

BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

HARRIET B. BRAIKER



**A SÍNDROME DA**



**BOAZINHA**



**COMO CURAR SUA  
COMPULSÃO POR AGRADAR**

**BS**  
BestSeller

BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

HARRIET B. BRAIKER



**A SÍNDROME DA**



**BOAZINHA**



COMO CURAR SUA  
COMPULSÃO POR AGRADAR

**BS**  
BestSeller

# DADOS DE COPYRIGHT

## **Sobre a obra:**

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## **Sobre nós:**

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [xlivros.com](http://xlivros.com) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

***Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.***

# A SÍNDROME DA BOAZINHA

Como ser poderosa  
curando sua  
compulsão por agradar

HARRIET B.  
BRAIKER, Ph.D.

*Tradução*

Marcelo Schild

11ª edição



Rio de Janeiro | 2021

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Braiker, Harriet B., 1948-

B799s

A síndrome da boazinha [recurso eletrônico]: como ser poderosa curando sua compulsão por agradar / Harriet B. Braiker; tradução Marcelo Schild. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Best Seller, 2021.

recurso digital

Tradução de: The disease to please: curing the people-pleasing syndrome

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5712-054-5 (recurso eletrônico)

1. Assertividade (Psicologia). 2. Desiderabilidade social. 3. Livros eletrônicos. I. Schild, Marcelo. II. Título.

21-71366

CDD: 158.2

CDU: 159.947.5:316.47

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original norte-americano

THE DISEASE TO PLEASE

Copyright © 2001 by Harriet B. Baiker

Copyright da tradução © 2010 by Editora Best Seller Ltda.

Crédito de imagem da capa: Cristian Baitg/Getty Images

Capa: Sense Design

Editoração eletrônica da versão impressa: Abreu's System

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela EDITORA BEST SELLER LTDA.

Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão

Rio de Janeiro, RJ – 20921-380 que se reserva a propriedade literária desta tradução

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5712-054-5

Seja um leitor preferencial Record  
Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:  
[sac@record.com.br](mailto:sac@record.com.br)

*À memória dos meus amados mãe e pai  
Para Amanda, minha bênção mais preciosa  
e  
Para Steven, por deixar-me seu legado.*

*Espero ter agradado vocês.*

# Sumário

Prefácio

Apresentação

Agradecimentos

Introdução: Guia do usuário para obter o máximo deste livro

CAPÍTULO 1:

O triângulo da Compulsão por Agradar: o preço de ser gentil

## **Parte I: Pensamentos agradadores**

CAPÍTULO 2:

Pensamentos nocivos

CAPÍTULO 3:

Não há nada de errado em *não* ser agradável

CAPÍTULO 4:

Colocando os outros em primeiro lugar

CAPÍTULO 5:

Você é mais do que as coisas que faz

CAPÍTULO 6:

Pessoas agradáveis *podem* dizer “não”

## **Parte II: Hábitos agradadores**

CAPÍTULO 7:

Aprendendo a agradar: o vício da aprovação

CAPÍTULO 8:

Por que você não consegue obter a aprovação de seus pais?

CAPÍTULO 9:

Amor a qualquer preço



CAPÍTULO 10:

Vício romântico

### **Parte III: Sentimentos agradadores**

CAPÍTULO 11:

Outra vez, mas sem sentimentos

CAPÍTULO 12:

O medo da raiva

CAPÍTULO 13:

Palavras *podem* realmente machucar você

CAPÍTULO 14:

Até que ponto você iria para evitar um confronto?

CAPÍTULO 15:

Pequenos passos, grandes mudanças

### **O plano de 21 dias para curar a Compulsão por Agradar**

Um manual para o plano de 21 dias

Dia 1: Não diga “sim” quando quer dizer “não”

Dia 2: A técnica do disco arranhado

Dia 3: A contraproposta

Dia 4: O que falar quando você quer dizer “não”: a técnica do sanduíche

Dia 5: A técnica do sanduíche *invertido*

Dia 6: Reescrevendo os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva

Dia 7: Reescrevendo os Sete Deveres Fatais

Dia 8: Cuidando de você

Dia 9: Livrando-se do vício da aprovação

Dia 10: Fazer ou não fazer, eis a questão

Dia 11: Pique-pega

Dia 12: Não há problema em *não* ser agradável

Dia 13: A gradação da raiva

Dia 14: A respiração de relaxamento

Dia 15: Aumentando a raiva

Dia 16: Diminuindo a raiva

Dia 17: Pedir tempo

Dia 18: Inoculação contra o estresse

Dia 19: Resolva um problema *com* um amigo, e não *para* um amigo

Dia 20: Corrigindo premissas errôneas

Dia 21: Celebre sua cura

Epílogo: Algumas considerações finais

## *Prefácio*

Tive o privilégio e o prazer de conhecer a Dra. Harriet Braiker por mais de 25 anos. Fizemos faculdade juntas na UCLA e permanecemos amigas próximas até seu falecimento. Ela foi uma das pessoas mais inteligentes e intuitivas que conheci. *A síndrome da bozinha* incorpora a capacidade notável da Dra. Braiker de combinar uma mente analítica de primeira classe – ainda melhor depois da formação em psicologia social e clínica – com sua imensa percepção das relações que nos fazem humanos. Harriet compreendia as possibilidades e limitações da natureza humana. Ela observava com clareza como as pessoas interagem entre si e o que nos motiva a persistir em padrões de comportamento que são danosos, ao invés de recompensadores. É de muita importância que, posteriormente, ela tenha desenvolvido maneiras eficazes de mudar tais comportamentos e de melhorar vidas.

*A síndrome da bozinha* é a destilação do profundo conhecimento de psicologia da Dra. Braiker e dos entendimentos que obteve através dos muitos anos em que trabalhou como psicoterapeuta e astuta observadora do comportamento humano. Neste livro, ela descreve a necessidade poderosa que muitas pessoas têm por aprovação e pelo desejo de agradar aos outros, que as impede de ter uma vida plena e significativa. Primeiro ela descreve o problema com sua objetividade e lucidez habituais e, depois, oferece conselhos específicos e extremamente práticos sobre o que fazer para se atingir um equilíbrio entre as demandas dos outros e as necessidades de cada um de ter seu próprio tempo e felicidade.

Recomendo muito este livro. Você aprenderá coisas que enriquecerão sua vida.

Kay Redfield Jamison, Ph.D. autora de *Uma mente inquieta* e *Nothing Was the Same*

## *Apresentação*

Em julho de 1999, participei como especialista convidada no programa *Oprah* para discutir “a Compulsão por Agradar”. Oprah disse ao público que tal “doença” – a síndrome de agradar às pessoas – é uma questão muito importante e pessoal para ela. É um problema contra o qual lutou por bastante tempo e se esforçou muito para superar. E ela acredita, assim como eu, que há um número epidêmico de mulheres – e também de homens – afligidas pela pressão autoimposta de agradar aos outros às custas da própria saúde e felicidade.

Meu interesse por este assunto começou há muito tempo. Sou psicóloga clínica há mais de 25 anos e, ao longo deste período, tratei centenas de mulheres e homens que agradavam compulsivamente, e cujas vidas foram comprometidas por colocarem sempre as necessidades dos outros em primeiro lugar, por jamais dizerem “não”, por esforçarem-se infinitamente para obter a aprovação de todos e por tentarem fazer os *outros* felizes.

Meu primeiro livro, *The Type E Woman: How to Overcome de Stress of Being Everything to Everybody*, destacava a síndrome de agradar pessoas como uma causa fundamental dos problemas de estresse entre as mulheres. Desde então, escrevi outros livros e artigos sobre temas relacionados.

Contudo, a decisão de escrever esta obra foi determinada diretamente por Oprah Winfrey. Duas vezes, durante a gravação do programa, Oprah disse para mim: “Harriet, *este* deveria ser o tema de seu próximo livro.”

Sou grata pela sugestão e estímulo da apresentadora.

Este livro não é sobre pessoas agradáveis que eventualmente vão longe demais na tentativa de fazer os outros felizes. A Compulsão por Agradar é, na verdade, um problema psicológico debilitante com amplas e graves consequências.

Escrevi esta obra para ajudar. Desejo fervorosamente que ela faça isso.

Harriet B. Braiker, Ph.D.

## *Agradecimentos*

Ao longo dos últimos 25 anos de prática clínica, meus pacientes têm sido uma fonte constante de conhecimento e inspiração. As pessoas que agradavam compulsivamente – mulheres e homens – de quem tratei, aumentaram muito minha compreensão sobre o preço que as pessoas afligidas por tal problema pagam em termos de saúde, relacionamentos e qualidade de vida. Os pacientes confirmaram consistentemente minha crença de que, com muito esforço e o *desejo* de mudar, o espírito humano pode superar este e outros obstáculos para a felicidade.

Os estudos de casos neste livro são baseados nos históricos clínicos das pessoas que tive o privilégio de tratar. Naturalmente, nomes e detalhes foram alterados para proteger a confidencialidade. Acredito que o livro tenha sido enriquecido pelo colorido e profundidade que somente histórias reais podem fornecer.

Gostaria de agradecer a meus pacientes por se ajustarem à minha rotina durante o tempo em que estive escrevendo. Sou profundamente grata à minha assistente pessoal e “braço direito”, Sonja Simmons. Sua lealdade, seu comprometimento, bom humor e constante apoio moral são muito valiosos.

Sou particularmente grata ao estímulo e encorajamento de Oprah. Minha participação em seu programa sobre a Compulsão por Agradar, transmitido pela primeira vez em julho de 1999, forneceu boa parte do ímpeto para escrever este livro.

Quero agradecer à minha primeira editora na McGraw-Hill, Betsy Brown, que assistiu ao programa de Oprah sobre essa síndrome e reconheceu que muitas pessoas precisam de ajuda. Sou grata por ela e a McGraw-Hill terem me concedido a oportunidade de oferecer tal ajuda ao escrever esta obra.

Tive a enorme sorte e o privilégio de trabalhar com Claudia Riemer Boutote. Seu entusiasmo, inteligência aguçada e esforços extraordinários na habilidosa edição do manuscrito foram de um valor enorme para mim.

Obviamente, agradeço à minha agente, Alice Martell, por seu estímulo, sua disponibilidade e seus conselhos sábios.

Por fim, mas jamais em último lugar, agradeço à minha família por me amar tanto e tão bem.

Meu marido, Steven, é meu editor-chefe e o amor da minha vida. Ele fornece orientação, sabedoria, humor e força para eu continuar seguindo em frente. Minha filha e melhor amiga, Amanda, massageou minhas costas doloridas e, também, ocasionalmente, a falta de ânimo que faz parte do processo árduo de escrever um livro.

Finalmente, obrigado a Brandy, nosso agradador compulsivo fundamental, por ter mantido meus pés aquecidos enquanto eu escrevia.

## *Introdução:*

### *Guia do usuário para obter o máximo deste livro*

Esta obra é baseada em pequenas etapas, e usando um método passo a passo você *irá* se recuperar da Compulsão por Agradar. Eis como começar:

Primeiro, não é preciso ler este livro do começo ao fim para ser beneficiada por ele. Se você for como a maioria das pessoas com Compulsão por Agradar que conheço, é provável que esteja ocupada demais agora, de qualquer modo. O livro foi escrito tendo em mente a leitora e sua demanda esmagadora de tempo.

Leia o primeiro capítulo e responda ao questionário “Você sofre da Compulsão por Agradar?”. Ele irá ajudá-la a detectar as causas mais importantes de sua síndrome e, conseqüentemente, em qual tipo você se encaixa melhor. Além disso, o questionário revelará se seus problemas relacionados a esta atitude são baseados primariamente em um comportamento compulsivo, em um pensamento distorcido ou na tentativa de fugir de sentimentos negativos. (É muito provável que você seja afetada pelas três causas – a maioria das agradadoras compulsivas é –, mas há uma maior chance de um tipo ser predominante.)

Assim que souber qual é seu grupo, caso ainda não tenha tempo para ler a obra inteira, simplesmente vá direito para a seção que mais lhe diga respeito: pensamentos agradadores, hábitos agradadores ou sentimentos agradadores. Então, quando estiver pronta, pode seguir para o “Plano de ação de 21 dias para curar a Compulsão por Agradar”. A abordagem mais eficaz do Plano de ação é começar no Dia 1 e avançar *um dia de cada vez* durante as três semanas seguintes. Lembre-se: dê passos pequenos – não se apresse.

Obtém-se uma melhor leitura deste livro com um marcador ou uma caneta na mão. A leitora deve destacar e marcar as seções, passagens,



histórias, frases e descobertas com as quais mais se identifique e que tenham maior significado para ela. Fique à vontade para escrever em sua cópia do livro. Acrescente seus próprios pensamentos e “améns” às margens. Mantenha seu exemplar à mão para proporcionar-lhe conforto, orientação e segurança quando precisar.

Ao longo da obra, procure pelos textos destacados em negrito. Eles indicam coisas às quais deve-se prestar uma atenção especial. Faça seu próprio destaque quando se deparar com algo que seja particularmente importante para você.

Quando iniciar sua recuperação e tiver algum tempo livre, volte atrás e verifique as partes que deixou de ler na primeira vez. E releia também as seções que mais lhe ajudaram.

Tenha certeza de que não está sozinha. Existem no mundo milhões de agradadoras compulsivas. Fale abertamente com seus amigos e familiares e descobrirá que esse não é um problema só seu. Analise a possibilidade de criar grupos de apoio em sua comunidade para que você e pessoas com a mesma síndrome possam se ajudar mutuamente.

## *O triângulo da Compulsão por Agradar: o preço de ser gentil*



### *Você sofre de Compulsão por Agradar?*

Se você é como a maioria das agradadoras compulsivas, é provável que já saiba a resposta para essa pergunta. E caso seja afligida pela Compulsão por Agradar, é bastante razoável que esteja mais interessada na cura do que no diagnóstico.

Porém não se apresse em saltar este capítulo, pois o breve questionário a seguir será bastante útil. Ele não somente lhe ajudará a avaliar a profundidade ou gravidade de seus problemas como também tornará possível determinar as causas mais importantes por trás deles.

Como a leitora logo aprenderá, as causas caem em três grupos principais: pensamentos agradadores, hábitos agradadores e sentimentos agradadores. Conhecer sua causa dominante irá ajudar a concentrar seus esforços, de modo que será possível obter o máximo de impacto na cura da síndrome, forma mais depressa que puder.

O questionário contém 24 itens que medem sua tendência de ser gentil com outros, assim como as razões que fazem com que você se encontre nas encostas escorregadias do triângulo da Compulsão por Agradar. Leia cada item e decida se a afirmação aplica-se à sua pessoa. Se a afirmação for verdadeira ou em grande parte verdadeira, circule o “V”. Se for falsa ou em sua maior parte falsa, circule o “F”. Não pense demais nem tente analisar cada frase. As respostas só precisam refletir o julgamento rápido e global do quanto cada afirmação se aplica a você.

## *Questionário: Você sofre da Compulsão por Agradar?*

1. É muito importante para mim ser amada por praticamente todas as pessoas na minha vida. V ou F
2. Acredito que nada de bom possa vir de um conflito. V ou F
3. Minhas necessidades devem sempre ficar em segundo lugar em relação às necessidades das pessoas que amo. V ou F
4. Espero estar acima de qualquer conflito ou confronto. V ou F
5. Costumo fazer coisas demais para outras pessoas e até permito que me usem para que eu não seja rejeitada por outras razões. V ou F
6. Sempre necessitei da aprovação dos outros. V ou F
7. Considero muito mais fácil reconhecer sentimentos negativos em relação a mim mesma do que expressar sentimentos negativos em relação aos outros. V ou F
8. Acredito que, se fizer outras pessoas precisarem de mim por tudo que faço por elas, não serei abandonada. V ou F
9. Sou viciada em fazer coisas por outras pessoas e em agradá-las. V ou F
10. Faço grandes esforços para evitar conflitos ou confrontos com familiares, amigos ou colegas de trabalho. V ou F
11. Sou propensa a fazer tudo que puder para deixar os outros felizes antes de fazer algo por mim. V ou F
12. Quase nunca enfrento outras pessoas para me proteger, porque tenho bastante medo de obter uma reação negativa ou provocar um confronto. V ou F
13. Caso eu deixasse de colocar as necessidades dos outros à frente das minhas, me tornaria uma pessoa egoísta e os outros não iriam gostar mais de mim. V ou F
14. Ter de encarar um confronto ou conflito com qualquer um faz com que me sinta tão ansiosa que quase chego a me sentir fisicamente mal. V ou F
15. Acho muito difícil fazer críticas, mesmo construtivas, porque não quero deixar ninguém com raiva de mim. V ou F

16. Devo sempre agradar aos outros, ainda que às custas de meus próprios sentimentos. V ou F
17. Preciso me doar o tempo todo para ser merecedora de amor. V ou F
18. Acredito que pessoas legais recebem a aprovação, o afeto e a amizade dos outros. V ou F
19. Jamais devo decepcionar outras pessoas por não fazer tudo que esperam de mim, mesmo quando sei que as exigências são excessivas ou pouco razoáveis. V ou F
20. Às vezes, sinto como se estivesse tentando “comprar” o amor e a amizade dos outros fazendo muitas coisas boas para agradá-los. V ou F
21. Fico muito ansiosa ou desconfortável em dizer ou fazer qualquer coisa que possa deixar outra pessoa com raiva de mim. V ou F
22. Raramente delego tarefas. V ou F
23. Sinto-me mal quando digo “não” a pedidos ou necessidades de outras pessoas. V ou F
24. Eu pensaria que sou uma má pessoa se não me dedicasse o tempo todo àqueles a meu redor. V ou F

### *Como pontuar e interpretar suas respostas*

Afinal, você sofre da Compulsão por Agradar? A resposta para esta pergunta depende de sua pontuação geral. Apenas some o número de respostas verdadeiras; o total é sua pontuação geral. E para interpretar o significado dela, consulte abaixo a faixa de sua pontuação:

- ◆ *Pontuação geral entre 16 e 24:* se a pontuação está nesta faixa, sua síndrome é profundamente enraizada e grave. Você provavelmente já sabe que a Compulsão por Agradar está cobrando um preço pesado na sua vida emocional e física, além de afetar a qualidade de suas relações interpessoais. Contudo, seu nível atual de desconforto pode servir como uma motivação poderosa no programa de recuperação, mas é

preciso agir agora para curar esse problema e recuperar o controle de sua vida.

- ◆ *Pontuação geral entre 10 e 15:* se sua pontuação geral encontra-se nesta faixa, seus sintomas são relativamente graves. Tal padrão destrutivo exige atenção e esforço imediatos para mudar, antes que piore ainda mais.
- ◆ *Pontuação geral entre 5 e 9:* se a pontuação geral ficou nesta faixa, você sofre moderadamente da Compulsão por Agradar e já desenvolveu alguma força e resistência às próprias tendências derrotistas. Contudo, os hábitos de agradar aos outros ainda podem constituir uma ameaça perturbadora à sua saúde e bem-estar. Desenvolva sua motivação e almeje a recuperação total.
- ◆ *Pontuação geral de 4 ou menos:* se sua pontuação geral está nesta faixa, “no momento você pode ter apenas tendências leves – ou até mesmo nenhuma – a agradar às pessoas.” Contudo, fique de sobreaviso que a Compulsão por Agradar é um ciclo autoperpetuante que pode se desenvolver rapidamente e superar sua sensação de controle sobre a própria vida. Como medida preventiva, é possível desenvolver consciência sobre o problema e aprender as técnicas de recuperação.

### *Qual é seu tipo?*

Para determinar a razão dominante de sua síndrome da Compulsão por Agradar, será preciso calcular suas pontuações nos itens que medem cada uma das três causas fundamentais.

1. Para ver se você é mais controlada por seus *pensamentos* – ou pensamentos agradadores –, some o número de respostas verdadeiras para as perguntas 1, 3, 5, 8, 13, 17, 18 e 24.
2. Agora, some o número de respostas verdadeiras para as perguntas 6, 9, 11, 16, 19, 20, 22 e 23 para saber se hábitos agradadores – ou *comportamentos* – são os mais dominantes em você.

3. Finalmente, some o número de respostas verdadeiras para as perguntas 2, 4, 7, 10, 12, 14, 15 e 21 para descobrir se sentimentos agradadores – ou *emoções* – são sua causa principal.

A pontuação mais alta revela a causa dominante de seus problemas com a Compulsão por Agradar:

- ◆ Você é uma agradadora compulsiva **cognitiva** se sua pontuação mais alta estiver na escala de *mindsets* ou pensamentos;
- ◆ Você é uma agradadora compulsiva **comportamental** se sua pontuação mais alta estiver na escala de reações ou de hábitos;
- ◆ Você é uma agradadora compulsiva **emocionalmente defensiva** se sua pontuação mais alta estiver na escala emocional ou de sentimentos.

Finalmente, se dois ou mesmo os três resultados estiverem empatados em primeiro lugar, simplesmente significa que você não tem apenas uma única causa dominante para sua síndrome. Em seu caso, duas ou todas as três causas são razões igualmente importantes para seus problemas.

### *O triângulo da Compulsão por Agradar*

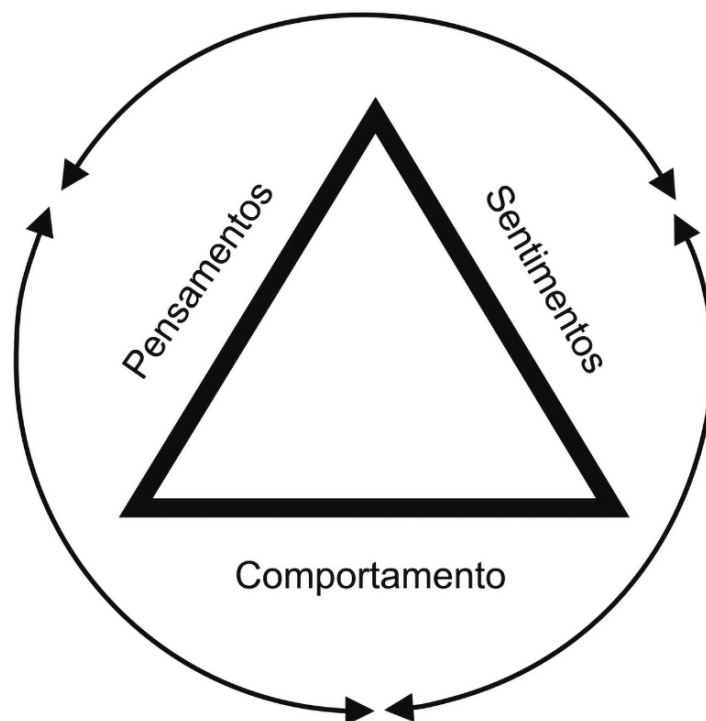
Agora que a causa dominante de sua síndrome foi determinada, examinemos como esses três componentes psicológicos (ou peças do quebra-cabeças da Compulsão por Agradar) se encaixam. Os três componentes são: (1) pensamentos agradadores, ou formas distorcidas de *pensamento*; (2) hábitos agradadores, ou comportamentos *compulsivos*; e (3) sentimentos agradadores, ou *emoções* temerosas.

As partes unem-se para formar um *triângulo*, no qual cada lado – comportamento, pensamentos ou emoções – funciona como uma *causa* e uma *consequência* dos outros (veja a figura 1). Por exemplo, o comportamento compulsivo é motivado pelo esquivamento de emoções temidas e apoiado por um modo de pensar distorcido, falho. Da mesma

forma, sentimentos de ansiedade geram comportamentos de esquívamento que, por sua vez, estão ligados a modos de pensar equivocados ou incorretos.

- ◆ *O triângulo da Compulsão por Agradar mostra como é possível conquistar muitos benefícios na cura de seus problemas, fazendo pequenas mudanças em seu modo de pensar, agir ou sentir. Devido às interconexões deles, pequenas mudanças em qualquer lado do triângulo gerarão mudanças em toda a síndrome.*

Agora que você conhece a principal causa de seu próprio triângulo, será capaz de direcionar e priorizar o processo de mudança pessoal.



**Figura 1.** O triângulo da Compulsão por Agradar

### *Pensamentos agradadores*

Indivíduos agradadores, cujos julgamentos distorcidos são a causa predominante da síndrome, estão aprisionados em formas de pensar

opressivas e derrotistas que perpetuam seus problemas com a compulsão por ser gentil. Caso se encontre neste grupo, sua tendência a agradar é motivada pelo pensamento fixo de que é extremamente necessário se esforçar para que *todos* gostem de sua pessoa. Você mede sua autoestima e define sua identidade através do quanto pode fazer pelos outros, cujos desejos *devem* vir antes dos seus.

Quando se tem pensamentos agradadores, acredita-se que ser *agradável* irá protegê-la da rejeição e do tratamento doloroso por parte de outras pessoas. E, enquanto impõe a si própria regras exigentes, críticas severas e expectativas perfeccionistas, simultaneamente deseja a aceitação universal. Resumindo: foram seus *pensamentos* que a levaram a ter tal problema e, em uma extensão significativa, você precisará *pensar* para encontrar o caminho da recuperação. Portanto, seus esforços para mudar deveriam, em primeiro lugar, estar orientados na direção da compreensão e da correção de seus pensamentos agradadores.

### *Hábitos agradadores*

Agradadoras cuja compulsão é causada, predominantemente, por comportamentos habituais são motivadas a cuidar das necessidades dos outros à revelia das próprias. Se você for deste tipo, faz demais pelos outros com alarmante frequência, quase nunca diz “não”, raramente delega tarefas e, inevitavelmente, assume compromissos em excesso, sempre se desgastando. E, enquanto tais padrões derrotistas e estressantes cobram seu preço sobre a saúde e relações mais próximas, também mantêm um firme domínio sobre seu comportamento, pois são motivados pela necessidade excessiva, até mesmo viciante, de obter a aprovação de todos. Se a leitora se enquadra nesta descrição, deverá focar inicialmente em compreender e interromper seus hábitos agradadores e derrotistas.

### *Sentimentos agradadores*



O terceiro tipo de agradadora compulsiva envolve aquelas cuja síndrome é causada primariamente pelo comportamento de evitar sentimentos assustadores ou desconfortáveis. Se você estiver neste grupo, reconhecerá a alta ansiedade gerada pela simples expectativa ou possibilidade de ter confrontos irados com outras pessoas.

Sua síndrome da Compulsão por Agradar funciona originalmente como uma tática de desvio, cujo objetivo é protegê-la de seu medo da raiva, de conflitos e de confrontações. Mas, como talvez a leitora já saiba, essa tática é falha. Os temores não irão diminuir, na verdade se intensificarão à medida que esses padrões persistam.

Como você evita emoções difíceis, jamais permite a si própria aprender a como administrar conflitos de modo eficiente ou a como lidar apropriadamente com a raiva. Conseqüentemente, esse tipo de agradadora cederá o controle com muita facilidade àqueles que possam dominá-las através da intimidação e manipulação.

Portanto, se a causa principal de sua síndrome é baseada na fuga emocional, o melhor a fazer é dirigir seu processo de mudança pessoal aos sentimentos agradadores. Os esforços para superar seus temores e compreender e administrar a raiva e conflitos renderão grandes resultados.

Finalmente, a leitora pode estar entre aquelas pessoas que não têm *uma única* causa ou um lado do triângulo dominante em seu comportamento. Caso seja assim, pensamentos, hábitos e sentimentos agradadores desempenham um papel aproximadamente igual como as causas de seu problema. Dessa forma, você pode começar o processo de mudança em qualquer uma das três áreas com o mesmo impacto.

Apesar de a maioria das agradadoras compulsivas ser capaz de identificar uma característica dominante na síndrome, é importante lembrar que a Compulsão por Agradar é composta por *todos os três* lados do triângulo. Você quer e precisa encontrar soluções eficazes para este problema perturbador o quanto antes. Localizar seu lado dominante é apenas um método mais rápido de ajudar a priorizar e iniciar seu processo de mudança pessoal.

No entanto, para conquistar uma recuperação plena e duradoura, muitas vezes será necessário abordar seus problemas nas três áreas: pensamentos, comportamentos e sentimentos. Para tal, o “Plano de ação de 21 dias para curar a Compulsão por Agradar” adota o objetivo amplo e inclusivo de corrigir os modos falhos de pensar, eliminar os hábitos e superar os sentimentos temerosos que, coletivamente, compõem esta patologia difícil e frustrante.

### *O preço oculto de agradar às pessoas*

Agradar às pessoas é um problema curioso. À primeira vista, pode nem mesmo parecer um problema. Na verdade, a expressão “agradadora compulsiva” pode parecer mais um elogio ou uma autodescrição lisonjeira que seria ostentada como uma medalha de honra.

Afinal de contas, o que há de errado em procurar deixar os outros felizes? Não deveríamos todos nos esforçar para agradar as pessoas que amamos e até mesmo aquelas de quem simplesmente gostamos? Com certeza, o mundo seria um lugar melhor se houvesse mais agradadoras compulsivas. Não seria?

◆ ***A verdade é que “agradadora compulsiva” é um nome afável para algo que, para muitas pessoas, é um problema psicológico sério.***

Essa síndrome é um padrão de comportamento compulsivo – até mesmo viciante. Como portadora, você se sente obrigada a agradar aos outros e é viciada pela aprovação deles. Ao mesmo tempo, não tem controle sobre as pressões e exigências que tais necessidades criam sobre sua vida.

Se você sofre dessa doença, sua necessidade de agradar não se limita a somente dizer “sim” aos pedidos, convites ou exigências reais iniciadas pelos outros. Como agradadora compulsiva, seus botões de sintonia emocional estão embaralhados na frequência do que sua pessoa acredita que os outros querem ou desejam de você. A simples noção de que alguém possa precisar

de ajuda é suficiente para colocar seu sistema compulsivo em atividade excessiva.

O dilema enfrentado pela leitora é que, permanecendo tão sintonizada às necessidades reais ou percebidas nas outras pessoas, ela costuma não dar ouvidos à sua própria voz interior, que pode estar tentando protegê-la de se desgastar demais e de agir contra seus interesses.

Quando alguém sofre da Compulsão por Agradar, sua autoestima está relacionada ao quanto faz pelos outros e ao quanto é bem-sucedida nisso. Satisfazer as necessidades de terceiros torna-se a fórmula mágica para conquistar amor, respeito por si própria e proteção contra abandono e rejeição. Porém, na realidade, essa é uma fórmula que simplesmente não funciona.

Motivadas por uma necessidade excessiva de conquistar a aprovação de outros – de todos –, as agradadoras compulsivas lutam para fazer isso praticamente a qualquer custo. Porém, tal comportamento pode paralisá-las. Por exemplo, quando você se sente puxada em mais de uma direção na tentativa de atender as necessidades de diversas pessoas, seu medo de reprovação (a outra face da necessidade de aprovação) pode congelá-la, deixando-a em um dilema: a quem devo agradar? Como escolher? E se acabar não agradando ninguém?

### *Quando ser agradável é um preço alto demais*

Agradadoras compulsivas tornam-se profundamente ligadas a se perceberem – e se asseguram que os outros as percebam assim – como pessoas *agradáveis*. Sua própria identidade é resultado de tal imagem. E, apesar da crença de que serem boazinhas as protegerá de situações incômodas com amigos e familiares, o preço que pagam ainda é alto demais.

Em primeiro lugar, por você ser tão boa, outras pessoas podem manipular e explorar sua disposição para agradá-los. Essa característica pode até mesmo cegá-la para o fato de que os outros estão explorando você. Além disso, manter uma fachada de agradabilidade o tempo todo previne

que você demonstre raiva e insatisfação, não importa o quanto sejam justificáveis.

Em segundo lugar, você evita criticar os outros para não ser criticada. Para fugir de confrontos, é muito fácil seguir o caminho da menor resistência, chamado pelos psicólogos de *evitação de conflitos*. Como a crítica, o confronto e a raiva também são experiências emocionais perigosas, você deseja evitá-las a praticamente qualquer custo.

### *Motivado por seus temores*

- ◆ ***No âmago de sua agradabilidade está um profundo medo de emoções negativas.***

Na verdade, agradar aos outros é uma atitude amplamente motivada por temores emocionais: medo de rejeição, medo do abandono, medo de conflitos ou confrontos, medo de críticas, medo de ficar sozinho e medo da raiva. Como agradadora compulsiva, você acredita que, ao ser agradável e útil para todos, evitará tais emoções em si e nas pessoas. Esta crença defensiva possui um efeito duplo. Primeiramente, você usa sua cortesia para deter e desviar sentimentos negativos dirigidos à sua pessoa por outros – desde que seja boa o bastante e sempre tente realizar tarefas para eles, por que uma pessoa teria vontade de rejeitá-la, de criticá-la ou sentiria raiva de você? Em segundo lugar, ao investir tanto na própria cortesia, você não se permite sentir ou expressar emoções negativas em relação a qualquer pessoa.

- ◆ ***Quanto mais você procurar ser agradável, em detrimento de ser autêntica, mais se encontrará afligida por dúvidas incômodas, inseguranças e temores.***

Ser aceito e receber a aprovação de outrem sempre parecerá algo fora do alcance. E mesmo que seja bem-sucedida em agradar, você descobrirá que

seus medos de rejeição, abandono ou confrontos não diminuirão ou, tampouco, serão aliviados. Na verdade, ficam ainda mais fortes com o passar do tempo.

A Compulsão por Agradar cria um bloqueio psicológico tanto contra transmitir quanto contra receber emoções negativas. Por esta razão, ela compromete justamente as relações pelas quais a leitora se sacrifica e se esforça tanto para proteger. Quando não é possível expressar sentimentos negativos, os relacionamentos simplesmente perdem a autenticidade. Você irá se deparar com uma figura superficial de papelão ao invés de uma personalidade humana multidimensional, rica e cheia de facetas e lados interessantes.

Em qualquer relacionamento, se sua cortesia impedi-la de dizer o que está deixando-a infeliz, com raiva, nervosa ou decepcionada – ou de ouvir as reclamações dos outros –, há poucas chances de consertar o que estiver errado. Evitar conflitos não é uma característica dos relacionamentos prósperos. Pelo contrário, é um sintoma grave de convivências disfuncionais. O melhor a fazer é reconhecer que emoções negativas entre pessoas são inevitáveis, e que é preciso aprender a lidar de forma eficaz com elas.

Sentimentos negativos estão embutidos na estrutura dos seres humanos. Somos biologicamente programados para sentir medo e raiva, e para reagir de modo defensivo quando alguém tenta nos prejudicar ou ferir a quem amamos. Quando se trabalha o conflito de modo construtivo e a raiva é manifestada apropriadamente, eles podem ser poderosas ferramentas de comunicação para lidar com os outros. Quando administradas responsabilmente, tais emoções permitem que se mantenha um ótimo relacionamento, minimizando problemas e otimizando prazeres.

Na verdade, você ignora esses sentimentos negativos por sua conta e risco. Quantas pessoas não se encontram em situações nas quais, externamente, negam a raiva e o ressentimento que sentem em relação a outra pessoa, enquanto que, internamente, estão nervosos, em pânico e deprimidas?

Sentimentos negativos reprimidos podem emergir sob a forma de enxaquecas, dores nas costas, dores de estômago, alta pressão arterial ou uma série de outros sintomas relacionados ao estresse. E, sob a superfície, o ressentimento e a frustração fervilham, ameaçando se manifestarem em uma erupção de hostilidade aberta e raiva descontrolada. Eventualmente, tais problemas físicos e emocionais cobram seu preço sobre a sua saúde e a de seus relacionamentos mais próximos.

Você não está sozinha. Milhões de mulheres e homens, tão *agradáveis* quanto você, sofrem da Compulsão por Agradar, e podem testemunhar o efeito que ela tem sobre o bem-estar emocional e físico e sobre a qualidade de seus relacionamentos. Esforçar-se para atender às necessidades dos outros às custas de suas próprias serve somente para lhe deixar propensa a um estresse debilitante e à exaustão. Agradadoras compulsivas podem se ver tentadas a consumirem periodicamente álcool, drogas e/ou comida para compensar a forma como se sentem e continuarem sendo capazes de forçar os limites para fazer ainda mais pelos outros. É fácil ver como a Compulsão por Agradar desempenha um papel fundamental na síndrome de fadiga crônica, abuso de álcool e drogas, disfunções alimentares e problemas de peso.

Como uma agradadora compulsiva veterana, apesar de seus esforços permanentes para deixar todos felizes, você raramente – ou mesmo nunca – irá se sentir satisfeita com o trabalho que está fazendo. O círculo de outros indivíduos a cujas necessidades você tentará atender continua se expandindo continuamente. A pressão criada por isso e o consumo inevitável de energia produzem sentimentos enraizados de culpa e inadequação, que a leitora tentará reprimir fazendo um esforço maior para ser ainda mais cortês.

- ◆ ***A menos que este perigoso ciclo de agradar aos outros às suas custas seja interrompido, você eventualmente não verá mais saída. Sua energia será totalmente exaurida e você poderá sentir vontade de desistir.***

Não é preciso deixar que as coisas cheguem a esse ponto. Sua vontade não é que a decepção, a rejeição e a raiva – contra as quais tanto lutou e evitou – sejam expelidas em uma torrente de hostilidade exacerbada. Tampouco é seu desejo que a raiva permaneça camuflada e volte-se para dentro, criando uma depressão paralisante.

Se a leitora permitir que o ciclo dessa compulsão se desenrole, podem surgir sentimentos de inadequação, culpa e fracasso. Com o passar do tempo, a raiva e o ressentimento, reprimidos por um longo período, tornam-se tóxicos e podem até mesmo fazer com que relacionamentos pelos quais se tem carinho enfraqueçam ou fracassem. No final, o abandono – o maior de todos os medos da agradadora compulsiva –, que você buscou tanto evitar, pode se tornar uma realidade aterrorizante.

– Depois de tudo que fiz por eles –, disse um paciente meu amargamente –, não há ninguém ao meu lado. Fui tão *agradável* com todos, que as pessoas simplesmente não me levaram em consideração.

Visto por tal perspectiva, agradar as pessoas não é uma condição benigna. Se você sofre da Compulsão por Agradar, não pode continuar se considerando apenas uma pessoa agradável e que exagera um pouco ao tentar deixar pessoas felizes ou ao fazer coisas demais por elas.

Mas como algo que, aparentemente, soa tão inofensivo – na verdade, até mesmo bem-intencionado –, torna-se tão problemático e perigoso? De que forma e por que contentar os outros se transforma em uma patologia: a Compulsão por Agradar?

Como você agora sabe, essa síndrome é um conjunto de *pensamentos* derrotistas e crenças falhas em relação a si própria e a outras pessoas, que abastecem *comportamentos compulsivos* que, por sua vez, são motivados pela necessidade de evitar *sentimentos* negativos. Esta combinação tripla de pensamento distorcido, comportamento compulsivo e a necessidade de evitar emoções temerosas criam a necessidade de agradar e formam o triângulo da compulsão.

Porém, existem boas novas: você *pode* interromper a progressão dessa patologia e *pode* mudar *agora*. Para isso, é necessário apenas iniciar uma

pequena mudança em qualquer uma das áreas – seu comportamento, seus pensamentos ou seus sentimentos. Como, inevitavelmente, uma modificação acaba levando à seguinte, logo será possível ver resultados rápidos, à medida que seus hábitos de agradar – como dominós enfileirados – caem em derrota.

Será que transformações em seu modo de sentir, pensar ou agir produzirão resultados melhores? Sim. Mas você deve começar com passos pequenos e seguir no próprio ritmo.



# *Parte I*

## **Pensamentos agradadores**

Vamos nos voltar agora para a exploração do primeiro lado do triângulo da compulsão por ser boazinha: pensamentos agradadores. Tais julgamentos compreendem a parte de seu “maquinário mental” que é usada quando você pensa em agradar pessoas. Uma conferência rápida do maquinário revela muitos tipos de ferramentas: padrões de pensamento, crenças, regras autoimpostas e expectativas em relação a si mesma e aos outros, avaliações de sua autoconcepção e autoestima e, criticamente, maneiras de se processar todos os dados mentais.

- ◆ ***Pensamentos agradadores são logicamente falhos ou incorretos. Além disso, são danosos e perigosos, porque contribuem para sentimentos de depressão, ansiedade e culpa, e perpetuam um ciclo derrotista.***

O modo pelo qual alguém pensa e processa informações tem um impacto imensamente forte sobre como essa pessoa se sente. Então, como um ser racional, você exerce controle sobre o próprio comportamento, recorrendo ao pensamento para moldar e influenciar suas ações. Pensamentos agradadores são psicologicamente perversos, pois permitem que você racionalize, justifique, apoie e perpetue os hábitos de contentar as pessoas. Eles também permitem que continue a evitar sentimentos negativos e temerosos, com a consequência de jamais aprender a superá-los ou a administrá-los.

Como verá, alguns dos pensamentos agradadores podem ter sido apropriados, e até mesmo benéficos, em sua infância. Mas, hoje, a maioria funciona contra você enquanto adulta. É necessário consertar e corrigir seus erros de pensamento, porque seus modos de refletir atuais simplesmente não estão mais funcionando. Ao contrário, estão a mantendo presa na armadilha da Compulsão por Agradar.

Em um sentido figurado, sua mente foi envenenada, ou pelo menos contaminada, por maneiras falhas e errôneas de processar os próprios pensamentos. No jargão técnico de hoje em dia, sua mente tem um *vírus* agradador compulsivo que está atrapalhando grande parte de seu disco rígido, incluindo como você se sente e como se comporta com outras pessoas.

Por exemplo, pensamentos agradadores são firmemente ancorados em uma autoconcepção obrigatória de ser *agradável*. Não somente você espera que os outros lhe concedam o reconhecimento universal de sua cordialidade incomparável, mas também espera que, de alguma forma, *sinta-se* agradável por dentro.

A agradabilidade é a armadura psicológica da agradadora compulsiva. Em uma parte profunda de sua personalidade, você acredita que sendo agradável, conquistará amor e afeto, e estará protegida contra perversidade, rejeição, raiva, conflitos, críticas e reprovação. Mas, quando – e não *se* – você é exposto a uma experiência negativa com outra pessoa – o que inevitavelmente (e repetidamente) acontece na vida de todos –, seus padrões de pensamento deixarão a culpa em *suas* mãos. Isto acontece porque, de acordo com os pensamentos agradadores, se você é rejeitada ou ferida, acredita que isto aconteceu porque não foi *agradável o bastante*. É apenas um pequeno salto que separa este tipo de pensamento da depressão autossabotadora.

A leitora aprenderá também sobre os pensamentos mágicos remanescentes da sua meninice, nos quais a *agradabilidade* é inerente ao poder de protegê-la. Na infância, os pensamentos mágicos eram normais,

encantadores e, provavelmente, inofensivos. Mas, agora, eles são imaturos e inadequados. Como tais, não têm nenhuma utilidade para você.

Outro aspecto crítico sobre os pensamentos agradadores é que ninguém – incluindo você – a considera uma pessoa egoísta. Contudo, sua definição e seu escopo do termo *egoísta* são excessivamente abrangentes e bastante errados em aspectos importantes. Existe uma grande e importante diferença entre ser esclarecidamente interesseiro e egoísta. Você tem a liberdade de escolher ser uma mártir e sacrificar as próprias necessidades no altar dos membros de sua família e amigos. Mas, ao fazer isso, não estará demonstrando ou provando que é generosa, apenas autodestrutiva.

A simples redefinição e correção de como você interpreta termos como *egoísta* ou *agradável*, por exemplo, é o primeiro passo para se libertar da armadilha da Compulsão por Agradar.

Você pode ter convivido com crenças e pensamentos agradadores compulsivos durante tanto tempo que, agora, eles simplesmente pareçam corretos em sua mente. Mas, antes que passe para o próximo capítulo, precisa se concentrar no fato de que os pensamentos agradadores estão errados.

À medida que avançar, tenha como objetivo a compreensão de *por que* e de *como* seus pensamentos são falhos. Afirmar determinadamente para si própria que seu modo de pensar pode e deve ser corrigido. Cada capítulo sobre pensamentos agradadores termina como uma seção de Ajuste de Atitude que fornece direções sólidas e concretas para reparar e mudar padrões de pensamento derrotistas.

Ao ler sobre muitos dos meus pacientes agradadores compulsivos, é possível que você se identifique com alguns casos. Às vezes, podemos ver nos outros o que não podemos ver em nós mesmos. Ao refletir sobre os estudos de caso e minhas discussões a respeito deles, pense sobre como a informação pode ser aplicada diretamente a você e aos seus padrões de pensamento. O material irá ajudá-la a desenvolver alguns *insights* importantes sobre o preço que paga por usar um programa mental

defeituoso para administrar algo tão importante quanto seus relacionamentos.

Quando mudar seu modo de refletir, *irá* mudar também a forma como se sente e age. Lembre-se que fazer uma única correção em seu modo de pensar – dar apenas um pequeno passo – iniciará uma reação em cadeia que culminará com sua recuperação da Compulsão por Agradar.

## *Pensamentos nocivos*



Apesar de as agradadoras compulsivas acreditarem que são ótimas em fazer os outros felizes, seu talento real está em fazer com que elas próprias se sintam infelizes e inadequadas.

A esta altura, talvez já possa perceber o quanto você é boa em fazer com que você mesma se sinta mal. Como toda agradadora compulsiva, é pressionada com ordens imperativas dadas por você mesma, sobrecarrega-se com um código estrito e rígido de regras pessoais e avalia a si própria a partir de padrões irrealistas e condenatórios. E faz tudo isso para ser uma pessoa *agradável!*

Mas por que você não pode ser agradável consigo mesma?

## *Deveres sabotadores*

- ◆ ***O motivo é que seu pensamento está contaminado e distorcido por demandas e deveres estabelecidos erroneamente.***

O vírus que corrompe seu computador mental – a infiltração de *deveres, obrigações, necessidades e encargos* em seu processo cerebral – está sabotando sua capacidade de ser feliz e se sentir satisfeita, adequada ou bem-sucedida.

Em vez disso, você se tornou vítima de um controle ditatorial, que age sob a pressão constante dos julgamentos severos da própria mente. Quando fica aquém do cumprimento perfeito de seus comandos internos, arma contra si a culpa, o desencorajamento e a depressão. Quando os outros não

se adequam às expectativas implícitas em suas regras, você sente raiva, frustração, decepção e reprovação.

### *Os Dez Mandamentos das agradadoras compulsivas*

Talvez você não tenha percebido o quanto está exigindo de si mesma. Mas dê uma olhada nos Dez Mandamentos das agradadoras compulsivas listados abaixo. Quem não ficaria extremamente estressada tentando viver de acordo com essas exigências?

### *Os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva*

1. Devo sempre fazer o que os outros querem, esperam ou precisam de mim.
2. Devo cuidar de todos ao meu redor, não importa se peçam ou não por minha ajuda.
3. Devo sempre ouvir os problemas dos outros e fazer o melhor para resolvê-los.
4. Devo sempre ser agradável e nunca magoar ninguém.
5. Devo sempre colocar outras pessoas em primeiro lugar – mesmo que antes de mim.
6. Jamais devo negar qualquer pedido ou solicitação.
7. Jamais devo decepcionar ou desapontar qualquer pessoa, de nenhuma maneira.
8. Devo sempre estar feliz e alegre, e nunca demonstrar qualquer sentimento negativo em relação aos outros.
9. Devo sempre tentar agradar os outros e fazê-los felizes.
10. Jamais devo tentar sobrecarregar outras pessoas com minhas próprias necessidades ou problemas.

Há também um décimo primeiro mandamento oculto: preciso satisfazer completa e perfeitamente as expectativas em relação ao que *devo* e *não devo*

fazer.

## *Os Sete Deveres Fatais*

A síndrome de agradar compulsivamente envolve uma série de expectativas acerca de como outras pessoas *deveriam* tratá-la, considerando o quanto você é agradável e o quanto se esforça para fazê-las felizes.

Muitas dessas expectativas em relação aos outros se relacionam na categoria de “deveres ocultos”, ou seja, estão implícitos nos mandamentos acima ou são consequências deles. Não obstante, os Sete Deveres Fatais são exigências constrangedoras que armam para que você tenha sentimentos negativos quando os outros fracassam em satisfazê-los de forma plena.

Contudo, a expressão de sentimentos negativos em relação aos outros – tais como raiva, ressentimento ou decepção – é proibida pelo Oitavo Mandamento da agradadora compulsiva: você sempre *deve* estar feliz e jamais demonstrar qualquer emoção negativa para as pessoas que a cercam. O resultado final dessa armadilha é que você: (1) sente-se culpada quanto a ter sentimentos negativos em relação às pessoas, e (2) culpa a si própria por não agradar aos outros o suficiente para extrair deles um tratamento consistentemente positivo em retorno.

Aqui estão as regras da agradadora sobre como as pessoas *devem* se comportar:

## *Os Sete Deveres Fatais*

1. As pessoas devem ser gratas a mim e me amar por todas as coisas que faço por elas.
2. As pessoas devem sempre gostar de mim e me aprovar pelo quanto me esforço para agradá-las.
3. As pessoas nunca devem me rejeitar ou criticar, já que sempre tento corresponder aos seus desejos e expectativas.

4. As pessoas devem ser boas e atenciosas comigo em retribuição ao quanto as trato bem.
5. As pessoas jamais devem me magoar ou me tratar injustamente, já que sou tão *legal* com elas.
6. As pessoas jamais devem me deixar ou abandonar, já que faço com que elas precisem de mim.
7. As pessoas jamais devem ficar com raiva de mim, pois faria qualquer coisa para evitar conflitos, raiva ou confrontações com elas.

As regras sobre o que os outros devem e não devem fazer revelam o caráter defensivo da agradadora compulsiva. Há poucas dúvidas de que satisfazer, ajudar ou atender as necessidades dos outros lhe dá prazer e gere gratificação. Contudo, a fórmula autoprotetora da agradadora compulsiva troca sua agradabilidade na esperança de deter as reações negativas das pessoas.

Essa fórmula, no entanto, é falha.

### *Pare de criar “deveres” e “obrigações”*

Todos os Sete Deveres Fatais podem ser facilmente reelaborados sob a forma de preferências. Por exemplo, “eu preferiria não ser rejeitada pelos outros” é uma afirmação mais realista do que a ordem que proíbe outros de agirem assim. Tal afirmação também abre a possibilidade de que uma pessoa possa rejeitá-la por razões relacionadas aos interesses ou preconceitos dela, e não às limitações que fazem parte de você.

A declaração “prefiro que os indivíduos, especialmente aqueles que amo, fiquem comigo e não me abandonem ou me rejeitem” é mais racional do que uma afirmação que essencialmente as proíba de partirem simplesmente porque você diz que não podem fazer isso. Tal injunção sugere que a agradadora compulsiva está plenamente no controle do que as pessoas podem ou não fazer – algo que, enfaticamente, não é verdade. A declaração de preferência, por outro lado, contém um reconhecimento subentendido e



preciso de que todos possuem livre-arbítrio para fazer escolhas, mesmo que elas possam lhe decepcionar ou magoar.

O Dr. David Burns e outros profissionais da Terapia Cognitiva – um tratamento amplamente utilizado para mudar um modo falho de pensar que produz emoções negativas – identificam a demanda exigente de *deveres* nos pacientes como um erro característico no pensamento, o que causa depressão, ansiedade e outros problemas de humor. (O termo *demandas de deveres* é usado genericamente para incluir todas as frases de comando que começam com “eu devo”, “eu tenho que” ou “eu preciso fazer”, assim como as formas negativas: “eu não devo”, “eu não tenho que” etc.) Os pacientes são, então, ensinados a substituírem as frases rígidas por declarações mais flexíveis e acuradas, contendo, de preferência, aceitação e tolerância.

A noção de que o uso excessivo de demandas de deveres sabota a saúde mental e a felicidade não surgiu com o advento da Terapia Cognitiva, na década de 1970. Cerca de trinta anos antes, uma das grandes pioneiras da psicanálise, a Dra. Karen Horney, cunhou o termo *a tirania do dever* para se referir à força escravizadora das regras pessoais.

O Dr. Albert Ellis, criador da Terapia Racional Emotiva Comportamental (antecessora da Terapia Cognitiva-comportamental moderna), inventou os trocadilhos *should-ing* e *must-urbating\** para transmitir o impacto incitador e destrutivo das exigências pessoais.

Segundo Ellis, “neuróticos agradáveis” – um termo usado por ele para incluir praticamente todos que sofrem de ansiedade, depressão e outros estados negativos de humor – são “criaturas que incomodam a si próprias”, que se tornam infelizes por acreditarem em três obrigações ou deveres principais:

1. “Eu *devo* me sair bem, agradecer aos outros ou ser amado por pessoas importantes para mim, do contrário não terei valor.” (Este imperativo cria depressão e ansiedade.)
2. “Você *deve* me tratar com gentileza, doçura ou aprovação; do contrário, está errado e é perverso.” (Este imperativo cria raiva, culpa e decepção.)

As agradadoras compulsivas podem culpar a si próprias por não serem agradáveis o bastante para merecerem a aprovação ou a bondade dos outros.)

3. “Minha vida sempre *deve* ou *deveria* ser exatamente como quero ou ela será terrível, catastrófica e desastrosa.” (Este imperativo leva à frustração, medo, confusão, culpa, raiva, ansiedade e depressão.)

Como tais deveres são baseados em necessidades e desejos fortes, Ellis defende que acreditar neles é inerente à natureza humana. Portanto, o problema não está propriamente neles, mas em enquadrá-los como uma exigência obrigatória ou insistente em relação a como as coisas *devem* ou *deveriam* ser.

Ellis, ao lado de outros terapeutas cognitivos, sugere a substituição das ordens de *dever* por afirmações corretivas que reflitam suas vontades ou desejos – como foi demonstrado há pouco, quando expliquei como é fácil substituir os Sete Deveres Fatais por preferências, em vez de vê-los como obrigações. Quando você faz isso, as reações emocionais negativas, que ocorrem quando a realidade choca-se contra expectativas imprecisas, também serão modificadas e, muitas vezes, eliminadas.

Por exemplo, não há nenhum motivo racional para que outras pessoas a *amem* ou *sejam* gratas a você, mesmo que se desdobre o dia inteiro para agradá-las. Contudo, seria agradável receber amor. Seria ainda melhor que a amassem pela pessoa que é – inclusive pela gentileza que demonstra ao tratar com os outros – do que por todas as coisas que você se sente tão impelida a fazer por elas.

Similarmente, seu desejo pode ser se tornar um amigo confiável, com quem as pessoas podem contar. Contudo, o imperativo de que você *jamais deve* dizer “não” ou decepcionar os outros é uma exigência excessivamente rígida que, considerando os acontecimentos inesperados e as necessidades da vida, simplesmente não é possível garantir. Entretanto, mesmo declarando sua intenção de ser confiável e de apoiar os amigos, você abre a possibilidade realista de que, às vezes, pode ser necessário dizer “não”

devido a fatores que fogem do seu controle, ou simplesmente por autopreservação.

◆ *Não importa o quanto tente, você não pode impor sua vontade ao mundo.*

Quando você persiste em expectativas rígidas sobre como os outros, o mundo ou a vida em geral – além de si própria – deveriam ser, isto apenas gera confusão, frustração, desencorajamento ou sentimentos ainda piores.

Quando a leitora exige que outras pessoas, o mundo ou a vida a tratem de um modo específico, está armando uma situação para se sentir com raiva, decepcionada e deprimida cada vez que, inevitavelmente, não conseguem se submeter à sua vontade. E quando você exige de si própria certos comportamentos ou sentimentos – especialmente quando suas exigências são irreais ou inatingíveis –, caminha para se sentir culpada e inadequada.

Resumindo, a única coisa que é *obrigação* sua é eliminar o máximo possível de deveres de seus pensamentos. Quando substituir as obrigações por declarações alternativas em relação aos seus pedidos, desejos ou preferências, colherá os benefícios emocionais.

*Você está dando conselhos ou impondo seus “deverias” aos outros?*

Apesar de provavelmente você ter uma certa consciência das rígidas regras que impõe a si própria, talvez não se veja como uma pessoa crítica e condenatória perante os outros. Contudo, quando compartilha suas regras sob a forma de conselhos acerca do que deveriam ou não fazer, sua solicitude bem-intencionada pode facilmente ser interpretada como reprovação presunçosa, superioridade, crítica ríspida ou até mesmo censura.

*Joan, 48 anos, tem dois filhos casados e uma filha na faculdade. Ela decidiu fazer terapia devido a uma depressão atormentadora que*

*adquiriu durante os feriados do final do ano anterior. Ela diz que seus problemas surgiram no Natal, como resultado direto de uma conversa entre familiares durante o jantar anual de fim de ano.*

*– Toda minha família tinha vindo para passar o Natal –, explicou Joan. – Estávamos comendo o lindo jantar que preparei. Minhas duas noras, meus filhos, minha filha, meu marido e nossa netinha estavam presentes.*

*“Durante o jantar, fiz algum comentário sobre como me vejo como uma pessoa boa, compreensiva e tolerante. Toda a família começou a gargalhar. Fui a única que não entendeu a piada.*

*“Insisti para que me contassem o que era tão engraçado. Meus filhos e minha filha manifestaram a opinião de que eu era a pessoa mais condenatória, opiniosa e controladora que conhecem! Eles disseram que eu dava um monte de “conselhos” que ninguém queria ouvir. Minha filha me chamou de “máquina de ‘deverias’ falante e ambulante”. Ela chegou a me imitar – “você deveria fazer isso, e não deveria fazer aquilo” – aparentemente divertindo muito a todos, exceto a mim. Aquilo realmente doeu!*

*“Minhas noras foram um pouco mais delicadas, mas mesmo elas concordaram. Disseram que tinham consciência de que eu era bem-intencionada e que aquela era minha maneira de oferecer apoio e ajudar as pessoas a resolverem seus problemas. Porém, ambas disseram que as faço sentir como se não correspondessem aos meus padrões elevados e como se minha maneira fosse a única de se fazer as coisas. E ressentem que eu lhes diga como fazer meus filhos – seus maridos – felizes.*

*“Fiquei arrasada – concluiu Joan. – Jamais percebi o efeito negativo que minha “ajuda” tinha sobre as pessoas. Amo minha família e meus amigos. Meu marido sempre diz que faço coisas demais por todos. Ocasionalmente, percebo que um dos meus filhos ou amigos parecem ficar com raiva ou irritados comigo, mas nunca entendi por quê. Costumava pensar que era eu que não estava fazendo o bastante para*

*ajudar e dar apoio ou que, talvez, estivesse apenas sendo honesta demais ao dar minha opinião. Agora, parece que todos os meus esforços tiveram um efeito contrário ao desejado. Sinto-me péssima em relação a mim mesma e mal consigo sair da cama.*

*Joan fez um grande avanço na terapia quando compreendeu que tinha boas intenções, mas seus métodos eram falhos, e reconheceu que suas regras de “deverias” vinham da própria mãe, que – admitiu – gerava sentimentos similares de inadequação e ressentimento entre ela e suas irmãs com seus “conselhos úteis e críticas construtivas” maternos em sequência.*

*Ao concluir a terapia, Joan observou:*

*– Apesar de ter sido muito doloroso, acredito que minha família possa ter me dado o melhor presente de Natal de todos. Eles me fizeram ver que estava enfiando minhas regras garganta abaixo dos outros, e esta é a última coisa que quero fazer com as pessoas que amo.*

Você pode compartilhar da intenção de Joan de apoiar seus amigos e entes queridos quando eles têm problemas. Contudo, o efeito não intencional de impor seus *deverias* aos outros pode ser o de frustrá-los e irritá-los, fazendo com que sintam como se estivessem executando as coisas de modo errado simplesmente por não ser do *seu* modo.

É possível que também esteja impondo soluções ou saltando prematuramente para o “conserto” da situação enquanto as pessoas apenas necessitam que você seja uma ouvinte compreensiva. Muitas vezes, o apoio mais eficaz é ser uma boa receptora e refletir sobre o que está ouvindo, para criar um contexto seguro em que seus amigos e familiares pensem e encontrem soluções para os problemas, respeitando o próprio ritmo e discernimento.

*O poder do pensamento preciso*

Além das ordens rígidas e inapropriadas, os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva e os Sete Deveres Fatais incluem outros elementos que indicam formas erradas de pensamento que conseqüentemente contribuem para sentimentos negativos. Declarações de *deverias* contêm linguagem exagerada, como, *sempre, nunca* ou *todo mundo*, o que torna o cumprimento dessas ordens irrealis ainda mais difíceis e improváveis.

Palavras imperiosas e linguagem exagerada são indícios de uma maneira de pensar distorcida. E pensamentos assim desempenham uma importante causa no desenvolvimento da depressão, da ansiedade e de outros estados negativos. Apesar de os sentimentos não serem certos ou errados, os pensamentos *podem* ser precisos ou vagos. Pensando de forma mais racional, equilibrada e acurada possível, você pode reduzir o desconforto emocional e os sentimentos negativos.

Quando suas crenças em relação a si própria e aos outros são precisas, elas criam um mapa útil de você e também da sua vida social. Tendo um bom mapa, o indivíduo sabe onde está e para onde vai, especialmente com outras pessoas. Em contrapartida, quando seus pensamentos não são acurados, a capacidade de compreender a si própria e aos outros é comprometida, da mesma forma que seu senso de orientação e posição geográfica seria enganado por um mapa defeituoso.

Obviamente, é a excessividade das agradadoras compulsivas que as tornam problemáticas. Quando você conseguir ser seletiva e moderada em suas tentativas de fazer os outros felizes, estará no caminho para a cura da Compulsão por Agradar.

Substituindo em seus pensamentos agradadores *sempre e nunca* por uma linguagem menos radical, como, *na maioria das vezes, às vezes* ou *raramente*, você aliviará boa parte do estresse e da pressão que vive atualmente por tentar atender exigências tão exageradas de tempo.

Finalmente, os Sete Deveres Fatais contêm características que apontam suas expectativas em como você deve ser tratada devido às obrigações que criou – mesmo que tenha tido o intuito de agradar aos outros. Essas regras

revelam um senso de direito e, até mesmo, uma certa manipulação de sua parte.

Imagine, por exemplo, como uma pessoa reagiria se a leitora a instruisse diretamente: “Você *tem a obrigação* de gostar de mim por todas as coisas boas que faço para você.” O traço coercivo dessas regras torna-se evidente quando elas são ditas em voz alta.

A menos que os outros tenham concordado explicitamente em gostar da sua pessoa ou em tratá-la bem em troca da satisfação que você proporciona a eles, suas condições são unilaterais e, provavelmente, fadadas ao fracasso. Pode ser agradável fazer com que alguém goste de você e lhe seja grato, mas ele não possui nenhuma obrigação de fazer isso, não importa o quanto tenha sido legal com ele.

- ◆ ***Prender-se a crenças que condicionam a forma como as pessoas deveriam se portar em relação a você por tudo que faz por elas apenas a deixará propensa à decepção, à raiva e ao ressentimento em relação a essas pessoas específicas, assim como desilusão em relação ao mundo de modo geral.***

Além disso, o pensamento condicional é uma armadilha que irá prendê-la em um padrão de culpa e recriminação. Caso se prenda à falsa lógica de que outros só serão bons com você se lhes agradar o suficiente, sobrarão apenas o pensamento de que só tem a si própria a culpar quando eles lhe decepcionam.

### *Vozes do passado*

Quando você ouve os *deverias* imperiosos em seus pensamentos ou diálogos internos, está ouvindo a voz da consciência julgadora. Essa voz é uma mistura da de seus pais, professores, irmãos mais velhos ou qualquer outra figura de autoridade que, em diversos pontos de sua existência, estabeleceram regras que permanecem no seu cérebro ao longo de sua vida.

Como uma adulta agradadora compulsiva, sua consciência ainda a orienta de acordo com as expectativas dos outros. Através de sua óbvia disposição para colocar as necessidades deles na frente das próprias, você continua a lhes conceder uma posição de autoridade sobre a sua pessoa. Embora seja possível que você ainda cuide dos outros de forma que, muitas vezes, pareça maternal, e que cumpra suas obrigações e responsabilidades como adulta, sua consciência ainda a trata como uma criança obediente ou malcriada.

Quando finalmente consegue se adequar às suas exigentes regras de *deverias*, sua consciência lhe dá um tapinha metafórico nas costas. Mas, quando não consegue cumpri-los, a consciência lhe condena, gerando culpa.

Como agradadora, sua percepção é duplamente punitiva. Ela avalia seu desempenho de acordo com um padrão que determina se as pessoas estão ou não satisfeitas com você – e não se você está satisfeita consigo mesma. Dessa forma, sua culpa é ampliada ainda mais por sentimentos de vergonha. Apesar de a culpa ser o resultado da autodecepção, a vergonha ocorre quando acredita-se que os outros estejam decepcionados por e com você.

Apesar de você, como agradadora compulsiva, abominar fazer ou receber críticas, pode acabar sendo brutal consigo mesma. Tipicamente, além de mais *deverias* e *não deverias* (“Eu deveria ter feito mais”, “Eu não deveria sentir raiva e ressentimento” etc.), seus monólogos críticos em relação a si mesma são provavelmente carregados com outros termos depreciativos e pensamentos distorcidos.

É possível que você utilize rótulos como “egoísta”, “ególotra” e “desagradável” ou, mais primitivamente, “idiota”, “estúpida” ou “burra” para repreender e insultar a si própria. E, como um truque mental telescópico, a leitora tende a ampliar ou a exagerar a escala de suas supostas inadequações e limitações, enquanto minimiza a magnitude das ações ruins, ou das falhas dos outros.

### *Perfeccionismo agradador*



Pessoas que sofrem da Compulsão por Agradar, raramente – ou nunca –, estão de fato felizes e satisfeitas consigo. Como agradadora compulsiva, você quer e precisa da aprovação de todos, mas a nega para si própria.

A cada novo dia, o esforço para provar sua aplicação através de todas as coisas que faz para agradar aos outros é ainda maior. Aparentemente, não há economia de boas ações em sua conta bancária psicológica. Qualquer que seja o valor que possa ter conquistado em dias ou anos passados pelo grande número de ações generosas que faz, você reage a cada momento como se seu préstimo estivesse sendo questionado a todo segundo, voltando a ser testado a cada novo pedido ou expressão de necessidade. É como se a manhã começasse sem você ter nada no banco.

O que impulsiona o esforço constante para agradar aos outros é um senso incrustado de inadequação composto de dúvidas incômodas e incessantes, e de suspeitas crônicas de que você não fez realmente o suficiente, não se esforçou ou disse “sim” o bastante.

Mas essa sensação incômoda não é fruto de uma falta de esforço ou da sua capacidade de agradar. A verdadeira fonte está no perfeccionismo oculto escondido nas entrelinhas de suas regras de *deverias*.

Lembre-se do décimo primeiro mandamento “extra”: “*Devo* satisfazer perfeitamente as expectativas em relação ao que *deveria* ou *não* fazer.” Os padrões perfeccionistas adotados por uma pessoa são medidos em dois níveis.

Em primeiro lugar, você obriga a si própria a agradar a todos, o tempo inteiro. Em segundo, exige de si mesma manter sempre um temperamento emocional. Portanto, deve transmitir um comportamento feliz e contente mesmo quando se exaure e se desgasta agradando aos outros e negando as próprias necessidades. Caso seu humor escorregue inadvertidamente, jamais deve demonstrar seus sentimentos negativos.

◆ ***Abraçar padrões perfeccionistas é simplesmente se submeter à crueldade emocional autoimposta.***

Caso isso soe muito dramático ou exagerado, imagine uma mãe dizendo ao filho para cumprir tais ordens: “Você precisa me agradar sempre”, a mulher fala para a criança pequena. “Deve cumprir todos os meus pedidos e desejos, não importa o que esteja fazendo ou como se sintam. E deve sorrir e estar feliz o tempo todo. Caso eu o ouça reclamando ou demonstrando qualquer sinal de emoções que não a felicidade, será punido. Caso não realize perfeitamente estas coisas, não o amarei mais. Alguma pergunta?”

Isso se assemelha ao diálogo perturbador de uma madrasta perversa de um conto de fadas. De forma alternativa, nos termos mais sombrios da vida real, o orador pode ser uma “querida mamãe” narcisista que abusa emocional e psicologicamente do filho. Apesar de, talvez, seu diálogo interno não ser tão severo quanto o da “mãe” imaginária, as expectativas perfeccionistas e padrões de avaliação que você aplica a si própria são diretamente comparáveis.

- ◆ *Não há nada inerentemente errado ou prejudicial em estabelecer padrões elevados nas várias áreas da vida. Contudo, esforçar-se para atingir a perfeição é uma fórmula desmoralizante e com certeza fadada ao fracasso. Trabalhar para atingir a excelência, por outro lado, é estimulante, pois é possível alcançá-la.*

### *Ajuste de atitude:*

#### *Os deverias sabotadores das agradadoras compulsivas*

Concentre-se nas frases abaixo para se opor aos seus *deverias* sabotadores. Ao fazê-lo, lembre-se do conselho de Albert Elli para parar de impor *deverias* a si mesma e aos outros, e evite *must-urbating*.

- ◆ Quando seu pensamento está contaminado por deveres, obrigações e encargos, ele é rígido, inflexível e radical. O pensamento racional mais adequado é flexível, moderado e equilibrado.

- ◆ Impor seus *deverias* aos outros é uma atitude reprimível e controladora. Em vez disso, tente usar frases como “eu preferiria se...”, “seria melhor se...” ou “gostaria que você...” no lugar das declarações manipuladoras e repressoras como “você deve” e “você não deve”.
- ◆ Os Dez Mandamentos das agradadoras compulsivas e os Sete Deveres Fatais são regras praticamente impossíveis de serem cumpridas e que não lhe farão feliz. A leitora estará muito melhor com orientações e princípios mais fáceis de alcançar e realistas acerca de como gostaria de tratar os outros e de como gostaria de ser tratada por eles.
- ◆ Você não precisa fazer tudo de forma perfeita, incluindo agradar aos outros ou ter emoções sempre positivas. Esforçar-se na busca da perfeição é desmoralizante. Trabalhar na busca da excelência é estimulante.

## Nota

\* *Should-ing* refere-se à forma verbal *should*, que, por sua vez, é o passado do verbo *to shall*. Entre outros significados, é usado para expressar obrigações e deveres. Nesse caso, o termo é empregado como alusão ao grande número de tarefas pela qual uma pessoa se responsabiliza. *Must-urbating* tem a sonoridade semelhante a *masturbating* (que, em português, seria o gerúndio do verbo masturbar), porém com destaque para a palavra *must*, também usada para exprimir obrigações ou requerimentos. (*N. do E.*)

## *Não há nada de errado em não ser agradável*



Se fosse necessário resumir em uma única palavra a personalidade da agradadora compulsiva, ela seria *agradável*. Mas, se você sofre dessa compulsão, *agradável* não é apenas uma característica de sua personalidade. Ser assim é uma abreviação para seu sistema de crenças inteiro, que dita como agir com os outros para que coisas ruins não aconteçam a você.

Infelizmente, a fórmula não funciona sempre. Coisas ruins acontecem o tempo todo a pessoas agradáveis, como a leitora provavelmente já sabe. Apesar de, em teoria, não merecerem, pessoas boazinhas são, às vezes, rejeitadas, abandonadas, desprezadas, magoadas ou não amadas pelos outros. Além disso, elas também são quase sempre perturbadas por fardos emocionais aparentemente autoimpostos, como preocupações, ansiedade, depressão e, até mesmo, ataques de pânico.

*Carolyn tinha nove anos quando sua mãe foi diagnosticada com câncer de mama. Ela recorda claramente da conversa que teve com o pai e com o médico quanto à importância de manter a mãe feliz e livre de estresse para que se recuperasse. Aterrorizada, pensando que a mãe iria morrer, Carolyn acreditava que a sobrevivência dela dependia de ser uma menina boa e agradável.*

*Algumas semanas antes da descoberta do nódulo no seio da mãe, Carolyn fora repreendida severamente pela professora por ter provocado e zombado de uma criança deficiente no pátio da escola. Ela escreveu uma carta rigorosa aos pais de Carolyn relatando o*

*incidente e pedindo que eles fossem ao colégio para uma reunião sobre o comportamento da filha.*

*Quando os pais dela receberam a carta, ficaram bastante chateados com a filha.*

*– Tentamos ensiná-la a ser uma pessoa boa e agradável com todos – disse a mãe de Carolyn chorosamente. – Agora, descobro que você foi totalmente cruel e perversa com aquela doce garotinha na cadeira de rodas. Seu pai e eu estamos muito envergonhados de você – concluiu.*

*Como castigo, Carolyn foi proibida de brincar fora de casa por uma semana e ficou em seu quarto para pensar sobre o quanto magoou a menina. Os pais dela também a mandaram escrever três cartas de desculpas: uma para a criança deficiente, outra para os pais da menina e a terceira para os próprios pais, por tê-los decepcionado tão profundamente.*

*Nas cartas, Carolyn disse que lamentava e estava envergonhada por “não ter sido agradável” e por ter magoado a outra menina. Ela jurou que jamais voltaria a ser rude ou perversa com nenhuma pessoa. Carolyn recorda que se sentiu extremamente culpada e com remorso.*

*Em sua mente jovem, ela acreditou que era diretamente culpada pela doença da mãe pelo tanto que o incidente no pátio a perturbou. Afinal de contas, o médico não havia dito que a mãe precisava permanecer calma e feliz para que se recuperasse plenamente? Carolyn raciocinou que, se a ausência de estresse poderia ajudar a curar a mãe, tê-la deixado tão nervosa e perturbada deveria ter contribuído, inicialmente, para deixá-la doente.*

*Ao longo dos meses em que sua mãe esteve doente, Carolyn jurou em suas orações diárias que sempre seria uma boa menina caso sua mãe sobrevivesse. Ela prometeu a si mesma que jamais voltaria a ser perversa e que tampouco provocaria ninguém, incluindo o irmão mais novo, se sua mãe não morresse.*

*Felizmente, a mãe dela sobreviveu. Mas Carolyn tornou-se uma agradadora compulsiva de primeira. Mesmo adulta, ela continuava a*

*acreditar que, ao ser agradável, poderia evitar que coisas ruins acontecessem. Em contrapartida, temia que houvesse consequências graves nas raras ocasiões em que cometia um deslize, dizia algo rude ou em que ficava de algum modo irritada com a família, os amigos ou empregados.*

Apesar de as reações de Carolyn serem relativamente extremas, potencialmente todas as agradadoras compulsivas abraçam tenazmente o conceito de tornarem-se pessoas agradáveis. Apesar do que os outros possam dizer ou fazer a elas, a bondade essencial as proíbe de responder coisas negativas. Muitas vezes, a agradadora compulsiva altruísta não consegue sequer reconhecer que tem pensamentos ou sentimentos desagradáveis em relação aos outros.

Porém, existe um preço considerável em ser assim, e você não deveria estar mais disposta a pagá-lo. Quando puder acreditar na declaração aparentemente simples, “não há nada de errado em *não* ser agradável”, terá conseguido criar caminhos internos grandiosos para a cura de seus problemas com essa síndrome.

Em primeiro lugar, o questionário abaixo irá ajudá-la a avaliar até que ponto seu modo de pensar atual *contém* um comprometimento com ser agradável.

### *Questionário: qual é o seu “coeficiente de agradabilidade”?*

Leia cada afirmação e decida se ela aplica-se ou não a você. Circule o “V” se a afirmação for verdadeira, ou essencialmente verdadeira, e o “F” caso seja falsa, ou essencialmente falsa.

1. Tenho orgulho de ser uma pessoa agradável. V ou F
2. Acho muito difícil rejeitar alguém, não importa o quanto ela possa merecer isto. V ou F
3. É provável que eu exagere ao fazer coisas boas pelos outros. V ou F

4. Acho muito mais fácil reconhecer sentimentos negativos em relação a mim do que manifestar sentimentos negativos em relação aos outros. V ou F
5. Se algo dá errado, costumo sentir que sou a culpada. V ou F
6. Acredito que é minha obrigação ser sempre agradável. V ou F
7. Posso fazer demais pelos outros, ser exageradamente boazinha ou até mesmo permitir que me usem para que não seja rejeitada por outros motivos. V ou F
8. Acredito realmente que pessoas altruístas recebem a aprovação, o afeto e a amizade dos outros. V ou F
9. Não penso que seja apropriado manifestar raiva em relação aos outros. V ou F
10. Eu não deveria ficar com raiva ou irritada com as pessoas que amo. V ou F
11. Tenho medo de, caso não seja agradável, ser ignorada, rejeitada ou até mesmo punida. V ou F
12. Acredito que sempre deva ser boazinha, mesmo que isto signifique permitir que outras pessoas tirem vantagem da minha boa natureza. V ou F
13. Ser agradável e fazer coisas pelos outros é o modo de me proteger contra rejeição, reprovação e abandono. V ou F
14. Eu não me consideraria uma pessoa agradável se criticasse os outros, mesmo que eles merecessem. V ou F
15. Tento fazer com que as pessoas gostem de mim sendo uma pessoa agradável. V ou F
16. Às vezes, sinto que preciso “comprar” o amor e a amizade das pessoas fazendo coisas boas para elas. V ou F
17. Frequentemente o fato de ser agradável me impede de manifestar sentimentos negativos em relação aos outros. V ou F
18. Acredito que as pessoas me descreveriam como sendo educada, solícita e altruísta. V ou F



19. Penso que meus amigos deveriam ser como eu, por tudo que faço por eles. V ou F
20. Quero que todos me considerem uma pessoa agradável. V ou F

### *Como pontuar e interpretar suas respostas*

Some o número de vezes que circulou o “V” para obter sua pontuação total.

- ◆ *Se sua pontuação ficou entre 14 e 20: você é exageradamente agradável. É provável que suas relações interpessoais e sua saúde emocional sejam afetadas negativamente pelas boas intenções que tem. Você paga um preço alto demais para ser agradável. Quando conseguir substituir a agradabilidade, elemento central da sua imagem, por características menos derrotistas, o ritmo de sua recuperação aumentará.*
- ◆ *Se sua pontuação ficou entre 8 e 13: seus problemas com a Compulsão por Agradar estão fortemente associados à sua necessidade excessiva de ser boazinha, muitas vezes abrindo mão de ser agradável consigo mesma. Abandonar essa imagem de ser alguém *altruísta* acelerará o ritmo de sua recuperação.*
- ◆ *Se sua pontuação ficou entre 5 e 7: você ainda se preocupa em ser agradável, porém um pouco menos do que a maioria das agradadoras compulsivas. Desenvolva seus pontos fortes – mas tenha em mente que ser boazinha não é um deles. Você ainda está perto de um território psicológico perigoso e deve monitorar sua tendência de ser agradável à própria revelia.*
- ◆ *Se sua pontuação ficou entre 0 e 4: para alguém com a Compulsão por Agradar, você tem uma preocupação reduzida em ser altruísta. Assegure-se de que não esteja caindo na armadilha da negação. Contudo, se realmente superou a necessidade de ser agradável, então, já fez progresso considerável no caminho para a recuperação. Desenvolva seus pontos fortes.*

## *Agradável = boa*

Como psicóloga com 25 anos de experiência, posso lhe assegurar que as personalidades são geralmente interessantes e complicadas demais para que sejam reduzidas a uma única palavra ou descrição, como *boa*. Ainda assim, sei que, se um certo traço de personalidade é atribuído a alguém quando ele ainda é novo e acaba se tornando uma parte fundamental da forma como essa pessoa se vê, tal rótulo terá um forte impacto sobre os pensamentos, sentimentos e comportamento ao longo de sua vida.

*Boa* é um rótulo que pais, professores e outros adultos atribuem a uma criança comportada. “Mas que boa menina você é!” ou “Bom garoto!” são formas de elogio ouvidas com frequência. Talvez até você use essas frases.

*Boa* também é um termo usado como recomendação por pais e outros adultos significativos – como quando dizem que você *deve* ser boa – porque tal adjetivo conota boa criação, boa educação, bons modos e, como resultado, ser socialmente aceitável. Tal elogio também é usado como um vocábulo proibitivo, especialmente com garotas adolescentes, para diferenciar ações moralmente corretas daquelas que são imorais ou amorais, como em “*Boas* meninas não frequentam bares” ou “*Boas* meninas não ‘chegam aos finais’”.

Contudo, é interessante observar a frequência com que a característica da “bondade” – quando aplicada a adultos – tem seu impacto reduzido ou, até mesmo, eliminado. Considere, por exemplo, a frequência com que a “bondade” é antecedida por um qualificador em frases subjetivas como “Ela é boa, porém...” ou “Ele é um bom rapaz, porém...”. O *porém* costuma vir antes de algum adjetivo negativo de caráter.

Os dicionários definem “boa” como prazerosa ou agradável. Em geral, pessoas assim tendem a ser vistas como planas em vez de tridimensionais. Ou seja, falta-lhes profundidade e definição. Normalmente, esses indivíduos são bastante inócuos, carecendo de bordas afiadas ou de uma noção clara de suas personalidades. Em grupos ou organizações, pessoas boas simplesmente não fazem diferença. E, apesar de não ofenderem ninguém,

elas raramente impressionam (quando minha filha era pequena, explicou-me certa vez que preferia os vilões da Disney aos heróis, porque os vilões eram “muito mais interessantes”).

Na verdade, alguns indivíduos bons são até mesmo desconsiderados, justamente pelas características de submissão, bajulação e agradabilidade, que costumam ser traços que os definem. Jane Austen captura essa sutil – porém negativa – reação à *bondade* na descrição de uma personagem feminina em uma de suas histórias:

*Ela não era nada mais do que uma mera jovem de bom temperamento e atenciosa; como tal, mal podíamos desgostar dela – ela era apenas objeto de desprezo.*

Como, pela definição literária, *boa* significa *agradável*, esse adjetivo reside no âmago da autoimagem da agradadora compulsiva. Por outro lado, como *boa* parece, na melhor das hipóteses, ter um valor equivocado enquanto traço característico e fonte de autoestima, por que tal palavra aparenta ser tão atraente como orientação para suas ações? E por que atividades incongruentes com bondade criam tanta ansiedade e desconforto?

### *A bondade como armadura emocional*

Você terá essa resposta quando entender o valor defensivo que seu sistema de crenças de agradadora compulsiva dá ao sentimento de ser bom. Visto no contexto da proteção interpessoal que oferece, ser *boa* assume uma serventia consideravelmente mais alta do que possui enquanto traço de personalidade.

- ◆ *Especificamente, as agradadoras compulsivas acreditam que, sendo boas, evitarão experiências dolorosas, incluindo rejeição, isolamento, abandono, reprovação e raiva. Afinal, se você não fizer barulho ou criar problemas, os outros passageiros nunca terão vontade de jogá-la para fora do barco.*

Contudo, as agradadoras compulsivas, normalmente, vão mais longe para assegurar que estão sendo vistas como extraordinariamente boas, não apenas ordinariamente. Para atingir tal objetivo, elas costumam ir muito além, exagerando nos esforços com gestos extravagantes de cuidado e consideração. Nessa bondade extrema, reside a proteção intuitiva: quem, afinal de contas, vai querer lhe fazer mal se você é tão boa e generosa com os outros?

Considere suas respostas para o questionário no começo deste capítulo, em especial para as afirmações 7, 8, 11, 13, 15, 16 e 19. Caso se reconheça em pelo menos algumas dessas frases, é porque usa a *bondade* como forma de proteção nos relacionamentos, pelo menos até certo ponto. Caso tenha endossado todos os sete itens, você claramente espera que, ao ser boa, conquistará gratidão, afeição e aceitação dos outros. Consequentemente, você acredita (e tem esperanças de) estar protegida por sua agradabilidade e pela boa vontade que ela cria contra ser rejeitada, abandonada, reprovada ou magoada de alguma maneira.

À primeira vista, esse sistema de crenças parece lógico e razoável. Na verdade, o Dr. Hans Selye, eminente cientista, filósofo e pai dos conceitos modernos de estresse e de doenças geradas pelo nervosismo diário, acreditava em uma versão qualificada de tal crença. Selye argumentou que a maneira principal pela qual os seres humanos se protegiam do estresse nos relacionamentos era pela gentileza e generosidade com os outros. Ele achava que isso era criticamente importante como estilo de vida, porque o nervosismo causado pelos outros pode ser fatal. (Há muitos anos, escrevi um livro, *Lethal Lovers and Poisonous People: How to Protect Your Health from Relationships That Make You Sick*,\* que abordava tipos de relacionamentos nocivos.)

Selye chamou em filosofia de administração do estresse de “egoísmo altruísta”. Essa frase de encher a boca significa que, conquistando a agradabilidade dos outros através da generosidade de seu caráter e ações, você está, na verdade, agindo em interesse próprio. Se uma pessoa for bondosa e caridosa com os outros, argumentou Selye, eles tenderão a ser

gentis em retribuição e, portanto, não estarão inclinados a causar-lhe estresse.

Porém, quais são as diferenças entre a versão da agradadora compulsiva e a da bondade-como-proteção e o sábio conselho do Dr. Selye sobre o egoísmo altruísta? O médico compreendeu que a bondade não protegeria o bondoso de todos o tempo inteiro. Ele era irredutível ao afirmar que certas pessoas podem lhe magoar, independentemente de você as tratar com gentileza ou não. Isso pode ocorrer porque o outro é essencialmente odioso, preconceituoso ou intolerante; ou porque guarda algum rancor e está disposto a ajustar as contas punindo você. Há também a possibilidade de ele não ser emocionalmente saudável ou suficientemente maduro para ser amado e corresponder a esse sentimento.

Agradadoras compulsivas, em contrapartida, acreditam na gentileza como um ofício de fé. Elas atribuem à agradabilidade uma espécie de poder místico, que as protegeria de ser feridas pelos outros. Pela lógica delas, se a bondade deixar de protegê-las do desprezo ou da mágoa, elas não foram *boas o bastante, e precisam fazer ainda mais!*

### *Você se lembra dos seus pensamentos mágicos?*

Esta crença motivadora, mas essencialmente falha, de que ser agradável irá lhe proteger de ser ferida está enraizada nos pensamentos mágicos da infância. O termo *pensamento mágico* refere-se a um modo de refletir no qual pensamentos e ações são indistinguíveis. Assim, o que passa em sua cabeça é tão poderoso quanto o que você faz.

Caso isso fosse verdade, qualquer ser capaz de pensar passaria a ter superpoderes. Na avaliação excitante do pensamento infantil, um simples pedido bastaria para tornar um desejo realidade.

Crianças pequenas costumam usar o pensamento mágico inato para afastar temores. Na mente delas, são formulados acordos condicionais que mantêm a ilusão de controle. Por exemplo, um menino pode fazer um acordo com os monstros imaginários dentro de seu armário: “Se eu for

dormir e deixar todas as luzes acesas, vocês não podem sair ou me machucar.”

De forma parecida, uma criança pode tentar afastar a possibilidade bastante real de um divórcio entre os pais ao negociar: “Se eu for boa e fizer tudo que eles quiserem, papai e mamãe não vão mais se separar.” É fácil compreender como “ser boa” pode fazer parte do conjunto de condições mágicas que prometem proteção contra o mal.

Com o desenvolvimento normal, entre os sete e oito anos, a criança aprende que há uma diferença entre pensar e realizar, entre desejar algo e isso acontecer na realidade. Durante a puberdade, a maioria dos pensamentos mágicos já se transformou em planos baseados em fatos e em ações, ou em formas culturalmente aceitáveis, como a fé e a oração.

No entanto, alguns modos infantis de pensar – pensamentos mágicos – podem perdurar em alguém mesmo na idade adulta, particularmente quando esses pensamentos a afastam do medo e da ansiedade, permanecendo por décadas. Quando são examinados rigorosamente, sob a luz severa da lógica e da realidade presente na maturidade, pode-se perceber que eles não têm sustentação. Ainda assim, muitas ainda se prendem à promessa protetora deles.

A crença no poder defensivo da bondade, portanto, é um resquício da era infantil dos pensamentos mágicos. Medo de rejeição, abandono, isolamento ou reprovação – e a depressão e dor emocional que tais experiências podem produzir – são agora os “monstros” que precisam ser contidos. Porém, o horror à rejeição, à alienação e à solidão são temores baseados na realidade, e não medos ligados à fantasia, como os habitantes imaginários do armário de uma criança.

### *Você ainda tem pensamentos mágicos?*

Para as crianças, a conexão entre ser agradável e evitar resultados ruins não é puramente mágica, pois possui um forte viés de realidade. A maioria delas aprende através da experiência direta que, se respeitarem as regras e

preferências dos pais – ou seja, se forem *bons* –, receberão elogios e/ou evitarão punição. Por outro lado, adultos mostram repetidamente às crianças que, caso *não sejam boas* e quebrem regras ou desafiem a ordem em casa ou na escola, serão disciplinadas e castigadas. Em um sentido muito real, portanto, ser afável impede ao menos que *algumas* coisas ruins aconteçam.

Crianças pequenas costumam ampliar o poder defensivo da agradabilidade acrescentando pensamentos mágicos e onipotência infantil para a base real. Isso significa que ser agradável pode ser investido no poder imaginário de evitar consequências ruins que não estão, na verdade, sob o controle da criança. Ela, por exemplo, poderia tentar impedir o divórcio dos pais prometendo mentalmente que *será boa*.

Como vimos anteriormente, no caso de Carolyn, quando uma experiência particularmente destrutiva, dolorosa ou traumática vivida no início da vida é associada à crença no poder protetor da bondade, o impacto pode ter longa duração. Isso é especialmente verdade se a bondade estiver ligada, na mente da criança, à própria prevenção ou melhoria de uma experiência ruim; ou, de outra maneira, se fazer ou pensar algo negativo for conectado à ocorrência de um trauma.

Muitas das agradadoras compulsivas de quem tratei ao longo dos anos podem relacionar a necessidade de serem boas à análise infantil do motivo por que um trauma específico ocorreu. Em alguns casos, como no de Carolyn, uma doença grave aflige um membro da família ou até mesmo a criança. Em outros, pode acontecer um acidente fatal (ou com sequelas) ou a morte prematura de um dos pais ou irmãos.

Obter novamente uma aparência de controle, em especial quando as apostas são altas, é uma resposta psicológica natural ao estresse profundo. Sob tais circunstâncias, uma criança pode barganhar com um poder superior, prometendo “ser agradável” e “boa” para influenciar o resultado de uma doença ou acidente.

Durante a terapia, Carolyn revelou a conexão entre ser boa e salvar a vida da mãe. E passou a acreditar que, quando não era agradável com

alguém, o antigo “pensamento mágico” disparava o medo de que algo ruim fosse acontecer como consequência.

O caso de Carolyn é uma ilustração dramática do valor da proteção psicológica da bondade. Na cabeça da pequena Carolyn, sua promessa de que sempre seria boazinha foi recompensada pela sobrevivência da mãe. Como resultado, ela se manteve firme à crença de que a bondade era algo obrigatório; e, eventualmente, suas ações se tornaram derrotistas.

Como uma pessoa eternamente agradável, Carolyn tinha pouca capacidade de expressar sentimentos negativos de maneiras construtivas. Ela sabia que as pessoas tiravam vantagem de sua boa natureza, mas era incapaz de se defender. Quando o médico dela a indicou para mim, a moça estava exausta e exaurida devido aos esforços para agradar os outros, mas com medo demais de dizer “não” ou de estabelecer qualquer limite, pois tal coisa “não seria agradável”.

A ligação de Carolyn ao bom comportamento está vinculada a um resultado positivo: a sobrevivência da mãe. Mas, em outros casos, o que prevalece são resultados ruins de experiências traumáticas. Um progenitor pode morrer prematuramente ou um irmão pode ficar incapacitado para sempre em um acidente. Pais podem se divorciar, apesar do senso de responsabilidade excessiva e esforços mal direcionados para mantê-los juntos.

Entretanto, muitas agradadoras adultas *mantêm* a compulsão por serem agradáveis, mesmo quando seus traumas de infância encontraram finais tristes. Algumas podem rastrear a bondade compulsiva até o pensamento de que ser boa impediria o acontecimento de coisas mais tristes. Ou, infelizmente, algumas agradadoras adultas carregam por toda a vida a culpa de que os acontecimentos ruins poderiam nunca ter ocorrido se tivessem sido crianças melhores e mais *agradáveis*.

Agradadoras compulsivas crônicas há muitos anos costumam seguir esse comportamento sem fazer a menor ideia de que o *vírus* da Compulsão por Agradar começou a crescer e a se espalhar durante a infância.



Por definição, o pensamento “supersticioso” ou “mágico” não é acurado. Acreditar que a bondade deveria ou poderia protegê-la da rejeição, do isolamento ou de outras experiências negativas, como traumas, deposita uma responsabilidade onerosa em seu humor e comportamento. Não é humano aguentar o fardo de ser agradável o tempo inteiro e com todos; tampouco é invariavelmente apropriado.

◆ *Não há problema nenhum em não ser agradável o tempo inteiro.*

### *Quando coisas ruins acontecem com pessoas boas*

Apesar de ser possível que, à primeira vista, a crença no poder protetor da bondade pareça inofensiva, ela é, na verdade, um campo minado cognitivo.

◆ *O maior problema em acreditar no poder protetor da agradabilidade é que isto simplesmente não acontece. Você pode ser a pessoa mais bondosa do mundo e, ainda assim, encontrar alguém que não goste de você – talvez, precisamente, por ser terrivelmente boazinha.*

Permanece o fato de que, não importa o quanto seja agradável, não há garantias contra ser rejeitada, insultada, excluída, reprovada e até mesmo abandonada pelos outros. Uma pessoa que seja preconceituosa em relação à sua pessoa por causa de raça, etnia, sexo ou preferência sexual provavelmente a rejeitará por motivos irracionais e odiosos. Sua agradabilidade não fará diferença. Ou, se alguém tiver ciúmes de você, se colocará contra sua agradabilidade, apesar de todas as coisas boas que possa ter feito por ela. Não é justo, mas a vida é assim mesmo.

Reveja suas premissas quanto a acreditar que a vida é (ou deveria ser) justa. A crença de que ser boazinha deveria protegê-la de ser ferida por outros é baseada firmemente em uma expectativa fundamental de que a sua existência é justa.

Portanto, o dilema que a pessoa agradável enfrenta é que, quando o mundo não funciona como deveria e outras pessoas a machucam – apesar de você ser tão agradável com elas – fica propensa a se tornar confusa e frustrada. Suas reações também podem incluir a raiva porque, em parte, as expectativas de como os outros *deveriam* tratá-la estão sendo violadas. Obviamente, a leitora é agradável demais para direcionar esta raiva para aqueles que possam ter lhe feito mal. Em vez disso, provavelmente, você irá voltá-la para dentro e culpará a si própria por não ser agradável o bastante, ou por merecer os maus tratos por um motivo qualquer. Desse modo, a vida permanece justa em sua mente. Contudo, o preço que irá pagar por voltar a raiva contra si é a depressão.

Pense nisso por um minuto. Em um mundo benigno, apenas coisas boas aconteceriam a pessoas agradáveis, pois elas merecem ser felizes. Se a vida fosse justa, coisas ruins só aconteceriam com pessoas más. Afinal, elas merecem o estresse e a infelicidade.

Agora, eis o verdadeiro problema: coisas ruins acontecem a pessoas agradáveis, até mesmo a pessoas bastante agradáveis como você.

Se tiver a crença de que a vida é justa e que a bondade deveria lhe proteger das coisas ruins, estará preparando contra si apenas sentimentos de culpa e depressão cada vez que algo ruim acontecer, o que é inevitável.

Existem alguns silogismos perigosos, porém sedutores, de falsa lógica, que espreitam por trás da crença de que a agradabilidade deveria protegê-la de ser ferida pelos outros. O raciocínio falho leva a conclusões deprimentes e indutoras de culpa:

Se a vida é justa, os indivíduos recebem o que merecem.

Uma coisa ruim (por exemplo, rejeição ou abandono) aconteceu comigo.  
Portanto, eu mereço essa coisa ruim.

ou

Se eu for boa, ninguém irá me rejeitar ou me ferir.

Acabo de ser ferida ou rejeitada.

Portanto, não sou tão boa quanto penso, ou não sou boa o bastante.

Essa espiral de humor e pensamento pode afundá-la em um mar de negatividade. Além disso, a lógica falha dessa crença a leva a fazer esforços ainda maiores para agradar e ser boa com outros, conseqüentemente alimentando o ciclo vicioso da Compulsão por Agradar.

Modificar a premissa inicial de que a vida é justa a ajudará muito na correção desse pensamento que resulta em depressão. Mas, caso você se mantenha obstinada à crença de que a agradabilidade deveria protegê-la, é provável que desenvolva autocensura, culpa e depressão quando – não raro – a vida lhe desferir um doloroso golpe.

Lembre-se: corrigir apenas um pensamento no triângulo da Compulsão por Agradar interromperá esse ciclo e, eventualmente, a colocará no caminho da recuperação.

### *Não dê recompensas a tratamentos abusivos*

Você também pode acabar usando a agradabilidade como um trunfo para superar o tratamento rude dos outros. Neste caso, no entanto, a agradabilidade é o naipe mais fraco.

Ser agradável não é uma reação apropriada para se ter com alguém que está lhe machucando emocionalmente. Pelo contrário, ser boazinha com alguém que a usa como saco de pancadas verbal somente recompensa esse tratamento abusivo. Com efeito, a agradabilidade concede permissão – e até mesmo encorajamento – para que a outra pessoa a maltrate.

A tendência a ser sempre prestativa, a evitar conflitos ou confrontos a qualquer custo e a se submeter à vontade de parceiros ou patrões críticos e controladores a coloca em um risco considerável de ter relacionamentos abusivos.

Em uma situação de conflito – mesmo que o ataque seja realizado por um só lado – ser agradável é o equivalente psicológico de estar desarmada.

Ser boazinha quando sob ataque a deixará inofensiva e inaceitavelmente vulnerável.

Paradoxalmente, se você for alvo de abuso mental ou emocional, seu sentimento de ser aceitável não somente falhará em protegê-la, como também fortalecerá o indivíduo que está lhe machucando ou tratando de forma cruel.

Não que agradar aos outros cause esse comportamento abusivo. A origem disso está no cerne da personalidade e da vida do indivíduo abusivo. As pesquisas mostram, por exemplo, que crianças que sofreram abusos durante a infância se tornam adultos abusivos.

Contudo, apesar de não ser a causa dos maus-tratos que está recebendo, sua ânsia por agradar certamente sustenta esse ciclo de abusos. Você pode até pensar que, esforçando-se ainda mais para agradar alguém que esteja sendo rude, quebraria o ciclo. Mas, na verdade, está justamente fazendo o jogo dele.

Pode-se esperar que a agradabilidade, a bondade e o amor eventualmente ganhem o dia e mudem o comportamento dos outros. Infelizmente, apesar das boas intenções, essa abordagem quase nunca funciona. Em vez disso, a contínua participação e as recompensas inadvertidas em relação ao comportamento abusivo de alguém apenas irão aumentar a ousadia dele e corroer sua autoestima. Eventualmente, pode-se até passar a acreditar que o comportamento rude, hostil ou abusivo é tudo que a agradadora compulsiva merece.

Portanto, você deve aprender uma maneira de se manifestar apropriadamente quando seu direito a um tratamento gentil e respeitoso é violado. Contudo, em primeiro lugar, será preciso mudar sua crença errônea de que a agradabilidade irá proteger ou superar tratamentos rudes.

### *Agradabilidade e a palavra com “G” de cinco letras*

*Susan é uma agradadora compulsiva profissional. Aos 38 anos, é mãe de três crianças e filha de pais idosos, cujos cuidados recaem sobre ela por ser a única*

*mulher na família. Ela dá aulas para o sexto ano na escola local, onde seus filhos estudam, e é a presidente da associação de pais e mestres.*

*Além disso, Susan cuida da contabilidade da pequena empresa de consultoria do marido. Ela recebe os clientes dele para jantares adoráveis, nos quais cozinha toda a comida. Susan também é voluntária ativa em uma organização de caridade, na qual lidera o comitê de arrecadação de fundos e realiza a maior parte do trabalho.*

*Ela admite que não se lembra da última vez em que negou o pedido de alguém. Também percebe que está sob muito estresse e que, provavelmente, deveria parar de fazer tantas coisas. Ela sabe que muitos de seus relacionamentos são desequilibrados e que está fazendo mais esforço do que recebe em troca.*

*Susan luta, desde a infância, contra um considerável problema com a balança. Ela brinca, com a voz chorosa, que ganhou e perdeu os mesmos 25 quilos cerca de cem vezes na vida. Susan compreende a ligação entre seus padrões para agradar as pessoas e seus problemas com o peso.*

*– Sempre me senti como se precisasse ser superagradável com os outros e fazer o que estiver ao meu alcance para fazê-los felizes ou, do contrário, eles não gostarão de mim, porque sou “cheinha”. Parece que estou tentando convencer as pessoas a não me rejeitarem a partir do instante em que as conheço. Temo realmente que, caso seja rejeitada, alguém me chamará daquele palavrão com cinco letras: G-O-R-D-A.*

*“Meus sentimentos eram constantemente feridos na infância. As outras crianças me provocavam e me chamavam de apelidos de gordos, como “baleia” ou “gorducha”. Minha única defesa era tentar fazer com que gostassem de mim por outros motivos.*

*“Quando criança e, posteriormente, quando adolescente, eu estava disposta a fazer qualquer coisa apenas para que não me rejeitassem por ser gorda. Realmente, permiti que outras pessoas me usassem. Fiz seus deveres de casa, falsifiquei bilhetes que deveriam ter sido enviados por nossos pais, permiti que colassem das minhas provas – o que quer que pedissem, eu fazia.*

*“Na adolescência, fui sexualmente promíscua. Estava disposta a fazer sexo com praticamente qualquer garoto, apenas para evitar ser rejeitada.*

*“É desnecessário dizer que, de todo modo, fui muito rejeitada. Mas, como adulta, ainda faço as mesmas coisas, exagero para ser agradável com todos. Só que, agora, nem mesmo espero que alguém me peça algo. Adivinho do que precisam e faço por elas.*

Existem muitas pessoas como Susan, que sofrem da Compulsão por Agradar porque *esperam* de antemão serem rejeitadas. Algum aspecto de sua aparência ou caráter faz com que elas se sintam indignas e minem sua autoestima.

A “falha” percebida pode ser de natureza física – como o excesso de peso, uma aparente incapacidade ou deformidade, um rosto ou característica facial pouco atraente, cabelo feio ou baixa estatura –, ou pode ser psicológica, como acreditar que não se é inteligente, educado, bem-sucedido ou sentir vergonha por não ter muito dinheiro.

Como Susan, você pode ser impelida a ser agradável porque antecipa e espera ser rejeitada devido a uma “falha”, real ou imaginária, que encontra em si própria. Em termos psicológicos, você está *projetando* nos outros os sentimentos negativos a respeito de si. E também pode estar usando sua agradabilidade de forma defensiva, para compensar o que vê como uma grave inadequação em sua aparência ou caráter. Sendo boa, agradável e inofensiva, sua motivação oculta pode ser manipular as pessoas para que gostem de você ou, pelo menos, não a rejeitem.

A falha real está na estratégia, e não na aparência ou no caráter. Essa estratégia é um tiro pela culatra, porque corrói continuamente sua autoestima, e a empurra cada vez mais para o ciclo da Compulsão por Agradar. Se as pessoas realmente a aceitarem, sua autoestima permanecerá comprometida porque você irá atribuir essa aceitação às coisas agradáveis que fez, e não ao seu valor como ser humano (“Ela só gosta de mim porque sou agradável e faço coisas por ela.”). Ao mesmo tempo, a crença de que a agradabilidade funciona tanto como proteção quanto como uma

compensação para sua suposta “falha” é reforçada junto com seus demais hábitos agradadores.

Por outro lado, se a leitora for rejeitada pelos outros a crença errônea de que você é essencialmente indigna será confirmada em sua mente. Quando isso acontece, a ruptura em sua autoestima fica mais profunda. Além disso, sentirá a necessidade de ser ainda mais agradável no futuro, para se proteger contra as rejeições dolorosas que virão.

- ◆ ***A solução está em reconhecer que a pessoa de cuja aceitação você mais precisa é você mesma. Quando abordar as questões que a fazem se sentir indigna e separar seu valor essencial como pessoa de algum atributo da sua aparência ou fato de seu passado, o ferimento em sua autoestima começará a curar, e seus problemas em agradar pessoas perderão o poder de dominá-la.***

### *Ajuste de atitude: não há problema em não ser agradável*

Eis alguns pensamentos corretivos para substituir a ideia nociva de que é preciso *ser agradável* a qualquer preço. Substituir um único pensamento por uma afirmação corretiva pode iniciar o processo de curar sua síndrome de ser boazinha.

- ◆ Ser agradável não vai protegê-la sempre do tratamento rude dos outros. Pensar que isso é verdade provavelmente fará com que você se sinta culpada e responsável quando eles a tratarem mal.
- ◆ Não recompense pessoas que a tratam cruelmente agindo de forma agradável e como se tudo estivesse bem.
- ◆ Se for preciso comprometer seus valores, suas necessidades ou sua identidade como uma pessoa única e especial, então o preço de ser agradável é alto demais.
- ◆ É muito melhor dizer o que passa pela sua cabeça, mesmo que com isso comunique alguns sentimentos negativos, do que guardá-los dentro de

si e ficar deprimida, ansiosa ou sofrer de outras doenças emocionais apenas para continuar sendo boazinha.

- ◆ *Não há problema em não ser agradável.*



## **Nota**

\* *Amantes mortíferos e pessoas tóxicas: como proteger sua saúde das relações que a deixam doente*, em tradução livre. (N. do E.)

## *Colocando os outros em primeiro lugar*



No âmago da síndrome da boazinha está a crença central de que os outros devem vir em primeiro lugar. Como agradadora compulsiva, é praticamente certo que saiba que coloca as necessidades dos outros à frente das próprias. E é também muito provável que acredite que não fazer isso é egoísmo.

O que você não percebe, no entanto, é a imagem perturbadoramente negativa dos motivos e das disposições que estão por trás dessas crenças. Visto de forma psicológica, o mundo da agradadora compulsiva é um lugar perigoso, cheio de pessoas poderosas que são controladoras, exigentes, rejeitadoras, exploradoras e punitivas. Além disso, as necessidades geradas pela exigência delas a mantêm numa posição de primazia, que sempre deve ser servida e satisfeita, mesmo que às suas custas.

Antes de revelar e examinar essas crenças profundas, responda ao questionário abaixo para medir até que ponto você concorda que os outros *devem* vir em primeiro lugar.

### *Questionário: você põe os outros em primeiro lugar?*

Leia cada afirmação abaixo e veja se ela se aplica ou não a você. Circule o “V” se a afirmação for verdadeira, ou em grande parte verdadeira, ou circule o “F” caso a afirmação seja falsa, ou em grande parte falsa.

1. Concentro-me muito em atender as necessidades dos outros, mesmo que às custas das minhas necessidades ou desejos. V ou F

2. Meus desejos sempre devem vir depois dos desejos das pessoas que amo. V ou F
3. Preciso me doar aos outros o tempo todo para ser realmente merecedora de amor. V ou F
4. Minha maior preocupação na vida é fazer os outros felizes. V ou F
5. Em qualquer situação, sou muito mais propensa a assumir a perspectiva das outras pessoas do que considerar as minhas. V ou F
6. Quando pessoas que fazem parte de minha vida estão irritadas, penso que cabe a mim tomar alguma providência. V ou F
7. Sempre devo fazer o que os outros querem ou esperam de mim. V ou F
8. Minha maior necessidade é cuidar das pessoas que fazem parte de minha vida. V ou F
9. Geralmente adoto as crenças e atitudes das pessoas mais próximas a mim. V ou F
10. Tento viver de acordo com o ditado de que é muito melhor dar do que receber. V ou F
11. Sou propenso a realizar tudo que puder para fazer os outros felizes, antes mesmo de fazer qualquer coisa por mim. V ou F
12. Acho extremamente difícil pedir ajuda aos outros ou expressar minhas necessidades, em qualquer situação. V ou F
13. Sinto que preciso conquistar o amor dos outros fazendo coisas que os deixem felizes. V ou F
14. Sinto-me à vontade para fazer coisas para os outros sem perguntar ou esperar qualquer recompensa em troca. V ou F
15. Se parasse de colocar as necessidades dos outros à frente das minhas, iria me tornar um indivíduo egoísta e as pessoas não iriam gostar de mim. V ou F
16. Espero dar muito mais em um relacionamento do que receber em troca. V ou F
17. Devo sempre agradecer aos outros, mesmo que isso custe meu próprio sentimento ou necessidade. V ou F

18. Sinto com frequência que as pessoas esperam demais de mim, mas sempre tento não decepcioná-los ou deixá-los na mão. V ou F
19. Quando minhas necessidades entram em conflito com as necessidades dos outros, sempre coloco as minhas em segundo lugar. V ou F
20. Eu me sentiria muito culpada se não considerasse as necessidades dos outros mais importantes do que as minhas. V ou F
21. Às vezes, sinto ressentimento por tantas pessoas me requisitarem ou pedirem coisas, mas jamais o demonstro. V ou F
22. Eventualmente, me sinto desvalorizada e decepcionada porque os outros não estão disponíveis quando preciso de ajuda. V ou F
23. Meus amigos e familiares costumam me procurar em busca de conselhos e ajuda para resolver a resolução de seus problemas. V ou F
24. Costumo me sentir esgotada, estressada e exausta atendendo as necessidades de tantas pessoas. V ou F
25. Às vezes, temo que, caso expresse minhas necessidades aos outros, seja rejeitada, ignorada ou punida. V ou F

### *Como pontuar e interpretar as respostas*

Some o número de vezes que circulou o “V” para obter sua pontuação total.

- ◆ *Se a pontuação ficou entre 17 e 25:* seus problemas com agradar às pessoas são fortemente baseados na crença de que os outros têm primazia sobre você. Neste ponto, é provável que nem mesmo a leitora consiga identificar as próprias necessidades desvencilhadas da necessidade dos outros. É provável que você fique muito estressada por colocar as pessoas em primeiro lugar, e muito mais ressentida e irritada do que possa reconhecer. Um grande passo será dado rumo à recuperação quando conseguir mudar o que pensa quanto a *sempre* colocar as necessidades deles à frente das próprias.
- ◆ *Se a pontuação ficou entre 10 e 16:* seu modo de pensar tem as características de uma agradadora e tendem a colocar as necessidades

dos outros à frente das suas. Apesar de aparentemente você exercer alguma resistência em relação à crença de que os outros *devem* vir em primeiro lugar, também é sábia por ficar atenta a esta premissa fundamental que se esconde por trás da Compulsão por Agradar. Mudar a crença derrotista da primazia dos outros é o segredo para curar sua síndrome.

- ◆ *Se a pontuação foi 9 ou mais baixa:* você possui apenas tendências leves a acreditar que as necessidades dos outros devem sempre vir à frente. Contudo, se sofrer da Compulsão por Agradar, seu comportamento sugere outra coisa. Mesmo que talvez você não acredite conscientemente que os outros são mais importantes do que a sua pessoa, seus hábitos refletem tal crença. Trabalhe para ficar mais consciente sobre como seus pensamentos se adequam à tendência de ser útil. Fortalecer a visão de que suas necessidades são tão importantes quanto as dos outros a ajudará no processo de recuperação.

### *Treinando outros para não cuidarem de você*

*Sarah, 40 anos, era uma esposa agradadora exemplar, mãe de quatro filhos, dona de casa e uma matriarca caseira. Como o marido trabalhava muito para oferecer uma boa vida à família, Sarah acreditava que ela era a responsável por atender todas as necessidades dele, desde o momento em que voltava do emprego, até a hora em que fosse para a cama. Ela também cuidava dos filhos.*

*Como crescera em condições de relativa pobreza – e seus pais trabalhavam alternadamente em turnos noturnos e diários –, Sarah queria oferecer aos filhos os benefícios de ter uma mãe presente em casa e um pai que oferecesse uma vida boa. Assim, Sarah acreditava que os filhos deveriam ter pouquíssimas responsabilidades domésticas, para que se saíssem bem na escola e se divertissem como crianças em condições normais.*

*Contudo, apesar das intenções benevolentes, a vontade dela em agradar as pessoas teve o efeito contrário ao desejado.*

*Durante anos, Sarah manteve o ritmo de cuidar das necessidades de todos sem jamais pedir ajuda ou apoio. Então, foi diagnosticada com artrite reumatoide aguda, que exigiu um breve período de internação hospitalar e seis semanas de repouso obrigatório. O médico de Sarah, um bom amigo pessoal, ordenou-a a “parar de atender a todos os desejos da família como uma empregada”.*

*Quando voltou para casa, Sarah ficou chocada e magoada com a reação da família. No lugar de serem gentis e ficarem felizes com a chance de retribuir todos os anos de cuidados prestados por ela, demonstraram irritação e ressentimento pela inconveniência causada por sua doença.*

*Primeiro, Sarah sentiu-se culpada por estar doente e por ser um fardo para eles. Mas, em pouco tempo, foi acometida por sentimentos de raiva e ofensa.*

*A solução, a curto prazo, foi pedir à própria mãe que viesse cuidar da família até que estivesse boa. Quando se recuperou, no entanto, Sarah sentou-se com eles e, reunindo toda sua coragem, disse o que pensara quando estava de cama, se recuperando.*

*– Considero-me 100% responsável por ter criado pirralhos egoístas e egocêntricos, além de um marido mimado e ingrato – disse ela à família, que ficou chocada. – Mas, agora, as coisas serão diferentes.*

*Sarah anunciou, então, que estava oficialmente “em greve”. Declarou que não faria nada por eles até que cada um assumisse um grau de responsabilidade pelas próprias necessidades, assim como pelas dos outros.*

*– Foi triste precisar ficar doente para ver os erros que estava cometendo – disse Sarah. – Pensei que estivesse sendo uma boa esposa e mãe ao ser daquela maneira. Jamais permiti que ninguém da minha família pensasse que eu precisava de algo delas, até quando fiquei doente. Treinei-os para me ignorar e a pensarem somente em si.*

*À medida que Sarah trabalhava na terapia para superar a síndrome, refletiu sobre o modelo que fora para as duas filhas e os dois filhos.*

*– Minha intenção era cuidar de todo o trabalho doméstico, para que meus filhos pudessem se concentrar na escola e em suas atividades. Quero que todos atinjam seu potencial pleno, as meninas e os meninos. Sempre os aconselhei a pensarem alto, a serem o que quisessem ser.*

*“Porém, fico realmente aterrorizada quando penso no que tenho mostrado como exemplo. Ensinei às minhas filhas que as mulheres devem ser tratados como capachos! Ainda pior, ensinei aos meus filhos como limpar seus pés nelas. Essa é a última mensagem que gostaria que eles aprendessem.*

*“Agora, percebo que se não tratar a mim mesma com respeito, meus filhos não aprenderão a respeitar nem a mim e nem a eles próprios.*

*“Quando minha mãe veio cuidar de mim, proporcionou-me um sério ajuste de atitude. Ela me lembrou de que, quando cresci com ela e papai, apesar de enfrentarmos muitas dificuldades financeiras, nos amávamos e cuidávamos uns dos outros.*

*“Percebi que estava criando um bando terrível de seres humanos. Assim, decidi que as coisas iriam mudar. E mudaram, mas muito lentamente. De vez em quando, preciso fazer uma nova greve para lembrar a todos que cumpram suas próprias responsabilidades.*

*“Agora, realmente acredito que minha família me respeita e me ama mais por tê-los transformado em pessoas melhores – concluiu ela.*

Em certo sentido, a doença de Sarah foi algo fortuito. Ao adoecer, ela foi capaz de dar o primeiro passo no caminho para a cura da Compulsão por Agradar.

Essa história também é uma boa ilustração de como as agradadoras compulsivas podem facilmente perder a noção das próprias necessidades ao fazerem com que os outros se tornem mais importantes do que si mesmas.

Elas se treinam a negarem as próprias necessidades e, ao mesmo tempo, ensinam inadvertidamente aos outros para não se ajudarem.

Sarah, como muitas das agradadoras compulsivas em um papel materno, recebeu uma grande bagagem cultural e social para colocar os filhos em primeiro lugar e ser uma “supermãe”. As pessoas a elogiavam por sua competência, e ela gostava de desempenhar o papel que definira para si, até perceber que o preço era alto demais.

Você pode facilmente se tornar uma vítima da própria competência. Quanto mais demonstrar o que pode fazer, mais os outros esperam ou deduzem que vá fazer. Contudo, eventualmente, o ciclo vicioso de agradar e colocar os outros em primeiro lugar a deixará estressada, exausta, exaurida e deprimida. Nesse ponto, em completo desespero, suas necessidades estarão gritando para serem ouvidas. Mas, assim como as de Sarah, elas podem estar gritando no escuro, sem que haja ninguém para ouvi-las.

### *É egoísmo cuidar de si mesma?*

A maioria das agradadoras compulsivas pensam de forma altamente polarizada e distorcida sobre cuidar das necessidades de alguém *versus* cuidar de si própria. Até a palavra *versus* na frase anterior sugere uma escolha do tipo um contra o outro, tudo ou nada, em relação à questão.

As duas alternativas parecem ser que: (1) você pode ser totalmente *altruísta* – a ponto de *abandonar sua personalidade* –, sempre colocando as necessidades dos outros antes das suas; ou (2) você pode ser completamente *egoísta*, o tempo inteiro colocando suas necessidades em primeiro lugar e, até mesmo, passando por cima das outras pessoas que se colocam no caminho daquilo que deseja.

Obviamente, como agradadora compulsiva, você opta pela primeira opção. Afinal de contas, colocar os desejos dos outros em primeiro lugar, mesmo às próprias custas, captura a essência dessa síndrome. Contudo, se soubesse que, ao ser tão *altruísta*, você estaria colocando os outros sob o grave risco de *não* ficarem satisfeitos nunca, ainda persistiria nessa crença?



Considere a seguinte analogia: imagine que você tem a responsabilidade exclusiva de alimentar sete bebês famintos durante um mês. Sua missão é assegurar que as crianças não sintam fome.

Para atingir esse objetivo, a leitora dá às crianças a quantidade que quiserem de comida em cada refeição. Ao invés de se alimentar, ela decide economizar sua parte e os restos de comida, para o caso de as crianças voltarem a sentir fome antes da próxima refeição.

Você fica tão envolvida com a prioridade da fome das crianças sobre a própria, que se autoensina a ignorar seus sinais de fome. Na verdade, como alimentar as crianças é a *sua* necessidade primária, você decide abrir mão de comer.

No entanto, fica tão enfraquecida pela inanição que não consegue mais preparar a comida dos bebês e, tampouco, os alimentar. Assim, apesar de suas boas e altruístas intenções, sua missão fracassa. Podemos concluir, então, que existe uma falha nessa estratégia.

Da mesma forma, sua necessidade principal como agradadora compulsiva é cuidar dos outros. Contudo, ao não cuidar do próprio bem-estar, também está colocando em perigo aqueles que ama, mesmo que de forma não intencional ou consciente, ao colocar a si, a zeladora, em perigo.

◆ ***Quando você se estressa e se esgota ao cuidar dos outros, está atraindo doenças, depressão, estresse e problemas sérios. Como resultado de suas boas intenções, aqueles que dependem de você também sofrerão.***

Existe uma terceira alternativa que atenderá melhor a todos: operar em um estado esclarecido de interesse próprio, o que significa cuidar bem de si própria, até mesmo, colocando suas necessidades em primeiro lugar. Desse modo, ainda estará atendendo as necessidades daqueles que são beneficiados quando você cuida de si. O interesse próprio esclarecido, diferentemente do egoísmo, impede que os outros sofram às suas custas.

Paradoxalmente, para atender de fato suas obrigações em relação aos que são mais próximos e importantes para sua pessoa, será preciso ser capaz

de cuidar de si mesma. Contudo, seu maior problema agora é que tantos anos de comportamento agradável quase a deixaram surda para a voz interior das suas necessidades.

### *Ninguém ama uma “doadora exagerada”*

Uma das lições mais difíceis que as agradadoras compulsivas precisam aprender é que se transformar em mártir não é uma boa maneira de fazer amigos. Na verdade, a maioria dos mortais odeia as “santas” autoproclamadas e sagradas que caminham entre eles.

Como agradadora compulsiva, é possível que você se sinta mais segura em relacionamentos nos quais dá muito mais do que recebe. Você também pode aceitar a crença errônea de que é *sempre* muito melhor dar a receber, mesmo entre amigos e família.

Apesar de a caridade e o altruísmo serem traços positivos e admiráveis, o erro está em aplicar sacrifício próprio e a doação não solicitada com as pessoas com quem mantém contato. Quando você doa seu tempo e energia a amigos e familiares, e não permite que eles retribuam, você está, na verdade, sendo manipuladora e rejeitadora, tendo ou não tal intenção. Mantendo uma posição obstinada de doadora que se recusa a receber qualquer coisa em troca, você nega aos outros o prazer e as boas sensações daquilo que eles também têm direito de dar em troca.

◆ ***Quando você dá de modo muito extravagante e permanece indisposta a receber qualquer coisa em retribuição, motivos tornam-se suspeitos.***

Apesar de a intenção de compartilhar sua boa sorte ser admirável, você pode acabar menosprezando inadvertidamente o receptor ao fazer com que ele se sinta inadequado para recompensá-la na mesma moeda. Ou seu propósito pode ser interpretado como uma tentativa direta de “comprar” a amizade do outro. Em todo caso, tanto o doador quanto o receptor são desvalorizados.

Agradadoras que doam a ponto da abnegação ou da autoanulação absoluta podem criar, sem querer, o efeito de fazer com que as pessoas se sintam constrangidas, desconfortáveis e até mesmo desdenhadas. Quando você coloca as necessidades delas tão à frente das próprias, quando sua autonegação se torna aparente, o efeito em outros indivíduos pode produzir dupla culpa. Embora possam caracterizá-la como um “espírito realmente generoso”, eles também podem desejar que você aplique sua generosidade em outro lugar.

Finalmente, quando faz favores e atos gentis, mas há uma recusa de permitir que outros lhe deem algo em retribuição, você cria efeitos involuntários, mas malignos, de fazer com que eles tenham alguma dívida ou obrigação em relação à sua pessoa. Apesar de agir com os melhores pensamentos, os alvos de sua generosidade podem se sentir ressentidos e com raiva, pois você os manipulou para que ficassem em uma posição desconfortável.

- ◆ *Ao permitir que as pessoas retribuam suas gentilezas e generosidade, estará fazendo um favor maior para elas do que permitir que fiquem em débito com você.*

### *O preço oculto de cuidar dos outros*

O quanto a história de Sarah e de outras agradadoras compulsivas tem em comum? Na verdade, narrativas como a dela não são raras. Aparentemente, o que menos importa são os motivos da agradadora para começar a trilhar esse caminho, pois inevitavelmente o resultado quase sempre não é o pretendido. Na verdade, como Miranda descobriu várias vezes, os resultados são bastante tristes. No entanto, o mais lamentável é que também são previsíveis.

*Aos 35 anos, Miranda não consegue entender por que continua solteira. Ela parece não ter problemas em atrair o sexo oposto ou em*

*ser convidada para encontros. Na verdade, a maioria dos homens com quem sai fica bastante entusiasmada com ela... pelo menos, durante algum tempo. Porém, nenhum dos namoros de Miranda durou. Mais cedo ou mais tarde, todos os homens com quem se envolve terminam o relacionamento.*

*O que realmente a irrita e a deixa perplexa é que ter um bom namoro ou casamento é o maior desejo de sua vida. Ela simplesmente não consegue entender o que está fazendo de errado, porque, especialmente no que diz respeito aos homens, Miranda é uma agradadora dedicada.*

*A ironia é que, ao sempre colocar os namorados em primeiro lugar e deixar de atender às próprias necessidades, Miranda cria exatamente o resultado que quer evitar. Ainda assim, apesar de anos de rompimentos recorrentes, ela carece de alguma percepção sobre como sua agradabilidade compulsiva e o cuidado quase estúpido dedicado aos homens se tornaram autossabotadores.*

*– Coloquei-os em primeiro lugar e faço tudo que posso para agradá-los –, Miranda defende irredutivelmente. – Do contrário, eles nunca irão me amar.*

*Portanto, assim que ela se vê atraída e interessada por um novo rapaz, se coloca em uma posição subserviente e submissa. Ela o cobre de atenção, adoração e elogios. Miranda acredita que, para ser merecedora do amor, deve provar que sempre colocará as necessidades do parceiro em primeiro lugar.*

*Para isso, Miranda concorda em fazer qualquer coisa, em ir a qualquer lugar e a atender a qualquer pedido ou desejo para deixar o companheiro feliz. Ela assiste a qualquer filme ou programa de televisão que o parceiro quiser ou come qualquer tipo de comida em qualquer restaurante escolhido por ele. Se ele pedir, ela cozinhará ou deixará de comer, caso ele não esteja com fome.*

*Quando o namorado do momento se exercita na academia de ginástica, Miranda se torna uma devota dos exercícios. Se ele for*

*ocioso, ela se junta a ele no sofá. Miranda se veste para agradar ao parceiro e está disposta a mudar o penteado, a maquiagem ou outras facetas, simplesmente para satisfazer o gosto do namorado.*

*As opiniões dela sempre ficam em segundo lugar em relação às do namorado. Na verdade, ela se “vê” concordando com quase tudo em que o parceiro acredita, assegurando-se de informar a ele o quanto o acha inteligente e fascinante.*

*No início, quase todos os homens com quem Miranda sai ficam lisonjeados e satisfeitos com essa adoração. Ela possui a capacidade de fazer com que todos eles se sintam especiais, pois sempre diz o quanto os acha inteligentes, talentosos, fascinantes e atraentes. Mas, com o passar do tempo, o entusiasmo e interesse do parceiro começam a esvanecer.*

*A dura realidade é que, como falaram certa vez a respeito da cidade de Oakland, na Califórnia, “não há nada ali”. Os namorados descobrem, depois de um período relativamente curto, que as bajulações e a submissão de Miranda transformam-na em uma chata incorrigível.*

*Sem opiniões ou ideias próprias, ela não oferece uma compatibilidade intelectual verdadeira, mas apenas um reflexo dos pensamentos do parceiro. Como os interesses e as atividades mudam cada vez que troca de namorado, ela jamais desenvolveu uma paixão duradoura, cultivou algum talento ou identificou alguma necessidade em si além de ser a “outra metade” de um homem. Contudo, em vez de ser uma metade complementar e independente, torna-se apenas uma réplica ou cópia feminina do rapaz. Consequentemente, ela oferece pouco para ampliar a experiência ou expandir o horizonte de conhecimentos de um homem.*

*No final das contas, a agradabilidade de Miranda torna-se tão pesada para seus parceiros quanto um peso morto. Ela acredita que, ao colocar um parceiro em primeiro lugar, se dispõe a lhe dar tudo que possa desejar. Entretanto, a verdade é que ela não pode oferecer a coisa*

*que um homem saudável mais quer e precisa: a capacidade real de uma mulher compartilhar suas opiniões porque sabe e valoriza quem é.*

### *Sintonizando-se às necessidades dos outros*

Como agradadora compulsiva, suas antenas estão sintonizadas nas necessidades, nas preferências, nos pedidos e nas expectativas dos outros. O “volume” psicológico dos desejos alheios é colocado bem alto, enquanto o “volume” relativo às suas próprias necessidades é praticamente silenciado.

Muitas vezes, as necessidades ou súplicas dos outros são manifestadas explicitamente. Em outras, nenhum pedido claro é feito. Mas você ainda sente a obrigação de corresponder a exigências implícitas.

Seu radar psicológico rastreia constantemente o espaço interpessoal para captar tanto as exigências implícitas *quanto* as explícitas. As necessidades sutis e não ditas se sobrepõem ao clamor contínuo das exigências dos outros a quem você ensinou a cobrar e a esperar por sua atenção.

Apesar de o número e o alcance das exigências deles serem, teoricamente, ilimitados, os recursos que você possui para corresponder a eles são finitos. Você é uma só; seu tempo disponível só pode se expandir até uma certa quantidade de horas de vigília contidas em um só dia, e sua energia, apesar de robusta, não é eterna. Contudo, como o princípio simples, porém derrotista, de que *os outros devem vir sempre em primeiro lugar* e, portanto, você vem em último é priorizado em sua mente, seu hábito é não delegar com frequência ou eficiência. Raramente – ou mesmo nunca – a leitora pede ajuda, prevendo punição ou rejeição quando o faz. E quase nunca negocia os termos de uma exigência ou pedido porque fazer tal coisa exigiria colocar as suas necessidades em primeiro lugar e, conseqüentemente, arriscar-se a reprovações ou acusações, nas quais possa ser rotulada com a temível palavra que começa com “é”: *egoísta*.

Sem a capacidade de dizer “não”, ou de efetivamente delegar, priorizar, negociar pedidos ou de pedir apoio, a corrente de exigências contínuas corre

sem ser filtrada ou regulada. E suas tentativas compulsivas – ainda que amplamente vãs – de agradar aos outros, o tempo inteiro, apenas aumentam o número e o peso das exigências alheias. Sob essa carga exagerada, sua capacidade de reagir fica comprometida e gravemente desgastada.

Os efeitos psicológicos do desgaste são graves. Primeiro, o estresse produzido por tantas exigências ameaça tanto a saúde emocional quanto a física. Em segundo lugar, sua autoestima despenca à medida que você se sente inadequada para atender as exigências cada vez maiores dos outros, encorajadas por seus próprios hábitos agradadores. Ainda assim, a compulsão controladora de colocar as pessoas em primeiro lugar permanece inalterada.

### *Conquistando o amor em um mundo perigoso*

Diante de custos psicológicos e físicos tão altos, por que a crença fundamental de que os outros devem vir em primeiro lugar cravou-se de forma tão profunda em sua mente? Para responder a essa pergunta, precisamos examinar o que os psicólogos cognitivos chamam de “premissas silenciosas”, ou seja, os pensamentos fundamentais que ancoram o princípio de que *os outros devem vir em primeiro lugar*.

Incrustada nessa crença existe uma ameaça latente: se você não colocar as necessidades dos outros à frente das suas, será sempre rejeitada, considerada egoísta, abandonada, reprovada ou punida de alguma outra maneira. Analisando um pouco mais, a ameaça incrustada deriva da visão de que o mundo dos outros é, essencialmente, um lugar perigoso. Tal lugar, segundo suas premissas silenciosas, é habitado por indivíduos poderosos que são controladores, exigentes, rejeitadores, exploradores e punitivos. Você deve servir e satisfazer as necessidades deles o tempo todo, e muitas vezes às próprias custas. Portanto, não é de surpreender que até mesmo pensar em suas necessidades antes de satisfazer às dos outros a encha de sentimentos de terror, ansiedade e culpa.

Uma das melhores maneiras de revelar seus pensamentos ancoradores e premissas silenciosas é perguntar a si própria o que aconteceria se você não se dedicasse a agradar os outros todo o tempo, se não colocasse os outros sempre em primeiro lugar ou se não fizesse tudo para deixá-los felizes.

Se você é como a maioria das agradadoras compulsivas, provavelmente acredita que, se não colocar os outros em primeiro plano, será considerada egoísta. Além disso, também acredita que, se for egoísta, não será merecedora de amor. No final das contas, pessoas egoístas e difíceis de amar são abandonadas, deixadas sozinhas para que sofram. Portanto, as premissas silenciosas que estão por trás desse sistema de valores são:

1. O mundo dos outros não é um lugar seguro; se você não cumprir com as necessidades deles, sofrerá consequências negativas;
2. Amor e atenção devem ser conquistados constantemente através de sua dedicação permanente em fazer coisas para agradar aos outros;
3. Se você não se dedicar às pessoas e não fizer das necessidades delas mais importantes que as suas, será considerada egoísta;
4. Pessoas egoístas são abandonadas, ficam sozinhas e tristes.

Essas premissas promovem a supremacia e a primazia dos outros como um objeto de fé. Em outras palavras, na sua visão de mundo como agradadora compulsiva, considera-se um axioma que as outras pessoas e suas necessidades sejam, por definição, mais importantes do que as suas próprias.

Mas, e se sua visão de mundo estiver errada? Ela soa um pouco exagerada para o lado negativo, não é mesmo?

### *Ajuste de atitude: colocando os outros em primeiro lugar*

Eis algumas afirmações corretivas para combater a ideia nociva de que os outros devem vir em primeiro lugar. Lembre-se de que mudar apenas um



pensamento pode dar início a todo o processo para sua cura da Compulsão por Agradar.

- ◆ Se você sempre coloca as necessidades dos outros à frente das suas e deixa de cuidar de si, há uma grande chance de que não será capaz de cuidar daqueles que são mais importantes para você.
- ◆ É inteiramente possível cuidar dos outros *e* de si própria.
- ◆ Existe uma grande diferença entre ser egoísta e agir em interesse próprio esclarecido.
- ◆ Você não é impelida a estar com indivíduos que sejam controladores, punitivos, rejeitadores e exploradores. Você pode escolher as pessoas de quem deseja se cercar.
- ◆ Você só se torna uma escrava dos outros se escravizar a si própria com crenças, comportamentos derrotistas e com a tentativa de agradar.
- ◆ Nem sempre é melhor dar do que receber; o equilíbrio nos relacionamentos está em dar *e* receber.
- ◆ Suas próprias necessidades, desejos e ideias são tão importantes quanto as de qualquer um. Para você, podem ser ainda mais importantes.
- ◆ Você estará procurando problemas e decepções se deixar de mostrar às pessoas a quem ama que você também tem necessidades e que elas possuem certa responsabilidade quanto a ajudar a satisfazer essas necessidades.

## *Você é mais do que as coisas que faz*



Se você é como a maioria das agradadoras compulsivas, então tem uma relação peculiar com o tempo. Nunca há tempo suficiente para você relaxar, divertir-se, fazer coisas prazerosas ou apenas ter um tempo para si. Por outro lado, as horas parecem se expandir para abrir espaço para tarefas, especialmente quando estas envolvem coisas que você faz pelos outros.

Provavelmente, você elabora listas hercúleas de “afazeres” e as usa para anotar novamente todas as coisas que não conseguiu fazer no final de um dia qualquer. Você raramente se dá crédito por tudo que efetivamente realiza e motiva-se sem parar com os “você deve”, “você precisa” e os padrões perfeccionistas de autoavaliação.

Na verdade, como agradadora compulsiva, seu senso de identidade, sua autoestima, e até mesmo a quantidade de amor que você deve receber derivam de fazer coisas pelos outros. De fato, com frequência, parece que você é o que *faz*.

### *Fazendo tudo sozinha*

Uma das consequências de derivar excessivamente sua autoestima daquilo que você faz pelos outros é o fracasso em delegar. O resultado arriscado de não dividir tarefas é a criação de um estresse debilitante, tanto para sua vida pessoal quanto para o trabalho. Se fizer todo o trabalho sozinha, sem ajuda e apoio suficientes, seu tempo e recursos – eventual e inevitavelmente – serão exauridos. Sem reservas, você se encontrará trabalhando sob uma forte pressão, esforçando-se cada vez mais para compensar o senso,

gradativamente mais profundo, de inadequação produzido pelo próprio estresse.

Esse estado também possui efeitos contagiosos. Ele espalha-se entre as pessoas ao seu redor, colocando em perigo não apenas seu bem-estar físico e emocional, mas também o da sua família, colegas de trabalho, amigos e potencialmente todos com quem você entra em contato. Além disso, o estresse pode exercer uma influência tão negativa e distorcida em sua personalidade *agradável* – tão cuidadosamente cultivada – a ponto de transformá-la em uma versão medonha, histérica e temperamental, de sua personalidade geralmente amável.

Suas razões para não delegar, especialmente no trabalho, podem ser complexas. Primeiro, você pode estar tentando manter um controle restrito e total sobre o emprego ou os projetos. Ao não delegar, você pode ser atraída pela promessa sedutora de obter – ou receber – todo o crédito por um resultado de sucesso. Porém, lembre-se, você também levará toda a culpa se o projeto der errado.

Você pode estar racionalizando sua indisposição para delegar protestando que ninguém fará o trabalho tão bem ou cuidadosamente quanto você. E, apesar disso até poder ser verdade, fazer todo o trabalho sozinha tem pontos negativos importantes, especialmente em ambientes nos quais colegas ou subordinados desejam ajudá-la.

Quando você mantém um controle rígido do trabalho e jamais delega plena responsabilidade, está impedindo outros de aprenderem, de desenvolverem suas habilidades, de avançarem em suas carreiras ou de obterem algum benefício similar para a própria autoestima através da realização de algo. Você pode ser pega totalmente despreparada para o ressentimento e a deslealdade que sua indisposição para delegar pode gerar em seus subordinados.

Não delegar certamente também a manterá atolada no microgerenciamento de detalhes. Apesar de talvez se sentir segura e até menos ansiosa ao colocar por conta própria todos os pingos nos “i” e

cortando todos os “t”, você corre o risco de ser vista por aqueles do nível executivo sempre como uma gerente, e nunca como uma líder.

Essa imagem prejudicial serve para manter, como no provérbio, o teto de vidro bem acima de sua cabeça. Não importa o quanto seja difícil admitir, existe a percepção de que microgerentes e outros profissionais que vagam pela terra dos detalhes não pensam em termos estratégicos que visem o futuro, como devem fazer os líderes executivos. Em organizações corporativas, os executivos pensam e planejam estrategicamente e os soldados (ou gerentes) implementam taticamente as diretivas deles. A qual grupo você quer pertencer?

Em termos psicológicos, capacidade e esforço são tidos como características compensadoras. Isso significa que esperamos que alguém que consideramos muito habilidoso trabalhe com *menos esforço* do que alguém com habilidade ausentes. Reciprocamente, quando uma pessoa menos habilidosa avança, geralmente é vista como se precisasse exercer um esforço substancial e extraordinário para tal.

Agora, extrapolando essa ideia, considere os possíveis efeitos adversos em ser um gerente corporativo visto como alguém que trabalha com mais empenho e por mais tempo do que todos os outros. Contrário ao que se possa pensar, o impacto real dos observadores é ver essa pessoa como alguém que *precisa* trabalhar e se esforçar muito para compensar sua competência inferior. Infelizmente, essa tendência é especialmente forte quando o esforçado trabalhador em questão é uma mulher. E você pensava que trabalhar duro seria fórmula garantida para o sucesso. Reflita novamente.

Existe ainda outra ilusão criada quando todo o trabalho é feito sozinho. Ela deixa muitos gerentes de nível médio e vice-presidentes em estado de choque e descrença quando suas posições são eliminadas em uma fusão ou suas “responsabilidades são terceirizadas”, para utilizar o jargão corporativo atual. A ilusão é a de que, caso você se torne indispensável em virtude do quanto se esforça e do quanto realiza, suas promoções e emprego estarão garantidos. Essa é uma crença perigosa, além de inteiramente falsa.

Em qualquer ambiente de negócios, permitir que qualquer indivíduo – inclusive o presidente – torne-se indispensável é simplesmente má administração. Na verdade, pode ser o equivalente a criar uma crise e esperar que ela ocorra, como Kay aprendeu dolorosamente no caso a seguir.

*Kay é gerente de projetos especiais em uma pequena, porém bem-sucedida, agência de relações públicas. Seu trabalho envolve o planejamento e a coordenação de todos os eventos especiais para os clientes da agência.*

*Kay é muito dedicada ao patrão, que a contratou há dez anos, quando já contava com 42 anos de idade, poucos meses depois da morte de seu marido.*

*– Meu patrão realmente me deu uma chance em um período no qual eu precisava de uma mudança – diz Kay. – Quando meu marido morreu, eu não precisava trabalhar pelo dinheiro; mas o trabalho me deu um senso de propósito e valor.*

*Kay se recusa a delegar aos outros qualquer coisa que considere “importante”, apesar de haver dois assistente em período integral. Ela considera cada detalhe como algo de importância vital para o resultado final. Indisposta a abrir mão do controle sobre qualquer parte do trabalho, Kay acaba fazendo tudo por conta própria, exceto as funções mais comuns e triviais, como colocar convites em envelopes ou entregar pacotes na sala de correspondência.*

*– Deste modo – racionaliza Kay – não tenho ninguém a culpar, exceto a mim mesma, caso algo dê errado.*

*Porém, os assistentes de Kay sentem-se muito desvalorizados e imobilizados no desenvolvimento de suas carreiras. Eles reclamam para a administração que não gostam dos trabalhos triviais que ela passa para eles e lembram ao patrão que foram contratados para aprender como fazer a produção de projetos especiais, mas são tratados por Kay como “escrivões especiais, fracassados e auxiliares de escritório”.*

*De modo geral, Kay tem uma disposição dócil e agradável – exceto quando está sob muito estresse. Antes de cada evento especial, ela se transforma em uma panela de pressão, afetando a si e ao restante da equipe.*

*Durante esses períodos, Kay trabalha praticamente o dia inteiro, checando e conferindo cada detalhe duas vezes. Toda a equipe do escritório sofre os efeitos contagiosos do estresse dela. Pelas costas, os outros empregados referem-se a ela como “inferno ambulante” ou a chamam de “Sybil”\* por causa de sua personalidade aparentemente alterada sob estresse. Se algo dá errado, ela grita com os vendedores, chora no escritório, xinga, rosna ordens e até mesmo culpa os assistentes que ela deixou de fora do círculo de responsabilidades e informações. Em quatro ocasiões, eles chegaram a se demitir repentinamente, deixando Kay ainda mais nervosa com a aproximação do dia do evento.*

*Depois do evento de abertura, Kay fica com remorso por seu “mau comportamento”. Então, compra flores e outros presentes para se desculpar com os colegas de trabalho e assistentes. Ela implora pela compreensão e pelo perdão deles, prometendo “ficar mais calma” na próxima vez. Mas o ciclo apenas se repete.*

*O presidente da agência nunca chama a atenção de Kay. Ele pede desculpas à equipe em nome dela e cria razões para aquele comportamento inadequado, enquanto lembra as pessoas de que “ninguém faz o trabalho como ela”.*

*Os eventos de Kay costumam ser muito bem-sucedidos, e recebem elogios de clientes e excelentes coberturas da imprensa imobiliária e comercial. Devido à extensa capacidade dela de agradar aos clientes, seu patrão manteve-se disposto a tolerar sua indelicadeza sob estresse. Ele acredita que ninguém poderia substituí-la e sente que preservá-la vale a pena, apesar do desgaste sofrido pela equipe e o abalo moral produzido pelo comportamento dela.*

*Agora, no entanto, o preço pode ter ficado alto demais. Seis assistentes dela – antigos e atuais – abriram processos legais contra a agência, alegando, entre outras coisas, terem sido vítimas de abusos e de discriminação devido ao tratamento que ela reservava a eles e a forma branda com que a administração tratava a Kay.*

*Kay sente-se infeliz, culpada e deprimida. Ela foi colocada de licença (com duração indeterminada) para que trate de seus problemas. Enquanto está de licença, a agência terceiriza o planejamento de eventos especiais. Para a decepção dela, o patrão descobriu que Kay talvez não seja indispensável, afinal de contas. Ninguém é.*

### *Você prova seu valor por meio do quanto faz?*

Sua identidade e autoestima dependem do quanto você faz pelos outros? Você se considera indispensável? Responda ao questionário a seguir e descubra.

### *Questionário: Seu valor depende do quanto você faz?*

Leia as afirmações abaixo e decida se cada uma delas aplica-se a sua pessoa. Se você estiver de acordo ou em grande parte de acordo, circule o “V”, de verdadeiro; caso discorde completamente ou em parte da afirmação, circule o “F”, de falso.

1. Acredito que meu valor depende dos trabalhos que realizo pelos outros. V ou F
2. Preciso me dedicar aos outros fazendo coisas para eles, pois só assim serei realmente merecedora de amor. V ou F
3. Muitas vezes sinto como se não houvesse o suficiente de mim para seguir adiante. V ou F
4. Sinto que preciso sempre me pôr à prova fazendo coisas para deixar as pessoas felizes. V ou F

5. Eu me sentiria inútil se fosse incapaz de fazer coisas para deixar os outros felizes. V ou F
6. Meu senso de autoestima e de valor próprio derivam do quanto faço pelos outros. V ou F
7. Eu me consideraria um ser humano mau ou egoísta se não me dedicasse o tempo inteiro àqueles à minha volta. V ou F
8. Acredito que devo conquistar o amor dos outros fazendo coisas para agradá-los. V ou F
9. Acredito que outras pessoas questionariam meu valor como indivíduo se não pudesse fazer coisas por elas. V ou F
10. Apesar de me esforçar ao máximo para fazer tudo ao meu alcance para agradar aos outros, ainda me sinto inadequada ou como se estivesse falhando. V ou F
11. Raramente delego tarefas. V ou F
12. Apesar de acreditar que sou, basicamente, uma boa pessoa, ainda sinto que preciso provar meu valor todos os dias por meio do que realizo pelos outros. V ou F
13. Acredito que meus amigos gostam de mim por todas as coisas que faço por eles. V ou F
14. Tento não permitir que o cansaço me impeça de fazer o máximo possível pelas pessoas à minha volta. V ou F
15. Às vezes, eu me sinto ressentida por tantas pessoas fazerem exigências em relação ao meu tempo, mas jamais manifestaria meus sentimentos negativos. V ou F

### *Como pontuar e interpretar suas respostas*

Some o número de vezes que circulou o “V” para determinar sua pontuação geral.

- ◆ *Se a pontuação for igual ou superior a 8:* sua identidade e autoestima dependem demais da capacidade que você tem de fazer coisas pelos



outros. Este modo de pensar pode resultar em um estresse debilitante e até mesmo colocar sua saúde em risco.

- ◆ *Se sua pontuação for entre 4 e 7:* Você ainda está em uma área perigosa, na qual um impacto contra sua autoestima pode levá-la a fazer mais pelos outros para, através disso, reconquistar o que acredita ter perdido. Seja cuidadosa.
- ◆ *Se sua pontuação for igual ou inferior a 3:* Você está fazendo bem em não superestimar sua indispensabilidade para com os outros. Este é um ponto forte que deve ser desenvolvido durante a recuperação.

### *Só trabalho, nenhuma diversão*

Quando você conecta seu valor com o que faz pelos outros, corre o risco de se tornar uma pessoa do tipo “só trabalho, nenhuma diversão”. Seu tempo sempre parece se expandir para acomodar as necessidades e os pedidos dos outros, mas encolhe ou desaparece por completo quando chega a hora de cuidar de si própria.

- ◆ ***Estabelecer um prêmio para realizações e produtividade cria uma percepção contrária ao valor das atividades prazerosas e do relaxamento.***

Você pode até endossar as crenças derrotistas de que se divertir, tirar uma soneca ou sair para uma caminhada agradável sejam “perda de tempo”. Tais convicções são derrotistas, porque o relaxamento e o descanso não são apenas bons para a saúde em geral, mas também são necessários para manter os níveis ótimos de produtividade e qualidade nas realizações.

Contudo, você provavelmente adia e procrastina seu descanso e outras atividades prazerosas até que tenha terminado de fazer todas as coisas que classifica como *sua obrigação*. O problema com esta fórmula, obviamente, é que quase *nunca* há tempo de terminar todas as coisas que precisa fazer pelos outros e, portanto, raramente reserva alguns minutos para si.

Ou, quando você consegue encontrar um pouquinho de tempo para si mesma, pode estar convertendo atividades que deveriam ajudar a reduzir o estresse em obrigações imperativas que agora o produzem. O exercício físico é um bom exemplo. Esta atividade se tornou mais um item em sua extensa lista de “afazeres”, e que deve ser realizada para que você evite o sentimento de culpa? Se for assim, é provável que esteja obtendo muito menos benefícios do exercício físico do que acredita. Apesar de estar fortalecendo os músculos e queimando calorias, também está anulando o valor de redução de estresse – sem dúvida, uma das recompensas mais importantes da prática regular de atividades físicas – ao relacioná-lo com sentimentos de obrigação, pressão e culpa.

Com certeza, você é mais rígida consigo mesma do que jamais seria com qualquer outra pessoa. A maioria das agradadoras, por exemplo, raramente se permite ficar satisfeita com o quanto realizaram em um dia específico. Você pode relutar a se fazer um elogio, a se dar crédito por suas realizações, ou sentir-se feliz e satisfeita consigo, tudo isso por medo de tornar-se complacente. Sem a “rispidez” do descontentamento, você pode temer que seu desempenho fique ainda mais aquém do objetivo elevado de que está atrás agora.

Sua crença também pode ser que, permanecendo “dura” em relação a si e negando prazer e relaxamento no seu dia a dia, você parecerá, de algum modo, mais digna e generosa com os outros. Porém, provavelmente você apenas parece infeliz e, também, amarga.

Uma das maneiras de ser dura consigo mesma é ignorando os sinais que o corpo envia para dizer que é hora de parar e relaxar. Enquanto seus hábitos de agradadora compulsiva a fariam ficar de prontidão para ouvir e ajudar alguém que reclamasse de uma enxaqueca, dores no corpo, exaustão ou qualquer outro problema físico, você é bem capaz de ignorar ou fazer uma interpretação precária de mensagens do seu próprio corpo.

Se você apresenta esses sintomas, quase com certeza os vê como fraqueza, inadequação ou limitações, e os desconsidera para continuar a fazer coisas pelos outros. Na verdade, algumas agradadoras ficam

profundamente deprimidas e ansiosas quando a doença se torna ruim o bastante para incapacitar seu funcionamento, mesmo que por apenas alguns dias.

Quando sua autoestima é tão dependente das tarefas que realiza pelos outros, ficar doente e precisar de cuidados pode fazer com que você se sinta desvalorizada, inútil, incômoda, culpada e irrelevante. Esses pensamentos derrotistas, no entanto, apenas complicarão sua doença e atrasarão sua recuperação.

### *A armadilha de ler pensamentos*

A leitora pode sentir ressentimento e decepção, pois as pessoas em sua vida não parecem saber como cuidar de você tão bem quanto você cuida delas – ou tão bem quanto imagine que cuide. Se você cultiva tais sentimentos, espera-se que também esteja se prendendo à regra obstinada e frustrante de que não deveria ter de dizer às pessoas as coisas de que precisa ou ensiná-las a melhor maneira de lhe assistir. Elas simplesmente deveriam saber.

*Marcia e Peter estão casados há três anos. Apesar de ela se orgulhar dos esforços constantes que faz para agradar o marido, a moça começou a ficar ressentida quando ele não parecia saber retribuir exatamente o que ela precisava e desejava sem que precisasse falar. Na verdade, Marcia chegou a transformar isto em um teste ao amor de Peter.*

*– Cozinheiro o que Peter gosta para o jantar. Faço ótimas massagens em suas costas antes de dormir. Nas manhãs de domingo, sirvo-lhe o café da manhã na cama, junto com o jornal – vangloria-se Marcia. – E, não me entenda mal, amo cuidar dele. Fico tão feliz quanto ele, ou até mais!*

*Contudo, depois de alguns meses de casamento, Marcia percebeu que Peter não adivinhava corretamente seus desejos e, assim, sentia-se decepcionada e deixada de lado. Ela também se sentia culpada assim*

*por ter necessidades que não eram satisfeitas pelo marido. E abraçava a crença derrotista e errônea de que, se cônjuges realmente querem agradar um ao outro, não pode haver, jamais, a necessidade de que um diga ao outro o que querem e precisam.*

*Por exemplo, Marcia ficava irritada, porque Peter sempre parecia interpretar qualquer demonstração de afeto dela como um sinal para fazer sexo.*

*– Sabe, às vezes eu só quero me acomodar e ficar abraçada a ele – explicou. – Mas Peter pensa que, quando sou afetuosa, quero fazer amor. Às vezes eu faço, mas, muitas vezes, não quero. Acho que ele deveria perceber a diferença sem que eu precisasse explicar a diferença.*

*Porém, Marcia recusava-se a falar com Peter sobre a questão afetiva-sexual.*

*– Não sei por que preciso dizer a ele o que quero e o que não quero. Por que Peter não tenta descobrir sozinho, como eu? Se ele realmente estivesse sintonizado com meus desejos, saberia o que quero, e o daria para mim – Marcia afirma com raiva.*

*Eventualmente, o casal acabou fazendo terapia, porque ela se tornara cabisbaixa e deprimida. Inicialmente, mesmo no consultório do psiquiatra, Marcia relutava em dizer a Peter o que sentia. Ela defendia que, na sua fantasia de “casamento perfeito”, seria desnecessário informar ao outro do que precisava, porque os dois parceiros “apenas saberiam”.*

*Contudo, quando começaram a discutir abertamente o relacionamento, ela descobriu que Peter, na verdade, não gostava de algumas das coisas que a esposa fazia por ele.*

*– Eu não queria magoá-la dizendo que não gostava de algum prato que ela fez ou de alguma coisa que realizasse por mim – Peter explicou. – Sei que ela se orgulha de me “conhecer” e de ser tão natural em relação a me dar o que acha que eu quero. E ela é muito boa nisso. Mas não está sempre certa.*

Marcia e Peter aprenderam na terapia que, nos bons relacionamentos, os parceiros ensinam um ao outro a melhor maneira de dar e receber amor. A comunicação, e não a telepatia, é a marca registrada de um casamento satisfatório e bem-sucedido.

Ao adotar a posição irracional e falsa de que, caso Peter verdadeiramente a amasse, ele seria capaz de ler sua mente, Marcia estava preparando armadilhas psicológicas pelas quais tanto ela quanto o marido seriam capturados. Sempre que ela se concentrava em alguma regra implícita de que seu cônjuge deveria saber o que ela necessitava em alguma situação específica, Marcia oferecia uma justificativa para si – mesmo que falha – a fim de ficar com raiva e magoada quando ele não atendia suas expectativas.

Agora, ambos são parceiros muito melhores um para o outro. Como comunicam suas vontades e desejos, sentem-se mais bem-sucedidos em deixar o outro feliz e satisfeito.

### *Ajuste de atitude: você é mais do que aquilo que pode realizar*

Acreditar que sua pessoa é indispensável e que sua identidade e autoestima estão interligados ao quanto *you* faz pelos outros a manterá presa em sua rotina de agradadora compulsiva. Permita-se delegar com eficiência. Ao fazer isso e pedir o que você precisa e deseja, sem medo de reprovação ou punição, estará abrindo a válvula de escape da síndrome de agradar pessoas e começará a recuperar o controle da própria vida.

Eis algumas correções para combater a ideia nociva de que você é o que realiza:

- ◆ É mais importante para você delegar efetivamente do que manter controle total ou receber todo o crédito (ou toda a culpa).
- ◆ Ao não delegar, não pedir ajuda e não dizer “não”, você está apenas pedindo para ficar soterrada em estresse e ser sobrepujada pela pressão.

- ◆ A qualidade de suas realizações e de tudo que faz pelos outros aumentará se você dedicar algum tempo para relaxar, se divertir e fazer coisas prazerosas.

## **Nota**

\* Referência ao livro *Sybil*, de autoria da jornalista Flora Rheta Schreiber, que conta a história real de uma mulher enfrentando o tratamento de personalidade múltipla. Sybil, pseudônimo de Shirley Ardell Mason, chegou a manifestar 16 personalidades ao mesmo tempo. (*N. do E.*)

## *Pessoas agradáveis podem dizer “não”*



Eis uma contradição: agradadoras compulsivas nunca têm tempo suficiente para fazer tudo que precisam fazer, tampouco para cuidarem de si próprias. Contudo, jamais dizem “não” a um pedido de outrem, para que façam uma ou mais coisas por eles. Responda ao questionário abaixo para determinar até que ponto você se encaixa nesta descrição.

### *Questionário: Você sabe dizer não?*

Leia as afirmações abaixo e decida se cada uma delas se aplica ou não ao seu modo de pensar. Se você concordar ou concordar em grande parte, circule o “V”, de verdadeiro; caso discorde ou discorde em grande parte, circule o “F”, de falso.

1. Não consigo relaxar até terminar todas as coisas que preciso fazer. V ou F
2. Acho muito difícil recusar um pedido de um amigo, familiar ou colega de trabalho. V ou F
3. Meu senso de identidade é baseado no que faço por outras pessoas. V ou F
4. Muito raramente digo “não” a qualquer pessoa que precise da minha ajuda ou que me peça um favor. V ou F
5. Quase nunca me sinto realmente satisfeita com o que realizei. V ou F
6. Muitas vezes, fico tão exaurida cuidando dos outros que não sobra tempo e nem energia para que eu desfrute da minha própria vida. V ou F



F

7. Eu me sentiria culpada se reservasse tempo para relaxar ou apenas para fazer algo prazeroso para mim. V ou F
8. Acredito que ninguém se importaria comigo se eu parasse de fazer todas as coisas que faço por outros. V ou F
9. Quase nunca peço para que outras pessoas façam algo por mim. V ou F
10. Muitas vezes digo “sim” quando gostaria de negar pedidos de outras pessoas. V ou F

### *Como pontuar e interpretar suas respostas*

Some o total de vezes que circulou o “V” para determinar sua pontuação geral.

- ◆ *Se sua pontuação for entre 7 e 10:* você atribuiu uma prioridade maior a agradar aos outros do que a tentar cuidar de si própria. Você simplesmente nunca diz “não”.
- ◆ *Se sua pontuação for entre 4 e 6:* você deve prestar muita atenção para se assegurar de que não escorregará na ladeira íngreme da *agradabilidade*. Você não diz “não” aos outros com frequência ou de modo suficientemente seletivo.
- ◆ *Se sua pontuação for 3 ou inferior:* você já descobriu algumas soluções para se tornar uma agradadora compulsiva recuperada. Desenvolva o ponto forte de saber dizer “não” e mantenha suas próprias necessidades em equilíbrio com as dos outros.

### *Dizer “não” é como falar outra língua?*

Apesar de a palavra *agradável* ser a melhor descrição para as agradadoras compulsivas, a palavra *não* costuma inexistir em seus vocabulários.

Se você for uma agradadora compulsiva, é quase certo que tenha grande dificuldade em negar qualquer pedido, necessidade manifestada, desejo,

convite ou exigência – implícitos ou explícitos – de praticamente qualquer um.

Provavelmente, dizer “não” faz com que você se sinta culpada ou egoísta, porque esta ação equipara a decepcionar os outros e a deixá-los na mão. Depois de anos dizendo “sim”, você ensinou às pessoas ao redor a esperarem que você se adeque. Neste momento, você sente que “sim” é a única opção.

A simples ideia ou possibilidade de dizer “não” pode ser suficiente para fazer com que você se sinta desconfortavelmente tensa e ansiosa. E a cada vez que você cede aos seus medos e diz “sim”, a redução de ansiedade obtida a curto prazo simplesmente fortalece seu hábito de agradar. Contudo, a longo prazo, as consequências de sua concordância automática saem caro.

- ◆ ***Como a maioria das agradadoras compulsivas, sua aversão a negar pedidos é, provavelmente, baseada nas respostas raivosas e negativas que você imagina poder receber. Neste sentido, você atribuiu tal poder à palavra “não” que, agora, teme até mesmo dizê-la.***

Se você sempre diz “sim”, especialmente quando quer dizer “não”, eventualmente se encontrará realizando as tarefas da vida sem qualquer alegria, cedendo o controle de seus preciosos recursos e também de seu tempo em nome da vontade de quem quer que reclame por eles. Na verdade, dizer “sim” constantemente a tornará uma escrava das outras pessoas.

### *Por que dizer “não” deixa você tão ansiosa e culpada?*

A tendência a evitar o “não” também pode estar ligada à sua autoestima, ou pelo menos a que você imagina conquistar ao fazer coisas para os outros. Neste sentido, ao negar um pedido, você também estará negando a si própria a oportunidade de acrescentar mais uma tarefa à soma de favores que realiza em prol dos outros. Como sua autoestima parece depender disso, sua relutância em recusar uma oportunidade de ganhar mais um ponto em seu total de realizações é compreensível.

Porém, o dilema que você encara como agradadora crônica é que, apesar de sua capacidade impressionante de, até agora, atender às necessidades de praticamente todo mundo, é inevitável que chegará um momento no qual sua energia se esgotará. Exaurida por suas próprias boas intenções e pelo desejo de agradar, você enfrentará uma ruptura e não será mais capaz de fazer todas as coisas pelos outros, coisas das quais seu valor passou a depender tão crucialmente.

◆ ***A única forma de evitar o ponto de ruptura e preservar a capacidade de dizer “sim” às pessoas mais importantes para você é aprender a dizer “não” de modo convincente e eficaz, para pelo menos algumas pessoas em certos momentos. Na verdade, aprender a dizer “não” é essencial para curar sua síndrome de agradar pessoas.***

Dizer “não” exigirá que você reformule a fonte que alimenta sua autoestima. Como agradadora compulsiva, você ensinou a si própria a sentir-se bem *por causa* de todas as coisas que faz pelos outros, apesar de ter perdido o controle sobre como usar seu tempo e energia.

Como agradadora compulsiva recuperada, você precisará aprender a manter um bom estado de espírito *porque* retomou o controle da própria vida. Este controle deve-se, em parte, à sua nova capacidade de escolher consciente e deliberadamente o que fará – a despeito de, às vezes, ter de dizer “não”.

Mas por que, agora, dizer “não” faz com que você se sinta tão culpada, ansiosa e desconfortável? O que a leitora provavelmente não se dá conta é que os anos que passou reprimindo o impulso de dizer “não” geraram uma frustração contínua. Tendo uma chance de escapar, este sentimento pode explodir em uma raiva descontrolada.

Portanto, não é de se admirar que a simples perspectiva de banir a proibição de dizer “não” a encha de ansiedade. Seu medo está muito mais relacionado ao seu ressentimento reprimido durante tanto tempo e a

maneira raivosa e ofensiva pela qual possa finalmente dizer “não” (ou melhor, gritar “NÃO!!!”) do que ao o simples uso da palavra.

Negar um pedido está relacionado ao estabelecimento de limites. Considere a analogia de alguém que viola os limites físicos pisando, literalmente, nos dedos dos seus pés.

Você, provavelmente, conseguiria manter a compostura e informar calmamente ao indivíduo que ele pisou no seu pé, caso o faça imediatamente. Contudo, em uma tentativa enganosa, porém bem-intencionada, de poupar os sentimentos da outra pessoa, você decide ficar quieta. Se não disser ao transgressor que ele pisou em seu pé, após uma série de pisões, é provável que você atinja um limiar no qual não seja mais capaz de ser educada. Quanto mais tentar permanecer amigável e se conformar, permitindo que o outro indivíduo continue pisando em seus pés, mais desgastado ficará seu autocontrole.

No pisão final, aquele que faz você decidir que “não aguenta mais”, é muito provável que sua voz soe alta e raivosa. Você pode até mesmo, por reflexo, empurrar a pessoa de cima de seu pé enquanto lhe informa os ferimentos imbecis, rudes e repetidos que ela causou contra seu pé, que agora se encontra consideravelmente dolorido.

Em retrospecto, parece que você poderia ter poupado os sentimentos do outro – assim como seu pé – estabelecendo claramente os limites no momento em que eles foram violados.

Como você é uma agradadora compulsiva, espera demais para dizer “não” a alguém. Metaforicamente, seus pés estão roxos devido à invasão constante de seus limites pessoais. Como você evitou dizer “não”, e tampouco estabeleceu limites claros e firmes em relação ao seu tempo e à sua energia, é possível que você se encontre perigosamente perto do fim da sua própria paciência e do seu autocontrole.

Porém, a solução não reside em evitar futuras oportunidades de dizer “não”. Como a analogia ilustra, quanto mais você adiar o “não”, maior será o risco de que seu ressentimento e frustração explodam.

- ◆ *Quando você simplesmente se permite dizer “não” – apenas para algumas pessoas e apenas algumas vezes –, você terá dado o passo mais importante rumo à cura da síndrome de agradar pessoas.*

*Ajuste de atitude: pessoas agradáveis podem dizer “não”*

Dando a si mesma a liberdade para dizer “não”, você estará removendo um enorme fardo de seus ombros. Lembre-se destes pensamentos corretivos na próxima vez em que começar a dizer “sim”, mas quando quiser dizer “não”.

- ◆ Você precisa dizer “não” a *algumas* pessoas em *algumas* situações, para preservar sua capacidade de se doar às pessoas que realmente sejam mais importantes na sua vida.
- ◆ Você deve tratar a si própria da mesma maneira que trata os outros.
- ◆ Dizer “sim” quando se quer dizer “não” para proteger a saúde emocional, física ou o bem-estar deveria fazer com que você se sentisse culpada – e não o contrário.
- ◆ Seu valor enquanto ser humano *não* depende das coisas que faz pelos outros. Dizer “não” algumas vezes a certas pessoas não diminuirá de forma alguma seu valor ou merecimento aos olhos delas. Na verdade, é provável que até aumente.

## *Parte II*

### **Hábitos agradadores**

Ao virar esta página, você também estará virando a primeira quina do triângulo da Compulsão por Agradar, partindo dos pensamentos agradadores para os hábitos agradadores. Nesta ponta do triângulo, examinaremos o *comportamento* resultante desta síndrome.

Na verdade, a palavra *hábitos* é um eufemismo para descrever o ciclo comportamental compulsivo no qual você está presa. Mais precisamente, seus hábitos agradadores atingiram o ponto de *vício*. A “dose” ou recompensa por seu vício em agradar as pessoas tem dois motivos.

Em primeiro lugar, você habituou-se a agradar às pessoas para *receber a aprovação* daqueles que lhe são importantes – assim como de toda e qualquer pessoa que puder oferecer esta aprovação a você. E, em segundo, você também encontra-se viciada porque “aprendeu” a acreditar que seus comportamentos agradadores *podem evitar a reprovação* dos outros.

Na verdade, é o desejo de evitar a reprovação – mais do que a obtenção de aprovação – que faz com que os comportamentos agradadores passem de hábitos compulsivos ao mais puro vício. Quando a força motriz de um comportamento é evitar a ocorrência de algo doloroso ou negativo (como a reprovação), e não a de obter algo positivo ou recompensador (como a aprovação), o hábito compulsivo torna-se um vício.

Em termos comportamentalistas, a Compulsão por Agradar envolve assumir responsabilidades demais e esgotar seus limitados recursos porque você raramente nega pedidos e não consegue delegar de modo eficiente.

Como resultado dessas ações, o círculo de pessoas a quem busca agradar – ou evitar desagradar – fica cada vez maior, até se tornar algo profundamente estressante.

Sua dose de aprovação vem sob muitas formas – gratidão, elogios, aceitação, amor. A reprovação que você tenta, com tanto afinho, evitar também se apresenta de formas variadas – rejeição, abandono, críticas ou o fim do amor e afeto.

Assim como outros vícios, os hábitos agradadores são recompensados em termos aleatórios e ocasionais, e não de forma contínua. Justamente como um apostador em um caça-níqueis fica viciado pelo prêmio *periódico e aleatório*, você é viciada em elogios e em não ser criticada ou rejeitada por parte de alguns indivíduos, mas não por todos, através de seus esforços para agradá-los. Por esse motivo, você se vê impelida a contentar cada vez mais pessoas, concordando com um número maior de pedidos e necessidades, para aumentar a frequência de suas recompensas. Como o jogador que, na máquina de caça-níqueis, perde mais dinheiro do que ganha, você também fica esgotada e exaurida por seus esforços cada vez maiores com a finalidade de fazer com que todos gostem de você e a aprovem.

Essa intensa necessidade de aprovação faz com que você perca o controle sobre o próprio tempo e energia, além de conceder aos outros poder em seus relacionamentos mais próximos. A necessidade de aprovação é fruto da infância, quando os pais distribuíam os elogios que você aprendeu a desejar; assim como a crítica, a reprovação e a rejeição que você aprendeu a evitar por meio do desenvolvimento de hábitos agradadores. Aprender a agradar adultos poderosos e importantes pode ter sido um comportamento útil e benéfico na infância; contudo, assim como os pensamentos agradadores apontados na seção anterior, os hábitos compulsivos de procurar aprovação e evitar reprovação não funcionam mais quando se é adulto.

Você ainda pode estar viciada na busca frustrante pela aprovação dos pais. Porém, neste momento, sua necessidade de amor e aceitação também pode fazer de você uma presa fácil para a dolorosa montanha-russa do vício

romântico. Além disso, a Compulsão por Agradar pode fazer de você uma cúmplice inconsciente de um companheiro hostil. Os próximos capítulos a ajudarão a perceber que seus hábitos agradadores, na verdade, perpetuam os maus tratos e abusos de seu parceiro.

De forma alternativa, você pode usar sua tendência para agradar como uma espécie de manipulação benévola de seu parceiro, a fim de evitar seu maior temor: o abandono. Assim você se esforça exaustivamente na tentativa de atender a todas as necessidades do companheiro, com o objetivo de provar que sua pessoa é essencial na vida dele. Você raciocina, de forma completamente errada, que, se o fizer precisar bastante de você, ele jamais irá abandoná-la. Infelizmente, essa fórmula costuma falhar.

Como na seção anterior, cada capítulo a seguir será concluído com um Ajuste de comportamento que irá orientá-la quanto a alguns passos concretos que podem ser tomados *agora* com o objetivo de quebrar o ciclo viciante da Compulsão por Agradar. Lembre-se de que o poder do triângulo está no impacto de que apenas uma mudança – um pequeno passo –, em qualquer um dos lados, inicia uma reação em cadeia que a levará rumo à recuperação.



## *Aprendendo a agradar: o vício da aprovação*



*Marilyn não se recorda de quando exatamente seu comportamento agradador teve início. Mais precisamente, ela não consegue se lembrar de nenhuma época em que não era uma agradadora.*

*– Fui assim a vida toda –, explica Marilyn. – Acho que aprendi inicialmente com minha mãe. Ela enfiou na minha cabeça que ser uma “boa menina” significava cuidar dos outros. De fato, o jeito da minha mãe me pedir coisas era assim: “Querida, seja uma boa menina e faça [um favor ou tarefa]” ou “Docinho, seja uma boa garota e faça [outra tarefa ou favor].*

*A relação de Marilyn com o pai, no entanto, era mais difícil. Ele era muito crítico em relação à aparência e ao comportamento da filha, especialmente quando ela atingiu a adolescência. O pai de Marilyn também tinha um temperamento difícil, e ela aprendeu a jamais desafiar sua autoridade. Marilyn recorda que “contornava” a raiva dele “mantendo a discrição, antevendo suas necessidades e fazendo favores”. Na família, Marilyn refinou suas habilidades agradadoras porque elas ofereciam proteção da raiva e da crítica do pai e conquistavam sua aprovação enormemente condicional.*

*Da mesma forma que muitas mulheres, Marilyn aprendeu o comportamento agradador no começo da infância. Como amava e se identificava com a mãe, sentia-se bem em reproduzir o modelo do comportamento materno. E também foi ensinada diretamente que, ao ser “boa” e agradar aos outros, conquistaria o amor dela e, em um dia bom, conquistaria também a aprovação do pai.*

Quase todos nós gostamos de receber a aprovação das pessoas que são importantes em nossas vidas. Contudo, para as agradadoras compulsivas, conquistar a aprovação dos outros e evitar sua reprovação são forças motivadoras primárias. Na verdade, se você sofre da Compulsão por Agradar, evitar a reprovação das pessoas é uma preocupação ainda maior do que obter sua aprovação.

### *Você é viciada em aprovação?*

Não é exagero dizer que a maioria das agradadoras compulsivas são viciadas em aprovação e em evitar reprovação. E quanto a você?

Responda ao questionário “Você é viciada em aprovação?” e descubra o quanto estes hábitos compulsivos estimulam seus problemas em agradar às pessoas.

### *Questionário: Você é viciada em aprovação?*

Leia cada afirmação abaixo. Circule “V” se a afirmação for verdadeira ou em grande parte verdadeira, ou circule o “F” se a afirmação for falsa ou em grande parte falsa.

1. Se alguém me reprova, sinto como se não tivesse muito valor. V ou F
2. É extremamente importante para mim ser amada por quase todas as pessoas na minha vida. V ou F
3. Sempre precisei da aprovação dos outros. V ou F
4. Quando alguém me critica, costumo ficar muito irritada. V ou F
5. Acredito que preciso da aprovação dos outros mais do que a maioria das pessoas. V ou F
6. Preciso que os outros me aprovem para que me sinta realmente bem. V ou F
7. Minha autoestima parece depender profundamente do que as pessoas pensam a meu respeito. V ou F

8. Fico muito incomodada ao saber que alguém não gosta de mim. V ou F
9. As pessoas possuem um controle considerável sobre meus sentimentos.  
V ou F
10. Quero que todos gostem de mim. V ou F
11. Preciso da aprovação dos outros para sentir-me realmente feliz. V ou F
12. Se precisasse escolher entre receber aprovação ou respeito dos outros, escolheria a aprovação. V ou F
13. Pareço necessitar da aprovação de todos antes de tomar uma decisão importante. V ou F
14. Sou fortemente motivada pelos elogios e pela aprovação que recebo dos outros. V ou F
15. Estou sempre profundamente preocupada com o que pensam a meu respeito em quase todas as áreas da minha vida. V ou F
16. Fico muito defensiva quando alguém me critica. V ou F
17. Preciso fazer com que todos gostem de mim, apesar de não gostar realmente de todo mundo. V ou F
18. Eu faria praticamente qualquer coisa para evitar a reprovação de pessoas que são importantes para mim. V ou F
19. Basta uma única crítica ou reprovação em um grupo para me irritar, mesmo que o resto me elogie. V ou F
20. Preciso da aprovação dos outros para me sentir amada. V ou F

### *Como pontuar e interpretar suas respostas*

Agora, some o número de vezes que circulou “V”. Eis o significado de sua pontuação total:

- ◆ *Se sua pontuação for entre 15 e 20: você é viciada na aprovação dos outros e em evitar sua reprovação. E, por pensar que precisa da aprovação de todos, sua ânsia jamais poderá ser realmente satisfeita. O vício por aprovação é uma das principais causas de seus problemas com*

a Compulsão por Agradar, e exige esforços imediatos de sua parte para realizar a mudança.

- ◆ *Se sua pontuação for entre 10 e 14:* você pode não ser viciada em aprovação, mas com o tempo pode se tornar. Você certamente se preocupa muito com o que os outros pensam a seu respeito. Seu desejo de aprovação, que pode facilmente se tornar um vício, é um problema que deve ser visto imediatamente, pois desempenha um papel significativo em seus padrões para agradar as pessoas.
- ◆ *Se sua pontuação for entre 5 e 9:* sua necessidade de aprovação é moderada e não viciante. Pelo menos, não por enquanto. Contudo, mesmo neste nível, o desejo por aprovação e a preocupação acerca do que os outros pensam sobre sua pessoa ainda a predispõem a sofrer com problemas agradadores. Apesar de sua necessidade de aprovação não ser tão importante quanto outras causas da sua Compulsão por Agradar, você ainda deveria ficar de olho nela.
- ◆ *Se sua pontuação for 4 ou inferior:* sua necessidade de aprovação é incomumente baixa para alguém com problemas em agradar às pessoas. Reveja suas respostas e assegure-se de que tenha respondido às perguntas com atenção e sinceridade. *A negação é inimiga do autoconhecimento.*

Além de interpretar sua pontuação total, é útil observar as respostas que você deu às perguntas. A pontuação total aborda sua tendência *geral* à necessidade de aprovação dos outros e à sensibilidade à reprovação ou à crítica. Porém, sua resposta para cada pergunta pode ser significativa e reveladora. Reveja as afirmações. Preste atenção especial àquelas que mais se aplicam ao seu modo de pensar.

### *O fino gelo do vício por aprovação*

Não há nada de errado ou de prejudicial em valorizar a aprovação dos outros, especialmente daqueles a quem amamos e respeitamos. Querer ser

estimada pelos outros é algo perfeitamente natural. Contudo, se sua ânsia por ser aprovada torna-se obrigatória ou se as consequências da reprovação parecem monumentais e catastróficas, você entrou em um território psicológico perigoso, no qual o gelo pode ser fino demais.

Como as afirmações do questionário ilustram, se você for uma viciada em aprovação, então acredita que ser amada e conquistar a aprovação dos outros são características absolutamente essenciais para seu bem-estar emocional. Você não apenas *quer* que gostem de você; *precisa* disso. Na sua opinião, a aprovação não é simplesmente desejável; ela é *imperativa*, como o oxigênio.

Como qualquer outro viciado, você parece consumir qualquer demonstração de estima e apreciação que venha a receber. Não há estoque ou reservas de aprovações em seu sistema econômico psicológico. Não importa o quanto de aprovação você receba hoje, este montante simplesmente não durará. Amanhã, você irá sentir novamente o desejo por esse sentimento. Apenas porque as pessoas gostaram de você ontem, sua insegurança (amplificada pelo vício) irá direcioná-la a conquistar novamente a estima e a aprovação dos outros hoje.

Críticas são incrivelmente incômodas devido à gigantesca importância que você atribui a elas. Para viciadas em aprovação, criticismos sempre serão altamente pessoais. Em parte, isso acontece porque as agradadoras compulsivas, de uma forma geral, e particularmente as viciadas em aprovação, não conseguem distinguir claramente aquilo que *são* daquilo que *fazem*, não separam sua essência como pessoa de seu comportamento.

Se você for uma viciada em aprovação, quando alguém critica os resultados de suas ações ou trabalho, você reage emocionalmente, como se seu valor enquanto ser humano tivesse sido inteiramente anulado ou menosprezado. Portanto, não é de surpreender que você fique defensiva e/ou perturbada no momento em que qualquer observação crítica é dirigida a você.

Como a aprovação é vital para que uma viciada se sinta feliz e digna, a reprovação deve ser evitada a qualquer custo. Para a maioria das viciadas em

aprovação, esquivar-se de reprovações se torna uma motivação forte, pois elas ocorrem com maior frequência que as expressões de aprovação e apreciação.

Se você pensar sobre isso por um momento, na experiência diária, ninguém recebe provas de que é apreciado ou aprovado constantemente. Demonstrações abertas de aprovação e estima ocorrem apenas periodicamente, mesmo entre as pessoas mais populares.

Na maior parte do tempo, as interações sociais são simplesmente neutras, ou levemente civilizadas ou educadas. Expressões de aprovação mais abertas costumam ser subentendidas. Se uma pessoa pede constantemente aos outros por uma reafirmação de que é apreciada e aprovada, tal indivíduo é rotulado de “inseguro”, “inconveniente” e até coisas piores.

- ◆ ***Ninguém recebe aprovação de todo mundo o tempo todo. A aprovação é viciante justamente porque só está disponível parte do tempo.***

### *Hábitos intrínsecos versus hábitos adquiridos*

Para desenvolver uma estratégia eficaz de mudança em seus hábitos agradadores compulsivos, a primeira coisa que deve ser feita é compreender os mecanismos básicos que controlam todo comportamento.

O comportamento humano pode ser dividido genericamente em duas categorias básicas. A primeira engloba o comportamento *inato*, que faz parte de seu sistema – gravado no código genético e biológico que é seu por herança de espécie. Presumindo que ocorra um desenvolvimento normal, este tipo de comportamento emerge em todos nós sem que precise ser ensinado. Os bebês, por exemplo, rolam, sentam, engatinham e eventualmente ficam de pé sem que ninguém os ensine como ou o que devem fazer. Portanto, o comportamento inato não exige aprendizado.

A segunda categoria de comportamento consiste no que é *adquirido* ou *aprendido*. Agradar as pessoas é um comportamento adquirido e

desenvolvido por meio de um processo no qual as outras pessoas desempenham papéis fundamentais – seja como modelos a quem você tenta imitar ou reproduzir, seja como fornecedores de recompensas importantes.

- ◆ *Ninguém nasce agradadora compulsiva. O importante é que, como agradar os outros é um comportamento adquirido, ele pode ser desaprendido; ou talvez, de forma um tanto mais precisa para nossos objetivos, agradar possa ser reaprendido de maneiras mais eficazes e menos emocional e fisicamente onerosas.*

### *Como as agradadoras compulsivas aprendem*

A primeira, ou mais básica, forma de aprendizado é chamada de função modelar. Isto significa aprender, através da cópia ou imitação, o que pessoas importantes em seu ambiente fazem. Como a maioria das pessoas com a Compulsão por Agradar, um de seus pais (ou ambos), pode ter desempenhado o papel de modelo. A partir dele você aprendeu seus hábitos agradadores por meio da imitação. É importante enxergar que seus próprios filhos podem muito bem estar aprendendo hábitos agradadores compulsivos ao imitá-la.

A segunda envolve aprender comportamentos porque rendem recompensas *ou* porque evitam ou interrompem algo desagradável e doloroso. Quando dada imediatamente após a ocorrência de um comportamento desejado, a recompensa (ou reforço positivo) aumenta a probabilidade de que o mesmo comportamento se repita no futuro. A maioria de nós está bastante familiarizada com o conceito de aprendizado por recompensas. Elogiamos instintivamente nossos filhos e recompensamos nossos animais de estimação quando agem da forma que queremos encorajar.

O conceito de reforço negativo, contudo, é um nome menos familiar para os indivíduos em geral. Contudo, hábitos aprendidos através de reforços negativos podem ser ainda mais fortes do que os aprendidos com as

recompensas diretas. E toda agradadora compulsiva foi treinada através de reforços negativos, apesar de talvez não reconhecê-lo em seu termo formal.

Aprendemos comportamentos por meio de *reforços negativos* porque eles funcionam para *encerrar* uma sensação ou experiência dolorosa. O reforço negativo (ou recompensa negativa) reside em evitar algo ruim, ao invés de se obter algo bom. Contudo, assim como acontece com o reforço positivo, comportamentos aprendidos por reforços negativos também são mais propensos a se repetir no futuro.

Seus hábitos agradadores foram aprendidos por reforços positivos e negativos. Quando o comportamento agradador compulsivo conquista a aprovação através de elogios, agradecimentos, aceitação, afeto ou amor, o hábito é reforçado ou recompensado positivamente. Contudo, quando seus hábitos agradadores conseguem evitar ou impedir reprovações sob a forma de críticas, rejeição, contenção de afeto, punição ou abandono, seu comportamento é reforçado de modo negativo.

### *Como você ficou viciada em aprovação*

A aprovação de pessoas importantes é uma poderosa fonte de recompensa para praticamente todo ser humano. A partir da infância, nosso comportamento é altamente influenciado e moldado pela aprovação que recebemos. Os esquemas biológico e genético, somados à mais profunda herança social, nos impele a procurar elogios e aprovação dos outros – especialmente daqueles que consideramos mais significativos em virtude das recompensas que controlam (por exemplo, amor, posição social, notas escolares, salários, etc.).

◆ ***As agradadoras compulsivas ficam viciadas porque seu comportamento lhes proporciona a aprovação que desejam.***

Agradar pessoas faz com que você se sinta bem, porque, com o tempo, o hábito se associou à aprovação. Quando algo faz com que você se sinta bem,



sua tendência é fazer mais daquilo para manter as sensações boas.

Quase todas as agradadoras compulsivas, a exemplo de Marilyn, aprendem inicialmente que deixar os outros felizes fazendo o que eles desejam é uma via direta para receber a tão importante aprovação. Ela é a moeda corrente do reforço positivo que recompensa e sustenta da forma mais direta o hábito de agradar as pessoas.

Se o desejo de agradar pessoas fosse, pelo menos, contido dentro de um conjunto estabelecido de limites, seria então um atributo pessoal altamente desejável. Estabelecer limites pode, por exemplo, envolver limitar o grupo de pessoas a quem você agrada à sua família e aos amigos mais íntimos. Poderia também incluir ser capaz de dizer “sim” ou “não” de modo seletivo para as pessoas fora do seu círculo mais próximo. O problema é que, como o comportamento agradador é recebido com aprovação, as agradadoras compulsivas possuem uma enorme tendência a expandirem seus esforços para agradar além dos limites (e limitações) razoáveis. O valor da recompensa da aprovação para as agradadoras compulsivas faz delas vítimas do próprio sucesso em deixar aqueles à sua volta felizes. Compreensivelmente, os beneficiados pelos esforços da agradadora compulsiva, como clientes satisfeitos, voltam em busca de mais. Assim, o peso das exigências alheias aumenta. Ao mesmo tempo, a agradadora inclui um número cada vez maior de pessoas a quem possa se esforçar para deixar feliz.

◆ *As agradadoras compulsivas são afligidas pela Compulsão por Agradar porque não conseguem – e não dizem – “não”.*

Afinal de contas, a ação de dizer “sim” – verbalmente ou através de comportamentos que estejam de acordo – foi associada, para a agradadora compulsiva, à obtenção da recompensa da aprovação. A Compulsão por Agradar, como dissemos, não é apenas um problema de pessoas *agradáveis* que estejam exagerando na tentativa de deixar os outros felizes ou fazendo muito por aqueles a quem desejam satisfazer. Em um determinado ponto,

agradar às pessoas deixa de ser uma questão de escolha. Em vez disso, assume características de um hábito profundamente enraizado e, finalmente, de um padrão de comportamento compulsivo e viciante.

### *Como o vício funciona: um conto de dois pombos*

Como uma viciada em aprovação, você tem modos exageradamente generalizados de pensar sobre sua necessidade de ser querida por todos. E, da mesma forma que um cãozinho ansioso, ficaria feliz em receber a aprovação de todos o tempo inteiro. Contudo, na realidade, as viciadas em aprovação (assim como todas as pessoas no mundo real) apenas obtêm a aprovação, pela qual buscam tão ardentemente, *algumas* vezes, e somente de *algumas* pessoas. Ironicamente, é exatamente este reforço, parcial ou ocasional, que mantém seu vício por aprovação.

De maneira contrária à intuição, o vício é, na verdade, criado quando o comportamento só é recompensado em *parte* do tempo, e não *sempre*. Ele se desenvolve quando as recompensas são aleatórias e imprevistas. Este tipo de reforço é chamado de “programação de apostas” devido à similiaridade com a maneira pela qual um caça-níqueis premia um apostador – de modo aleatório ou ocasional.

Paralelamente, se você for uma dependente de aprovação por causa de sua Compulsão por Agradar, então é realmente viciada na *chance* ou na esperança de aprovação que *pode* vir sempre que fizer algo agradável para outra pessoa, apesar de não receber elogios todas as vezes. Com certeza, a segurança e a consistência das recompensas simplesmente *não* fazem parte da experiência viciante, como ilustra o exemplo a seguir.

A melhor demonstração de como funciona o reforço aleatório e parcial é um experimento feito em laboratório, projetado para estudar a natureza do vício. É um estudo psicológico clássico que fornecerá uma percepção importante do seu próprio vício por aprovação.

Nesse experimento, existem dois pombos que foram privados de comida durante algum tempo, para ficarem motivados pela fome. O pombo 1 é

colocado em uma gaiola especialmente projetado, chamada “caixa de Skinner”, batizada em homenagem ao famoso psicólogo comportamentalista B. F. Skinner. Na caixa de Skinner, existe uma alavanca que o pombo pode apertar com o bico. Abaixo da alavanca, existe um recipiente de comida para guardar grãos de ração de pombo.

Depois que o pombo 1 explora a gaiola por um ou dois minutos, ele esbarra na alavanca. Quando ela é abaixada, um grão de ração aparece no recipiente e é comido pelo esfomeado animal. Recompensado com a comida, o pássaro bica novamente a alavanca, e recebe outro grão de ração. O arranjo de “uma bicada traz um grão” é mantido. Depois de apenas alguns minutos, o pombo desenvolve o que os psicólogos chamam de forte hábito de bicar a alavanca.

O hábito de bicar a alavanca é mantido em ritmo de 100% de *reforço contínuo*. Isso significa que, todas as vezes em que o pombo bicar a alavanca, ele receberá um grão de comida.

Agora, o pombo 2 entra na segunda gaiola. Durante alguns minutos, as coisas prosseguem exatamente iguais ao primeiro caso. Sempre que o animal bica a alavanca, ele recebe um grão de ração. Contudo, quando o hábito de bicar a alavanca fica fortemente estabelecido, a vida muda para o segundo pássaro, e o resultado final não é nada agradável.

Em vez de continuar a recompensar o pombo 2 com comida sempre que ele bicar a alavanca, o experimentador muda para um *programa de recompensa aleatória ou parcial*. Isso significa que o pombo pode bicar a alavanca cinco ou seis vezes sem receber comida, apenas para receber um grão na última bicada. Ou pode, ainda, bicar a alavanca vinte vezes sem ser recompensado, mas receber o grão de ração na vigésima primeira ou até mesmo na vigésima segunda vez. Contudo, depois da vigésima segunda bicada, o pássaro pode continuar a apertar muitas vezes mais antes que um grão seja oferecido.

A explicação para a situação do segundo pássaro é que ele só é recompensado por bicar a alavanca em parte das vezes. O pombo não pode

prever ou saber de forma exata quando o próximo grão virá, pois as recompensas são dadas aleatoriamente.

O passo final do experimento é cronometrar o período mais longo que cada animal insistirá em pressionar a alavanca sem receber nenhuma recompensa. A comida é cortada para ambos os pombos. Para nossos propósitos, o que interessa saber é qual pássaro apertará a alavanca por mais tempo na ausência de qualquer reforço. Por ter recebido a recompensa contínua anteriormente, o primeiro pombo para de bicar a alavanca logo depois que a recompensa é suprimida. Este pombo, com efeito, decifra que não faz sentido continuar bicando se não existem mais recompensas. Assim, ele simplesmente se afasta da alavanca, presumivelmente feliz e bem alimentado.

Porém, o pombo 2 faz algo completamente diferente. O infeliz pássaro bica repetidas vezes a alavanca, sem qualquer recompensa, até que, finalmente, *desmaia de cansaço*. Ele é um verdadeiro viciado em bicar a alavanca, e parece incapaz de interromper o comportamento, apesar de esta ação ser inútil e exaustiva.

Em termos humanos, o segundo pássaro persiste com um hábito derrotista, porque está viciado na esperança (ou na chance) de que o grão possa aparecer na próxima vez em que bicar a alavanca, ou na próxima, ou na próxima...

Do mesmo modo, seu vício por aprovação é alimentado pela “dose” que recebe de expressões periódicas – e não contínuas – de apreciação, agradecimento ou afeto dos outros.

◆ *Ninguém recebe aprovação o tempo inteiro e é justamente isso que a torna tão viciante.*

*Você é um pombo em relação à aprovação dos outros?*

O exemplo do pombo é o paradigma clássico do vício na psicologia comportamentalista. Ele possui implicações poderosas sobre como sua

própria disposição para fazer coisas agradáveis para os outros deteriora-se em um padrão viciante compulsivo sobre o qual você parece ter pouca escolha e, ainda menos, controle.

A explicação para um hábito viciante reside no padrão e na natureza do reforço que os hábitos agradadores compulsivos fazem surgir com o passar do tempo. O segredo é compreender o poder da recompensa aleatória e intermitente.

Em sentido figurado, você se tornou um “pombo” em relação à aprovação das pessoas. Porém, sua alavanca é mais parecida com a que um jogador puxa quando põe dinheiro em uma máquina de caça-níqueis. O paralelo entre as máquinas de apostas e a caixa de Skinner é tão próximo, na verdade, que o termo “programação de apostas” é usado amplamente como um rótulo para o reforço intermitente.

Visualize-se diante de uma máquina de caça-níqueis, jogando uma moeda após a outra e puxando a alavanca repetidamente, sem receber recompensa alguma. Contudo, ocasionalmente, você é premiado. As moedas caem em uma enxurrada e você sente o prazer do jogador, “A Grande Onda” de vencer.

Entretanto, a verdade é que você perde muito mais dinheiro em apostas malsucedidas nos caça-níqueis do que pode imaginar. A recompensa periódica e imprevisível a vicia em jogar na máquina, ao passo que espera e deseja prêmios mais frequentes e maiores. Enquanto deseja e joga, sua carteira vai ficando mais vazia.

O desejo por aprovação, com maior frequência e de mais pessoas, é construído da mesma maneira. Mas a realidade da vida é que muitas das coisas que você faz pelos outros passam despercebidas ou, então, não são apreciadas. Isso é especialmente verdadeiro em relação a familiares e amigos mais íntimos, que passaram a esperar – e podem até mesmo não levar em consideração – muitas das coisas que você faz por eles. Pode ser que suas ações *sejam* apreciadas. Entretanto, a aprovação e a apreciação não são sempre manifestadas, pelo menos não nas vezes em que se esforça demais.

Você é viciada em um programa de apostas de aprovação. Em vez do tilintar das moedas caindo, você recebe a recompensa “de-vez-em-quando-alguém-realmente-aprecia-o-que-faço-por-elas”. E, como a aprovação parece ser concedida apenas parte do tempo, você deseja ampliar a base de pessoas a quem ajuda. Faz isso na tentativa de aumentar a frequência das aprovações que você, obviamente, continua a desejar e através das quais ainda consegue algum sucesso.

É como se você tivesse decidido jogar quatro máquinas de caça-níqueis ao mesmo tempo porque é mais recompensador ouvir o sino e o som das moedas – o que apenas *parece* mais frequente. Muito provavelmente você continua a perder mais dinheiro do que ganha. E ficará arrasada e cansada apenas por tentar manter todas as máquinas alimentadas com moedas de modo contínuo. A curto prazo, você pode se *sentir* mais feliz, porque os prêmios são frequentes. Porém, com o tempo, o prazer de vencer é substituído pela monotonia de enfiar moedas compulsivamente nas máquinas. Eventualmente, você ficará exaurida e, possivelmente, falida.

Para as agradadoras compulsivas, a analogia com jogar em várias máquinas de caça-níqueis é que você sai dos limites de seu círculo íntimo e faz coisas *agradáveis* para cada vez mais pessoas. Desta forma, *parece* que suas chances de obter expressões mais frequentes de aprovação e de apreciação aumentam.

Contudo, conforme o círculo se amplia, a pressão para agradar aumenta da mesma forma, até que você fique atolada na areia movediça das necessidades dos outros; exausta e até mesmo ressentida.

Você, então, se sente inteiramente fora do controle, em um ciclo opressivo criado por suas boas intenções e sua inabilidade de dizer “não”. O que um dia foi uma fonte de satisfação e prazer, ou seja, atender as necessidades dos outros e obter a aprovação deles, torna-se um motivo de estresse insuperável e debilitante.

À medida que o círculo de pessoas (explícita ou implicitamente) consumidoras de sua energia continua a se expandir, você pode se alienar daqueles mais próximos a você, incluindo os familiares e amigos mais

queridos. No fim das contas, pode acabar ficando totalmente desligada das próprias necessidades, exceto até o ponto em que envolvam a necessidade de satisfazer os outros.

- ◆ ***A Compulsão por Agradar assume plenamente a característica do vício quando suas motivações mudam de buscar aprovação para evitar a reprovação.***

Os psicólogos diferenciam um hábito benigno de um vício prejudicial quando o motivo principal para a manutenção do comportamento deixa de ser a obtenção de bons sentimentos e passa a ser evitar os sentimentos negativos associados a interromper o comportamento ou a se abster do hábito.

### *Até que ponto você irá para evitar reprovações?*

*Samantha, uma mulher atraente com pouco mais de cinquenta anos de idade, foi casada por sete anos e teve um filho. Divorciou-se por volta dos trinta anos e nunca voltou a se casar.*

*Ela cresceu como uma “filha do exército”. Seu pai, um militar, mudava-se com a família de uma base para outra a cada novo posto, enquanto sua mãe era a “esposa perfeita de um oficial”. Samantha, filha única, lembra da infância com tristeza.*

*– Jamais permaneci mais de quatro anos na mesma escola, e geralmente ficava menos tempo – explica Samantha. – Sempre fui ótima aluna, já que meus pais exigiam um bom desempenho, mas nunca me senti realmente entrosada com as crianças. Tudo que sempre quis foi que todos gostassem de mim. Lembro-me da mágoa que sentia por jamais ter sido convidada a entrar para um clube ou por não ser convidada para uma festa, e a alegria de ter sido ocasionalmente incluída. Acredito que, por isso, hoje é tão importante para mim ser amada e ter muitos amigos.*

*“Sei que meu pai ficou terrivelmente decepcionado por eu não ter sido um menino. Portanto, jamais senti como se o pudesse fazer feliz. Acho que é por isso que conquistar sua aprovação tenha se tornado tão importante para mim.*

*“Se eu tirasse boas notas, estivesse “charmosa e bonita” em uma de suas festas ou se apenas ficasse no meu quarto e os deixasse em paz, eles me chamavam de “boa garota” e diziam que me amavam.*

*“Mas, se fizesse algo errado, o que poderia ser apenas não arrumar meu quarto ou não sorrir apropriadamente quando o general vinha tomar um drinque, eles nem mesmo falavam comigo, às vezes por dias. Foi uma verdadeira tortura mental crescer com eles.*

*Samantha casou-se com Phil como uma maneira de deixar os pais. Durante o namoro, Phil foi romântico e gentil. Ela acreditava que estava escolhendo um marido que seria totalmente diferente de seu pai frio e crítico.*

*Logo depois do casamento, contudo, Phil mudou. Em pouco tempo, tornou-se, nas palavras de Samantha, “exigente, rejeitador e perverso... exatamente como meu pai”.*

*– Assim que nos casamos, Phil passou a agir como se fosse meu dono. Ele queria controlar todos os aspectos da minha vida. A parte ruim é que o deixei fazer isso. Ele dizia como eu deveria me vestir, me comportar e o que sentir. Criticava constantemente minhas habilidades maternas e me disse, certa vez, que nosso filho iria me odiar quando crescesse.*

*“Sua crueldade e controle faziam eu me sentir como se tivesse voltado a viver com meus pais. Eu só queria que ele sentisse orgulho de mim, e estava disposta a fazer qualquer coisa para obter a aprovação dele. Jamais senti que ele me amava como pessoa – reflete Samantha.*

*Ela acabou se desgastando totalmente tentando agradar seu marido reprovador e hostil. Sua conformidade agradadora era o único mecanismo de sobrevivência que ela conhecia para lidar com a*



*ameaça dupla de reprovação e abandono. Mas, no fim das contas, Phil partiu assim mesmo.*

*– Quando ele me trocou por outra mulher, minha autoestima estava a sete pés abaixo da terra. Eu nem mesmo sabia mais quem era. Eu vivia para fazê-lo feliz. Mas era simplesmente impossível agradá-lo.*

*“Levei vários anos até me sentir mais segura em relação à maternidade. Contudo, ainda me sinto ameaçada quando meu filho passa algum tempo com o pai, o que é raro. Hoje, meu filho já cresceu, e preciso tomar muito cuidado para não deixar que me manipule e controle, como seu pai fazia.*

*“Todos os homens com quem saí posteriormente perceberam o quanto necessito de aprovação. Meu filho também sabe. Vejo que no relacionamento simplesmente entrego as rédeas para a outra pessoa e me comporto como um pequeno e obediente fantoche – diz ela, ironicamente, sobre si mesma.*

*“O ponto ridículo é que, literalmente, continuo tentando conquistar a aprovação de meu pai. É simplesmente absurdo. Ele está com 83 anos e permanece tão crítico e reprovador quanto era na minha juventude. Mantenho a esperança de que ele dirá que me ama antes de morrer. No entanto, meu pai jamais me concederá realmente sua aprovação, porque sou sua filha, e tudo que ele sempre quis foi um filho. Não é de surpreender que eu jamais tenha me sentido boa o bastante.*

### *Puxando a própria alavanca*

Quando você se desgasta demais ao tentar obter a aprovação de alguém que pareça impossível de satisfazer, você fica presa no mesmo ciclo de declínio do infeliz pombo 2 que vimos anteriormente. A história de Samantha é um exemplo.

*A boa notícia é que Samantha está progredindo muito. Na terapia, ela aprendeu a corrigir seu modo de pensar e seus hábitos derrotistas de*

*tentar ser estimada por todos. Agora, Samantha entende como seu vício por aprovação fez dela um alvo perfeito para homens controladores que descobriam rapidamente a facilidade com que ela podia ser manipulada e atormentada emocionalmente.*

*Hoje em dia, Samantha tem saído com alguns homens diferentes; mas, pela primeira vez na vida, mantém um bom relacionamento consigo mesma.*

*– Nesta idade, finalmente, percebi que ser apreciada pelos outros não é a coisa mais importante, principalmente se o que preciso fazer para lhes agradar me impeça de conhecer a mim mesma e de gostar de mim. Neste momento, sei que não é nem mesmo possível que todos gostem de mim ou me aprovem, e sinto-me bem quanto a isso.*

*Como um pensamento final, ela acrescenta:*

*– Agora que tenho minha própria aprovação, sinto-me bem melhor em relação a mim mesma, de uma forma como jamais me senti.*

### *Ajuste comportamental: rompendo seu vício por aprovação*

O simples fato de que você possa ser dependente de aprovação não significa que esteja condenada a permanecer irremediavelmente viciada nela. Mesmo se for, você pode abolir seus hábitos agradadores. Eis alguns passos importantes que a ajudarão a mudar a partir de *agora*:

- ◆ É impossível obter a aprovação de *todos*, o tempo inteiro. Portanto, apenas pare de se desgastar exageradamente na tentativa de realizar o impossível.
- ◆ Se você permanecer com o hábito de tentar obter a aprovação de todos, acabará exausta e desmoralizada, justamente como o pombo 2. E eles possuem cérebros pequenos; os humanos, não.
- ◆ Tentar fazer com que todos gostem de você apenas aprofundará seu senso de inadequação. É algo que jamais fará com que se sinta melhor a respeito de si própria.

- ◆ Obter a aprovação dos outros pode fazer com que você se sinta bem, especialmente se a aprovação vier de pessoas de quem gosta e respeita. Mas você não *precisa* da aprovação deles para legitimar seu valor como ser humano.
- ◆ Algumas pessoas podem jamais gostar de você (e, tampouco, aprová-la), simplesmente por causa dos próprios problemas, e não por quem você é ou o que faz.
- ◆ A fonte de aprovação mais importante, eficaz e duradoura é a aceitação que vem de si próprio. Desenvolva uma noção clara de seus próprios julgamentos e valores, e oriente-se de acordo com eles.
- ◆ Exercite a *escolha* no lugar dos hábitos compulsivos. Seja intencional em relação ao que faz e por que faz algo.

## CAPÍTULO 8

### *Por que você não consegue obter a aprovação de seus pais?*



Se a droga é a aprovação, como vimos no último capítulo, então os pais – não importa o quão inconscientemente – agiram como os traficantes.

Especialmente quando os pais usam o amor como uma recompensa condicional, eles estabelecem o cenário para que seus filhos se tornem viciados em aprovação e, conseqüentemente, agradadores compulsivos. Quando o comportamento ou a aparência do filho agrada a eles, esses pais rotulam a criança de “boa” e, presumivelmente, merecedora de amor; mas quando a criança não os agrada, o sentimento é suprimido. Isso é chamado de amor paterno condicional, e pode ser devastador para a criança.

Vistas assim, a busca por aprovação e a tendência a agradar que foram geradas pelo amor paterno condicional são habilidades desenvolvidas para a criança conseguir lidar com um ambiente emocional que, de forma contrária, torna-se assustador e incontrolável.

Para uma criança muito nova, os pais são seres todo-poderosos que controlam praticamente tudo que importa, incluindo o amor e a proteção. Desde o começo da consciência das crianças, elas aprendem a associar os rostos sorridentes e os sons de aprovação dos pais com demonstrações de amor e sentimentos de proteção e segurança.

O problema surge quando a criança percebe que o amor tem de ser conquistado e que ela *precisa* ser “boa” e agradar aos pais. Assim, ela raciocina que, se não conseguir agradar aos progenitores, o amor não será mais dado. No mundo simplista infantil, quando o amor é suprimido, ele pode desaparecer para sempre. E isso pode gerar um medo de abandono.

Na mente de uma criança pequena, não há uma grande distinção entre quem ela *é* como pessoa e o que *faz* em termos de comportamento. Assim, em uma família na qual o amor é concedido de forma condicional, o senso de valor humano da criança confunde-se com seu comportamento.

De acordo com essa lógica, *fazer* algo “ruim” é equivalente a *ser* “ruim”; e *fazer* algo “bom” é o mesmo que *ser* “bom”. As consequências de crescer em um ambiente como esse são que a criança relaciona agradar aos outros com ser “boa”, o que significa ser merecedora e digna de amor. Reciprocamente, ser “má” significa ser reprovada pelos outros. A reprovação, por sua vez, significa que você não é mais amada, porque não é digna. Quando se é indigna de amor, as pessoas a deixam sozinha – você fica abandonada, insegura e infeliz.

Você pode avaliar o que entra em jogo emocionalmente para a criança quando o amor dos pais é condicional. A aprovação – que indica a presença de amor – assume um significado enorme na mente dos pequenos. Quando a criança recebe sinais da aprovação dos pais ao agradá-los, ela se sente amada, digna e feliz. A aprovação indica que, pelo menos por enquanto, ela está protegida contra o abandono.

A reprovação, por outro lado, torna-se inequivocamente perigosa. Se os pais reprovam o filho, eles negam o valor dele e não o protegem. Enquanto a aprovação indica amor e segurança, até mesmo um indício de reprovação é uma ameaça de abandono, perigo e medo.

◆ ***Quando as crianças são amadas incondicionalmente, elas aprendem uma mensagem muito importante: compreender a distinção entre o valor que realmente possuem como indivíduos e a correção (ou incorreção) de seu comportamento.***

Em um ambiente de amor incondicional, quando uma criança se comporta mal, as palavras e ações dos pais dizem: “Amamos  *você*, mas não gostamos do que fez.”

O contrato implícito do amor incondicional diz que os pais prometem amar os filhos acima de qualquer coisa. Elogios e aprovação são concedidos para influenciar as escolhas comportamentais deles. A aprovação é uma recompensa e um reforço. Porém, como ela não está conectada ao valor que a criança sente sobre si mesma e ao fato de ela ser merecedora de amor, a aprovação não se torna o fator absolutamente imprescindível de segurança como ocorre com famílias que dão amor condicionalmente. Tampouco a reprovação ou a crítica disparam alarmes mentais que chamam a atenção para o perigo iminente.

Pessoas como Samantha, que conhecemos no capítulo anterior, muitas vezes carregam seus medos de reprovação e abandono por toda a vida. Quando adultos, vivem sintonizados aos menores indícios de reprovação dos outros. A bagagem emocional da infância ainda faz com que adultos viciados em aprovação reajam a críticas com intensa ansiedade.

Cedendo prontamente ao controle dos outros, as agradadoras compulsivas farão praticamente qualquer coisa para reduzir o medo do abandono, que é disparado pela crítica, pela reprovação ou até mesmo por algum indício de que não são queridas. Com as habilidades para agradar precisamente apuradas ao longo de toda a vida, elas lutam para aplacar a reprovação com o objetivo de se sentirem seguras – ou apenas mais seguras – outra vez.

### *Filhos adultos de pais alcoólatras*

Um grande número de agradadoras compulsivas é de filhas de pais alcoólatras. Nestes casos, a tendência a agradar como meio de obter aprovação começa como a resposta a um comportamento inconsistente, confuso e, muitas vezes, assustador por parte dos pais que sucumbem ao mal do alcoolismo.

Pela perspectiva de uma criança, pais que bebem muito parecem mudar de humor e de comportamento como camaleões. Por exemplo, em um minuto, eles podem ser calorosos e amáveis; contudo, um tempo e alguns

drinques depois, a mesma pessoa pode ser fria, repreensiva ou irracionalmente raivosa e explosiva.

Durante a manhã e a tarde, uma mãe alcoólatra pode permanecer sóbria e fazer um bom trabalho atendendo às necessidades dos filhos. Contudo, no final da tarde, quando começa a esperar o marido retornar do trabalho, ela talvez possa bebericar um pouco. Na hora do jantar, que muitas vezes não chega completo à mesa, ela pode estar apagada e emocionalmente indisponível para os filhos. Ou pode chorar inconsolavelmente enquanto reclama da vida dura e infeliz.

O mundo do alcoólatra é um lugar confuso e pesado para as crianças. E também é assustador, porque os pais – aqueles adultos todo-poderosos que deveriam tomar conta delas – mal podem cuidar de si mesmos. Os pais estão descontrolados com a bebida, enquanto os filhos se sentem simplesmente desamparados.

Ao mesmo tempo, essas crianças sentem-se incrivelmente responsáveis por tentar “consertar” os progenitores. Mesmo que sejam jovens demais para articular claramente esse raciocínio, elas ainda procuram o porquê do consumo excessivo de álcool por parte dos pais, e frequentemente culpam a si próprias. Por exemplo, elas podem acreditar que se os pais não estivessem tão infelizes, decepcionados ou com raiva um do outro e/ou com os filhos, eles não estariam tão inclinados a afogar os problemas em bebidas alcoólicas.

Em uma tentativa de impor ordem ao caos, filhos de pais alcoólatras tentam manter o controle sendo “bons” e fazendo coisas “boas” para deixar os pais felizes. Se a mãe ou o pai ficar satisfeito e os aprovar, as crianças raciocinam que, talvez, o desejo de beber diminua ou, pelo menos, que as consequências da intoxicação não serão tão ruins para elas.

Sempre esperançosos e exageradamente responsáveis, os filhos de pais alcoólatras tentam agradar aos pais e conquistar a aprovação deles para que “a coisa ruim” – a bebedeira e o comportamento abusivo que costuma acompanhá-la – chegue ao fim. Quando o pai não para de beber, as crianças culpam a si próprias por não terem sido boas o bastante.

No caso de ser “bom” não interromper a bebedeira, as crianças esperam que isso, ao menos, evite problemas e não as torne o alvo da raiva irracional do alcoólatra. Evitar reprovação e críticas, manter a discrição e não atrair a atenção dos pais torna-se o meio mais seguro de sobrevivência para crianças em famílias alcoólatras.

- ◆ ***Quando adultos, os filhos de pais alcoólatras frequentemente mantêm o medo de crítica e reprovação. Seu comportamento agradador continua, sendo motivado por uma memória profunda de raiva e dolorosos abusos verbais e/ou físicos associados à reprovação por parte dos pais movida pelo álcool.***

### *Rejeição na infância e vício por aprovação*

O vício por aprovação nem sempre é fruto de cuidados maternos e paternos deficientes. Em alguns casos, experiências sociais traumáticas na infância e/ou na adolescência podem gerar uma necessidade excessiva pela aprovação de pais amorosos. E isso evolui para um vício mais geral na idade adulta.

Quase todos nós podemos lembrar de pelo menos alguns momentos dolorosos daqueles anos nos quais nossos egos, ainda em desenvolvimento, foram feridos por desprezos, insultos ou exclusões. Se a rejeição for um tema predominante na história de sua infância, tais feridas podem muito bem ter marcado sua personalidade sob a forma de uma sensibilidade extrema e da necessidade de aprovação e aceitação por parte dos outros na idade adulta.

Existem muitas versões de exclusão que podem intensificar a necessidade de aprovação. Samantha, por exemplo, trocou diversas vezes de escola devido à carreira militar do pai. Qualquer um que tenha sido um novo aluno em um colégio ou turma – mesmo que por uma única vez – pode se identificar com os desafios sociais impostos por diversas mudanças de escola. A forma como Samantha – cujo modelo era sua mãe, socialmente



apropriada e adepta – resolveu o problema foi tornar-se uma agradadora de pessoas a fim de ser admitida nos novos círculos de amizades.

As crianças podem ser muito cruéis, e uma deficiência física, algum comprometimento ou deformidade podem formar a base – por menos fundamentada que seja – para a rejeição social ou exclusão. Similarmente, raça, sexo, orientação sexual e outros aspectos da identidade podem envolver alienações sociais dolorosas por parte de outras crianças.

Em tais casos, o amor incondicional e o sábio conselho de pais afetuosos podem servir como uma corda à qual a criança excluída e emocionalmente magoada se agarra. A aprovação deles pode se tornar o único porto seguro em um mar de rejeição social e negatividade. Para essas pessoas, a necessidade constante da aprovação dos pais, assim como de outras figuras de autoridade, ao longo da vida adulta, pode parecer necessária para a própria sobrevivência.

Simplesmente não atingir o ponto “ideal” ou os padrões estereotipados de beleza ou atletismo podem ser suficientes para fazer com que crianças e (especialmente) adolescentes tornem-se impopulares e indesejáveis. Essas feridas antigas, porém profundas, podem continuar a sangrar até a vida adulta.

Um paciente meu de meia-idade – apesar de ser um advogado de sucesso – ainda ficava intensamente ansioso e com medo de rejeição sempre que se encontrava com um grupo com mais dois ou três homens. Ele relaciona a ansiedade à dor e à vergonha que sentia quando garoto por sempre ser o último escolhido pelos outros meninos para entrar nos times da aula de Educação Física.

Outra paciente, uma atriz alta e muito bonita, agora na faixa dos quarenta anos, insiste que ainda sente uma pontada de rejeição por ter sido uma “adolescente com jeito engraçado, magrela e de peito chato”, de quem os garotos riam e a quem as garotas rejeitavam. Para os dois indivíduos, conquistar e manter a aprovação e uma ampla aceitação social são elementos centrais de sua necessidade de “ficar quites” e buscar compensações para a dor da intensa rejeição social que sofreram enquanto cresciam.

Apesar de todos enfrentarmos algum grau de rejeição em algum ponto de nossas vidas, os viciados em aprovação ainda carregam essa ferida.

### *Você continua tentando atender as expectativas de seus pais?*

Nem todas as viciadas em aprovação vêm de famílias conturbadas ou disfuncionais nas quais ocorrem cismas e conflitos entre as gerações. Em algumas delas, inclusive, existe um forte laço entre pais e filhos. A criança, após se tornar adulto, ainda sente a necessidade de agradar ao pai ou à mãe. Muitas vezes, faz isso ao tomar decisões importantes na vida, de acordo com os desejos explícitos ou implícitos deles. Viciado pela aprovação de um ou de ambos os pais, o adulto tenta viver conforme o que percebe como expectativas dos pais, no intuito de obter e preservar a aprovação deles.

Se você ainda estiver tentando viver de acordo com as expectativas de seus pais para obter a aprovação deles, é provável que tenha sido exposta a um dos dois cenários descritos a seguir. No primeiro, durante a infância, você pode ter sido tão exageradamente elogiada e adorada por um dos pais (ou por ambos), que qualquer outra fonte de aprovação ou afeição empalidecia em comparação. Ninguém conseguia fazer você se sentir tão bem em relação a si mesma, tão importante, tão talentosa ou especial quanto seus pais.

Assim, na adolescência e na idade adulta, você pode ter atendido às expectativas deles em relação ao que deveria fazer sua vida, como forma de garantir a aprovação e os elogios que só sua mãe e/ou seu pai sabem dar. Essa apreciação excessiva por parte deles pode ter sido muito agradável na infância, mas, como adulta, você terá a tendência de desconsiderá-la justamente porque ela vem de seus pais.

No segundo cenário, como ocorreu com Samantha, seus pais podem ter defendido padrões demasiadamente perfeccionistas – além de terem sido exigentes, reprovadores e parcimoniosos na concessão de aprovação. Esse modo de criação pode ter gerado a ideia de que você nunca é boa o bastante, ou de que tudo que faz não está à altura dos padrões exigidos por eles. E,

como Samantha, você pode acabar viciada em tentar obter o que sempre esteve – e, muito provavelmente, continuará – além de seu alcance: o amor *consistente* dos pais.

Não importa a razão pela qual você se esforce, de forma contínua, para obter a aprovação deles – seja a recebendo em excesso durante a infância ou tendo-a negada ou concedida escassamente –, o preço que você paga como adulta por viver de acordo com as expectativas de outras pessoas é alto demais.

- ◆ *Viver de acordo com as expectativas dos outros, mesmo que estes sejam seus pais, afasta você dos próprios desejos e da capacidade de satisfazer a si própria. Usar o critério de o que fará seus pais felizes como referência para orientar as principais escolhas de sua vida é uma estratégia equivocada. Lembre-se, você está vivendo sua própria vida, e não a deles.*

Você pode pensar que é desejável (e, até mesmo, preferível) para você deixar seus pais satisfeitos e orgulhosos, mas lembre-se de que isso não deve ser feito às custas da sua própria realização e felicidade. A aprovação deles não vai superar ou neutralizar sua insatisfação. Portanto, se você não estiver feliz com o curso universitário que selecionou, com o rumo que sua carreira está tomando ou com a pessoa com quem se casou, cabe a você realizar a mudança.

Conquistar a aprovação dos pais pode ser seu maior desejo. Mas obtê-la não é obrigatório para que você se sinta bem a respeito de si mesma e satisfeita com as escolhas que faz na vida.

### *Ajuste comportamental: alguns conselhos finais sobre como lidar com os pais*

- ◆ Você pode *querer* obter a aprovação de seus pais, mas não *precisa* dela para ser uma pessoa feliz e realizada.

- ◆ Ao aceitar seus pais como eles são, ao invés de tentar mudá-los ou fazer com que eles a aprovem e a aceitem mais, você se sentirá realizada, pois é muito provável que eles não mudem de comportamento e que você corra o risco de acabar se sentindo inadequada e, até mesmo, mal em relação a si mesma.
- ◆ Você não vive para satisfazer as expectativas e necessidades deles – está aqui para viver sua própria vida.
- ◆ Seus filhos têm as próprias vidas e não estão neste mundo para satisfazer suas necessidades ou expectativas.
- ◆ Se seus pais não aprovam seu estilo de vida, você não precisa ficar irritado ou infeliz. É mais importante respeitar e aprovar a si própria.
- ◆ Se seus pais não lhe concederam aprovação ou amor incondicional, o meio mais saudável de curar a ferida é amar seus próprios filhos como você gostaria que seus pais tivessem amado você.

## *Amor a qualquer preço*



Muitas mulheres, principalmente aquelas que sofrem da Compulsão por Agradar, parecem achar problemático manter relacionamentos duradouros com homens. Com muita frequência, elas usam seus hábitos agradadores – às vezes inconscientemente – como alças de seda, projetadas unicamente para impedir que seus parceiros as abandonem.

Algumas tentam fomentar alguma dependência, para que os homens estejam sempre ligados a elas. A premissa básica é: ao fazer com que um homem necessite de você por causa de todas as coisas agradáveis e essenciais que você faz por ele, então ele jamais a abandonará ou a deixará infeliz.

Aqui, a estratégia acaba transformando o medo do abandono em uma manipulação benevolente. A mulher se desgasta cuidando de todas as necessidades do parceiro apenas para provar o quanto ela é essencial na vida dele. A agradadora compulsiva raciocina – erroneamente – que, caso tenha sucesso em tornar o companheiro suficientemente ligado a ela a ponto de não conseguir viver sem sua presença, estará assegurando a permanência dele ao seu lado.

◆ ***Porém, o ponto central que ela esquece de atender é a própria vontade do parceiro de sentir-se necessário.***

Muitas agradadoras compulsivas que usaram essa abordagem descobriram, infelizmente tarde demais, que manipular um homem até o ponto em que ele esteja em uma posição muito dependente – não importa o quanto seus objetivos sejam *agradáveis* e *bem-intencionados* – pode, na

verdade, levá-lo a fazer justamente aquilo que você mais teme: abandoná-la. Jennifer aprendeu essa lição do jeito mais difícil.

*Jennifer foi casada com Ron por quatro anos. Durante esse período, ela fazia qualquer coisa que Ron pedisse. De fato, Jennifer anunciou, na lua de mel, que sua vida seria dedicada a “mimar” o marido. Em resumo, ela canalizou praticamente todas as suas forças em fazer com que Ron precisasse dela. Seus esforços eram voltados para assegurar a dependência de Ron, dessa forma fazendo com que seu casamento, diferentemente do casamento dos seus pais, durasse.*

*Depois do primeiro ano de matrimônio, Ron realmente ficou mimado. Ele passou a esperar que Jennifer sempre cuidasse dele, mas fazia pouquíssimos esforços para retribuir. No segundo ano, Ron não demonstrava mais interesse sexual por Jennifer. Apesar de atribuir a redução desse sentimento ao estresse e às pressões no trabalho, a esposa nunca reclamou. Na verdade, Ron era bastante ativo sexualmente, mas não com Jennifer.*

*Ela decidiu permanecer disponível para Ron para quando (e se) o interesse sexual do marido retornasse. Ela não tinha a menor intenção de fazê-lo se sentir mais pressionado ou pior em relação a si próprio apenas por não satisfazê-la sexualmente. Ela era mais esperta do que isso, ou, pelo menos, assim pensava.*

*Jennifer acreditava saber o segredo para permanecer casada. Ela tornaria Ron tão dependente dela que ele não teria vontade e tampouco poderia viver sem ela.*

*Porém, Jennifer aprendeu outra coisa quando chegou em casa certa noite e encontrou uma carta sobre a cama e um armário parcialmente vazio, sem as roupas e pertences pessoais do marido. A carta dizia que Ron queria o divórcio, pois tinha se apaixonado por outra mulher. Ele admitiu que faltava-lhe a coragem para encarar Jennifer pessoalmente porque não queria ver a dor que estaria causando.*

*Ron escreveu: “Sei o quanto você fez por mim, e o quanto eu deveria ser grato. Mas, em vez disso, o que senti foi um ressentimento cada vez maior, e até mesmo raiva, porque me via como uma pessoa fraca e necessitada. Jamais*

*achei que você precisasse de mim, e o resultado foi que eu deixei de me ver como um homem. Você merece um marido muito melhor. Por favor, Jen, não se culpe. Você é a melhor pessoa que já conheci.”*

*Como Jennifer descobriu, quando você planta as sementes da dependência exagerada em um relacionamento, poderá acabar colhendo muito mais do que semeou. O parceiro dependente – especialmente se for o homem – provavelmente desenvolverá ressentimento e raiva, porque a dependência excessiva faz com que ele se sinta vulnerável e sem controle da própria vida. Ao mesmo tempo, seu respeito próprio e senso de autonomia pessoal diminuem.*

Parceiros de agradadoras compulsivas, como Ron, nem mesmo conseguem reconhecer quão intensa é a própria raiva. Assim, eles muitas vezes acabam contra-atacando com métodos passivos de punição. Ron, por exemplo, deu vazão ao seu descontentamento reprimindo o interesse sexual pela esposa e traindo-a secretamente.

Ao mesmo tempo, se você for a agradadora compulsiva em um relacionamento desequilibrado, como Jennifer, será forçada a negar ou a suprimir as próprias necessidades. Inevitavelmente, até mesmo grandes agradadoras compulsivas ficarão frustradas quando suas necessidades emocionais e sexuais lhes forem negadas para sempre.

Ainda pior, ao fomentar a dependência desequilibrada, você cria condições para que o amor seja baseado em deficiências, quando deveria ser baseado em plenitude e força. Isso, por sua vez, é outra fonte para a redução da autoestima, para a exploração por parte de um dos cônjuges e para a insatisfação do casal.

- ◆ ***Em relacionamentos que não têm uma base saudável, o pensamento é: “Amo você porque preciso de você.” Em relacionamentos “sadios” o pensamento é: “Preciso de você porque amo você.” Não se trata de mera sutileza de linguagem, mas sim de posturas emocionais criticamente diferentes.***

Relacionamentos saudáveis e duradouros são equilibrados e interdependentes. Isso significa que os dois parceiros estão conscientes das necessidades do outro e são solícitos em relação a elas.

### *O ato de equilíbrio*

Existe ainda outra maneira pela qual as necessidades de dependência podem danificar os relacionamentos entre homens e as mulheres que sofrem da Compulsão por Agradar.

Ao longo dos anos, tratei de muitas mulheres bem-sucedidas em suas carreiras, mas que se prenderam a relacionamentos ruins com homens devido à sua subserviência agradadora autoimposta. Um grande número delas – que hoje se encontram no auge de suas carreiras – cresceram nas décadas de 1950 e 1960, em uma época na qual a feminilidade e a atratividade sexual ainda carregavam certos estereótipos, como a submissão, a dependência, a passividade e a sensibilidade.

Hoje, muitas dessas mulheres (e há até mesmo um número significativo delas entre as mais jovens), temem que os traços responsáveis por seu sucesso profissional – assertividade, vigor mental, agressividade, competitividade – sejam exatamente as fontes de problemas em seus relacionamentos românticos.

*Uma de minhas pacientes, uma mulher solteira de 42 anos, presidente de uma grande corporação, me disse certa vez:*

*– Acho que os homens acreditam conscientemente que podem lidar com alguém como eu, que representa sucesso financeiro, poder, realizações, inteligência e capacidade. Contudo, quando o relacionamento se desenvolve, todos eles parecem me dizer o mesmo: que sou tão forte e independente que não preciso de um homem. O que eles não sabem é o número de noites em que choro até dormir, sentindo falta de alguém que seja forte o bastante para compreender que eu tenho necessidades de dependência, de ser amada e valorizada –*



*provavelmente até mais do que as outras mulheres! Por que eles não conseguem entender isso? – gritou ela, frustrada.*

Muitas mulheres, como a minha paciente, pensam, equivocadamente, que suas realizações podem surgir para amaldiçoar seus relacionamentos amorosos. Elas carregam o fardo duplo do medo do próprio sucesso e da Compulsão por Agradar aos parceiros. Como consequência dessa perigosa combinação, elas podem desenvolver uma variedade de comportamentos derrotistas, que irão sabotar tanto suas carreiras quanto seus relacionamentos pessoais e, muitas vezes, ambos.

Se você é uma pessoa que realizou muito na vida, e também é uma agradadora compulsiva, talvez esteja tentando reconciliar duas motivações interiores com um considerável custo para sua própria saúde emocional e física.

Algumas agradadoras tentam resolver esse dilema dividindo seus traços de personalidade em dois “lados” distintos: elas exibem seu lado competitivo, assertivo e agressivo no trabalho, enquanto nos relacionamentos amorosos adotam uma “feminilidade” exagerada, demonstrando passividade, subserviência e conformismo. Esse disfarce, obviamente, não é a solução. Ao contrário, é uma receita para conflitos interiores, ansiedade, confusão de identidade e baixa autoestima.

Uma dinâmica de relacionamento prejudicial pode surgir quando uma mulher agradadora e bem-sucedida profissionalmente participa, com um homem controlador e hostil, dos próprios maus-tratos e abusos emocionais. Se você vê resquícios de medo do sucesso em seus pensamentos, então deve estar ciente dos padrões prejudiciais e perigosos que a Compulsão por Agradar talvez venha a gerar em seus relacionamentos.

*Helene, por exemplo, é uma bem-sucedida executiva, que possui influência em assuntos políticos e comunitários, além de empresariais. Contudo, depois de muitos anos de infelicidade no que considera relacionamentos pessoais fracassados, Helene cultiva o medo de que,*

*por ser forte, influente e competente, não possa esperar e não mereça ser valorizada e protegida por um homem a quem ame.*

*Seu companheiro atual, Bob, é dez anos mais novo que ela. Ele é um administrador mediano, com poucas realizações, que põe a culpa de seu desempenho medíocre nas políticas de ação afirmativa que proporcionaram o avanço de “mulheres e outras minorias sobre homens brancos mais qualificados”.*

*Contudo, Bob vem de uma família rica, e conta com uma eventual herança para “empatar” com Helene. Bob é, também, muito bonito, sofisticado e charmoso. Helene acredita que ele seja um homem a quem “possa levar a qualquer lugar”.*

*Contudo, entre quatro paredes, Bob trata Helene de modo abusivo. Ele parece gostar de dominá-la, diminuí-la e menosprezá-lo, seja verbal, emocional ou sexualmente. Helene diz ter consciência de que Bob pode estar descontando nela sua frustração e hostilidade em relação ao sexo feminino. Além disso, ela defende o comportamento de Bob “entendendo” que é muito difícil para um homem estar à sua sombra.*

*Na terapia, Helene revelou as premissas nocivas que sustentaram seus hábitos agradores e derrotistas, além da aceitação silenciosa do abuso de Bob. Ela percebeu que precisava corrigir alguns dos próprios estereótipos sexuais. Ela acreditava que, demonstrando seu comportamento de agradadora compulsiva nos relacionamentos amorosos, estava sendo mais feminina e, portanto, mais atraente para o sexo oposto.*

*De maneira interessante, Helene possuía uma reputação pública como ativista principal do movimento feminista e era um modelo admirado por mulheres mais jovens no mundo dos negócios. Ela adotava uma firme política de tolerância zero em relação ao assédio sexual em sua corporação. Contudo, por causa da Compulsão por Agradar, Helene estava, na verdade, recompensando um homem por tratá-la de forma abusiva entre quatro paredes.*

## *Revisando sua identidade*

É essencial que você reconheça no que suas tendências autossabotadoras e agradadoras em relação aos homens podem se tornar, para que possa reverter a dinâmica prejudicial de seus relacionamentos. Do contrário, a Compulsão por Agradar servirá como um verdadeiro grito de acasalamento para homens que possuem a necessidade e o desejo perverso de controlar todos os aspectos da sua vida. Pior ainda: você permitirá que eles façam isso.

Nada está além dos limites para um homem controlador que tem uma agradadora a quem possa moldar como quiser – de sua aparência às suas opiniões, de seu desempenho na cama ao desempenho profissional, de seus relacionamentos com amigos aos laços familiares. E, em pouco tempo, seu ego e autoestima estarão para sempre danificados.

Quando ele se cansar de brincar com você ou você se cansar de ser o brinquedo dele (o que acontecer primeiro), você terá um grande trabalho para reparar uma identidade que mal poderá reconhecer como sendo sua.

A menos que você repare os danos curando a Compulsão por Agradar (que os produziu), você se afastará, sem energia, do relacionamento com o rótulo de “produto quebrado” em seu ego. E então, vai emitir, novamente, o grito de acasalamento. E continuará a se apresentar como a vítima agradadora para o próximo homem controlador que reconheça sua vulnerabilidade.

O homem controlador sempre irá mantê-la desequilibrada e ansiosa. Como ele precisa mudá-la para demonstrar o controle que tem, você jamais poderá se sentir confortável ou segura com o pensamento de que ele se importa com quem você realmente é – ou costumava ser antes que ele começasse a moldar sua identidade.

*Quando se conheceram, Gail era uma bela aspirante a modelo e atriz. Com cinquenta anos, Bruce era 25 anos mais velho que Gail, e era um famoso diretor de cinema. Gail não apenas se “apaixonou” por Bruce, ela ficou totalmente impressionada com o poder e o talento dele.*

*Bruce estava acostumado a estar no controle de todos os relacionamentos que tinha, e Gail ficava feliz em atender aos pedidos do parceiro. Em muitos aspectos, pareciam um casal perfeito. Ela costumava brincar com as amigas que Bruce fizera dela “uma mulher mudada”.*

*Bruce, que amava criar parceiras à imagem que desejasse, jamais se sentira realmente satisfeito com qualquer uma de suas muitas ex-esposas e namoradas. Gail sofria da Compulsão por Agradar, com ênfase em homens. A combinação “perfeita” entre os dois estava fadada a se tornar nociva.*

*Pouco depois de se conhecerem, como presente de um mês de namoro, Bruce levou Gail para um caríssimo salão de beleza e disse ao cabelereiro como cortar e modelar seu cabelo. A cor também foi mudada de louro para castanho avermelhado, por orientação de Bruce.*

*Enquanto ela estava no salão, Bruce “sugeriu” outra renovação: o batom dela deveria combinar com o esmalte vermelho brilhante que ele escolhera para as unhas das mãos e dos pés dela. Mas Bruce avisou a Gail para que jamais deixasse o esmalte lascas, pois ele “odiava aquilo em uma mulher”.*

*Bruce também insistiu em comprar novas roupas para Gail. Ele amava levá-la para fazer compras para que pudesse escolher as roupas e os sapatos dela.*

*– Como era ele que pagava, por que não deveria escolher então minhas roupas e sapatos? – Gail perguntava. – Afinal de contas, a pessoa que mais quero agradar com minha aparência é ele.*

*Bruce era um pouco reticente em relação a se casar, pois ainda estava no processo de divórcio de sua terceira esposa quando começou a sair com Gail. Ele insistia que ainda acreditava em “amor e romance” e pensava que com Gail, poderia “acertar na quarta tentativa”.*

*Ele explicou que as sugestões para “refinar” a aparência de Gail foram feitas visando a um possível matrimônio.*

*– Admito que não sou muito tolerante em relação a “falhas” nas mulheres – Bruce disse a ela no começo do relacionamento.*

*Falando sobre suas esposas anteriores, ele disse:*

*– O que realmente me magoou foi como todas desistiram de tentar me fazer feliz depois do casamento. Obviamente, eu perdia o interesse sexual e os relacionamentos tiveram de acabar.*

*Gail prometeu a Bruce que jamais deixaria de tentar fazê-lo feliz.*

*Bruce providenciou para que ele e Gail se exercitassem duas horas por dia na academia de ginástica de sua casa com um personal trainer. Ele tentava monitorar tudo o que Gail comia e bebia. Por exemplo, não a deixava consumir álcool porque a bebida faria com que parecesse mais velha, e lembrava-a constantemente de que comer gordura pioraria a “celulite” em suas coxas (que era praticamente imperceptível).*

*Durante os primeiros meses do relacionamento, Gail ficou realmente lisonjeada com os esforços constantes do namorado para “melhorar” sua aparência. Contudo, depois do primeiro ano da relação, ela admitiu que começou a se sentir um pouco oprimida pelo controle de Bruce. Quando ele deixou a cidade sem ela para uma filmagem, Gail ficou profundamente ansiosa, temendo que ele se sentisse atraído por outra mulher.*

*Gail sofreu uma recaída dos sintomas de uma disfunção alimentar que achava ter controlado no final da adolescência. Quando ficava muito ansiosa, Gail refastelava-se secretamente com chocolates.*

*Depois, com medo de engordar e temendo a reprovação e a rejeição de Bruce, tentava desfazer o dano através de vômitos bulímicos.*

*Alternadamente, Gail comia demais e depois combatia as calorias com exercícios compulsivos e excessivos, às vezes passando quatro horas ou mais se exercitando.*

*No aniversário de dois anos de namoro, as “sugestões” de Bruce tornaram-se ainda mais extremas. Contudo, ele mantinha a isca do casamento, e Gail seguia mordiscando.*

*Bruce achava os seios de Gail adoráveis, porém “um pouco pequenos demais para um vestido de casamento”. Assim, Bruce a levou a um cirurgião plástico e escolheu os implantes com o tamanho que considerava ideal. Mas a criação de Bruce não parou por aí. Seis meses depois, ele retornou com ela ao cirurgião plástico para “aumentar” mais um pouco os seios já volumosos de Gail. Bruce também disse a ela para fazer implantes nas bochechas, a fim de melhorar sua estrutura óssea facial, e achou que seria uma boa ideia que Gail tivesse o batom, as sobrancelhas e a sombra dos olhos coloridos permanentemente (uma espécie de processo cosmético de colorização), para que “ficasse linda na cama logo de manhã”. Apesar de graves apreensões, Gail concordou.*

*Ironicamente, quanto mais Bruce mudava Gail, menos confiante ela ficava com a própria aparência. Na tentativa de fazer Bruce feliz, ela perdeu o controle da própria identidade. Sua extrema dependência, cultivada pela necessidade colossal de controle de Bruce, deixou-a vulnerável a um medo paralisante de abandono que, no final das contas, tornou-se uma realidade dolorosa.*

*– O final desta piada doentia – conclui Gail – é que, de qualquer forma, ele me deixou. Não importou o quanto eu estava disposta a me sacrificar apenas para fazê-lo feliz. O mais triste é que, quando me olho no espelho, vejo a imagem que Bruce tem de mim, em vez de ver a mim mesma. E, como não fui “boa o bastante” para mantê-lo, sinto-me fatalmente defeituosa, mesmo que as outras pessoas me achem bonita.*

Apesar de extrema, a história de Gail ilustra um padrão disseminado e altamente destrutivo em relacionamentos entre homens controladores e mulheres agradadoras. Não é coincidência que essas moças se envolvam em

relacionamentos com esse tipo de homem, e que eles, primeiro, arranquem suas identidades (ainda que com a total cooperação e consentimento delas), somente para depois criticá-las e até mesmo descartá-las como pouco interessantes, exageradamente dependentes ou insuficientemente desafiadoras.

Como Gail infelizmente descobriu, a rejeição e o abandono que seu consentimento agradável estava designado a prevenir tornaram-se uma realidade cruel e dolorosa.

Ao se transformar na fantasia que ele tem em relação ao que você deveria ser como mulher, você na verdade se torna menos – ao invés de mais – desejável para ele. Isso se dá porque a fantasia do homem é apenas uma extensão dele próprio. Para citar o inigualável Groucho Marx, o homem não deseja fazer parte de nenhum clube que o aceite como sócio.

Um paciente do sexo masculino me explicou o padrão através de sua perspectiva:

– Eu amava fisgar uma mulher que quisesse apenas me agradar – começou ele. – Mas, assim que soubesse que ela faria *qualquer coisa* para me agradar, eu a enrolava e depois largava, observando-a pendurada no anzol do meu controle. Durante algum tempo, ficava simplesmente fascinado com quanto controle eu tinha sobre seu comportamento.

“Então, um dia, percebi que eu estava sozinho naquele barco. Não quero mais o tipo de mulher que vai fazer qualquer coisa para me agradar. É chato e solitário. Quero uma parceira que possa se sentar ao meu lado e me fazer companhia. Quero que nos agrademos mutuamente, sem perder os limites de nossas identidades.

Outro homem explicou:

– Eu gosto de estar no controle, mas também quero alguém que resista. Gosto de filé porque é algo substancial que eu posso mastigar. Não quero comer comida pré-mastigada de bebê. É assim que acabo me sentindo em relação a uma mulher que abre mão do próprio conteúdo somente para tentar me agradar. Não há nada lá para se mastigar; não há nenhum desafio nisso. Fico logo entediado.

## *De quem é o orgasmo, afinal de contas?*

*Dina está sentada em minha sala de espera tremendo e chorando. Quando entra no consultório, fica sentada em silêncio por vários minutos. Quando ela começa a falar, as lágrimas sufocam suas palavras. Passam quase trinta minutos até ela conseguir me contar por que procurou a terapia. O que vemos a seguir é uma história arrepiante.*

*Dina diz que o namorado, Paul, expulsou-a da casa onde viveram juntos pelos últimos cinco anos. Ele falou que não podia e não iria se casar com ela, e que se apaixonara por outra.*

*Há cinco anos, Dina, hoje com 33 anos, foi apresentada a Paul, de 38 anos, que se tornara milionário através do próprio esforço. Dina o descreve como “o homem mais excitante que já conheci”. No instante em que foi apresentada a Paul, Dina diz que foi como ser atingida por um raio. Eles saíram para o primeiro encontro e Dina simplesmente não voltou mais para casa. Ela se mudou para a elegantíssima moradia de Paul. Após uma semana, eles prometeram um ao outro que ficariam juntos pelo resto da vida.*

*Contudo, desde o início, Paul disse a Dina que seu maior problema com o sexo oposto era ficar entediado com muita facilidade, especialmente no quesito sexo.*

*– Aquilo me assustou um pouco, pois não queria perder Paul nunca. Mas eu sabia como deixar um homem feliz na cama, e estava convencida de que ele jamais ficaria entediado comigo.*

*“Percebo agora que Paul estava preparando uma armadilha para mim – prosseguiu ela. – Depois que fazíamos amor, ele dizia: “Prometa que jamais ficarei entediado sexualmente.” E, obviamente, eu prometia. Não estava dando conta do que ele queria dizer – falou Dina.*

*“Os primeiros seis meses com ele foram como um sonho realizado. Não me apaixonei por causa do dinheiro. Eu teria amado Paul do*



*mesmo jeito, o dinheiro apenas nos possibilitava ir para qualquer lugar e fazer o que tivéssemos vontade. Parei de trabalhar, e ele me apoiou. Obviamente, isso deu ainda mais poder a ele.*

*“No entanto, depois de seis meses, ele começou a se tornar irrequieto. Paul me disse que estava ficando entediado com nossa vida sexual e que precisava de um pouco de variedade. Inicialmente, pensei que ele quisesse sair com outras mulheres, e fiquei arrasada. Porém, pela perspectiva que tenho agora, isso teria sido melhor em comparação ao que aconteceu – observou Dina.*

*“Certa noite, ele disse que queria outra pessoa na cama conosco. Achei que ele estivesse brincando, até que uma mulher realmente entrou no quarto, nua, e deitou-se em nossa cama. Perdi o controle. Isso não é para mim.*

*“Mas Paul me chamou para um canto e disse que, se eu não fosse em frente com aquilo, ele ficaria entediado e terminaria o relacionamento. Fiquei apavorada, então fiz o que ele queria. No entanto, fiquei muito deprimida depois.*

*Pouco tempo depois, Paul levou Dina para um “clube de sexo” privado e insistiu que ela transasse com outros homens enquanto ele observasse. Em outras ocasiões, Paul contratava garotas de programa ou acompanhantes masculinos e os levava para casa.*

*– Eu continuava esperando que apenas eu seria o bastante. A situação ficou tão estressante que desenvolvi graves disfunções sexuais. Eu simplesmente não conseguia mais ter orgasmos, e o sexo tornou-se doloroso por causa da minha ansiedade. Obviamente, eu não deixava que Paul soubesse disso, porque tinha certeza de que ele me largaria na hora. Eu morria de medo de contrair Aids e morrer. E sentia também que, no fundo, eu merecia aquilo. Eu me sentia muito envergonhada e suja – disse Dina.*

*“A pior parte era que eu tinha consciência de que ele era doente e que estava fazendo com que eu detestasse a mim mesma. Cheguei até a pensar em suicídio. E eu sabia, de coração, que Paul não era realmente*

*capaz de amar a mim, ou a qualquer outra pessoa. Mas eu me sentia muito confusa, destruída e culpada. Eu não conseguia me imaginar abandonando Paul, pois quem no mundo iria me querer depois de eu ter feito todas aquelas coisas? Assim, foi uma armadilha completa. Eu achava que não tinha opções.*

*“Comecei a beber muito e a usar drogas para não precisar pensar sobre o que fazia ou o que tinha feito – admitiu Dina. – Ele me transformou em uma prostituta – disse ela aos soluços.*

*“Eu continuava falando para mim mesma que se tratava apenas de uma fase pela qual ele estava passando e que, se eu o amasse o bastante e o fizesse feliz, ele mudaria e me escutaria.*

*“Então, fiquei doente. Não consegui sair da cama por um mês. Acho que foi a única maneira de conseguir parar de fazer aquelas coisas sexualmente doentias. Quando comecei a me recuperar, Paul quis que eu fizesse um filme pornô caseiro totalmente pervertido para colocar na web! Você consegue imaginar? Meu pai e meus irmãos usam a internet!*

*“Aquilo me despertou. Finalmente reuni a coragem para dizer “não” e sugeri que pusessemos um fim em toda aquela experimentação sexual. Eu disse a ele que queria me casar e criar uma família. Mas Paul riu na minha cara.*

*“Jamais me esquecerei do desprezo com que ele falou comigo. “Casar com você?”, Paul perguntou. “Você não pode estar falando sério. Como eu poderia me casar com alguém que faz as coisas que você faz na cama? Você pensa que eu iria querer você como a mãe dos meus filhos?” Ele foi insuportavelmente cruel – chora Dina.*

*“Então, ele falou que eu o estava deixando entediado. E, basicamente, me colocou para fora de casa.*

Depois de uma rápida terapia intensiva para crises, Dina entrou em contato com a família no interior. Eles foram amáveis, deram-lhe apoio e abraçaram-na nesse momento de crise. Dina sabia que precisava ter uma

grande distância geográfica entre ela e Paul como primeiro passo para a cura. E sabia que necessitava de muita ajuda profissional. Acima de tudo, ela sabia que precisava se recuperar de sua Compulsão por Agradar a homens.

O controle doentio de Paul custou a Dina um preço psicológico exorbitante. Ela passou por tratamento para depressão e síndrome do pânico. A experiência com Paul foi quase como uma terapia de choque para curar sua Compulsão por Agradar. Ela finalmente compreendeu que sacrificar-se apenas para agradar a um homem – especialmente um homem tão nocivo quanto Paul – quase a destruiu.

Três anos depois de tratá-la, recebi uma carta gratificante de Dina. Ela se casou com seu namorado da época da escola e se tornou mãe de uma menina. Dina escreveu que a primeira palavra que pretendia ensinar à filha seria um enfático “não!”.

Como no caso de Gail, a história de Dina é uma ilustração dramática de um problema comum entre mulheres que sofrem da Compulsão por Agradar.

- ◆ ***No campo do comportamento sexual, quando mulheres agradadoras se envolvem com homens controladores, perigosas violações de limites físicos e psicológicos podem ocorrer.***

Toda mulher precisa conhecer seus limites pessoais em relação ao comportamento sexual, e deve defendê-los de forma consistente. Quando um homem dominador deita na cama com uma mulher agradadora, ele dá as ordens. Isso significa que a expectativa implícita – e, muitas vezes, até mesmo explícita – é a de que a agradadora fará sexo quando *ele* tiver vontade, na posição, estilo e maneira que *ele* desejar, na frequência que *ele* quiser ou conseguir e com a proteção sexual ou contraceptivo que *ele* permitir.

Esse arranjo é tão prejudicial para a mulher agradadora que até mesmo o “crédito” pelos orgasmos dela é assumido pelo homem controlador (e, muitas vezes, iludido). Se a mulher não tiver um orgasmo, o parceiro

responsabiliza apenas ela pelo ocorrido, como um reflexo negativo da falta de capacidade, talento ou destreza da mulher como amante. Porém, se ela atingir o orgasmo, *ele* faz as medidas, laureando a si próprio por seu desempenho sexual espetacular.

Por essa razão, o homem controlador geralmente é muito mais preocupado com o impacto que o fracasso da mulher em atingir o orgasmo causa na *sua* autoestima do que com o prazer sexual e a satisfação *dela*. Como a mulher sofre da Compulsão por Agradar, ela também ignora a questão de seu prazer orgástico em prol do delicado ego do parceiro.

Essa percepção distorcida do casal sobre desempenho e satisfação sexual muitas vezes compromete o prazer da agradadora, reduz sua libido e perturba seu funcionamento na cama. A importância que ele atribui aos orgasmos dela – ou à falta deles – como um feedback biológico literal de sua adequação sexual pode criar ansiedade, pressão e constrangimento na mulher. Tais estados emocionais, por sua vez, comprometem ainda mais a capacidade dela de atingir o orgasmo. Com o tempo, um ciclo vicioso de disfunção sexual é estabelecido. A pressão, cada vez maior, sofrida pela agradadora para “garantir” ao parceiro controlador sua competência interfere em sua capacidade de atingir o orgasmo.

Para reduzir a ansiedade *dele* em relação a ser um bom amante e para acariciar o ego *dele*, a agradadora abrirá mão da obtenção de prazer real escolhendo, no lugar disso, simplesmente simular os orgasmos. Assim, por não declararem as próprias necessidades, não pedirem ajuda ao parceiro e nem admitirem “a grande mentira” que são seus orgasmos, as agradadoras muitas vezes desenvolvem problemas praticamente incuráveis de disfunções sexuais.

Além das armadilhas psicológicas que as agradadoras armam para si mesmas envolvendo homens controladores, aprender a dizer “não” na área sexual pode se tratar de uma questão de vida ou morte.

Enquanto a maioria das mulheres não precisa enfrentar os tipos de desafios sexuais que Paul impôs a Dina, mulheres agradadoras em geral irão lidar regularmente com homens que não querem usar preservativos porque

“não é gostoso”. Ou talvez se vejam pressionadas concordarem com posições ou atos que não querem realizar ou com os quais ficam desconfortáveis.

Quando o HIV se disseminou entre a população gay americana, o medo, combinado com a tristeza profunda e o luto, chamaram a atenção para a necessidade de mudança no comportamento sexual de risco. A comunidade gay reagiu realizando um esforço educacional intenso e focado que envolvia, entre outras coisas, ensinar as pessoas como dizer “não”, a insistirem no uso de preservativos e a defenderem com firmeza seus limites sexuais particulares.

Tal esforço mostrou – de modo impressionante – que aprendendo a interromper as tendências a agradar às pessoas na área sexual, vidas são salvas. Em nossa cultura contemporânea, na qual estupros entre conhecidos, assédio sexual no trabalho, violência doméstica, doenças sexualmente transmissíveis e outras violações pessoais e sexuais são lugar-comum, agradar equivale a um comportamento de alto risco.

- ◆ *No tocante ao comportamento sexual e aos relacionamentos com homens, a Compulsão por Agradar pode, literalmente, resultar em consequências mortalmente sérias.*

### *Memórias de abusos*

É tanto digno de nota quanto altamente perturbador que muitas mulheres com histórico de abuso sexual doméstico desenvolvam fortes tendências agradadoras de pessoas quando crescem.

Tal relação produz sentimentos altamente confusos sobre ser uma mulher agradável e concordante, especialmente quando esses traços característicos sugerem que o papel destinado a ela é o de agradar e satisfazer as necessidades de um homem sexualmente dominante e controlador.

Frequentemente, mulheres que sofreram abusos durante a infância ou adolescência recordam que os agressores (que, muitas vezes, eram

familiares) mandavam que elas “fossem boazinhas” e se submetessem caladas, sem resistência, às exigências sexuais. Ao mesmo tempo, havia uma ameaça, implícita ou explícita, de que não ser “boa” resultaria em acabar machucada.

O abuso sexual nas famílias geralmente tem duração de vários anos sem ser descoberto. Como parte de “ser boazinha”, é exigido que a vítima proteja o agressor e seu segredo sujo. Conseqüentemente, ela é instruída pelo agressor a comportar-se de modo educado em relação a ele na vida cotidiana. A vítima pode até mesmo se ver motivada a agradar ou a satisfazer o agressor para que ele não a machuque na próxima vez em que invadir seu quarto e seu corpo.

Conseqüentemente, a ira da vítima precisa ser negada e reprimida. A ira não é exclusiva ou tampouco voltada para o parente sexualmente abusador. Além disso, a vítima também cultiva raiva e ressentimento em relação ao adulto que deixa de protegê-la ou até de acreditar nela – em geral, uma mãe ou madrasta. Da mesma forma, essa raiva também será suprimida enquanto as habilidades agradadoras da vítima se desenvolvem e se refinam sob o teto dessa família disfuncional.

Compreensivelmente, a estrutura emocional da vítima se torna confusa e complicada antes mesmo de atingir a idade adulta. Ela pode se sentir culpada por ser boa e deixar que o agressor consiga o que quiser dela ou vir a se culpar por não resistir a ele.

Ela também pode sentir que não foi agradável ou boa o bastante. Do contrário – ela raciocina erroneamente – o agressor teria parado de abusar dela ou simplesmente não teria cometido os estupros. Talvez a vítima possa pensar que, caso tivesse sido mais agradável, o agressor teria a amado da maneira adequada, em vez de sexualizar e macular o relacionamento.

A vítima agradadora emerge desses períodos sombrios com uma confusão profunda em relação ao que deve fazer para conquistar amor, afeto e aceitação. Ela tem memórias contraditórias e ambíguas dos sentimentos que associa a ser *boa* e complacente.

Por outro lado, ela associa ser boa à segurança e proteção contra ser (ainda mais) machucada – “Seja boazinha e não a machucarei enquanto obrigo você a fazer sexo comigo.” Ao mesmo tempo, ser complacente está ligado a ser vitimizada em um dos piores tipos de abuso sexual feminino que existe.

Se você foi vítima de abusos sexuais, mudar seu comportamento de agradadora compulsiva, especialmente no que diz respeito aos homens, provavelmente será difícil, mas certamente não é impossível. Você pode achar útil examinar como suas memórias pessoais conectam agradabilidade, complacência e submissão em relação aos homens, ao abuso e à violação sexual. Contudo, ser agradável e dar aos homens o que eles pedem ou exigem também pode ser considerado, em sua mente, um meio eficaz de autoproteção.

A integração de seu histórico de abuso sexual com seus hábitos agradadores atuais vai ajudá-la a chegar à raiz de seus problemas agradadores com os homens. Lembre-se, ter consciência pode abrir as portas para as melhores mudanças.

### *Ajuste comportamental: quebrando hábitos agradadores nos relacionamentos com homens*

- ◆ Não há nada de errado em querer fazer o homem a quem você ama feliz ou querer satisfazê-lo. Apenas se assegure de que, ao agradá-lo, não esteja ferindo a si mesma no processo.
- ◆ Em um amor saudável, o sentimento é “preciso de você porque amo você”. Em um relacionamento prejudicial, baseado em deficiências, o sentimento é “amo você porque preciso de você”.
- ◆ Nenhum homem vale tanto a pena a ponto de você se desvalorizar ou diminuir de nenhuma forma.
- ◆ Muito provavelmente, qualquer homem que se sinta ameaçado ou diminuído por sua inteligência, conquistas, sucesso ou talento *não* é

alguém com quem que você tenha um relacionamento gratificante. Procure em outro lugar.

- ◆ Se um homem realmente a amar, ele não tentará transformá-la em outra pessoa. Ele irá valorizar a pessoa que você é e irá cultivar seu próprio processo (que é comandado por *você*) de crescimento pessoal e autoaperfeiçoamento. Mudá-la para algo diferente do melhor que você possa ser não é amar; é um ato manipulativo, coercivo e controlador.
- ◆ Conheça seus limites sexuais e respeite-os. E insista que qualquer homem que quiser compartilhar de seu corpo terá de respeitar esses limites também. Se o sexo não tiver uma sensação amorosa, então não é bom.



## Vício romântico



*Aos 34 anos, Louisa, uma pediatra, está profundamente consciente do som de seu relógio biológico e quer casar logo. Dick, 28 anos, é um banqueiro investidor muito bonito e sofisticado, cujos relacionamentos anteriores jamais duraram mais do que alguns meses.*

*Quando os dois se conheceram, o relacionamento decolou a todo vapor. No terceiro encontro já discutiam casamento e filhos – pelo menos hipoteticamente.*

*Contudo, depois de três meses de uma relação em alta velocidade, Dick entrou em pânico e, sem maiores explicações, distanciou-se.*

*– Encaremos a verdade – Louisa disse – ele é totalmente instável. De repente, passou a “esquecer” nossos encontros ou cancelava nossos planos em cima da hora. Basicamente, ele me jogou para escanteio.*

*“Tomei coragem e fui até o apartamento dele. Dick admitiu que estava morrendo de medo e que tínhamos conduzido o relacionamento rápido demais. Pedi a ele que me contasse quais eram suas preocupações, para que eu pudesse ajudá-lo a se acalmar, mas não estava pronta para o que ele disse.*

*“Ele explicou que não estava se sentindo suficientemente atraído por mim. Disse que todas as outras namoradas que já tivera eram lindas. Dick realmente disse que esperara que meu “intelecto e personalidade” fossem suficientes, mas que estava com graves dúvidas quanto a se conseguiria permanecer fiel a mim – contou, enxugando as lágrimas e balançando a cabeça.*

*“Estou acostumada a superar obstáculos – disse Louisa. – Assim, entrei em meu modo usual de lidar com as coisas e decidi resolver o problema simplesmente ficando mais atraente. Fiz dieta, exercícios, mudei meu cabelo e maquiagem e comprei roupas novas. Todos diziam que eu estava ótima.*

*Depois de um mês de separação, Dick telefonou implorando o perdão de Louisa.*

*– Ele me disse que não queria dizer nada do que falara sobre minha aparência. Quando me viu, disse que achava que eu estava linda – não somente bonita, mas que também possuía uma “beleza interior” da qual as outras mulheres careciam. Acreditei nele porque eu precisava. Dick explicou que disse aquelas coisas horríveis apenas para me afastar, por causa de seu medo de comprometimento. Depois, me assegurou de que estava realmente apaixonado e pronto para ficar noivo... em breve. Ele me convidou para passar o natal em sua casa e conhecer sua família.*

*“Eu realmente esperava que houvesse um anel de diamantes sob a árvore – contou Louisa. – Mas, no fim das contas, nem fui à casa da família dele. Ele me largou novamente, três dias antes da data marcada para sairmos da cidade. Dessa vez, ele disse que eu era boa demais para ele – inteligente demais, séria demais, realista demais. Dick completou dizendo que eu era “agradável demais” e que fazia com que se sentisse culpado por não ser tão agradável de volta. O que eu poderia fazer a respeito?*

*“Assim, fui para casa, sozinha, ficar com minha mãe e chorei durante todas as festas de final de ano, jurando que jamais voltaria a namorar um homem mais jovem.*

*“Ele me telefonou dez dias depois do ano-novo. Enviou-me cinquenta rosas vermelhas e implorou outra vez para que eu o aceitasse de volta. Dick disse que chorara como um bebê na véspera de ano-novo porque perdera a única mulher que era importante para ele.*

*“Como eu estava muito infeliz, acabei sendo convencida. Eu era como uma viciada em drogas sofrendo de abstinência sem ele. Tenho vergonha de admitir, mas acredito que ele seja uma espécie de “troféu” masculino. Quando as coisas vão bem entre nós, sinto-me ótima comigo mesma. Ele é jovem e lindo e quero exibi-lo a todos os meus amigos.*

*“Quando ele diz coisas dolorosas, meu ego é destruído. Ninguém nem nada consegue fazer com que me sinta tão mal a respeito de mim mesma como ele. E ninguém, exceto ele, consegue fazer com que me sinta bem de novo.*

*O casal reatou o relacionamento, dessa vez durante vários meses, até Dick começar a perder o interesse sexual por Louisa.*

*– Sempre que nos aproximamos, ele começa a sofrer um ataque de ansiedade em relação a se comprometer com uma relação e termina comigo. Percebo que o problema é realmente com ele – sua ambivalência. Devo admitir que isso está acabando com minha autoestima. Não importa como eu veja a situação, chego à conclusão de que se ele me amasse – se eu fosse suficientemente atraente, excitante ou sensual – já estaríamos casados.*

*“Acho que já sei há algum tempo que preciso me tornar forte o bastante para deixá-lo. Depois dessa montanha-russa, não tenho mais nenhuma confiança nele. Agora, quando as coisas vão bem entre nós, sou eu quem entra em pânico. Estou sempre esperando que algo dê errado. Começo a esperar que ele me rejeite. Então, ajo de modo pegajoso e inseguro, o que sei que faz com que ele sinta vontade de se proteger e sair correndo. Estamos realmente em um ciclo confuso.*

O que Louisa descreveu é o ciclo alternadamente doloroso e extasiante do vício romântico. Não se engane: não importa o quanto as armadilhas sejam românticas, o quanto as desculpas (ou as flores) sejam belas, a sinceridade dos protestos ou o tamanho do anel de diamante, esse padrão alternante de intimidade e rejeição, proximidade e distância, idealização e

desvalorização, *não* representa um amor saudável. É um comportamento viciante, motivado apenas pela necessidade agradadora de evitar o abandono, a rejeição e a reprovação.

Quando Louisa ficou viciada em Dick, foi como se ela tivesse se tornado uma viciada em drogas e ele fosse o traficante. Sua história encaixa-se perfeitamente no modelo do vício. Ela se comporta como o pombo 2, tentando reconquistar o amor e a aceitação de Dick, os quais ele concede de modo aleatório e intermitente.

Louisa compreende que é mais motivada pela necessidade de evitar a dor e o ataque que a reprovação e rejeição de Dick representam para sua autoestima do que pela necessidade de reconquistar o amor dele. Afinal de contas, ela passou a desconfiar do amor dele.

*Não dê a ninguém a permissão para que façam você se sentir inferior*

Eleanor Roosevelt aconselhou sabiamente: “Ninguém pode fazer com que você se sinta inferior sem sua permissão.” Infelizmente, Louisa sofreu muita tristeza, depressão, ansiedade e transtornos de abstinência antes de perceber que *ela* estava concedendo a Dick a permissão para tratá-la mal.

Muitas vezes, as agradadoras compulsivas erram ao atribuir motivos e intenções nobres a pessoas com quem estão envolvidas – mais do que eles existem na realidade, pelo menos. É bastante comum que um parceiro, em um relacionamento, projete seus traços de personalidade, motivações ou maneiras de ver o mundo sobre o outro, e então uma similaridade de valores é assumida.

Resumindo, outras pessoas – até aquelas a quem você ama – podem não ser tão gentis quanto você. Na verdade, muitas pessoas costumam não ser nada gentis ou agradáveis. Infelizmente, a Compulsão por Agradar a transforma em um alvo fácil para aqueles que veem a possibilidade de explorá-la ou magoá-la.

- ◆ ***Para se proteger adequadamente, você precisa ver as pessoas como elas verdadeiramente são, e não como parecem ser através de lentes rosadas e enganadoras que aumentam as qualidades e minimizam ou bloqueiam as falhas.***

Louisa, por exemplo, não conseguia ver Dick de forma apropriada até conseguir separá-lo de seu próprio ego. Enquanto o considerava como o *seu* ideal, e não como um ser humano diferente dela, Louisa não conseguia responsabilizá-lo pela maneira como ele a tratava. Em vez disso, sua mente seguia abordando um problema nem um pouco lógico: ela assumiu que, se Dick aplacasse os próprios temores e discutisse as razões “reais” de sua insatisfação, ela faria o máximo (algo bem ao estilo agradador) para consertar a si mesma, a fim de se tornar a mulher “ideal” para *ele*.

Como Louisa é uma pessoa muito *agradável*, ela teve dificuldades em admitir que Dick, o amor de sua vida, não o era nem um pouco. Cada vez que ele a rejeitava, Louisa ficava cega pelo sentimento que rotulava como “amor”. Mais precisamente, a percepção dela estava gravemente comprometida pelos sintomas agudos de abstinência infligidos por seu vício romântico exacerbado.

Finalmente, quando Louisa foi suficientemente insultada e ultrajada, ela permitiu a si mesma sentir uma raiva curativa em relação a Dick. Quando fez isso, Louisa também pôde ver que não era ela quem precisava de um ajuste geral; era o namorado.

Contudo, como Louisa aprendeu na terapia, sua Compulsão por Agradar fomentou o comportamento viciante naquele relacionamento. Com essa síndrome na sua forma mais pura, Louisa literalmente implorou a Dick para que lhe dissesse exatamente como ela era inferior e do que precisava para que pudesse mudar a si própria, fazê-lo feliz e impedir a rejeição ou o abandono por parte dele.

Louisa concedeu a Dick a permissão para que fosse tratada como inferior e depois implorou por outros maus-tratos da mesma forma que um viciado pode implorar por drogas.

## *Agradar às pessoas e a convivência com parceiros nervosos*

O vício romântico é apenas um entre diversos padrões de relacionamento aos quais as agradadoras compulsivas se dispõem inconscientemente a serem vítimas *agradáveis* para maus-tratos.

- ◆ ***Muitas pessoas com Compulsão por Agradar se encontram em relacionamentos com parceiros nervosos e agressivos. Enquanto a motivação da agradadora possa ser inconsciente ou não intencional, tal associação não é um acidente ou uma coincidência. As agradadoras compulsivas não são vítimas inocentes, e sim cúmplices ativas de seus parceiros nervosos e, muitas vezes, abusivos.***

Com o tempo, o “acordo” entre os dois – a cúmplice agradadora e o parceiro nervoso – torna-se um jogo muito perigoso.

Se você estiver envolvida com um parceiro nervoso, provavelmente ficará surpresa ao descobrir que sua tendência a agradar faz de você, no mínimo, uma colaboradora ativa para as hostilidades e agressões dele – ou até mesmo uma participante disposta. Porém, o mais provável é que você acredite honestamente que seu comportamento tenha o objetivo de evitar a raiva, fugir de conflitos e afastar confrontações.

Contudo, na realidade, sua Compulsão por Agradar faz de você a cúmplice perfeita de um parceiro nervoso e ofensor. Como você já deve suspeitar, sua tendência a agradar não a ajuda a diminuir ou reduzir a tendência de seu parceiro a ficar nervoso e instigar conflitos. Pelo contrário, como você verá, o comportamento agradador o deixa ainda mais nervoso e propenso a confrontá-la com hostilidade e agressões.

## *Como você colabora com os maus-tratos que sofre*

Existem pelo menos quatro maneiras pelas quais você colabora inconscientemente com um parceiro hostil:

1. *Você está muito disposta a assumir a culpa.* Em primeiro lugar, as agradadoras compulsivas estão muito dispostas a assumir a culpa quando algum problema – qualquer um – ocorre em seus relacionamentos. Você, provavelmente, acredita que, ao fazer isto, esteja evitando mais raiva e confrontação. Contudo, a realidade é que, assumindo a culpa, você apenas reforça e ratifica a raiva que está sendo dirigida ou direcionada erroneamente contra você.

A raiva, por definição, é uma acusação feita em reação ao que é percebido como um erro, engano ou mau comportamento. Para que esse sentimento seja ativado, alguém deve ser *culpado* pelo erro percebido. E, como uma agradadora compulsiva, você dá ao acusador a permissão para ele a culpar – exatamente do que ele precisa.

◆ ***Assumir a culpa não é a mesma coisa que aceitar sua parcela de responsabilidade por um problema.***

A segunda alternativa presume que, caso ocorra um problema entre duas pessoas, a responsabilidade será atribuída em conjunto, de uma forma justa. Ela pode até não ser compartilhada igualmente, mas ambas as partes reconhecerão algum grau de responsabilidade pelo problema.

A culpa, por sua vez, é unilateral. O acusador rejeita qualquer responsabilidade e, em vez disso, procura não apenas responsabilizar você, como também lhe pedir satisfações e puni-la por suas ações, que são rotuladas como ineficazes.

2. *Você usa táticas passivo-agressivas.* A segunda principal maneira pela qual você é cúmplice de seu parceiro hostil é negando ou submergindo a própria raiva, e adotando, no lugar dela, métodos *passivo-agressivos* de reagir. Como o nome sugere, o comportamento passivo-agressivo é hostil por natureza, exatamente por ser permissivo. A submissão permite que você negue seu lado agressivo tanto para o parceiro quanto

para si própria e mantenha sua autoimagem como a de uma pessoa agradável para ambos.

Exemplos de comportamento passivo-agressivo incluem fazer cara feia, ficar de mau humor e se recusar a falar. Adicionalmente, você pode protelar, procrastinar, “se esquecer” ou se atrasar frequentemente em relação a várias obrigações que envolvam seu parceiro. Ou pode ainda negar sexo, afeto, tempo ou atenção a ele. E você pode estar fazendo todas essas coisas sem reconhecer ou nem mesmo ter consciência de suas próprias intenções retaliatórias.

Devido ao seu desconforto intenso com as próprias emoções negativas é provável que você tenha desenvolvido um repertório bastante extenso de reações passivo-agressivas ao seu parceiro hostil e nervoso.

◆ ***O comportamento passivo-agressivo é particularmente perigoso quando voltado contra um parceiro hostil.***

Ações assim, na verdade, incitam seu parceiro a mais hostilidade. Sua passividade, combinada com a negação de sua própria agressão, profundamente reprimida, causam intensa frustração em seu parceiro. Como a hostilidade é fruto da frustração, o comportamento passivo-agressivo, no final das contas, enraivece ainda mais seu parceiro já nervoso.

Mas isso não quer dizer que você seja a responsável por despertar o comportamento hostil de seu parceiro. A raiva que surge nesses momentos é responsabilidade dele. Porém, seu comportamento passivo-agressivo transforma você em uma participante ativa nesse padrão interativo que *capacita* seu parceiro a sempre ficar com raiva de você.

3. *Você se torna uma vítima passiva.* A terceira maneira pela qual você alimenta a hostilidade de seu parceiro é tornando-se uma *vítima* passiva quando ele se torna ativamente nervoso. Ao fazer isso, você cria e perpetua um ciclo no qual ambos assumem papéis complementares.



- ◆ ***Para estabelecer o domínio através da intimidação, de ameaças ou de agressões, seu parceiro precisa de uma vítima a quem possa controlar. Ironicamente, mesmo nesta dinâmica prejudicial e negativa, você continua sendo uma agradadora compulsiva ao satisfazer as necessidades dele.***

Seria prejudicial – e possivelmente perigoso – se você adotasse uma posição hostil em relação ao seu companheiro. Contudo, agindo *assertivamente* – em vez de forma passiva ou agressiva –, você estaria defendendo seu direito de não ser maltratada ou usada como um saco de pancadas verbal (ou físico), ou ainda de ser, de algum modo, a receptora da hostilidade e raiva de seu parceiro.

4. *Se seu companheiro estiver sempre certo, você estará sempre errada.* A quarta maneira pela qual sua Compulsão por Agradar faz de você a cúmplice da raiva dele é pelo seu acordo tácito de que sempre estará errada.

Pessoas hostis *precisam* ganhar todas as discussões e *provar* que estão sempre certas para que possam racionalizar e justificar a própria raiva. Como parceira de tal indivíduo, você irá se encontrar continuamente em uma posição delicada. Em um cenário no qual ou se vence ou se perde, apenas um lado pode estar certo – o outro, por definição, estará errado.

Como você quer obter aprovação e evitar conflitos, sua tendência é sempre concordar com seu parceiro e submeter-se passivamente ao ponto de vista dele.

- ◆ ***Por permitir que seu parceiro esteja sempre “certo”, você precisa estar sempre “errada”.***

A constatação de que você está sempre equivocada tem pouco (ou nada) a ver com os méritos dos argumentos de seu parceiro, tampouco com a realidade de sua culpa ou com sua retidão moral. Ela está relacionada

apenas à necessidade dele por domínio e controle, com a exigência persistente de estar constantemente certo.

Submeter-se ao papel de “errada” fará com que você se sinta culpada, quer esteja realmente enganada ou não. Se, na verdade, estiver errada, cobrirá a si própria de culpa, aumentando deste modo o volume desse sentimento já depositado sobre você por seu parceiro hipócrita e punitivo.

Se, por outro lado, você souber ou acreditar que está certa, irá se culpar de todo modo por ser emocionalmente fraca e irresoluta para se defender.

◆ *Permitir a si mesma estar perpetuamente errada – apenas para que seu parceiro possa estar certo – destruirá sua autoestima.*

Finalmente, um companheiro que esteja constantemente a postos para atacar tudo que você faz como se isto estivesse errado pode criar ainda outro problema: *perfeccionismo*. Quando você vive em um ambiente psicologicamente opressivo, no qual seu desempenho é supervisionado de perto, você não se sente livre para correr riscos, ser criativa ou tentar novos desafios nos quais o sucesso e a perfeição não estejam garantidos. Assim, o perfeccionismo sufoca o crescimento pessoal e o desempenho.

Além disso, você pode tentar encobrir seus erros para evitar a reprovação e as represálias de seu parceiro – ou de outras pessoas. Novamente, é provável que suas tentativas de evitar conflitos tenham o efeito contrário ao desejado. Quando seus erros são finalmente descobertos, como quase sempre acontece, você perderá o respeito e a confiança dos outros. E assim estará duplamente errada – pelo erro cometido e pela desonestidade em não revelá-lo.

Erros são valiosos porque podemos aprender com eles. Se você teme muito a reprovação dos outros, a ponto de não poder reconhecer os próprios erros, perde a oportunidade de aprender com eles.

*Não é possível mudar seu parceiro, mas é possível mudar a si própria*

Dessa forma, o que você pode fazer se tiver um parceiro hostil, raivoso e punitivo? Como estabilizar alguém que a mantém em uma viciante montanha-russa emocional?

Primeiro, reconheça que não é possível mudar diretamente seu parceiro. Se você pensava que sua bondade e natureza generosa venceriam, chegou a hora de perceber a futilidade e o custo das ações vinculados a esses sentimentos, e parar de dispendê-los.

Seu comportamento agradável está tendo o efeito *oposto* ao que realmente pretende: ele está apenas recompensando o comportamento agressivo ou instável de seu companheiro.

Portanto, em vez de perguntar a si própria se você pode mudar seu parceiro, comece seu questionamento com o seguinte pensamento: “*Sabendo que não posso mudar e não mudarei meu parceiro, o que posso fazer para mudar a situação?*”

Esse pensamento lhe dará poder, enquanto o pensamento sobre como mudar o companheiro apenas reforçará sua sensação de impotência, desamparo, vitimização, raiva e depressão. Esses sentimentos negativos mantêm você presa, atolada em uma paralisia analítica cujo único caminho é para baixo.

Se você estiver infeliz com seu parceiro, é muito provável que já tenha considerado terminar o relacionamento ou, ao menos, “dar um tempo”. Agora, é uma boa ideia reconsiderar essa opção, considerando o insight de que você não pode mudar e não mudará seu parceiro. Mas pode mudar seu próprio comportamento.

Certamente, a decisão de deixar seu parceiro e terminar o relacionamento poderá gerar mudanças profundas em sua vida. Contudo, se você *apenas* acabar com o relacionamento, mas não superar a Compulsão por Agradar, o próximo companheiro poderá muito bem ser uma réplica do atual.

Obviamente, ainda é possível optar por permanecer no relacionamento atual por bons motivos. Ou você pode não estar pronta para abandonar ou

desistir completamente de seu companheiro. Contudo, ficando ou partindo,  *você deve parar de participar dos maus-tratos que sofre.*

Lembre-se, o comportamento de seu parceiro – assim como o de todos – é influenciado pelas consequências de suas ações, o que significa que, se você alterar a maneira pela qual reage ao seu companheiro, terá um impacto poderoso no comportamento dele.

◆ ***Quando você parar de recompensar e de colaborar com os maus-tratos que seu parceiro comete contra você, o comportamento dele se ajustará às mudanças das circunstâncias e às consequências.***

Mantenha em mente que se você recompensar um comportamento negativo (por exemplo, a raiva), estará aumentando a probabilidade e a frequência de que esse sentimento volte a ocorrer no futuro. Ao parar de recompensar o comportamento negativo, diminuirá as chances de que ele volte a acontecer e reduzirá a frequência com a qual ocorre. Finalmente, se você recompensar um comportamento *diferente* – uma ação mais *positiva* –, estará aumentando a probabilidade de que o novo comportamento (positivo) substitua o anterior (negativo).

Essa fórmula tem implicações poderosas em relação a como você pode mudar o padrão negativo entre você e seu parceiro. Não é mais possível se dar o luxo de ficar agarrada ao pensamento (auto)enganador de que você é capaz de consertar ou mudar seu companheiro simplesmente sendo uma pessoa agradável e boa. Tomar essa atitude, como você sabe agora, apenas irá piorar a situação.

Para citar o escritor Dennis Wholey: esperar que seu parceiro a trate de modo justo apenas porque você é uma pessoa agradável é como esperar que um touro não a ataque apenas porque você é vegetariana.

É preciso reconhecer que seu comportamento agradável crônico é o equivalente a balançar uma grande capa vermelha para um touro raivoso. Ou você larga a capa e corre para a saída ou muda imediatamente de estratégia.

- ◆ *Para curar a Compulsão por Agradar, basta mudar um comportamento (ou um pensamento ou sentimento) e o ciclo começará a se desenrolar como uma bola de feno quando um único fio é puxado.*

Provavelmente existirão complicações no caminho, mas você aprenderá as ferramentas para poder superá-las.

### *Ajuste comportamental: como se proteger do vício romântico*

- ◆ Não dê a ninguém a permissão para fazer com que você se sinta inferior, desvalorizada ou desmerecedora.
- ◆ Quando você está disposta demais a assumir a culpa por tudo que acontece de errado em seu relacionamento, está apenas alimentando e justificando a raiva do parceiro. Assumir a culpa de modo exagerado é diferente de assumir sua parcela apropriada de responsabilidade sobre o que dá errado.
- ◆ Táticas passivo-agressivas são derrotistas, contraproducentes e perigosas, especialmente se você as utilizar com um parceiro hostil.
- ◆ Vitimização produz vergonha; controle de si mesmo produz dignidade.
- ◆ Se você permitir que seu parceiro esteja *sempre* certo, então estará *sempre* errada. Isto simplesmente não é justo, não acha?

## *Parte III*

### **Sentimentos agradadores**

Agora, estamos prontos para abordar o terceiro lado do triângulo da Compulsão por Agradar, em que nosso foco serão os sentimentos agradadores. A motivação estimulante por trás dos hábitos e pensamentos agradadores reside na fuga ou em evitar emoções e experiências desconfortáveis, difíceis e assustadoras.

Os sentimentos agradadores com os quais mais nos preocuparemos são as emoções negativas – ou seja, o desconforto e o medo de raiva, hostilidade, conflitos e confrontos. Antes que você possa realmente superar a síndrome da Compulsão por Agradar, precisará dominar estes medos, aprender a administrar conflitos de modo construtivo e a controlar e expressar a raiva de modo apropriado e eficaz.

Você pode estar querendo fechar este livro neste exato momento, ou saltar inteiramente esta seção, simplesmente porque a perspectiva de encarar o medo da raiva e de conflitos é assustadora demais. Não ceda a tal impulso. Como em outros tipos de reações evasivas, seus medos apenas vão se intensificar cada vez que fugir deles em vez de encará-los. Na verdade, os hábitos agradadores e os pensamentos derrotistas que apoiam os sentimentos negativos e temerosos são fortalecidos sempre que você os utiliza para tentar escapar deles.

Como será mostrado no próximo capítulo, sentimentos temerosos tornam-se uma profecia autorrealizadora exatamente porque impedem que você tenha a oportunidade de expressar a raiva ou lidar com conflitos de

modo apropriado. Você jamais aprenderá a lutar de modo justo e eficaz se fugir ao menor indício de conflito, e tampouco poderá resolver os problemas em seus relacionamentos se carecer das habilidades de comunicação básicas para expressar seus sentimentos negativos ou reagir aos das outras pessoas.

Quando uso os termos *negativo* e *positivo* para descrever uma emoção específica, minha intenção é a de distinguir um sentimento desagradável, doloroso ou difícil de ser aceito de outro que seja agradável, confortável e mais fácil de reconhecer e transmitir.

Assim, no que diz respeito às emoções, *negativo* e *positivo* não são julgamentos de valor. A raiva é uma emoção negativa para muitas pessoas, pois proporciona uma sensação desagradável e, muitas vezes, é difícil de ser expressada ou transmitida apropriadamente – mas não porque é necessariamente boa ou má. Você aprenderá que esse sentimento é uma emoção natural, normal e, em circunstâncias apropriadas, até mesmo útil e adaptativa.

Embora nosso foco permanecerá largamente voltado para emoções negativas, é importante lembrar que o terceiro lado do triângulo também tem sentimentos positivos. Em algum ponto no passado, sua tendência a agradar, sem dúvida, produzia uma sensação recompensadora e gratificante. Isso acontecia por causa do prazer que era obtido ao satisfazer as necessidades das pessoas, deixando-as felizes, e pela aprovação, pelos elogios e pela gratidão que isso gerava. Satisfazer os outros ainda pode ser, até certo ponto, recompensador, apesar de a maioria das agradadoras compulsivas se sentirem exaustas demais para que consigam desfrutar deste hábito.

Em suas experiências anteriores, você aprendeu que agradar às pessoas era um meio eficaz de obter a tão desejada aprovação delas. Elogios e gestos de amor e afeto também compreendem as recompensas emocionais positivas que são obtidas agradando aos outros. Escolher como cuidar das necessidades dos outros (por exemplo, aonde ir, o que comer, etc.) também pode proporcionar-lhe um certo *controle*; o que, por sua vez, pode ser reconhecido como um sentimento positivo.

- ◆ ***Em algum ponto da curva de aprendizado, você também descobriu que, ao ser complacente, agradável e submissa em relação aos outros, poderia efetivamente impedir conflitos, afastar a raiva, suprimir a própria ira e evitar confrontos.***

Quando a conexão entre *concordar* e *entender* – entre a complacência e a evasão de conflitos – é feita, a situação pode transformar-se perigosamente em um padrão viciante e compulsivo de fuga emocional.

Esteja assegurada de que, como você ensinou a si própria a evitar a raiva, conflitos e confrontos, também é possível aprender a como lidar de modo eficaz e construtivo com essas experiências emocionais difíceis. Esta seção ajudará você a perceber como seus hábitos agradadores intensificam seus medos, comprometem sua comunicação, debilitam suas “habilidades com pessoas” e limitam o alcance de sua inteligência e *know-how* emocionais.

Somente quando reunimos coragem suficiente para encarar nossos temores é que aprendemos a superá-los, como você verá em nossa discussão sobre o último lado do triângulo. Assim, você logo estará pronta para sua jornada pessoal de recuperação da Compulsão por Agradar.



*Outra vez, mas sem sentimentos*



Provavelmente, você se tornou tão adepta de agradar às pessoas que carece de experiência em relação a reconhecer, aceitar e expressar sua própria raiva. Além disso, provavelmente você já usou suas táticas agradadoras para se proteger de conflitos ou confrontações. Como resultado dessa baixa familiaridade com as temidas emoções negativas, suas ansiedades acerca delas se tornam profecias que acabam se realizando.

Você é parecida com uma pessoa que nunca aprendeu a nadar por ter medo excessivo de água. Esse indivíduo evitará qualquer situação em que possa precisar estar perto, sobre ou dentro da água. Com o tempo, a evasão e a falta de exposição do indivíduo a esse líquido provavelmente tornará o medo de se afogar em algo que eventualmente acontecerá.

Se a pessoa com fobia de água caísse acidentalmente no fundo de uma piscina, a ansiedade descontrolada geraria um pânico mortal. O indivíduo se debateria, engoliria água e até perderia a consciência. E, como o medo e a fuga impediram-no de aprender a nadar, a temida profecia do afogamento acabaria se tornando uma realidade fatal.

Se a mesma pessoa entrasse na extremidade rasa da piscina acompanhada por um salva-vidas ou um professor de natação habilidoso e encorajador, ela poderia aprender estratégias de sobrevivência e natação. Com oportunidades repetidas de entrar na água em condições controladas, o medo diminuiria e seria provável que, em algum momento, desaparecesse totalmente.

O ponto fundamental é que a fobia é vencida *pela exposição ao próprio medo*, para que se possa aprender as reações eficazes e apropriadas. Em

nosso exemplo, a pessoa com fobia de água só pode superar seu receio mortal entrando nela em condições seguras e, com isso, aprendendo a nadar. A evasão contínua ou persistente apenas intensificaria o medo e fortaleceria o comportamento de fuga pelo qual se escapa da ansiedade.

Você evita a raiva, o conflito e o confronto agradando repetidamente as pessoas. Como consequência, jamais deu a si própria a chance de aprender meios efetivos de lidar com essas emoções. Agora, existe a oportunidade de “desaprender” seus medos e reações de evasão e os substituir por administração competente da raiva e por habilidades em soluções de conflitos.

Se lhe perguntassem, talvez você identificaria primeiro os sentimentos positivos como a motivação emocional maior para você agradar as pessoas. Uma exploração mais profunda de sua motivação revelaria, provavelmente, que o *medo* e a *evasão* de sentimentos negativos são ainda mais poderosos em moldar seus hábitos agradadores que as recompensas emocionais positivas.

O doutor David Burns, terapeuta cognitivo-comportamental, cunhou o termo “emociofobia” para se referir a um medo excessivo ou irracional de sentimentos negativos. No caso da Compulsão por Agradar, os receios específicos envolvem raiva, conflitos, agressividade ou hostilidade e confrontações. Responda ao questionário abaixo sobre emociofobia para determinar o tamanho do papel desempenhado pelo seu medo de sentimentos negativos nos seus problemas com a Compulsão por Agradar.

### *Questionário: você sofre de “emociofobia”?*

Leia cada afirmação e decida se elas se aplicam a você. Se a afirmação for verdadeira, ou em grande parte verdadeira, circule o “V”. Se for falsa, ou em grande parte falsa, circule o “F”.

1. Acredito que nada de bom possa resultar de conflitos. V ou F

2. Fico muito perturbada quando suspeito de que alguém com quem me importo esteja com raiva de mim. V ou F
3. Eu faria praticamente qualquer coisa para evitar um conflito. V ou F
4. Quase nunca reclamo ou demonstro minha insatisfação com uma pessoa que está me servindo em uma loja ou restaurante, mesmo quando sei que estou recebendo um serviço ruim, um produto de má qualidade ou uma comida terrível. V ou F
5. Penso que é minha responsabilidade acalmar as pessoas ao meu redor quando ficam agitadas, com raiva ou agressivas. V ou F
6. Acredito que não deveria ficar com raiva ou entrar em conflito com as pessoas que amo. V ou F
7. Quando fico com raiva ou sou magoada, fico muito mais propensa a me zangar, fazer cara feia e ficar em silêncio do que a expressar meus sentimentos aberta e diretamente. V ou F
8. Acredito que conflitos quase sempre são um indício de problemas graves no relacionamento. V ou F
9. Fico intimidado facilmente com uma demonstração de raiva ou hostilidade de outra pessoa. V ou F
10. Quando fico com raiva ou nervosa, costumo desenvolver problemas físicos, como dores de cabeça, dor de estômago ou nas costas, erupções na pele ou outros sintomas ligados ao estresse. V ou F
11. Sou capaz de me desculpar com a outra pessoa apenas para encerrar uma discussão ou cessar a raiva, mesmo que eu não seja a única culpada. V ou F
12. Acredito ser provável que algo ruim e destrutivo aconteça se a raiva ou conflitos forem expressados em um relacionamento pessoal. V ou F
13. Se alguém me culpa por um problema, fico mais inclinada a apenas pedir desculpas e evitar outras discussões do que correr o risco de ficar com raiva e ter um confronto mais sério, mesmo que eu não esteja realmente errada. V ou F
14. Acredito que é melhor apenas sorrir e encobrir sentimentos de raiva do que expressá-los e correr o risco de me envolver em uma briga ou um

- conflito. V ou F
15. Eu faria praticamente qualquer coisa para evitar um confronto raivoso com qualquer pessoa em minha vida. V ou F
  16. Geralmente, acredito que sou culpada quando alguém fica com raiva de mim. V ou F
  17. Penso que eu seria uma pessoa melhor se nunca sentisse raiva ou ficasse infeliz. V ou F
  18. Minha própria raiva me assusta. V ou F
  19. A maioria dos problemas entre pessoas que se importam umas com as outras simplesmente vai se resolver com o tempo, e é melhor que eles não sejam discutidos. V ou F
  20. Quase nunca discordo ou vou contra a opinião de outra pessoa, por temer que isso gere algum tipo de conflito. V ou F

### *Como pontuar e interpretar as respostas*

Some o número de vezes que circulou o “V” de verdadeiro para obter sua pontuação.

- ◆ *Se sua pontuação for entre 15 e 20:* você é claramente *emociofóbica* – intensa, ampla e irracionalmente temerosa em relação à raiva, conflitos e confrontações. Sua fuga de conflitos e supressão da raiva estão provavelmente custando um alto preço em relação à qualidade de seus relacionamentos, assim como de sua saúde emocional.
- ◆ *Se sua pontuação for entre 6 e 14:* seu medo da raiva e a fuga de conflitos – apesar de não terem proporções fóbicas – estão alimentando seus hábitos agradadores e, muito provavelmente, estão lhe impedindo de formar e manter relacionamentos íntimos saudáveis. Além disso, como você suprime a ira, sua saúde física e emocional podem estar em risco.
- ◆ *Se sua pontuação for 5 ou mais baixa:* você não tem grandes dificuldades em reconhecer ou expressar sentimentos negativos.

Contudo, se sofre da Compulsão por Agradar, pode estar minimizando o impacto do desconforto que a raiva e o conflito geram. Uma razão importante para isso é que seus hábitos agradadores a tornaram tão aversa a discussões que você não sabe quanta dificuldade realmente tem para lidar com a raiva e outros sentimentos negativos. Mas esteja certa de que seu desconforto somente vai piorar e se tornar um problema maior se você continuar a agradar as pessoas para evitar raiva e conflitos.

- ◆ ***A supressão crônica da raiva pode ser tão prejudicial para a saúde quanto a raiva volátil e explosiva.***

A evitação crônica de conflitos não é apenas sintomática de relacionamentos fracos e instáveis, pois também desempenha um papel ao minar o crescimento e a manutenção de relacionamentos.

Para superar seus problemas agradadores, você precisará aprender meios eficazes e saudáveis de expressar sua raiva e de administrar e resolver conflitos de modo construtivo e eficiente. Os ganhos a curto prazo, obtidos ao agradar as pessoas na tentativa de frustrar conflitos, evitar a raiva e abortar confrontações, são amplamente superados pelos prejuízos de nunca se aprender as habilidades de administração de raiva que podem tornar você e seus relacionamentos mais felizes e saudáveis.

### *O perigo de evitar conflitos*

*Patricia, 48 anos, admite sem problemas que se comporta como um “capacho” em relação aos homens.*

*– Tomo muito cuidado quando estou ao redor dos homens. Estou sempre pisando em ovos. Tenho horror a deixá-los com raiva. Meu pai tinha um temperamento terrível. Quando ficava bêbado (o que acontecia todas as noites), tinha acessos de raiva e abusava fisicamente da minha mãe – Patricia explicou.*

*Para proteger Patricia, a mãe instruiu-a a jamais responder ou enfrentar o pai. Ela dizia à filha:*

*– Simplesmente faça o que ele quiser. Sorria e diga “sim, senhor”. Depois, vá para seu quarto. Sei que é duro quando ele diz coisas perversas. Lembre-se de que seu pai ama você de verdade. É apenas o álcool falando.*

*Assim, Patricia aprendeu a ser uma agradadora de pessoas, especialmente em relação aos homens. Seu pai morreu antes que ela completasse 18 anos, mas o medo da raiva – particularmente da raiva masculina – permaneceu com ela durante toda a vida.*

*– A parte curiosa é que tenho medo da raiva de meu marido, mas nunca a vi! Ele raramente fica com raiva de mim e jamais brigamos. Para dizer a verdade – admitiu Patricia – não conversamos sobre nada profundo o bastante para chegarmos à discussão. Apenas concordo com tudo que ele diz e quer. Esse é meu jeito de manter a paz – conclui.*

*Patricia reconhece, depois de 25 anos de casamento, que sabe que o marido não tem um mau temperamento.*

*– Se ele não explodiu até agora, provavelmente não explodirá mais. Porém, ainda assim, não consigo mudar minhas reações. Jamais digo a ele que algo que ele faz está me incomodando ou me deixando infeliz. Digo para mim mesma que, o que quer que seja, não é algo que justifique uma briga – refletiu ela.*

*Quando o marido se juntou a ela em algumas sessões de terapia, Patricia descobriu algumas coisas sobre o relacionamento que jamais compreendera antes. Alex, o marido, revelou que estava ficando “muito amigo” de uma colega no trabalho. Ele disse que amava Patricia e não queria “nenhum envolvimento romântico” com outra mulher.*

*– Mas percebo o quanto me senti solitário durante tantos anos no nosso casamento – Alex disse a ela. – Sei que você tenta ser a melhor esposa possível. Você faz tudo para tentar me agradar. Entretanto,*

*querida, você nunca me mostra ou me diz quem verdadeiramente é e o que está sentindo de verdade. Você me exclui de tudo, porque teme que eu fique com raiva. Você me confunde com seu pai!*

*Agora, Patricia percebe que quase pagou um preço altíssimo por evitar conflitos.*

*– Temi muito os conflitos durante toda a vida por causa dos meus pais – disse Patricia. – Eu sei que me casei com Alex porque ele é muito delicado e doce. Estou certa de que ele fica magoado por eu não confiar o suficiente nele para dividir qualquer coisa com ele. Minha reação automática é fazer o que penso que Alex quer ou precisa – apesar de, obviamente, eu não estar sempre certa – e depois deixá-lo em paz para não o irritar.*

*Quando Patricia tomou consciência de todos os meios que utiliza para agradar as pessoas com o objetivo de suprimir a própria raiva (e outros sentimentos negativos) e controlar ou evitar o descontentamento dos outros, ela pôde se concentrar nesses hábitos para mudá-los.*

## *A Compulsão por Agradar e a rota de fuga da “porta branca”*

Muitos dos meus pacientes que, como Patricia, sofrem da Compulsão por Agradar aprenderam a usar o rótulo “comportamento da porta branca” para classificar sua agradabilidade quando esta é usada para evitar ou se desviar da raiva e de conflitos. Essa expressão é uma abreviação para nos referirmos ao condicionamento ou ao aprendizado através de reforço negativo. Como você deve se lembrar do capítulo 7, reforço negativo refere-se a um comportamento que é recompensado quando uma experiência desagradável, negativa ou dolorosa cessa. Os hábitos agradadores são *negativamente reforçados* porque reduzem a ansiedade relativa à rejeição ou à rejeição em situações assustadoras.

Retornemos brevemente ao laboratório para uma ilustração clara de como o reforço negativo funciona e contrasta com as recompensas positivas.

No laboratório, utilizaremos uma gaiola dividida em duas partes iguais. Metade da gaiola é toda pintada de preto – chão, paredes e teto – com exceção de uma porta branca chamativa na parede comum que separa as seções. A porta branca abre-se para a parte branca da gaiola, onde tudo é pintado de branco – paredes, chão e teto. Lembre-se: a porta é branca nos dois lados.

As cobaias do estudo são dois ratos de laboratório. Primeiro, cada um deles será colocado sozinho na seção preta da gaiola. Nosso propósito é treinar cada animal a sair da parte preta da gaiola empurrando a porta e entrando na parte branca.

O rato 1 será treinado através do reforço positivo. Para isso, primeiro colocamos um pedaço de queijo no canto mais distante da seção branca da gaiola. Depois, colocamos o animal na seção preta e observamos o que acontece.

Ele explora a seção preta por alguns instantes. Eventualmente, descobrirá, seja empurrando ou batendo, que a porta branca se abre e dá acesso para a outra parte da gaiola. Sentindo o cheiro da comida, o rato atravessa a porta e segue prontamente para o canto oposto, onde come o queijo e, aparentemente, torna-se um rato mais feliz.

O procedimento de treinamento é repetido algumas vezes até que o comportamento de ir da seção preta para a branca através da porta branca fique bem fixado em seu cérebro. O passo seguinte é remover o queijo da parte branca. Agora, colocamos o rato na seção preta e observamos quantas vezes ele continuará a ir da seção preta para a branca na ausência da recompensa positiva que ele aprendeu a esperar. Os efeitos do condicionamento positivo do treinamento produzem um rato que continua a sair da seção preta durante várias tentativas, mesmo na ausência da recompensa. O rato passou a *associar* o compartimento branco com algo que tem um sabor gostoso e, presumivelmente, faz com que ele se sinta bem. Contudo, depois de cinco ou dez tentativas sem o queijo, o animal parece perder o interesse e, sem receber a recompensa, para de se esforçar. Eventualmente, quando colocado na gaiola preta, o rato 1 simplesmente



permanecerá nela. Neste ponto, os psicólogos dizem que a reação de saída pela porta branca foi “extinguida”.

O rato 2 também será treinado para deixar o compartimento preto através da porta branca. Contudo, este recebe o treinamento de reforço negativo. Primeiramente, ele é colocado na seção preta da gaiola e nenhum queijo é colocado na seção branca. De fato, não existe absolutamente nada na seção branca.

Agora, leves choques elétricos são aplicados pelo chão da gaiola, somente na seção preta. Os choques, apesar de não serem perigosos ou fortes o bastante para que doam muito, são claramente desagradáveis para o infeliz rato.

Ilustrando seu desagrado, ele começa a saltar agitadamente de um lado para o outro e chega a urinar e a tremer (como ratos irritados costumam fazer). Enquanto pula sem parar, um salto aleatório, porém afortunado, jogará o rato contra a porta branca, que se abrirá e dará a ele acesso à parte branca da gaiola. É importante destacar que os choques elétricos não são administrados na seção branca.

Apesar de não haver queijo ou outra recompensa positiva na seção branca, os choques desagradáveis cessam assim que o animal salta através da porta e aterrissa no lado branco da gaiola. É o *término da dor* que constitui o reforço negativo.

O procedimento é repetido algumas vezes para que fique claro que o animal “aprendeu” a reação de fuga pela porta branca. Com isso, um rato com um nível de inteligência normal compreende a situação depois de poucas tentativas, em uma questão de segundos.

Agora, para medir a força do condicionamento do reforço negativo em relação ao positivo, o procedimento é refeito com as grades que administram os choques desligadas. O objetivo é observar quanto tempo o segundo rato irá demorar para saltar ou correr através da porta branca, apesar de a recompensa do término da dor ter sido removida.

Quando o rato é colocado na gaiola preta, *mesmo sem os choques*, ele salta quase imediatamente para a porta e escapa para a seção branca. Assim,

o rato 2 continuará a correr repetidamente para a porta branca, mesmo que nenhum choque tenha sido administrado. O efeito do condicionamento negativo é tão poderoso que o rato continuará a adotar o comportamento de evitação (ou seja, saltar através da porta branca) mesmo quando não há mais nada de desagradável a ser evitado – além de, presumivelmente, a memória ou o medo do choque. A reação de fuga pela porta branca levará um tempo enorme para se extinguir.

A agradabilidade da leitora deve ser compreendida como reação da porta branca, condicionada através de reforços positivos e negativos. As recompensas de curto prazo (ou reforços positivos), que são obtidas agradando aos outros, incluem aprovação, elogios e gratidão por parte das pessoas, assim como a gratificação em relação a si mesma. Tais recompensas são análogas ao queijo do rato.

O reforço negativo – evitar raiva, conflitos, confrontos, reprovação, rejeição ou críticas –, que sustenta seu problema com a Compulsão por Agradar, é análogo ao fim da experiência desagradável com os choques do rato 2. O uso da agradabilidade para evitar sentimentos amedrontadores é análogo à reação do rato de saltar através da porta branca.

◆ ***O impacto do reforço negativo em manter seus hábitos agradadores tem sido muito mais forte do que qualquer recompensa que você possa ter obtido.***

O medo de raiva e conflitos é uma experiência negativa análoga ao choque elétrico na parte preta da gaiola. Outros temores abrangem o medo de rejeição, de reprovação, de conflitos ou confrontos e de machucar os outros. Assim como o rato 2 continuava a saltar através da porta branca mesmo quando o choque estava desligado, você continua a evitar tais experiências, sem ter esperanças de que possa haver uma maneira melhor, mais benéfica ou eficaz de reagir.

Veja o caso de Patricia. Durante toda a vida, ela saltou pela porta branca para evitar a raiva do marido, apesar de jamais tê-lo visto perder a paciência

uma única vez. Caso tivesse controlado o impulso de escapar, ela poderia ter aprendido antes que Alex estava faminto por mais intimidade e por ter um relacionamento emocional mais autêntico com ela.

Comportamentos agradadores – sempre dizer “sim”, atender às necessidades dos outros ou aceitar a culpa – oferecem uma rota (como a porta branca) para que seja possível escapar das emoções negativas.

Você foi condicionada a usar a agradabilidade para evitar raiva e conflitos. E também impediu a si própria de ter a oportunidade de confrontar seus medos. Assim, você nunca foi capaz de obter domínio sobre eles ou aprender meios apropriados para lidar com a raiva e conflitos.

### *Agradabilidade preventiva*

Retornemos ao exemplo de Patricia. Ela adotou uma estratégia falha para utilizar seus hábitos agradadores na prevenção de manifestações de raiva por parte de Alex ou por parte dela própria. Dessa maneira, Patricia acreditava estar evitando conflitos matrimoniais prejudiciais.

Patricia fez uso da agradabilidade preventiva. Seu comportamento é preventivo no sentido de que ela tenta precaver que as pessoas – em especial os homens – expressem sua raiva. Ela tenta prever e satisfazer as necessidades e desejos dos homens para remover qualquer razão de ficarem zangados antes que algo aconteça de fato.

Os hábitos agradadores de Patricia foram reforçados e fortalecidos porque fornecem uma fuga do que ela acredita ser uma raiva perigosa e um conflito destrutivo. Eventualmente, na terapia, ela poderia admitir que seu casamento estava estagnado há tempos. Sem um veículo eficaz de comunicação para reparar reclamações ou para identificar e resolver problemas, o casamento perdurava, mas nunca florescia.

Patricia, assim como a maioria das agradadoras compulsivas, aprendeu na infância o valor de agradar as pessoas ao evitar sentimentos ruins. Ela foi ensinada a saltar através da “porta branca” por instrução explícita da mãe. Durante a infância e adolescência, até a morte do pai, ela praticou

comportamentos de evitação através da agradabilidade para escapar da raiva e violência alcoólicas do pai. Contudo, a estratégia funcionou de forma imperfeita, pois ela continuou sujeita aos abusos verbais dele. Porém, desde que fosse doce, prestativa e fizesse o que ele mandasse, o pai de Patricia não abusava dela fisicamente.

Durante a terapia, Patricia aprendeu que poderia reagir de modo diferente de como reagia, quando criança, ao tratamento abusivo do pai. Como um ser humano adulto, ela pode fazer escolhas que ratos e crianças normalmente não tem a liberdade para fazer.

Se o casamento dela, hipoteticamente, viesse a se tornar abusivo, Patricia teria a opção de partir. Ou, então, poderia escolher defender seus direitos e não ser cúmplice dos maus-tratos sofridos. Em outras palavras, como adulta, ela pode pedir assertivamente – ou até mesmo exigir – que os abusos sejam encerrados.

Esse caso ilustra o profundo impacto que experiências determinantes na infância podem ter no comportamento do adulto. Apesar de a disposição e a reação do marido de Patricia serem muito diferentes, ela ainda se comportava como se ele fosse como o pai: sempre zangado e prediposto a explosões violentas.

Apesar de jamais ter testemunhado a raiva ou o mau humor de Alex, Patricia convenceu a si própria de que permaneceria um passo à frente de tais manifestações ao se assegurar de que todas as necessidades dele fossem atendidas. Como foi revelado, uma das necessidades mais importantes de Alex – a intimidade que deriva da manifestação de todos os sentimentos, sejam eles positivos ou negativos – permanecia dolorosamente não satisfeita.

### *Proteção agradadora*

Sua tendência a agradar pessoas enraizou-se como um hábito justamente porque você acredita que ela a protege de raiva e conflitos. Porém, a agradabilidade pode ter justamente o efeito contrário. Em vez de agradar aos outros tentando ser sempre prestativa, você pode estar, de forma não

intencional, provocando a frustração e, talvez, até a raiva daqueles mais próximos de você.

Como o marido de Patricia, aqueles com quem você usa a agradabilidade preventiva (ou seja, aqueles a quem você agrada *antes* que eles possam machucá-la) podem se sentir bloqueados e irritados por sua indisposição e pela impossibilidade de eles discutirem problemas ou qualquer sentimento negativo com você. Apesar de você pensar que sua agradabilidade é protetora (e até mesmo benéfica) para a manutenção de uma relação próxima, aqueles que desejam um relacionamento mais íntimo com você podem se ressentir dessa estratégia. Você ficaria surpresa ao descobrir que sua agradabilidade preventiva pode ser vista como manipuladora, coerciva e controladora – ainda que disfarçadamente – por aqueles que a recebem. Para eles, a persistente *agradabilidade* e a fuga de conflitos podem parecer um método passivo-agressivo de se manter a uma distância psicológica “segura” deles.

Contudo, se você permanecer longe o bastante das pessoas para que elas não possam alcançá-la ou atingi-la, então também estará longe demais para que elas possam esticar a mão e a abraçar. Dessa forma, sua “zona de segurança” pode acabar sendo um lugar solitário e perigoso de se permanecer.

Agradar as pessoas pode reduzir sua ansiedade e seus medos a curto prazo, logo após ter evitado uma reação raivosa ou um conflito. Porém, a longo prazo, seus medos de emoções negativas apenas irão se intensificar. A menos que você aprenda a substituir seus hábitos de evasão por meios apropriados e eficazes de expressar a raiva e lidar com conflitos, a Compulsão por Agradar apenas vai piorar junto com seus medos.

◆ ***Agradar as pessoas como estratégia de fuga só é eficaz até certo ponto. Depois disso, ela pode, efetivamente, despertar raiva e conflitos.***

Como muitos receios, é provável que os seus sejam baseados em algumas concepções falsas. Em *O Mágico de Oz*, os personagens principais

eram intimidados e temiam “o grande e poderoso Oz”, até abrirem a cortina e descobrirem que ele não passava de um homenzinho que criava uma ilusão assustadora através de fumaça e barulho.

As emoções que você teme parecem muito mais ameaçadoras e agourentas do que a realidade, porque você as manteve escondidas atrás da cortina da agradabilidade. No próximo capítulo, começaremos a abrir esta cortina.

### *Ajuste emocional para evitar sentimentos assustadores*

Tenha os seguintes pontos em mente enquanto se prepara para superar seus medos de raiva, conflitos e confrontos, e aprender a administrá-los de modo eficiente:

- ◆ Suprimir cronicamente sua raiva pode ser tão prejudicial para a saúde quanto “explodir” frequentemente.
- ◆ Usar a agradabilidade para escapar da raiva e evitar conflitos pode transformar seus medos em profecias que acabem se realizando.
- ◆ Você deve se expor frequentemente às experiências que lhe dão medo a fim de reduzir a sensibilidade em relação à ansiedade que sente, desenvolvendo habilidades eficazes ao lidar com elas.
- ◆ A agradabilidade preventiva para evitar emoções negativas pode, involuntariamente, ter o efeito contrário ao desejado e, na verdade, provocar raiva e hostilidade, devido ao efeito controlador, manipulador e frustrante que exerce sobre os outros.
- ◆ Se a expressão de emoções negativas estiver fora dos limites de seus relacionamentos, o preço que você irá pagar é o sacrifício da intimidade, honestidade e autenticidade para com os outros.

## *O medo da raiva*



Você sabe que a Compulsão por Agradar tomou controle de sua vida quando você está evitando pessoas simplesmente porque elas podem lhe pedir favores. Como agradadora compulsiva, você é incapaz de dizer “não” a solicitações, mesmo quando está sob pressão do tempo ou realmente não tem vontade, energia ou interesse para atender a tais pedidos.

Existem muitas razões pelas quais você se sente impelida a dizer “sim” quando realmente quer dizer “não”. Talvez seja medo de a pessoa ficar com raiva ou que ela deixe de gostar de você apenas por ter recusado a atender o pedido. Você também pode se preocupar quanto a parecer egoísta, preguiçosa ou rude.

Antes mesmo que tenha tempo para pensar em uma razão plausível para dizer “não”, a pura força do hábito adquirido através de anos de condicionamento como agradadora compulsiva faz com que sua resposta (“sim”) surja naturalmente. O peso da *culpa* – sua companheira emocional constante – a impede de negar o favor.

Você conclui, como sempre, que é mais fácil dizer “sim” do que encontrar o caminho em meio ao labirinto de emoções negativas que dizer “não” parece criar. O que não percebe, porém, é que ao realizar o favor para o qual não tem tempo e nem vontade, irá acabar gerando sentimentos ainda mais difíceis e ameaçadores.

Depois de dizer “sim”, você é invadida pela raiva e pelo ressentimento, especialmente em relação à pessoa que manipulou tão facilmente sua *agradabilidade* e sua incapacidade de dizer “não” – às vezes, antes mesmo de realizar o pedido. Para aumentar ainda mais o problema, você se sente

envergonhada e culpada por cultivar tais sentimento, já que eles estão fora dos limites para as agradadoras compulsivas.

Expressar sua raiva e ressentimento diretamente para quem, ao lhe pedir um favor, está tirando vantagem de sua natureza generosa parece algo inimaginável. Afinal de contas, você não consegue sequer dizer um simples “não”. Além disso – você raciocina corretamente – o problema real está em *você*. Assim, você segue o caminho “mais seguro” e direciona a raiva, a culpa e a atribulação mental contra si própria, e realiza o favor que não queria fazer para começo de conversa.

A ironia é que você tenta evitar certos amigos e familiares que lhe pedem favores exatamente por causa da sua compulsão por agradá-los! O fato é que você não quer realmente se isolar ou evitar os outros. Na verdade, está apenas reagindo ao medo da própria raiva e do ressentimento que serão sentidos por você e pelos outros, e evitando aqueles companheiros emocionais ameaçadores, o conflito e o confronto.

### *Raiva é uma questão de gradação*

Como muitos, é provável que você tenha uma série de conceitos errados sobre a natureza da raiva. Essas ideias inflam e contribuem para seus medos crescerem. Primeiro, você pode estar equiparando a raiva, que é um estado mental, com a agressão, que é um comportamento.

Agressão inclui a intenção deliberada de magoar, prejudicar ou ferir outra pessoa ou de danificar um objeto inanimado. Seu medo da raiva é baseado na expectativa de que ela sempre levará à ação agressiva, manifestada de forma unilateral ou como conflitos interpessoais.

Em certas circunstâncias, a raiva realmente pode levar à agressão. Contudo, isso não é obrigatório. Aprender a administrar o sentimento da raiva e a expressá-lo de forma eficiente e apropriada reduz em muito a probabilidade de que a agressão se desenvolva quando a raiva é despertada.

O segundo conceito errôneo é o de que a raiva funciona como um botão de liga/desliga. Nesta visão imprecisa e polarizada, ou você é calma e fria, ou



irritada e raivosa. Quando a raiva está na posição de “desligado”, você fica clara e racional, sem sinais visíveis de irritação ou de deusas internas para a raiva. Quando “ligadas”, contudo, as emoções negativas são expressadas de forma plena e você fica, manifesta e interiormente, com raiva, agitada e irritada.

- ◆ *A visão preto no branco da raiva é simplesmente incorreta. Esse sentimento não funciona apenas em duas posições, “ligado” ou “desligado”. Ao invés disso, a raiva desenvolve-se de forma gradual, em uma escala de excitação.*

Há uma grande variação individual em relação à velocidade com que a raiva aumenta ou diminui na escala das pessoas. Alguns indivíduos, conhecidos como “reagentes quentes”, tem o pavio curto em relação à raiva. Para estes, a gradação entre zero (nenhuma raiva) e cem (raiva furiosa) ocorre muito rapidamente e pode até mesmo criar a ilusão de um fenômeno ligado/desligado. Contudo, até os reagentes quentes desenvolvem a raiva gradualmente por meio de níveis crescentes de excitação.

Para outros indivíduos, conhecidos como “reagentes frios”, a raiva aumenta lentamente ao longo da escala. Um reagente frio, no fim das contas, pode ficar tão furioso quanto sua contraparte quente, mas chegará lá de modo mais devagar e deliberado.

As pessoas também diferem em relação à taxa de incidência de suas reações raivosas e a quais incidentes reagem assim. Uma pesquisa realizada com personalidades do tipo “reagente quente” revelou que essas pessoas sofrem um risco consideravelmente mais alto de doenças cardiovasculares, o que os pesquisadores acreditavam estar associado a características como a “doença da pressa” (sentir-se constantemente pressionado para fazer muitas coisas em um tempo limitado), impaciência, competitividade, raiva e hostilidade descontroladas. Com o tempo, contudo, novas pesquisas sobre o estresse demonstraram, inequivocamente, que a essência real da propensão a

doenças cardíacas são a hostilidade crônica e as explosões frequentes de raiva.

### *As quatro fases da raiva*

O medo da raiva está intimamente associado a outro medo mais profundo e ambíguo: o da perda de controle. O erro nesta concepção é que, quando a raiva é disparada, você será tão inundada e sobrepujada pela emoção que, necessariamente, perderá o controle de qualquer capacidade de administrar ou dominar seus sentimentos e a forma de expressá-los. Conceber equivocadamente a raiva como um mecanismo emocional do tipo liga/desliga alimenta a ideia de que, quando iniciada, ela sempre resulta na perda de controle.

Na verdade, esse sentimento ocorre em quatro fases distintas. A primeira é a do *alerta amarelo*, que engloba os primeiros sinais de aviso (sejam eles psicológicos ou fisiológicos) de que você *pode* vir a ficar com raiva. Aprender a administrá-la exige que você se torne profundamente sensível a suas sensações imediatamente *antes* que ela seja despertada.

Obviamente, a emociofobia tem impedido você, até agora, de reconhecer seus próprios sinais de alerta amarelo. Isso porque, como agradadora compulsiva, antes de mais nada você dedicou-se demais a negar que tenha sentimentos raivosos ou negativos.

Existem sinais e sensações precoces que você pode aprender a interpretar como avisos de que sua raiva será disparada em breve. E também é possível aprender a interpretar as deixas do alerta amarelo de que a raiva de outra pessoa será disparada. Sentir-se apressada, estressada e pressionada é um antecedente típico da irritabilidade e da raiva. Para muitas mulheres, as sensações de retenção de líquidos, inchaço ou tensão pré-menstrual são alertas amarelos psicológicos clássicos de mudanças de humor, irritabilidade e raiva.

No ambiente de trabalho, uma funcionária (ou até um funcionário) que é desvalorizada, diminuída ou humilhada por um supervisor é um exemplo

vivo para um alerta amarelo que talvez se eleve até a violência fatal. Finalmente, se você estiver cansada, exaurida e privada de sono, deve ficar também de sobreaviso, pois sua irritabilidade e raiva podem estar com um pavio curto.

A segunda fase da raiva, a *ignição*, ocorre quando o pavio é, de fato, aceso. O controle eficiente da ira depende de que você se torne profundamente sensível às suas deixas fisiológicas e psicológicas para que possa identificar esta fase o mais rápido possível. Evocar estratégias de administração da raiva assim que perceber que a ignição está para começar ajudará você a obter um controle maior e mais imediato do que se esperar até que as emoções atinjam o nível máximo.

A terceira fase da raiva é o *aumento*. Obviamente, o objetivo da administração da raiva é prevenir a perda de controle. Aprender a regular tanto a velocidade com que a ira aumenta quanto o grau de intensidade – de irritação moderada à fúria – ajudará você a obter controle sobre como expressar suas emoções. Aqui, novamente, é importante observar que o aumento ainda é uma questão de gradação e não um fenômeno do tipo tudo-ou-nada. Apesar de sentir a raiva aumentar, você ainda poderá manter o controle sobre como manifestá-la.

Assim como em muitas doenças físicas, detectar e intervir precocemente são as chaves para administrar a raiva e manter seu diálogo apropriado e construtivo. Quando sua ira está no tom mais brando do gradiente de intensidade, ela responde a interrupções, distrações, pensamentos contrários e outras estratégias de administração. Portanto, quando você atinge o controle emocional, sua raiva pode se mover tão suavemente da fase da ignição até a resolução final que a fase de aumento é totalmente contornada.

◆ ***Administração eficiente da raiva significa prevenir que a intensidade emocional aumente além do limite no qual se perde o controle.***

A quarta fase é o estágio de *resolução*. Este é o período para se acalmar, refletir sobre o que acaba de acontecer e tentar reparar os danos emocionais

que podem ter sido infligidos contra um relacionamento como resultado da raiva mal administrada.

Essa é a fase de resolução efetiva do conflito, na qual o resultado da raiva é usado construtivamente para identificar problemas e apontar soluções. Quando o conflito é realmente resolvido, futuras visitas à mesma discussão tornam-se desnecessárias.

As distinções entre expressões de raiva apropriadas *versus* não apropriadas, e entre conflitos construtivos *versus* destrutivos – e o que isto significa para as agradoras compulsivas – são o tema deste capítulo e dos seguintes. Por enquanto, tomar consciência de que a raiva é uma questão de gradação e não um fenômeno do tipo liga/desliga é o primeiro passo importante para o desenvolvimento do controle. E compreender como a raiva se desdobra em fases é igualmente vital para conquistar o controle dela.

Quando você conceitualizar a raiva em termos de fases e de um gradiente de intensidade, sua sensação de que ela *pode ser administrada* se fortalecerá. Por não ter uma maneira de dividir esse sentimento em fases distintas e em graus de excitação, você permanece vulnerável a sentir-se inundada, dominada e descontrolada pela experiência da raiva.

### *A raiva é sempre ruim?*

A resposta curta é “não”. Este sentimento serve a um propósito real e importante.

A raiva é um componente natural e importantíssimo do aparato emocional embutido em suas capacidades inatas de ser humano. O cérebro e o corpo foram projetados com a capacidade de sentir raiva como uma função protetora. Assim, *a raiva é a reação emocional que indica que algo está errado e que você pode ser ferida.*

Em um sentido primitivo, a raiva desempenha um papel importante na sobrevivência. Se você fosse incapaz de senti-la, seria psicologicamente

incapaz e estaria sempre vulnerável a predadores sociais ou outros tipos que poderiam tirar vantagem de sua passividade – ou agradabilidade.

Se seus direitos ou limites forem violados, se você for submetida a abusos, a exploração ou a outros maus-tratos, sentir raiva é a resposta apropriada. Contudo, como a maioria das agradadoras compulsivas, você provavelmente se sente culpada quando está nervosa, especialmente em relação àqueles mais íntimos. Porém, o sentimento de culpa implica em alguma questão de responsabilidade. Como não há um “certo ou errado”, ou “bom ou mau” em relação a simplesmente *sentir* raiva, sua culpa não é muito bem dirigida. Como ser humano, você não é considerada moralmente responsável por ter emoções; na verdade, sua responsabilidade moral reside em como você trata os outros – em como escolhe manifestar seus sentimentos.

Além disso, ao reagir com culpa quando está com raiva, você apenas aumenta o problema acrescentando mais uma emoção negativa à mistura de sentimentos contra a qual já está lutando. Psicologicamente, culpa e depressão são reflexos da raiva dirigida para dentro, contra si própria. Portanto, quando você reage à própria raiva com culpa e/ou depressão, aumenta o problema, porque agora está com “raiva de sentir raiva”. Este exercício emocional é um enorme desperdício de tempo.

Aceitar a raiva como uma emoção humana normal – ao invés de resistir a ela ou desviar dela concentrando-se na culpa, na depressão ou em outros sentimentos bloqueadores – é um passo importante na direção da administração saudável desse sentimento. O valor e o impacto da raiva dependem de quando, como e por que você a expressa.

### *Da raiva de quem você realmente tem medo?*

Uma das razões pelas quais você pode temer tanto a ira dos outros é a preocupação fundamental de que sua própria raiva possa ser disparada. Como sua tendência a agradar provavelmente a tornou uma estranha para sua própria fúria, a possibilidade de dar vazão a ela é coberta de incerteza e

ansiedade. O aspecto mais ameaçador é a pontencial *perda de controle* envolvida no início desse sentimento.

Como você é uma agradadora compulsiva, sua raiva suprimida há tempos pode estar fazendo pressão para vir à tona sobre sua passividade e submissão. Se você deixar de procurar uma melhor forma de expressar sua raiva e, em vez disso, escolher somente se preocupar com os outros, estará simplesmente reproduzindo a solução da agradadora crônica para todos os problemas: pensar sempre nas necessidades dos outros e colocar as suas em último lugar.

Aprender a lidar eficientemente com sua raiva exige, antes de mais nada, a decisão de manifestá-la de forma apropriada. É possível que você se esforce muito para suprimir totalmente sua fúria. Você pode até chegar ao ponto de negar a existência da maioria de seus sentimentos negativos – inclusive a raiva. Porém, como já foi dito, suprimir e negar a ira é prejudicial tanto física quanto psicologicamente.

Pode parecer um problema maior e mais complexo saber como lidar com a raiva dos outros do que saber como expressar a própria. Você talvez acredite que esse sentimento não seja um grande problema, porque você simplesmente não “chega lá”. Você age como alguém que sofre de agorafobia (uma pessoa que fica confinada em casa por um medo intenso e irracional de ficar na rua entre pessoas), que diz que não tem problema nenhum com espaços abertos simplesmente porque não “vai lá”.

Suprimir a raiva ou fazer uso de métodos passivo-agressivos para expressar agressividade é problemático. A raiva exageradamente controlada é, na verdade, uma das principais causas da fúria explosiva (“perder a cabeça”). Enquanto erupções de hostilidade frequentes e excessivas colocam seu sistema cardiovascular em perigo, a supressão crônica de emoções negativas também será danosa para sua saúde em outros aspectos.

Pesquisas sugerem que os indivíduos que suprimem cronicamente a raiva e outras emoções negativas correm o risco de prejudicar uma função crítica do sistema imunológico, comprometendo, assim, sua capacidade de evitar o surgimento de algum tipo de câncer ou de doenças contagiosas.

Para nossos propósito atuais, aprender a aceitar e expressar a raiva de modo construtivo e apropriado é um passo vital no caminho para a cura da síndrome de agradar pessoas.

- ◆ *Não é responsabilidade sua controlar a raiva das outras pessoas. Contudo, você é a responsável por compreender e controlar sua contribuição em uma conversa ou confrontação potencialmente raivosa. As palavras – e como você as diz – podem ajudar a incitar, provocar e aumentar a fúria da outra pessoa. Por outro lado, sua parte da interação também pode contribuir para acalmar e mudar o foco da pessoa zangada, e ajudar a reduzir a escala de um conflito potencialmente destrutivo ou de uma confrontação hostil.*

Negação e supressão não farão sua raiva diminuir ou desaparecer. Inevitavelmente, haverá situações nas quais você sentirá raiva – mesmo que tente negá-la ou suprimi-la. Assim, sua incapacidade ou indisposição para comunicar esse sentimento de modo a promover a solução de problemas ou de conflitos deixará você com uma sensação colossal de frustração, insatisfação e inadequação.

É um axioma psicológico que a frustração leve à agressão. Com o passar do tempo, a raiva suprimida de forma contínua cria uma frustração vulcânica. Tal frustração, por sua vez, pode levar a uma erupção de hostilidade. Ironicamente, suprimindo a ira da qual tem tanto medo, você na verdade está correndo o risco de criar a fúria explosiva da qual tem mais horror.

Como Bill teve de aprender, como veremos no caso a seguir, tentar evitar totalmente a raiva e os conflitos pode produzir consequências catastróficas, de fato, as quais você mais teme.

### *Medo da raiva e parceiro com fobia de compromisso*

*Bill se caracteriza como “o produto de um lar divorciado”. Seus pais se separaram quando ele tinha 15 anos, mas brigavam constantemente durante todo o casamento, assim como durante e até mesmo depois do divórcio.*

*– O que mais me lembro são das brigas ferozes que ocorriam desde quando eu tinha idade suficiente para entender o que eles estavam falando – recordou Bill com tristeza. – Eles costumavam trocar insultos. Ninguém conseguia deixar meu pai com tanta raiva quanto minha mãe, e vice-versa. Eu odiava ouvi-los brigar.*

*Por causa das experiências infelizes na infância, Bill era muito cauteloso quanto a assumir o compromisso de se casar, e desenvolveu hábitos agradadores compulsivos – especialmente no tocante a mulheres – como um meio de se proteger do tipo de raiva e conflitos que acreditava serem os responsáveis pela destruição do casamento dos seus pais. Como outros agradadores compulsivos, ele sentia que raiva e discussões só poderiam levar a resultados ruins.*

*Bill conheceu Connie quando tinha 42 anos e ela 30, e nenhum deles jamais havia se casado. Connie vinha de uma família grande e estável, o que, para Bill, era uma grande qualidade.*

*Depois de quase dois anos de namoro, Connie estava ansiosa para se casar. Bill lhe disse, porém, que jamais se casaria com alguém, a menos que morassem juntos antes. O motivo, nas palavras de Bill, era “ter certeza de que nos entendemos bem o bastante para que jamais tenhamos que nos divorciar”.*

*Connie, relutantemente, concordou em mudar-se para o apartamento dele. Ela não compartilha do medo de conflito de Bill, apesar de tentar manter a própria raiva suprimida porque compreende a enorme sensibilidade que o parceiro tem em relação a ela. Na família de Connie, esse sentimento era expressado de maneira saudável e apropriada e nunca resultava em ressentimentos permanentes ou na ruptura de qualquer laço familiar.*



*– A única coisa a respeito da qual eu e Bill brigávamos era sobre quando, ou se, nos casaríamos – disse Connie.*

*O casal encontrava-se em uma armadilha, largamente criada por ele. Depois de seis meses morando juntos, sem nenhuma proposta de casamento por parte de Bill, Connie abordou o assunto. Entretanto, ele se recusou a discutir o casamento, afirmando que, de acordo com seu planejamento aparentemente arbitrário, ainda não tinham vivido juntos por “tempo suficiente para ter certeza de que viveríamos bem”.*

*Connie respondeu com raiva:*

*– Eu acho que dois anos e meio é tempo suficiente para saber se você me ama e se quer ou não se casar comigo!*

*Vendo a manifestação zangada de Connie, Bill retrucou prontamente:*

*– Está vendo, você está com raiva. É exatamente isso que não consigo tolerar. Se você ficar furiosa e gritar comigo, acabaremos nos divorciando. Não me casarei até que possamos nos entender.*

*A cena foi repetida com uma intensidade crescente durante mais dois anos, sem progressos em direção ao matrimônio. A cada período de poucos meses, a frustração de Connie explodia em outro desafio:*

*– Vamos nos casar ou não? Não quero apenas viver com você. Eu nunca quis só isso. Quero me casar e construir uma família. Não quero brincar de casinha! Você está me enlouquecendo.*

*Contudo, todas as vezes, Bill permanecia obstinadamente resistente ao compromisso. A justificativa dele era a de que Connie, na verdade, ficara novamente com raiva. Enquanto houvesse evidências de fúria no relacionamento, segundo o modelo muito falho do parceiro, havia o risco de brigas conjugais e de um eventual divórcio.*

*Connie reagia dizendo que não era uma pessoa inerentemente raivosa. Ela destacou que a fonte de sua raiva era a frustração e a rejeição que sentia como resultado da indisposição de Bill quanto ao casamento.*

*Certamente, ela não iniciou o relacionamento gritando ou berrando com Bill. Contudo, com o tempo, sua frustração crescente diminuiu o autocontrole que tinha. Eventualmente, ela se encontrava gritando em desespero:*

*– Só me dê uma resposta! Você sempre diz que me ama. Nunca brigamos de verdade sobre nada, exceto em relação a isso. Mas você continua insistindo que não nos entendemos bem o bastante para casarmos. Não aguento mais – chorava Connie de frustração.*

*Finalmente, depois de dois anos, ela fez as malas e partiu. Inicialmente, Bill ficou muito satisfeito consigo mesmo, insistindo que havia se salvado de um casamento ruim “testando” o relacionamento para ver se ele sobreviveria à raiva da parceira.*

*Contudo, depois de seis semanas de separação, Bill percebeu que perdera a mulher a quem mais amara na vida. Connie se recusou a voltar para a casa dele sem que se casassem, e insistiu que ele precisava fazer terapia para superar o medo da raiva e a fuga de qualquer tipo de conflito.*

*O final feliz desta história é que Connie e Bill realmente se casaram e, segundo todas as fontes, vivem agora “felizes para sempre” (apesar de, ocasionalmente, enfrentarem raiva e conflitos saudáveis). O contato mais recente que recebi do casal foi a notificação do nascimento de seu segundo bebê.*

### *As raízes do medo da raiva*

O medo que as agradadoras compulsivas sentem da raiva desenvolve-se por muitas razões diferentes. As raízes mais profundas desse medo estão enterradas em traumas de infância, como aconteceu com Bill, descrito no caso anterior. Para uma criança pequena, o pai que demonstra um temperamento volúvel ou uma raiva explosiva pode se tornar aterrorizante.

Todos os adultos parecem poderosos para crianças pequenas, mesmo que somente em virtude do tamanho, da voz mais grave ou da autoridade.

Por causa da dependência quase total, crianças pequenas *precisam* que os adultos pareçam estar no controle. Elas necessitam que adultos se comportem de modo racional e consistente, e forneçam a sensação de proteção e segurança.

Quando um pai ou responsável demonstra raiva de modo explosivo e imprevisível, o senso fundamental de confiança da criança é abalado. O adulto que tem ataques de raiva parece irracional e assustador, além de inspirar pouca confiança.

É ainda pior quando a fúria do pai também alimenta a agressividade ou violência física. O mundo da criança transforma-se em um lugar assustador, infestado de perigos reais e, muito potencialmente, fatais. Em vez de oferecer proteção contra o estresse e o medo, o lar e a família da criança tornam-se uma fonte de terror.

Se o álcool e/ou drogas são acrescentados ao cenário amedrontador, a raiva adulta torna-se ainda mais inconstante, imprevisível e irracional. Como essas substâncias desarmam o autocontrole do usuário, as chances de que a agressão possa se manifestar fisicamente ou até mesmo através de uma arma são muito maiores.

Frequentemente, o drama doméstico – que pode vir a se tornar uma tragédia – testemunhado por uma criança em um lar violento é gerado por uma mãe passiva e não protetora, que é vitimizada por um pai ou namorado enfurecido e brutal, normalmente sob o efeito de drogas ou intoxicado por álcool (ou pelas duas coisas). A criança, que também pode ser submetida a abusos físicos, absorve dessa cena de pesadelo e terror doméstico as mensagens psicológicas condenatórias sobre o perigo e a capacidade destrutiva da raiva.

Por meio desses modelos ou do aprendizado pela imitação, a criança compreende apenas duas alternativas para lidar com a raiva, ambas prejudiciais e inapropriadas. Se ela olha para a mãe, vê a raiva suprimida em uma passividade que, por sua vez, é punida com violência. Se encara o pai ou outro adulto do sexo masculino, ela testemunha a fúria transformada em

uma ira feroz e intimidadora, que é voltada para as vítimas mais fracas, incluindo a própria criança.

Literalmente, não há ninguém na família que ensine a criança a expressar a raiva de modo seguro, firme, direto e construtivo; ninguém sequer diz a ela que isto é uma possibilidade.

Um fato trágico, porém observado com frequência, é que adultos que praticam abusos físicos foram eles próprios vítimas de abusos na infância. Por carecerem de um modelo construtivo a ser seguido e pautados pelo que viram como apenas duas escolhas, os agressores optam por serem os algozes ao invés da vítima passiva. Tipicamente, depois de um episódio de violência, eles sentem remorso e falam sobre o medo e a falta de controle que têm sobre a própria ira.

De forma contrária, filhos adultos de pais abusivos também podem se identificar com as vítimas. Como tais, desenvolvem personalidades agradadoras exageradamente complacentes para encobrir a tão oculta e temida raiva.

Às vezes, adultos com históricos de abuso na infância assumem papéis intercambiáveis, nos quais alternam entre um extremo comportamental e outro. Ou seja, às vezes fazem o papel de vítima e, em outras, o de agressor. Na maior parte do tempo, eles exercem um controle exagerado e negam e suprimem a própria raiva. Então, sob estresse e pressão suficientes, entram periodicamente em episódios de fúria descontrolada.

Muitos – mas não todos – que lutam contra a Compulsão por Agradar relatam históricos familiares abusivos. Para eles, a experiência interior da raiva como uma emoção que está totalmente “ligada” ou “desligada” reflete a maneira pela qual viram este sentimento ser manifestado em relacionamentos domésticos ou familiares, no quais um indivíduo era o agressor e outro, a vítima passiva. E o medo da raiva – tanto da própria como da de outras pessoas – é que pode levar as agradadoras de pessoas a novos extremos de *agradabilidade*.

## *A raiva pode matar?*

Para algumas agradadoras compulsivas, o medo da raiva é baseado na crença de que ela pode, literalmente, matar.

Você pode nem mesmo se dar conta de quanto o medo desse sentimento está profundamente enraizado em sua mente. Talvez, como minha paciente Arlene, cujo caso narrarei a seguir, você pode ter um medo *mortal* de provocar a ira de alguém a quem ama. Não porque você teme ser atacada fisicamente ou ter sua segurança ameaçada de alguma outra maneira. Em vez disso, seu receio é baseado na crença de que a fúria produzirá consequências terríveis, catastróficas ou até mesmo fatais para a *outra* pessoa.

*Arlene, 33 anos, e Gary, um médico de 40 anos, estão casados há sete. O casal decidiu procurar a terapia devido a um incidente recente no qual Arlene teve um ataque de pânico diante da raiva de Gary.*

*Ambos concordam, entretanto, que a raiz do problema está mais ligada ao medo intenso de Arlene e em sua aversão à ira do que nas ações de Gary – que, de modo geral, não pareceram irracionais ou inapropriadas para as circunstâncias.*

*O incidente começou quando ele entreouviu um telefonema entre Arlene e a mãe, no qual ela chorava e pedia desculpas por ser uma filha ruim.*

*– Minha mãe é ótima em fazer com que eu me sinta culpada – explicou Arlene. – Eu acredito nela e me submeto a muito sofrimento. É um padrão antigo e doentio que existe entre nós.*

*“Quando desliguei o telefone, lá estava Gary, obviamente com muita raiva de mim. Ele fica muito irritado quando deixo minha mãe me manipular dessa forma. Além disso, sei que ele está certo. Comecei a ficar muito ansiosa e implorei a ele para que não ficasse zangado.*

*“Aquilo apenas o frustrou ainda mais. Ele falou que era um homem adulto e para que eu parasse de dizer “não fique nervoso”. Ele*

*claramente parecia irado e falava mais alto do que o normal. Ele não estava descontrolado nem nada parecido. Gary é um homem muito doce e delicado – contou Arlene. – Não me lembro do que mais ele falou porque a sala começou a girar. Meu coração disparou e comecei a suar e tremer.*

*“Pensei que realmente fosse desmaiar. Pensei que estivesse sofrendo um ataque cardíaco, enlouquecendo ou algo assim. Quando Gary viu o que estava acontecendo, parou de brigar comigo e tomou providências para que eu melhorasse. Ele sabia que eu estava tendo um ataque de pânico.*

*Na sessão de terapia, fiz a Arlene uma pergunta padrão de diagnóstico:*

*– Você ficou com medo de morrer durante o ataque de pânico?*

*A resposta dela foi intrigante e forneceu a pista crítica para compreender seu medo intenso da raiva.*

*– Não, mas temi que Gary fosse morrer, pois eu o deixei tão nervoso... – ela fez uma pausa. – Como aconteceu com meu pai – recordou, chorosamente.*

*Arlene tinha 15 anos quando seu pai morreu. Ela o descreve como uma “bomba relógio ambulante” por causa da personalidade tensa e dos hábitos de saúde terríveis.*

*De forma mais significativa, o pai dela era um homem muito hostil. Tinha um temperamento volúvel, alimentado pelo álcool, e era propenso a explosões de raiva.*

*– Meu pai tinha um pavio muito curto – explicou Arlene. – Ele estava sempre com raiva de alguém. Minha mãe ficava totalmente intimidada pelo temperamento dele e preocupava-se constantemente com sua saúde. Minha irmã e eu literalmente fugíamos e nos escondíamos quando meu pai estava bêbado e furioso. Ele nunca bateu em nós, mas sua raiva era bastante assustadora.*

*“Lembro-me de minha mãe falando ao meu pai que algum dia a raiva dele ainda o mataria. O que mais me recordo é de minha mãe*

*dizendo constantemente para mim: “Não irrite seu pai. Se você o deixar nervoso, ele terá um ataque cardíaco e morrerá.”*

*“Na noite em que ele morreu, tivemos uma grande discussão. Não me lembro por quê, mas por algum motivo ele ficou furioso comigo. Meu pai estava gritando e proferindo palavrões, ficou com o rosto vermelho e sacudia os punhos para mim – recordou Arlene.*

*“Ele disse que precisava comprar cigarros e bateu a porta da frente quando saiu. Foi a última vez que o vi com vida. Ele morreu em um acidente de carro – relatou Arlene, com uma mistura de raiva e tristeza na voz. – Ele colidiu com uma barragem, e ninguém mais ficou ferido.*

*“A pior parte disso tudo é que sempre acreditei que meu pai morrera de um ataque cardíaco atrás do volante – continuou. – Foi o que minha mãe contou para todos, inclusive para mim. Ano passado, pouco antes de a minha tia morrer, ela falou que meu pai já estava bebendo há horas antes de sair de casa. Ele morreu – ele se matou – porque estava dirigindo bêbado e perdeu o controle do veículo. Creio que minha mãe precisou criar uma história para não precisar admitir que ele estava bêbado. Acho que ela simplesmente começou a acreditar na própria mentira.*

*“Depois que descobri a verdade, ainda me senti culpada, pois pensava que ele não teria bebido tanto se eu não o tivesse deixado tão zangado. Acreditar na história de minha mãe, de que ele sofreu um ataque cardíaco, fez com que todos os anúncios dela se tornassem realidade, que matei meu pai por deixá-lo tão nervoso comigo – refletiu. – Sabe, foi realmente muita crueldade dela colocar a culpa em mim. Meu pai estava sempre com raiva de todos, o tempo todo. Era um homem amargo e hostil que tinha raiva da vida – disse Arlene. – Minha mãe fez com que eu me sentisse culpada desde então. Acho que ela precisa culpar alguém que não meu pai ou a si própria.*

*Assim, Arlene teve um insight revelador:*

*– Quando vi Gary ficando tão nervoso e irritado, tudo que pude ouvir era a voz de minha mãe – recordou. – Tudo em que consegui pensar era que eu deixara Gary nervoso e que ele iria morrer e me deixar. Foi daí que veio o pânico.*

*Esse incidente ajudou Arlene a compreender a raiz de seu medo da raiva. Ela tinha ainda muitas coisas para resolver na terapia, mas esta foi a abertura de que precisava para começar a mudar o modo de pensar e, eventualmente, a superar a Compulsão por Agradar.*

O fascinante caso de Arlene ilustra, de modo dramático, o poder nocivo e assustador que a raiva tem em situações nas quais uma doença pode se agravar devido à hostilidade, aos conflitos e ao estresse que tais emoções e comportamentos podem produzir. Doenças desse tipo incluem problemas cardiovasculares, como ataques cardíacos e derrames, câncer, alcoolismo e doença bipolar (maníaco-depressiva), especialmente quando há histórico de suicídio ou de tentativa de suicídio, na família.

Quando um indivíduo sofre desse tipo de doença, a preocupação de parentes e amigos íntimos é a de que irritar o “paciente” pode resultar em males ainda piores. Por exemplo, se uma pessoa for propensa a doenças cardíacas ou derrames, o impacto de um episódio de raiva explosiva pode ser literalmente fatal.

No caso de um alcoólatra, a preocupação é a de que a raiva possa disparar um surto de bebedeira particularmente pesado; ou, se o alcoólatra estiver em recuperação, que este sentimento possa incitar uma recaída. Se um maníaco-depressivo fica enfurecido, pode ser o sinal do início de um episódio difícil. Pior ainda, se a raiva for voltada para dentro, o receio é de que isso possa precipitar uma depressão suicida (ou uma tentativa real de suicídio). No caso de pacientes com câncer e Aids, a estes é recomendado minimizar o estresse. O medo é que deixá-los irritados ou com raiva possa ter consequências prejudiciais.

Apesar de existirem ligações claras entre fúria, estresse e doenças, relacionamentos mais indiretos costumam ser muito complexos. No caso de



doenças cardiovasculares, a relação entre raiva *versus* hostilidade e a incidência destas doenças parece ser direta. Em outros casos, contudo, o impacto da raiva e do estresse é mais complicado.

Para nossos propósitos, o que importa não é a ciência, mas a *crença* de que a raiva causará danos adicionais, obstruirá a recuperação ou criará uma recaída. Como no caso de Arlene, o próprio medo da fúria e seus comportamentos agradadores de evasão derivados podem estar ligados a preocupações com sua saúde ou de alguém próximo a você. Se, como Arlene, você passou a acreditar ou suspeitar de que a raiva pode, literalmente, matar alguém, então seu medo agradável (que já era substancial) de raiva será compreensivelmente ampliado.

A culpa de Arlene começou a se dissipar quando ela atribuiu adequadamente a causa da morte do pai à personalidade e ao estilo de vida autodestrutivos dele. O relacionamento com Gary ficou mais saudável quando ela começou a aceitar a raiva como um componente normal – e ocasionalmente necessário – da intimidade emocional.

Mantenha em mente que a raiva em si não é inerentemente perigosa ou ruim. O que a torna potencialmente prejudicial é o modo como é manifestada.

### *Descarregar a raiva é bom para você?*

Existe uma crença popular de que “descarregar a raiva” ocasionalmente pode ser algo bom. Sem dúvida, você já ouviu alguma versão desse mito perigoso e errôneo. Geralmente, as pessoas que exibem fúria explosiva e surtos de irritação inapropriados espalham essa desinformação médica como uma justificativa para o próprio comportamento.

Esse conceito afirma que a pressão aumenta nos vasos sanguíneos devido à raiva reprimida, e que os vasos romperão *a menos que* se permita, de vez em quando, que a ira dissipe o desgaste imposto ao sistema vascular em uma expressão explosiva.

Nada poderia estar mais distante da verdade. *O perigo real está em manifestar uma raiva explosiva, e não em controlá-la.* Ninguém se beneficia com uma exibição colossal de raiva. A pessoa “explosiva”, na verdade, *pode* sofrer um derrame ou uma parada cardíaca instantânea devido ao ataque fisiológico que a raiva impõe ao seu corpo.

Mesmo se o indivíduo explosivo sobrevive aos episódios de raiva, danos contínuos e cumulativos são infligidos ao seu sistema cardiovascular. Apesar de toda a gesticulação e do volume de voz utilizado por parte da pessoa explosiva ao exigir a atenção do alvo de seu ataque, este, geralmente, apenas a ignora. Assim, o alvo perde o respeito pelo orador irado, enquanto o orador apenas “perde a cabeça”.

Combinar raiva explosiva com responsabilidade é uma receita para problemas. No ambiente de trabalho, um empregado submetido à linguagem enfurecida de um supervisor provavelmente nem mesmo tentará ser um trabalhador modelo. Ao contrário: é provável que ele se sinta sabotado, ressentido, com raiva e totalmente indisposto a tentar fazer um trabalho melhor da próxima vez. Ou o empregado pode reagir à intimidação das ameaças furiosas do supervisor, mas é muito mais provável que sua moral enfraquecida acabe até mesmo com seus esforços bem-intencionados para se aperfeiçoar.

Empregados submetidos a um ambiente de trabalho hostil – o que pode ser definido por um supervisor que perde o controle da própria raiva – podem alegar sofrer sintomas emocionais e físicos relacionados ao estresse. No clima atual, uma política para disciplinar subordinados através de ataques agressivos e hostis (especialmente aqueles de natureza pessoal) é um processo judicial a espera de ser iniciado.

Simplesmente não é necessário gritar, ficar com o rosto vermelho, socar a mesa, usar linguagem de baixo calão ou demonstrar irritação através de qualquer outro meio para enfatizar a seriedade ou a gravidade da mensagem. Na verdade, isso é contraproducente.

Em vez de chamar a atenção, uma demonstração imatura da raiva faz com que o foco mude do conteúdo da mensagem para o estilo

exageradamente emocional pelo qual ela é transmitida. A seriedade é minada – e não destacada – por uma demonstração de fúria.

### *O que falar quando você precisa dizer que está com raiva*

- ◆ ***Para atender aos critérios saudáveis e construtivos, a raiva deve ser manifestada de modo claro, firme e direto.***

O objetivo de sua mensagem é trocar informações precisas – neste caso, *feedback* emocional – que a levarão a uma solução efetiva do problema e à solução de conflitos. De fato, você diz à outra pessoa que está com raiva agora para que não precise ficar zangada novamente devido às mesmas questões no futuro.

Para ser construtiva, você deve assumir a responsabilidade por sua raiva – as outras pessoas não *fazem* você sentir as emoções que sente. No lugar de dizer “você me deixa com muita raiva quando faz tais coisas”, é muito mais construtivo dizer “quando você faz tais coisas, fico irritada”.

Culpa e acusações não têm função nenhuma na expressão construtiva da raiva; assim como insultos, ameaças, ultimatos ou manifestações de agressão. O volume da voz deve permanecer o mais modulado possível. Declarações firmes, determinadas, claras e diretas evocam mais respeito e atenção do que gritar, urrar ou usar linguagem ameaçadora e hostil, ações que são completamente abusivas.

A intimidação por meio de palavras ou ações não é construtiva e nem saudável, apesar de, às vezes, assustar o receptor. Você se torna muito mais eficiente e apropriada na comunicação de seus sentimentos dizendo algo como “estou com tanta raiva que fica difícil até mesmo falar com você agora” do que gritando “estou com tanta raiva que poderia arrancar seus pulmões”.

Gestos ameaçadores – incluindo socar ou chutar a mesa, jogar ou brandir objetos – não são construtivos, são intimidadores e abusivos. Qualquer ato de violência ao expressar a raiva – seja ações realmente claras ou apenas sugeridas – é inaceitável.

Da mesma forma, uma afirmação direta como “fiquei com raiva quando você fez tal coisa porque sinto.../ porque penso que...” transmite esse sentimento de modo apropriado. O receptor da comunicação toma consciência de que você está reagindo assim porque você o *comunicou* disso, e não porque demonstrou sua raiva intimidando-o física ou verbalmente.

Existe, na expressão saudável da raiva, um meio para analisar as causas de um problema. Para tal, é preciso fazer a pergunta: “Por que você fez isso?” Assim, presume-se que você esteja genuinamente interessada e disposta a ouvir uma explicação.

Contudo, não existe propósito construtivo na retórica “como você pôde fazer isso?” ou “por que diabos você faria algo tão estúpido?”. Essas perguntas apenas agridem o receptor.

Existem momentos nos quais o propósito em manifestar a raiva é promover a compreensão dos próprios sentimentos. Você pode falar sobre a fúria que sente por alguém ou por uma situação com um amigo, cônjuge, terapeuta ou outro ouvinte – que não desempenhe um papel causador ou que contribua para seus sentimentos negativos – a fim de que ele possa ajudá-la a compreender melhor suas reações.

A solução de problemas e a resolução de conflitos pedem que você feche o ciclo expressando seus sentimentos para a pessoa com quem está nervosa. Se você guardar a informação de que está com raiva dela, por conta da crença de que faz isso para proteger o relacionamento (ou a outra pessoa) ao evitar conflitos, você não dará a ela a informação necessária para que você seja tratada de maneira diferente no futuro.

- ◆ ***Contrário às crenças das agradadoras compulsivas, raiva e conflitos não são necessariamente destrutivos para os relacionamentos. Pelo contrário, conflitos construtivos podem ser uma força incrivelmente saudável na manutenção de relacionamentos íntimos saudáveis.***

*Ajuste emocional: superando seu medo da raiva*

- ◆ A raiva não funciona como um botão liga/desliga. Ela se desenvolve em uma escala gradual e passa por fases distintas. Entender isso pode ajudá-la a administrar e a controlar eficientemente esse sentimento.
- ◆ A raiva pode ser expressada de forma apropriada, e ser saudável para você e seus relacionamentos. Expressá-la clara, direta e firmemente é algo necessário e construtivo para a manutenção de relacionamentos saudáveis.
- ◆ A fúria expressada inapropriadamente – como a ira volúvel ou a violência – é obviamente perigosa e indesejável. A raiva (estado emocional) não é a mesma coisa que agressão (comportamento hostil).
- ◆ Guardar a raiva é prejudicial para a saúde, assim como ira e hostilidade expressas com frequência e de maneira agressiva. A ideia de que “descarregar a raiva” seja algo bom é um mito perigoso. Esse sentimento não é bom para ninguém.
- ◆ Você não é responsável por controlar a raiva ou o temperamento dos outros; eles são responsáveis pelas próprias reações emocionais. A ligação entre raiva e doenças é complexa. Mas é improvável que você cause danos físicos graves a alguém apenas por expressar sua raiva *apropriadamente*.

## *Palavras podem realmente machucar você*



Há tempos observo que as cicatrizes deixadas por abusos físicos se curam, mas aquelas impostas por abusos psicológicos, emocionais ou verbais podem durar por uma vida inteira. Enquanto a exposição à violência física pode ser *uma* causa do medo de conflitos e da raiva, ela, sem dúvida, não é a única. Crianças que crescem em ambientes psicologicamente abusivos – nos quais palavras perversas e maus-tratos emocionais são usados para intimidar e punir – também podem se encontrar sob o peso de um medo intenso da raiva durante toda a vida.

Pais que se envolvem em abusos emocionais e verbais mútuos e/ou contra os filhos infligem ferimentos psicológicos dolorosos neles. Apesar de esses machucados serem invisíveis, eles são profundos. Quando coisas cruéis e dolorosas são ditas por causa da raiva, o resultado virá na forma de ferimentos psicológicos e medo desse sentimento.

Em algumas famílias com histórico abusivo, o desprezo e os maus-tratos emocionais não ficam reduzidos a surtos de raiva ocasionais. No lugar disso, elas refletem propensões ocultas a hostilidade, que caracterizam relacionamentos familiares disfuncionais. Essas formas insidiosas de abuso tornam-se ainda mais debilitantes com o passar do tempo, prejudicando relacionamentos e criando condições férteis para o crescimento de hábitos agradadores compulsivos.

Por exemplo, um pai que grita, sarcástica e raivosamente, para ridicularizar o filho acima do peso e pouco atlético, em um jogo de baseball da liga infantil, pode perturbar mais a autoestima do garoto do que o pai ausente que deixa de ir aos jogos. Ou o pai que acusa a filha adolescente de

ser promíscua, chamando-a de vagabunda sempre que ela usa maquiagem ou roupas da moda, pode comprometer a autoimagem em desenvolvimento da garota, criando culpa, ansiedade e confusão sexual.

Agradadoras compulsivas que foram submetidas a abusos emocionais na infância e/ou na idade adulta tornam-se profundamente sensíveis ao potencial que as palavras têm de causar dor. Na maior parte do tempo, o medo de confrontos verbais alimenta o ciclo de fuga, como a reação da porta branca discutida no capítulo onze. Aquelas que sofreram abusos verbais também podem se tornar elas próprias verbal e emocionalmente abusadoras.

*Molly, 23 anos, tem um rosto lindo e está 45 quilos acima do peso ideal contra os quais trava uma luta eterna.*

*Chorosamente, Molly recorda dos insultos verbais e das provocações que sofreu por parte das outras crianças em relação a seu peso. Ela desmorona em soluços quando relata os abusos verbais vindos dos irmãos e dos próprios pais, especialmente por causa de seus hábitos alimentares e aparência física.*

*Todos os membros da grande família de Molly, com cinco filhos, além dos pais, fazem ataques verbais uns aos outros. Ela descreve a interação na mesa de jantar durante a infância como um momento que sempre envolvia provocações, brincadeiras de mau gosto e trocadilhos, mas inevitavelmente às custas de alguém – em geral, dela. Molly diz:*

*– Ninguém era poupado, nem mesmo meus pais. A “piada” familiar era a de que o jantar não terminava até que alguém chorasse e deixasse a sala.*

*“Percebo agora que aquele era um ambiente amargamente hostil para ser criada – refletiu Molly. – Chego a ter horror de me reunir com a família nas férias, porque sei que, quando as farpas verbais começarem a voar, a situação ficará muito feia.*

*Molly diz que sempre que a raiva entra em erupção na família, como acontecia frequentemente durante sua infância, as brigas são brutais. Ela relata que precisou aprender a contra-atacar verbalmente para que pudesse se defender e para que os irmãos não “perdessem o respeito” por ela.*

*Como adulta, ela agora luta para enfrentar as próprias tendências hostis. Tendo a língua afiada, Molly pode tornar-se verbalmente perversa, em especial se for levada ao ponto no qual perde o controle de seu temperamento. Quando isso ocorre, ela ataca verbalmente as outras pessoas com observações cruéis e sarcásticas.*

*– Na minha família, era preciso aprender a se defender assim. Não tenho orgulho disso, mas sei o quanto posso magoar alguém com minhas palavras – explicou.*

*“Na maior parte do tempo, sou uma verdadeira agradadora de pessoas, porque tenho medo do que eu possa vir a dizer caso haja um confronto. Sempre espero ser insultada e rejeitada – admitiu Molly. – Se eu conseguir fazer com que as pessoas precisem e gostem de mim, acredito que então elas talvez ignorem meu peso e me aceitem como sou.*

*“Quando acho que alguém está ficando irritado ou incomodado comigo, por sua vez, preparo-me para as observações sobre o fato de ser “gorda”. Então, se a outra pessoa realmente ficar zangada, meu medo da raiva dos outros é despertado, e eu me coloco no “modo agressivo”. Ataco primeiro, para magoar a pessoa, calar a boca dela e não me magoar. O lema da minha família é “uma boa ofensa é a melhor defesa” – explicou Molly.*

*“Quando ataco, posso dizer coisas que magoam muito. Depois, é claro, sinto-me tão culpada que cometo exageros pedindo desculpas e tentando conquistar o perdão de quem ofendi. Assim, minha Compulsão por Agradar apenas piora.*

*Na terapia, Molly percebeu que suas estratégias agradadoras a fim de evitar confrontos não estavam funcionando. Em vez disso, ela*



*desenvolveu as habilidades de administração de raiva e conflitos, e treinou a si própria para manter em cheque a hostilidade verbal que a levava a “atacar primeiro”.*

*Finalmente, Molly percebe, agora, que a maioria das pessoas não é como os membros de sua família e tampouco estão inclinadas a fazer ataques verbais contra ela. Molly aprendeu que, mesmo quando alguém a insulta, ela pode optar por reagir de outra maneira e não ficar tão irritada.*

### *A “honestidade total” pode mascarar a raiva?*

Existe uma forma particular de maus-tratos emocionais praticada por pessoas que ocultam a própria raiva e os motivos agressivos com o disfarce da “honestidade total”. A alegação, obviamente, é a de que a honestidade *total* é sempre “a melhor política”.

O problema aqui reside no conceito de *total*, e não no de *honestidade*. Com muita frequência, afirmações maldosas, gratuitas, perversamente críticas e devastadoras são feitas sob a bandeira da “honestidade total”. Quando esses comentários têm o objetivo de magoar, em vez de adicionar valor produtivo para o receptor, eles revelam apenas a raiva, a agressividade e os ciúmes de quem os faz do que seu caráter “totalmente honesto”. Ser *totalmente* honesto sem ter nenhum tato, e às custas dos sentimentos de outra pessoa, pode muito bem ser considerado uma falha de caráter e não uma qualidade.

Compreensivelmente, o receptor de uma comunicação não solicitada e gratuitamente dolorosa – apesar de ser supostamente franca – costuma reagir com raiva ou demonstrando mágoa. O orador então aumenta a dor do outro perguntando retoricamente “o que há de errado com você? Estou apenas sendo completamente honesto”, insinuando que a reação deveria ter sido de apreciação ou, até mesmo, de gratidão.

Uma de minhas pacientes foi diagnosticada com câncer no seio há alguns anos. Como ela tinha o histórico familiar grave, foi submetida a um

exame genético e os médicos determinaram que ela pertencia a um grupo de alto risco. Ela foi aconselhada a se submeter a uma mastectomia dupla preventiva, além de uma histerectomia completa. Essa mulher corajosa contou com o apoio maravilhoso das amigas. Contudo, o marido disse a ela que teria “muita dificuldade” em continuar a vê-la como uma mulher e a corresponder sexualmente a ela após a cirurgia.

Quando a mulher começou a chorar em reação à revelação, o marido ralhou:

– Por que você é tão insegura? Você sabe que eu a amo; estou apenas sendo totalmente honesto. É isso o que você quer, não é?

As agradadoras compulsivas, enquanto grupo, não costumam ser as perpetradoras desse tipo de mutação de honestidade mal disfarçada e abusiva. Infelizmente, no entanto, você pode estar no lado receptor desta atitude.

De forma geral, as agradadoras compulsivas às vezes sentem-se como sacos de pancada, repetidamente levando surras de pesadas luvas de “honestidade total”.

Honestidade e integridade são os pilares centrais da ética e da moralidade. Contudo, como o relato anterior ilustra, até mesmo a honestidade e a integridade devem ser suavizadas com tato e regularizadas por empatia e sensibilidade. Usar a palavra *honestidade* como um escudo para racionalizar a crueldade é uma corrupção das intenções morais. Lembre-se: a bondade também é um valor moral.

### *Provocar é uma atitude hostil*

A hostilidade pode adquirir outras formas de expressão que, não obstante, são destrutivas da mesma maneira. Em certas famílias, como a de Molly, a provocação é considerada um esporte violento. Durante um festival de ofensas em torno da mesa de jantar, uma criança pode receber a diretiva incrivelmente confusa de um pai ou irmão: “Não leve para o lado pessoal,

estou apenas brincando”; ou “Ela não quer realmente dizer isto, está só brincando, então não fique irritado”.

A provocação, por definição, é hostil. Sempre que uma brincadeira ou provocação é feita às custas de outra pessoa, existe por trás disso algum grau de raiva e agressividade.

- ◆ ***Dizer a uma criança ou adulto para que não fiquem magoados com provocações é tão desconcertante quanto dizer a eles para que não se encolham ou chorem quando alguém lhes dá um tapa no rosto porque o agressor estava “apenas se divertindo”.***

Contrário ao mito de que provocações ajudam crianças a desenvolverem uma couraça protetora, adultos com a Compulsão por Agradar que foram muito provocados na infância – especialmente por suas famílias – tendem a ficar magoados facilmente por sarcasmo e são hipersensíveis em relação a piadas feitas às suas custas.

Se você é sensível a provocações, não deve pedir desculpas. Permitir que você seja um estímulo para piadas ou o alvo de humor hostil não é nem admirável e nem um sinal de saúde emocional. Quando você ri junto com aqueles que a provocam, não apenas está diminuindo a própria autoestima como também está recompensando os provocadores pela dor que causam ou também por sua crueldade.

O antigo (e mentiroso) canto infantil, característico dos EUA, “paus e pedras podem quebrar meus ossos, mas palavras jamais me machucarão”, precisa ser revisto. Na realidade, ossos quebrados são curados de modo relativamente rápido; contudo, palavras podem e realmente deixam ferimentos profundos que, às vezes, nunca cicatrizam.

Se você pensar sobre sua infância, é provável que não consiga descrever um único pedaço de pau ou pedra que tenha cruzado seu caminho (ou até mesmo atingido você). Contudo, sem dúvida, lembra-se com clareza absoluta das palavras que mais a magoaram emocionalmente, mesmo que

tenham sido mascaradas como humor “de bom coração” ou “bem-intencionado”.

Como agradadora compulsiva, sua aversão à raiva e aos confrontos provavelmente não é baseada no medo de ser espancada ou ferida por uma arma. É muito mais provável que você tema palavras hostis ou dolorosas. Aprender as habilidades para administrar a raiva permitirá a você abraçar o poder das palavras e utilizá-las para reduzir a escala dos conflitos e para orientar um confronto em potencial na direção de soluções construtivas.

### *Amor raivoso e outras mensagens ambíguas*

Caso você se identifique com algumas das práticas infantis ou familiares que acabamos de discutir, é provável que sinta não apenas medo da raiva, como também de sentimentos ambivalentes e confusos acerca de alguns de seus sentimentos positivos. Isso é compreensível, considerando a frequência com a qual abusos – sejam físicos, emocionais ou verbais – são conectados por palavras e ações a sentimentos de amor e afeto. Quando amor e raiva são combinados, o resultado pode ser uma mensagem dolorosamente ambígua.

Na teoria do ciclo de abuso, depois que o mal é cometido, ocorre um período de culpa, remorso, desculpas e pedidos de perdão pelo abusador em relação à vítima. A fase de desculpas inclui muitas referências a amar a vítima.

Depois, ocorre uma fase de lua de mel, na qual o abusador “corteja” romanticamente a vítima, tentando reconquistar seu amor. Aqui, novamente, a ênfase fica em quanto amor o abusador tem pela pessoa em quem recentemente bateu ou de quem abusou.

A confluência de amor, no mesmo ciclo que o do abuso, cria um grave desgaste psicológico para a vítima. Por exemplo, quando uma esposa que é vítima de abusos diz “ele me ama demais, é por isso que bate em mim”, ela reflete a própria confusão. E faz isso novamente quando justifica a raiva dele aceitando a culpa: “É claro que ele bateu em mim. Eu sei que ele gosta de flé mal passado e deixei a carne passar do ponto. Como sou burra.”

Geralmente, vítimas de abusos domésticos têm históricos de incidentes múltiplos e repetidos, nos quais foram espancadas ou abusadas emocionalmente. Isso significa que a vítima permanece nesse tipo de relacionamento com o passar do tempo. Se você perguntar a uma mulher que sofreu abusos o motivo de ela não ir embora, muitas vezes a resposta será: “eu amo meu marido”.

Crianças vítimas de abuso costumam ouvir que “amor” e “cuidados” são a explicação para os maus-tratos sofridos. “Você sabe que papai ama você” é algo que uma mãe pode oferecer como conforto para uma criança ou adolescente que tenha sofrido abuso, seja físico ou emocional. Ou, ainda pior, um predador sexual pode dizer à sua jovem vítima que a suposta “intimidade” entre eles constitui um laço secreto de amor e afeto.

◆ ***Quando a raiva e o afeto são combinados de modo inapropriado, a mensagem ambígua é a de que o amor machuca ou de que, se você estiver sendo machucada, é porque, na verdade, está sendo amada.***

Se sua história envolve experiências nas quais houve uma combinação curiosa ou confusa de amor e agressão, é bem possível que atualmente você não confie em *nenhuma* dessas emoções. Você pode sentir que a intimidade seja a precursora da agressão e que agradar as pessoas pode ser seu meio de evitar as duas situações.

Você pode ter passado por experiências – possivelmente como vítima de abusos – nas quais a agressão era seguida por declarações de amor e remorso. Talvez tenha permanecido por muito tempo em um relacionamento no qual fazer as pazes com sexo (o que se chama comumente de “pazes sexuais”) era a melhor parte do sentimento que, fora isso, era completamente destrutivo.

Baseada em sua história individual única, a reação à raiva e aos conflitos pode ser complexa e não deve ser descrita apenas como medo. Você pode se sentir, ao mesmo tempo, atraída e repelida pelos confrontos. Ou fica com

medo ou ansiosa, porque está confusa demais em relação a seus sentimentos.

Em resumo, a tendência a agradar pessoas afasta você da oportunidade de resolver a si própria, de superar seus medos ou de aprender a como ter reações mais saudáveis.

## *Medo de magoar os outros*

*Meredith é uma profissional solteira e atraente que sofre da Compulsão por Agradar. Aos 39 anos, ela tenta encontrar “o homem certo” para se casar e iniciar uma família. Meredith sonha com toda as coisas que fará para deixar todos felizes.*

*Nos últimos seis meses, ela namora Fred, homem de 40 anos, divorciado e pai de dois filhos. Meredith diz que ela e Fred passam momentos “suficientemente agradáveis” juntos e que ele é “gentil e respeitador”.*

*– No entanto – explicou Meredith – simplesmente sei que ele não é “o homem certo”. Não me sinto tão atraída assim por ele e não tenho certeza de que temos muita coisa em comum. Fico incomodada porque ele parece gostar muito mais de mim do que eu dele, mas não pretendo magoá-lo, então simplesmente não digo nada.*

*Em novembro passado, com a aproximação dos feriados de final de ano, Fred convidou Meredith para ir com ele e os filhos até Cleveland, para ser apresentada para a família dele. Meredith entrou em pânico com a perspectiva de conhecer os pais de Fred.*

*– Tudo parecia bastante sério e eu não estava apaixonada por ele – afirmou Meredith. – Eu não podia dizer “não”, mas também não concordei definitivamente em ir com ele.*

*“Eu não conseguia me decidir por terminar ou não. Na verdade, meu objetivo não era estar no intervalo entre relacionamentos durante o final de ano. É tão deprimente estar sozinha nessa época. Fred é um homem muito doce. Eu tinha plena consciência de que ele ficaria*

*totalmente devastado se eu lhe contasse meus verdadeiros sentimentos. Eu odiava a ideia de magoá-lo – Meredith confessou. – E tinha horror da perspectiva de visitar a família dele. Quando fui honesta comigo, vi que as chances de algum dia me casar com ele tendiam a zero.*

*“No fundo da minha mente, de todo modo, eu já planejava terminar o relacionamento depois dos feriados de final de ano – admitiu.*

*Ela continuou a adiar a discussão sobre a viagem. Finalmente, certa noite, após a festa de natal do escritório de Fred, no início de dezembro, ela se preparou consumindo álcool e disse a Fred como realmente se sentia em relação a ele.*

*– Eu não estava pronta para a reação dele. Fred ficou realmente com raiva, mas não por eu ter dito a verdade. Ele ficou irritado e magoado por eu não ter sido honesta e direta com ele. Em vez disso, eu o seduzira e permitira que ele se apaixonasse por mim.*

*“Ele disse que até chegara a contar aos pais e filhos que lhes apresentaria sua futura esposa!*

*“Falou também que, ao tentar não o magoar, na verdade, eu o tinha deixado humilhado – continuou Meredith. – Ele disse que era um homem adulto, e que se eu tivesse sido madura e honesta com ele assim que meus sentimentos ficassem claros (o que, para ser franca, ocorreu depois de duas ou três semanas de namoro), eu poderia ter poupado um tempo valioso para nós.*

*“Ao longos dos meses de relacionamento, Fred me pediu diversas vezes que eu lhe dissesse como realmente me sentia em relação a ele e ao namoro. Era simplesmente mais fácil para mim deixá-lo acreditar no que queria do que assumir meus verdadeiros sentimentos.*

*“No dia seguinte ao da festa, conversamos de novo. O que realmente me preocupou foi o que ele disse quanto ao meu comportamento ter sido desrespeitoso. Ele falou que se eu apenas tivesse comunicado, após alguns meses de relacionamento, que queria acabar com tudo, ele poderia ter ficado decepcionado, mas eu não teria prejudicado sua*

*autoestima e nem o deixado constrangido. Ele falou que se sentia como um “adolescente ridículo e sem noção, com uma paixão irrealista”.*

*“Acho que ele está certo – concluiu. – Posso não ter me apaixonado por Fred, mas gosto muito dele como pessoa e jamais tive a intenção de ferir seu orgulho ou de partir seu coração. Sinto-me terrível em relação a mim mesma e em como lidei com essa situação.*

*Meredith aprendeu uma importante lição de vida através da experiência com Fred, apesar de ter custado um alto preço psicológico para ambos.*

### *Aprendendo a hora de “abrir mão”*

Como regra geral, as agradadoras superestimam a probabilidade de que qualquer problema evoluirá para um confronto agressivo ou terminará em uma crise emocional. Assim como Meredith interpretou Fred de forma equivocada, é provável que você acredite que outras pessoas terão reações negativas em relação a você a menos que todas as “regras” impostas pela Compulsão por Agradar sejam seguidas.

Por exemplo, muitas agradadoras compulsivas se retraem diante da ideia de mandar de volta para a cozinha uma refeição pedida em um restaurante – mesmo que a comida esteja grosseiramente inaceitável. Qual é a razão para essa reticência em reclamar? Simplesmente porque as agradadoras compulsivas não querem que o garçom ou o dono do restaurante fiquem com raiva! Ou, então, não querem insultar o cozinheiro ou ferir seus sentimentos!

Esse medo de magoar ou de provocar raiva e reprovação motiva seus padrões de evasão, profundamente ligados à compulsão de agradar. A expectativa distorcida e exagerada de que outras pessoas reagirão com raiva, seja de forma emotiva ou agressiva, é uma das principais razões pelas quais você não diz “não”, não defende seus direitos, não cuida das próprias necessidades e não realiza uma série de ações assertivas e saudáveis.



Essencialmente, você prevê que os outros ficarão com raiva de você ou irão rejeitar, reprovar ou abandoná-la caso deixe de lhes agradar. Assim, tendo por base sua previsão, você salta pela “porta branca” a fim de evitar as emoções negativas das quais mais tem medo.

Quando a mera sombra de hostilidade ou de emoções negativas surge, automaticamente, você invoca suas estratégia de fuga dentro do padrão agradador. Mas, ao evitar a maioria dos conflitos, você raramente – ou até mesmo nunca – tem a oportunidade de testar a exatidão de suas previsões ou mesmo de desenvolver maneiras apropriadas de lidar com emoções negativas.

Os psicólogos denominam a ligação errônea entre pensamentos e sentimentos como *raciocínio emocional*. O medo da raiva e da hostilidade dos outros faz com que você já pense de antemão que estes sentimentos são reais. Dessa forma, é possível justificar qualquer contorcionismo a que você se submete para agradar às pessoas e desarmar sua agressividade, mesmo quando, na verdade, nenhuma emoção negativa foi ainda manifestada por ninguém.

Meredith apresentou uma forma de raciocínio emocional extremamente comum entre as agradadoras compulsivas. Diz respeito a situações nas quais você está envolvida em um relacionamento no qual esteja infeliz, insatisfeita ou desinteressada. Por mais fervoroso que seja seu desejo de terminar a associação, sua coragem para fazê-lo parece impedi-la disso. Você raciocina, de acordo com o modo clássico da Compulsão por Agradar, que não deseja magoar a outra pessoa.

Contudo, se investigar um pouco mais profundamente essa motivação, descobrirá um medo de conflitos que espreita o desejo de *não* magoar ninguém. O medo escondido é o de que, caso termine o relacionamento, o parceiro possa ficar com raiva, e não somente magoado. Então, você pode enfrentar o confronto do qual tem tanto horror.

Essa aversão específica das agradadoras compulsivas a serem aquelas que “terminam” parece ser mais comum nos namoros ou em relacionamentos

amorosos sérios. Contudo, testemunhei muitas instâncias do mesmo fenômeno em supostas amizades.

Nesses casos, o suposto amigo pode ter magoado repetidamente a agradadora compulsiva. Contudo, não será ela a pessoa que terminará o relacionamento – mesmo que este tenha se tornado emocionalmente abusivo –, por acreditar que, ao fazer isto, possa magoar o amigo abusador!

Outra variação dessa aversão ocorre no ambiente de trabalho. Aqui, novamente, a agradadora compulsiva pode ter razões muito boas para querer deixar um emprego – incluindo, às vezes, relatos de maus-tratos, assédio ou exploração por parte do empregador. Ainda assim, para evitar uma reação raivosa, de reprovação ou “mágoa” dele, a agradadora permanece no emprego, incapaz de reunir a coragem para se demitir.

Seja qual for a forma de relacionamento, a fuga mantém a agradadora compulsiva em uma armadilha que ela mesma se impõe. Enquanto isso, também paga o alto preço do tempo perdido e de oportunidades desperdiçadas para encontrar um parceiro romântico, um amigo ou um empregador mais apropriado.

Como a história de Meredith mostra de maneira clara, o impacto negativo desse comportamento de evasão recai sobre as duas partes envolvidas. Ao permanecer no relacionamento para poupar os sentimentos de Fred, Meredith acabou não apenas fazendo justamente o que queria evitar – magoar Fred e deixá-lo com raiva –, como também magoou a si própria.

### *Ajuste emocional: palavras podem realmente machucá-la*

- ◆ Não tente tornar seus relacionamentos à prova de raiva. É muito melhor construir relacionamentos seguros, baseados na confiança, e em que a raiva, quando apropriada, possa ser expressada sem medo por ambas as partes.
- ◆ Permanecer por tempo demais em um relacionamento romântico por não querer magoar o outro transmite a falsa ideia de respeito.

- ◆ Você tem a obrigação de examinar suas motivações, monitorar suas intenções e compreender e comunicar seus sentimentos, especialmente quando eles afetam a pessoa com quem você tem intimidade ou proximidade. Você está realmente tentando proteger os sentimentos dela ou está apenas evitando a possibilidade de um confronto raivoso com o qual acha que não está preparada para lidar?
- ◆ Se você estiver realmente preocupada em ser gentil com os outros, assuma a responsabilidade por suas ações e motivos. Faça boas escolhas sobre como tratar as pessoas.
- ◆ Palavras *podem* realmente machucar você. Provoações *são* hostis e honestidade total a serviço de hostilidade disfarçada não é algo bom, nem do ponto de vista moral nem do psicológico.

*Até que ponto você iria para evitar um confronto?*



A maioria das agradadoras compulsivas agarra-se à crença errônea de que todo conflito é destrutivo. Você, provavelmente, é bastante adepta a evitar até o primeiro desgaste emocional de um confronto por esta razão. A ideia de que discussões podem servir a um propósito construtivo ou benéfico é, provavelmente, muito estranha para você. Pelo contrário, todo conflito ou confronto parece perigoso, assustador, sombrio e destrutivo, e é uma experiência que deve ser evitada a quase todo custo.

A noção de que conflitos possam ser construtivos e saudáveis para um relacionamento parece uma contradição. Quando trabalhados de modo construtivo, porém, conflitos *podem* ser bons para um relacionamento.

De forma contrária à sua intuição, casais felizes não são muito diferentes daqueles que estão insatisfeitos e infelizes no que diz respeito à presença ou ausência de conflitos. Em outras palavras, *todos* os relacionamentos – tanto os bons quanto os ruins – são caracterizados pela ocorrência de conflitos.

A diferença fundamental está na maneira *como* lidar com eles. Casais felizes resolvem conflitos, casais infelizes, via de regra, não. Como resultado, os casais infelizes brigam sobre as mesmas questões repetidamente; já os felizes usam a ocasião para aumentar a compreensão mútua e para melhorar os interesses comuns no relacionamento. Os casais infelizes veem os conflitos como uma disputa de poder na qual somente um lado pode vencer, enquanto o outro, por definição, deve perder.

Casais felizes lidam de forma *construtiva* com conflitos, para avançar nos objetivos e necessidades do relacionamento. Casais infelizes destroem o laço

que deveria mantê-los unidos, por causa dos efeitos desgastantes de conflitos *destrutivos*.

Examinemos um típico conflito que pode ocorrer quando um casal se apronta para sair sábado à noite. A briga gira em torno de preferências: a mulher quer comida chinesa; o marido, massa. A primeira escolha dele é um filme de ação e ficção científica; a dela é uma comédia romântica.

Claramente, as escolhas do casal estão em conflito desde o início. Contudo, é inteiramente possível para eles manifestarem suas respectivas preferências e, ainda assim, resolver as diferenças sem que uma única palavra raivosa seja dita.

Eles podem jogar uma moeda e permitir que o vencedor escolha o jantar *ou* o cinema, deixando a outra escolha a cargo do perdedor. Eles podem concordar em jogar a moeda duas vezes, uma para selecionar o restaurante e outra para escolher o filme. Assim, a mulher poderia decidir abrir mão de suas primeiras escolhas com base na vontade de ver o marido feliz. Ou, o marido poderia ceder às vontades da esposa apenas para ser um cara legal. Finalmente, eles poderiam concordar em discordar, e desenvolver um compromisso como solução: comer hamburgueres e assistir a um thriller de suspense, felizes simplesmente por estarem juntos.

Agora, considere um segundo casal que encare o mesmo conflito. Em vez de uma solução cooperativa, eles permitem que a questão assuma a dimensão de uma briga, chegando até mesmo a gritar um com o outro. O diálogo poderia ser mais ou menos assim:

**Esposa:** “Nós sempre vamos aonde você quer e assistimos aos filmes que você quer assistir, aquelas coisas idiotas de homens. Não é justo. Você é tão egoísta! Cozinho todas as noites para você e agora nem posso escolher o restaurante em que quero comer. Se você me amasse de verdade, tentaria me agradar de vez em quando.”

**Marido:** “Ah, dá um tempo. Você é a pessoa mais controladora que já conheci. Você dá ordens a todos na casa, e eu não permitirei que me controle! Caso você se importasse mais com meus sentimentos como

homem do que apenas como um “pagador de jantares”, então cederia e assistiria ao meu filme! Prefiro ficar sozinho em casa do que ir com você assistir àquele “filme de mulherzinha” ridículo. Na verdade, se você insistir em que seja do seu jeito, vamos esquecer a ideia de sair!”

E por aí vai. Diante dos mesmos acontecimentos, os dois casais assumem percursos muito diferentes dentro do conflito. Somente um casal chega à solução do conflito. É improvável que o segundo casal chegue a qualquer acordo – que não o de ficar em casa com raiva. Isso acontece porque a briga deles não é, na verdade, sobre restaurantes ou filmes. Em vez disso, ela gira em torno de poder e controle. Como podemos observar a discussão reflete desgastes e tensões que estão por trás do relacionamento.

A comparação entre os casais é útil por dois motivos. Primeiramente, demonstra que a presença de conflito não é necessariamente um precedente de um confronto irado. E, também, ilustra o quão rapidamente uma briga pode crescer até entrar em um território perigoso, especialmente quando táticas destrutivas são utilizadas.

O primeiro casal resolve o conflito de modo amigável e cooperativo, prioriza o entendimento e a felicidade do outro, e evita uma discussão em potencial que diminuiria ou estragaria a qualidade do tempo que passariam juntos.

O segundo casal, contudo, adota uma postura “vencer-perder” onde “o-vencedor-leva-tudo” em relação ao problema. O conflito em torno do que comer e de a qual filme assistir transforma-se rapidamente em uma disputa de poder onde estão presentes acusações pessoais, ameaças e coerção.

Talvez seja difícil acreditar que um casal possa iniciar uma batalha em grande escala por causa de algo aparentemente tão trivial quanto a escolha de um restaurante ou filme. Porém, se você já esteve envolvida em um relacionamento disfuncional ou testemunhou algum relacionamento assim, a briga do segundo casal terá um traço de autenticidade muito grande, ainda maior do que o diálogo tranquilo e cooperativo do primeiro casal.

## *Os benefícios do conflito construtivo*

*Quando encarados da forma correta, conflitos podem ser extremamente benéficos.* Por meio da experiência de conflito, pessoas em um relacionamento, podem, por exemplo, avançar na compreensão mútua ao falar sobre as questões que as perturbam ou que as deixam infelizes ou insatisfeitas.

Quando o conflito progride objetivando a *solução*, novos acordos – que determinam o que será ou não aceitável no futuro – podem ser formados. No conflito construtivo, os participantes se afastam de posições polarizadas e encontram soluções de comprometimento mútuo, que sirvam melhor aos desejos de ambas as partes envolvidas. Quando o conflito é resolvido *eficientemente*, existe uma chance muito menor de que o mesmo desacordo surja (ou venha a ser um problema) no futuro.

Conflitos construtivos podem ser a ocasião perfeita para reafirmar sentimentos e comprometer positivos. Nesse tipo de desacordo não se permite que ferimentos emocionais sejam causados a alguém, tampouco a desintegração ou o enfraquecimento do laço básico que mantém a integridade do relacionamento. Esse modo de se tratar conflitos aumenta a sensação geral de confiança, segurança e respeito dos indivíduos quanto ao relacionamento, no tocante aos parceiros e a si próprios.

Quando dois ou mais indivíduos concordam em seguir as orientações do conflito construtivo e controlam a quantidade de raiva, eles fornecem um contexto seguro no qual é possível expor diferenças e discutir pontos controversos. Dessa maneira, os indivíduos podem melhorar continuamente a qualidade do relacionamento ao resolver problemas e questões e atender às necessidades do outro. Por sua vez, essas conquistas criam intimidade, gratificação emocional e ainda mais felicidade.

Se o conflito pode fornecer recompensas tão grandes, por que as pessoas com a Compulsão por Agradar consideram-no assustador e ameaçador? Por que as agradadoras compulsivas estão dispostas a fazer quase tudo para deixar de fora de seu caminho os conflitos e confrontos?

## *O custo de evitar conflitos*

Quando alguém me diz que jamais briga ou discorda do cônjuge ou parceiro, fico preocupada.

A fuga de conflitos não é uma força psicológica da qual devemos nos gabar. Pelo contrário, é um sintoma de uma disfunção preocupante em um relacionamento, pois impede a intimidade e transmite a falsa impressão de proximidade e confiança.

Em qualquer relacionamento, seja pessoal ou profissional, conflitos são inevitáveis. Isto não significa que brigas e confrontos abertos sejam obrigatórios. Na verdade, quer dizer apenas que, cedo ou tarde, diferenças de opinião, preferência, estilo e/ou interesses surgirão. A forma que as diferenças serão expressas (e se serão efetivamente resolvidas) é que determinam se o conflito possui uma natureza construtiva ou destrutiva.

Evitar conflitos, seja agradando às pessoas ou através de outros métodos, não elimina a presença deles. Fugir de brigas consiste em suprimir a comunicação entre o casal no tocante ao próprio conflito. Não obstante, este persiste, apesar dos esforços elaborados para evitá-lo.

Pense no conflito como um elefante que se sentou bem no meio de sua sala de estar. Você pode ignorá-lo simplesmente passando ao lado dele. Também é possível evitar falar com ele ou a seu respeito, mas o elefante ainda estará lá. Você sabe disso, e ele também.

Quando conflitos não são resolvidos, eles ocorrem muitas vezes e podem se tornar cada vez mais frustrantes e prejudiciais para o relacionamento. Assim, eles se transformam em perigosas disputas de poder, como vimos no exemplo anterior.

- ◆ ***Se você não reconhecer ou não se envolver em nenhum conflito, suas dificuldades e problemas possuem uma chance muito pequena de serem solucionados.***



Os sentimentos desagradáveis, gerados por problemas que não foram solucionados, espalham-se insidiosamente em seu relacionamento. Eventualmente, a própria relação, desgastada sob o peso de conflitos recorrentes e não resolvidos, pode terminar. E terminar mal.

Você provavelmente acredita que sua tendência a agradar pessoas funcione de forma eficaz para evitar a maioria dos conflitos, se não todos. Apesar de sua estratégia protegê-la de conflitos destrutivos e confrontos hostis, ela também a impede de aprender a resolvê-los por meio de um envolvimento construtivo e, portanto, de colher os benefícios da solução de desentendimentos.

Essa estratégia é como tentar evitar um acidente por escolher jamais entrar a bordo de um trem. Ou tentar evitar um acidente aéreo recusando-se a voar. Isso tudo pode poupá-la de traumas, mas também a manterá presa no mesmo lugar, restringindo gravemente as oportunidades de seguir para outros locais.

Similarmente, agradar às pessoas pode ajudá-la a evitar conflitos destrutivos, porém seus relacionamentos tampouco irão a lugar algum. Os conflitos e as soluções saudáveis são necessários para o crescimento pessoal e o dos relacionamentos. Se você deseja avançar em seu casamento ou namoro, é preciso subir a bordo.

Sua tendência bem-intencionada de agradar pessoas a fim de se proteger de todo e qualquer conflito pode estar, na verdade, prejudicando justamente as pessoas e os relacionamentos que você tanto se esforça para proteger.

### *Como os conflitos aumentam de proporção*

Ao longo dos 25 anos nos quais pratiquei psicologia clínica, observei com frequência um fenômeno curioso entre casais com problemas de relacionamento que procuram a terapia em busca de ajuda. Isso ocorre quando marido e mulher tentam reencenar ou revisitar uma discussão que tiveram em casa.

À medida que eles se enfrentam, o ciclo do conflito quase inevitavelmente aumenta, os humores se esquentam, e a suposta encenação se transforma em uma briga de verdade. Em um momento oportuno, digamos, cerca de cinco minutos depois do início da discussão, interrompo para fazer uma pergunta aparentemente inócua: “O que iniciou a briga em primeiro lugar? Qual foi o assunto ou tema sobre o qual vocês começaram a discutir inicialmente?”

Ocorre uma longa e sugestiva pausa. O casal, constrangido, troca olhares e depois olha para mim. Depois, caem na gargalhada para, em seguida, admitirem que nenhum dos dois sabe a resposta para minha pergunta. O que causa essa amnésia colaborativa acerca do conflito?

A resposta está em compreender o mecanismo pelo qual as discussões aumentam em proporção e se transformam em conteúdo. O caso abaixo é bastante ilustrativo:

*George inicia a sessão relatando que ele e a esposa, Alice, tiveram uma discussão séria após a última consulta do casal. Peço aos dois que recriem a briga no consultório. Depois de uma certa hesitação inicial, eles logo ignoram minha presença e envolvem-se novamente em uma discussão acalorada.*

*A briga em questão começou quando Alice, que é advogada, chegou tarde do escritório um dia e viu que George deixara a louça suja na pia.*

*Ela relata que aquilo “realmente a irrita”, pois trabalha tanto quanto o marido e, geralmente, por mais tempo. Alice diz que sempre acreditou que os dois compartilhariam igualmente as tarefas domésticas e os cuidados com as crianças. Ela vê o ato de George de deixar a louça suja como uma prova evidente de que ele estaria violando as condições do acordo.*

*George, juiz de um tribunal municipal, retruca que preparou o jantar para os dois filhos e para ele, mas simplesmente se esquecera de lavar a louça.*

*– Você está reagindo de modo completamente exagerado. Eu não estava querendo provocar você, apenas esqueci de lavar a maldita louça – protesta George.*

*– Ah, por favor – responde Alice. – Você simplesmente se esqueceu? Por que é difícil acreditar nisso? E não me diga que estou “reagindo de modo exagerado”. Você sabe o quanto isto me deixa irritada.*

*“Talvez eu não acredite que você tenha simplesmente “esquecido” a respeito da louça – continua – porque você sempre faz este tipo de coisa. Começa algo, deixa pela metade e depois cai fora. Você diz que acredita em compartilhar responsabilidades mas, de alguma forma, eu sempre acabo com a maioria delas.*

*“É uma coisa entre homem e mulher – Alice alega. – Como sou mulher, simplesmente devo fazer mais trabalhos domésticos. Você deixou a louça ali intencionalmente para mim porque sabe que não suporto ir para a cama com a louça suja e sabia que eu mesma a lavaria. Acho isso totalmente injusto. Nós dois trabalhamos muito. Por que eu devo ser a responsável pela limpeza?*

*– Bem, por que eu deveria ficar encarregado de cozinhar? – pergunta George prontamente. – Eu cozinho, você limpa. Isto não é dividir as responsabilidades?*

*– Sabe, querido – fala Alice com a voz novamente cheia de sarcasmo – você sempre argumenta muito bem. Diga a verdade, quantas vezes por semana você cozinha? Uma? Eu compro a comida, cozinho quase todas as noites e faço a limpeza mais da metade das vezes, porque você diz que tem trabalho a fazer. Bem, eu também tenho!*

*“Receio, Sua Excelência – continua Alice, provocativamente – que você não seja tão igualitário quanto pensa. Em seu coração, você acredita que mesmo que uma mulher tenha estudado Direito em Harvard, como eu, o lugar dela ainda é em casa. Eu me preocupo com a mensagem que os garotos receberão sobre como deveriam tratar as mulheres em suas vidas.*

*Com isso, George retrai-se.*

*– Ei – diz ele – não fale assim. Não me acuse de ser um mau marido e um mau pai. Tenho certeza de que você não quer que seu desempenho como mãe e esposa seja analisado, ou quer? – George pergunta agressivamente. – Além do mais, os garotos têm 8 e 10 anos. Não vamos nos preocupar como eles tratarão suas esposas. Isto é absurdo.*

*Neste momento, Alice fica magoada e chorosa, e diz:*

*– Por que você insiste em fazer com que eu me sinta culpada em relação aos garotos? Você é igual à minha mãe! Seja lá sobre o que estivermos conversando, o assunto sempre acaba se voltando para como não faço um bom trabalho ao criar meus filhos. Você é muito cruel!*

Neste ponto, surge a minha oportunidade. Interrompo-os para perguntar: “O que iniciou esta discussão em primeiro lugar?” Minha pergunta é puramente tática. Eu sei qual incidente iniciou a briga, mas também sei que eles provavelmente não vão se lembrar.

George e Alice estão muito irritados. Ele está com raiva, ela diz que se sente triste e culpada além de zangada. Agora, próximo do ápice do aumento do conflito, a causa original da briga é temporariamente sujeita à uma perda de memória transitória e de curto prazo. Posteriormente eles se recordam do fato de que a louça suja do jantar deixada na pia acendeu o pavio da briga.

O que esse exemplo ilustra é a tendência que os conflitos têm de aumentarem de tamanho. A briga recriada pelo casal mostra que, uma vez iniciados, os conflitos parecem fugir rapidamente do controle e dirigem-se para áreas perigosas de ataques pessoais.

### *Níveis de conflito*

Conflitos aumentam em escala de modo muito previsível, subindo ao longo de três níveis distintos que podem ser especificados e analisados. Para ser mais eficaz, a solução de conflitos deve ocorrer no nível que melhor se

encaixe ou descreva o problema. O exemplo de George e Alice ajudará a iluminar o modelo e a lhe dar vida.

Geralmente, os conflitos começam no nível 1: *conflitos a respeito de comportamentos*. Este nível inclui discordâncias ou diferenças em relação ao que as pessoas fazem e/ou dizem (para os psicólogos, falar é uma forma de comportamento). George deixou a louça suja na pia da cozinha depois de cozinhar, Alice chegou em casa, encontrou a pia cheia e ficou irritada e agitada. Este é o nível comportamental do conflito do casal.

Depois, as discordâncias crescem para o nível 2: *conflitos a respeito de valores, princípios, regras e crenças coletivas que caracterizam o relacionamento*. Em um sentido real, tais princípios controlam o relacionamento da mesma forma que as leis controlam ou governam as nações, ou que as diretrizes controlam corporações. Estes princípios caracterizam as expectativas que as pessoas têm sobre como devem ser tratadas por todos e como elas, por sua vez, devem tratar as pessoas com quem compartilham relacionamentos.

Para George e Alice, o conflito aumenta até atingir esse nível no momento em que ela levanta a ideia de justiça e relembra o acordo prévio de compartilharem as tarefas domésticas. A discussão ocorre porque George considera que ele cozinhar e ela limpar atende a regra de divisão de tarefas. Contudo, Alice acredita que o marido a manipulou para que lavasse a louça, porque ele cultiva a crença de que as mulheres deveriam realizar mais tarefas domésticas do que os homens.

George e Alice brigam sobre valores igualitários, papéis sexuais, justiça e divisão justa de responsabilidades domésticas. Eles brigam a respeito dos princípios, das regras, dos valores e das crenças que abraçam como casal. Isso significa que estão envolvidos em um conflito no nível 2.

Contudo, assim que as acusações se tornam pessoais, o conflito cresce até atingir o nível 3, que é o mais sério ou perigoso: *conflitos a respeito de personalidade, estados mentais, sentimentos, intenções e motivações*. Estes conflitos giram em torno do que cada pessoa deduz acerca dos traços de

personalidade do outro: as emoções, estados mentais e intenções. No nível 3, uma briga pode atingir seu potencial prejudicial máximo.

George rotula os sentimentos de Alice como uma *reação exagerada*, insinuando que ela esteja sendo emotiva demais (isto, diga-se de passagem, é um conflito comum de nível 3 entre casais). A reação dela é questionar a verdadeira natureza de George, insinuando que ele não seja um igualitário autêntico – apesar da profissão. Ao fazer isso, Alice insinua que George é hipócrita.

A discussão esquenta realmente quando se volta para recriminações mútuas sobre a criação dos filhos. Alice acusa George de fazê-la se sentir culpada, assim como a mãe dela. Ela alega que ele sempre conduz as discussões para revelar suas imperfeições no processo de criar os filhos.

George, respondendo defensivamente, avisa a Alice para que “não fale assim” e não jogue nele a culpa de ser um mau pai e um mau marido. Tomada pela raiva, Alice chama George de cruel.

As coisas se tornam muito pessoais quando atingem o nível 3. Diferenças importantes ainda distinguem os outros dois tipos de conflitos deste nível altamente pessoal. Estes estilos distintos podem exercer um impacto colossal na saúde e na força do relacionamento.

No conflito construtivo, os parceiros estão protegidos do questionamento a respeito do amor mútuo, da lealdade ou do comprometimento com o relacionamento. O respeito de ambas as partes é reafirmado, e os valores fundamentais que mantêm a união dos parceiros não são questionados – e, portanto, não são contaminados pelo argumento.

Em um conflito destrutivo, por outro lado, perguntas perigosas são levantadas acerca da continuidade do comprometimento dos parceiros e/ou se realmente ainda se amam. Até mesmo o respeito básico, a confiança e o carinho podem ser colocados em cheque e abertos à discussão. Quando a dúvida é levantada a respeito dessas questões fundamentais, o relacionamento sempre sai danificado. Discussões destrutivas espalham-se rápida e perigosamente, extrapolando sua origem comportamental para recriminações mútuas, condenações, ameaças e repreensão.

Casais que lidam construtivamente com seus poréns reafirmam o relacionamento, seja explícita ou implicitamente (ou seja, não questionando os valores básicos). Como resultado, os conflitos ficam dentro dos limites saudáveis, e os parceiros podem se sentir seguros ao expressarem sua insatisfação ou, até mesmo, uma raiva transitória. O processo de sempre obedecer a acordos comportamentais, tais como quem lava a louça ou a maneira de lidar com os sogros, pode, efetivamente, aumentar a intimidade e aprofundar a compreensão.

A resolução efetiva dos conflitos normalmente acontece no nível 2. Isso significa que as novas regras do relacionamento são firmadas. Antigos acordos podem ser repensados ou renovados, como no caso de Alice e George. As regras criadas no nível 2 podem até reduzir a ocorrência de futuras brigas, pois o casal concorda mutuamente com elas, e isso deverá ser lembrado na resolução de problemas em potencial.

O problema básico de Alice e George estava relacionado à divisão igualitária de responsabilidades. Posteriormente, o casal optou por uma solução de adoção de turnos. Entre as segundas e quintas-feiras, eles alternavam as responsabilidades de cozinhar e lavar a louça, com cada um realizando ambas as tarefas duas vezes por semana. Às sextas e aos sábados, eles comiam fora de casa, de modo que ninguém precisava cozinhar ou lavar nada. Esse acordo ajudou a eliminar a possibilidade de conflitos futuros sobre a quem caberia a tarefa de lavar a louça ou realizar outras tarefas domésticas.

Obviamente, Alice e George têm várias outras questões que perturbam seu relacionamento. A questão das tarefas foi um gatilho para muitas palavras raivosas. Quando ela foi eliminada, Alice sentiu-se satisfeita que a solução tenha sido justa e que George voltara a se comportar de modo justo.

Eles também precisaram resolver alguns acordos quanto à honestidade de suas discussões. Eles aprenderam as diretrizes para conflitos construtivos e, seguindo-as, descobriram que suas discordâncias se tornaram menos difíceis e prejudiciais para seu relacionamento.

## *Como brigar construtivamente*

Obviamente, o *conteúdo* ou o *assunto* de uma discordância estão ligados à probabilidade de que sentimentos raivosos e o aumento do conflito devam ocorrer. Quando um casal discorda a respeito de terem ou não um relacionamento comprometido e monogâmico, é provável que a discussão se torne emotiva e, possivelmente, raivosa.

Se a discussão envolver dinheiro, a probabilidade de que haja raiva e/ou que o conflito aumente é relativamente alta. Se, por outro lado, a briga girar em torno de fazer reservas para um jantar, é menos provável que ocorra uma discussão raivosa – apesar de não ser impossível, como vimos anteriormente.

Qualquer que seja a importância do tema de uma discussão, existem certos processos ou formas de se envolver nela que são comuns a praticamente todos os conflitos – dos sérios aos triviais.

- ◆ *Pode-se lidar de maneira construtiva ou destrutiva em relação a qualquer conflito – isso só depende de como as pessoas envolvidas se relacionam. Entretanto, qualquer conflito – sobre qualquer assunto – pode crescer até atingir um nível pessoal e, muito provavelmente, prejudicial.*

Compreendendo as diferenças entre táticas construtivas e destrutivas, e obtendo insights acerca da dinâmica de como e por que as discussões aumentam, você estará melhor equipada para administrar tanto o processo quanto o resultado do conflito. Quanto mais aprender e quanto mais habilidosa ficar em administrar a raiva e as brigas, menos você terá a temer e assim poderá quebrar mais rapidamente o padrão agradador compulsivo.

Portanto, analisemos com detalhes as diferenças fundamentais entre modos construtivos e destrutivos de brigar.

**Mais informação versus menos informação.** A primeira diferença entre conflitos construtivos e destrutivos diz respeito à quantidade de informação



que é trocada entre as partes envolvidas. Em um conflito construtivo, a quantidade é maior. A ocasião da discordância torna-se uma oportunidade para conversar a respeito dela.

Na discussão que se segue, informações sobre sentimentos, pensamentos, valores ou atitudes podem ser transmitidas. Indivíduos podem revelar fatos sobre suas infâncias, seu relacionamento com os pais ou outras dinâmicas familiares. Sócios comerciais, por exemplo, podem manifestar visões pessoais em relação ao crescimento da companhia ou temores de fracassos financeiros.

Seja qual for a natureza do relacionamento ou o conteúdo da conversa, em um conflito construtivo, mais informações tornam-se disponíveis por meio da comunicação verbal.

De forma contrária, conflitos destrutivos carregam a marca do fluxo *reduzido* de informações. Isso significa que, durante o conflito, uma ou mais partes envolvidas abandonam a discussão ou suprimem a comunicação verbal.

Isso pode ocorrer quando um dos lados do conflito se recusa a conversar sobre o problema, adia ou procrastina a discussão, desliga o telefone, deixa o local onde ocorreu a briga, desconecta-se de uma conversa on-line ou impõe o “tratamento silencioso”. Seja qual for o método de escolha – ou uma combinação dessas táticas – o indicador de destrutibilidade é que o total de informação transmitida é reduzido durante (e como resultado) o conflito.

**Flexível *versus* rígido.** A segunda distinção é que as partes envolvidas em um conflito construtivo mantêm uma atitude amigável e cooperativa em relação uma à outra. Os lados permanecem flexíveis na abordagem sobre a solução dos problemas, estão dispostos a negociar e abertos a concessões, sempre dispostos a pôr a manutenção e o bem-estar do relacionamento à frente de seus desejos individuais de ganhar uma discussão ou prevalecer em uma discordância.

Em um conflito destrutivo, as partes envolvidas mantêm posições opostas. Cada uma delas vê a outra como concorrente, em uma situação de

vencer ou perder, na qual somente uma *única* parte vencerá, enquanto a outra perderá. O interesse pessoal é colocado à frente do que é melhor para o relacionamento. Vencer é a única coisa que importa.

Além disso, em um conflito destrutivo, as partes são rígidas, interessadas apenas em preservar suas posições polarizadas. Concessões e negociações estão, efetivamente, fora de questão.

**Confiança *versus* desconfiança.** Em conflitos construtivos, existem confiança mútua e revelações abertas. Em conflitos destrutivos, existe uma desconfiança mútua que permite somente revelações seletivas e cuidadosas, além de segredos e suspeitas.

**Persuasão amigável *versus* hostil.** Em conflitos construtivos, ameaças nunca são usadas. Persuasão, discussão ou até mesmo argumentos passionais podem ser empregados para influenciar a parte oposta de uma discussão. Estratégias de ameaça, coerção e manipulação, por outro lado, são as marcas registradas dos conflitos destrutivos.

**Responsabilidade *versus* culpa.** Em conflitos construtivos não há espaço para insultos, ataques pessoais ou culpabilidade. Apesar de não ser sempre necessário determinar por que um problema específico veio à tona, geralmente há benefícios em se analisar os motivos. Se isso é feito da maneira correta, todas as partes envolvidas na discussão tentam permanecer o mais neutras e objetivas possível.

- ◆ *O principal propósito de um conflito construtivo é aprender, através da experiência, como evitar futuras recorrências das mesmas questões, e não aplicar agora a culpa que está em situações do passado.*

Um segundo objetivo ao tentar descobrir a causa de um conflito é ampliar o senso mútuo de compreensão. Contudo, é necessário ter cautela

para não elicitare racionalizações ou desculpas ao invés de introspeção e insights genuínos.

Em conflitos construtivos, o orador assume a responsabilidade por seus sentimentos, pensamentos e comportamento. Em conflitos destrutivos, a moeda de troca é a culpa.

**Limites determinados *versus* limites expansíveis.** A discussão construtiva é restrita aos limites do problema em questão e não diverge para problemas antigos. Em outras palavras, não existe uma “carga” preexistente de culpa por conta de conflitos passados, tampouco há menções a comportamentos anteriores para aumentar a dimensão da discussão. Ou seja, as partes concordam em “manter o foco”.

**Afirmar *versus* minar valores básicos do relacionamento.** Conflitos construtivos não permitem qualquer menção ou questionamento acerca dos fundamentos básicos do relacionamento. Em um conflito matrimonial construtivo, nenhum dos cônjuges coloca em questão a presença ou o grau de comprometimento ou fidelidade do outro, ou se há amor e respeito mútuos entre eles. Palavras inerentemente ameaçadoras – como separação ou divórcio – não têm lugar em uma discussão matrimonial construtiva.

Similarmente, conflitos construtivos envolvendo outros tipos de relacionamentos também proíbem o questionamento dos princípios fundamentais. Em uma discussão entre colegas de trabalho ou entre um supervisor e um empregado, menções sobre lealdade, honestidade, dedicação ou demissão são evitadas, já que, em conflitos construtivos, presume-se que a manutenção do relacionamento no futuro é desejável. E, entre amigos e familiares, conflitos construtivos validam, em vez de minarem, os laços de amor e lealdade que mantêm a unidade dos relacionamentos.

Quando a base de qualquer relacionamento é colocada em questão, o conflito torna-se imediatamente destrutivo. Frases como “se você realmente me amasse, faria tal coisa”, “se você fosse realmente meu amigo, faria tal

coisa” ou “se você se importasse com minha companhia, faria tal coisa” são indicadoras da mudança daquilo que poderia ter sido construtivo, mas que agora tomou uma filosofia destrutiva.

**Solução *versus* repetição.** Em resumo, conflitos construtivos são seguros e produtivos. Eles geram novos acordos baseados em uma compreensão mútua e profunda. Conflitos construtivos, ao contrário dos destrutivos, atingem um ponto final e apresentam uma solução.

De modo geral, as partes envolvidas em uma briga experimentam uma sensação de poder, orgulho e confiança renovada. Isso se dá em relação às suas capacidades de solucionar problemas e desenvolver meios eficazes de eliminar ou reduzir a chance de se ter o *mesmo* conflito no futuro. Assim, as partes envolvidas desfrutam da sensação de crescimento e mudança, seja esta pessoal ou no relacionamento.

De forma contrária, conflitos destrutivos são repetitivos, inseguros, dolorosos e contraproducentes. Raramente são resolvidos e permanecem inacabados. E a falta da conclusão produz mágoas residuais, ressentimentos e raiva crescente. As partes envolvidas em uma briga destrutiva, por carecerem de soluções ou de acordos efetivos, muito provavelmente discutirão sobre as mesmas questões (ou outras muito similares) no futuro.

Em vez de confiantes e orgulhosas, as pessoas que se relacionam destrutivamente acabam se tornando magoadas, irritadas, imensamente frustradas, com raiva e disfuncionais. Elas se sentem presas em suas questões não resolvidas, estagnadas e atadas em padrões recorrentes de provocações, acusações e culpa. Sentem-se alienadas e afastadas umas das outras, no lugar de desenvolverem a proximidade e a intimidade possibilitadas pela solução construtiva.

Conflitos destrutivos são experiências tão negativas que podem fazer com que as pessoas – especialmente as agradadoras compulsivas – passem a evitar discussões, desenvolvendo um verdadeiro medo de brigar. Assim, como os problemas expostos não são discutidos, seus relacionamentos ficam

carentes de um veículo eficiente para a reparação de situações ruins e para corrigir tudo o que estiver danificado.

Sua fobia de conflitos pode estar relacionada a algumas experiências destrutivas e hostis no passado. A evitação crônica de conflitos, por meio da tendência de agradar pessoas, faz com que uma simples discordância entre visões pareça carregada de perigos.

Agora, você tem consciência de que as regras do conflito construtivo podem ser definidas e especificadas. Seus medos referentes a esse assunto foram *aprendidos* através de experiências dolorosas e frustrantes, instruções pobres, modelos de comportamento ruins, e/ou situações em que – com a ajuda de pensamentos falhos que sustentam sua Compulsão por Agradar – você ensinou um comportamento a si mesma de forma equivocada.

A boa notícia é que, se seu medo de conflitos e raiva foi aprendido, ele pode ser “*desaprendido*”. Superando essa fobia, por meio de habilidades consistentes e sólidas para administrar conflitos, você poderá se libertar dos hábitos opressivos da agradabilidade compulsiva e do comportamento automático de fuga pela porta branca.

Naturalmente, as discussões são melhor administradas quando ambas as partes compreendem e se comprometem a cumprir as diretrizes construtivas. Quando você dominar plenamente o conhecimento e as habilidades que vai obter com este livro, poderá compartilhá-los com as pessoas mais próximas, e também com aqueles com quem você quer brigar de modo construtivo e justo, o que é mais importante.

Mesmo que você seja a única parte a se envolver construtivamente no conflito, ainda estará em uma posição melhor do que ao evitar lidar totalmente com ele ou ao reduzi-lo, conforme seus padrões, a um nível destrutivo.

### *Ajuste emocional: superando o medo de confrontos*

Eis aqui algumas coisas importantes a se ter em mente enquanto você trabalha para superar o medo de confrontos:

- ◆ Em seus relacionamentos íntimos, não tenha receio de brigar construtivamente; em vez disso, preocupe-se com sua tendência a enterrar ou evitar conflitos, pois isso é um sintoma de um problema sério no relacionamento.
- ◆ Um certo grau de conflito é inevitável entre as pessoas, especialmente em uma relação íntima. Conflitos construtivos são saudáveis e benéficos para os relacionamentos.
- ◆ Na verdade, você não pode evitar totalmente os conflitos e tampouco tornar seus relacionamentos à prova deles. (Lembre-se: o elefante *está* lá.) Contudo, no lugar de evitá-los, você pode aprender a interromper um ciclo de desgaste em ampliação antes que este atinja proporções destrutivas. Com *soluções* eficazes de brigas, você não ficará repetindo diversas vezes o mesmo conflito.
- ◆ Como agradadora compulsiva, você aprendeu a ter medo da raiva, de discussões e de confrontos; então deve desaprender seus medos e reaprender meios eficazes de lidar com a ira e solucionar conflitos.
- ◆ Sua fobia de raiva e conflitos faz com que você superestime as chances de que outras pessoas fiquem com raiva ou a confrontem caso expresse seus próprios sentimentos negativos, não importa o quão apropriadamente. Essa é uma forma de raciocínio emocional – já que você *sente* que algo possa ser verdade, começa a agir como se já fosse um fato estabelecido.

## *Pequenos passos, grandes mudanças*



Agora você completou sua incursão passo a passo em torno dos três lados do triângulo da Compulsão por Agradar. A esta altura, a leitora deve ter uma boa noção do preço que paga por manter os hábitos agradadores compulsivos em sua vida.

Você colocou suas próprias necessidades em segundo plano por tanto tempo que agora está cheia de frustração, ressentimento e raiva. Você pode ralhar secretamente com os outros por manipularem sua natureza generosa ou culpar a si mesma por permitir que façam isso.

Cada dia se tornou uma luta na qual você sente a necessidade de provar seu valor através de tudo que faz pelos outros, da mesma forma que fez ontem e justamente como fará amanhã. Apesar de estar presa em um ciclo derrotista, existe uma saída:

◆ ***Você precisa estar determinada a mudar de verdade.***

O acordo que proponho é o seguinte: você fornece a motivação e eu darei as ferramentas e habilidades para que você retome o controle da própria vida. Você não precisa saber *como* curar a Compulsão por Agradar – este é o meu trabalho. Só é preciso o comprometimento sincero para a cura. Desde que sua mente permaneça aberta à excitante perspectiva de mudança, apontarei os meios para que você avance em seu próprio processo de recuperação.

Tenho noção de que, inicialmente, a ideia de superar um problema que, apesar de perturbador, é tão enraizado em sua vida quanto a síndrome de agradar pessoas, possa parecer uma tarefa bastante desanimadora. Porém,

garanto que você está preparada para o desafio (apenas se lembre de *todas* as coisas que faz e da energia que gasta diariamente para atender às necessidades de outras pessoas).

O mais importante é sua decisão de ficar mais saudável na maneira pela qual se comporta e em como você pensa e se sente a respeito de si própria e das outras pessoas. Você sabe agora que agradar pessoas não é o caminho para a satisfação ou a felicidade.

Como milhares de pessoas que dominaram seus vícios e outros hábitos compulsivos prejudiciais sabem, *a recuperação ocorre um passo de cada vez, um dia de cada vez.*

Enquanto você viajou ao redor do triângulo da Compulsão por Agradar, também leu, pensou e conversou com outras pessoas sobre seus problemas agradadores. À medida que andamos no caminho triangular, indiquei muitas vezes, ao longo do percurso, que quando você mudar *um* pensamento, *um* comportamento ou *um* sentimento, você irá interromper o ciclo agradável e colocar em movimento o processo para a mudança.

Com passos pequenos, mudanças grandes e encorajadoras *vão* ocorrer. Em pouco tempo, você se verá finalmente desatando seus pensamentos, libertando-se de temores e *obtendo novamente o controle* de suas escolhas comportamentais à medida que se recupera da Compulsão por Agradar.



***O plano de 21 dias para curar a  
Compulsão por Agradar***

## *Um manual para o plano de 21 dias*



Neste momento você está pronta para iniciar seu processo pessoal de mudança. Esta seção contém um programa de treinamento distribuído ao longo de 21 dias que irá ajudá-la a curar sua Compulsão por Agradar. Como já disse, não se preocupe com o porquê ou em como o programa funciona. Tudo que precisa fazer é seguir o plano diário, e logo você vai adquirir as habilidades das quais necessita para acabar com seus hábitos agradadores compulsivos e atingir a recuperação total.

Pense em si mesma como uma espécie de atleta psicológica em treinamento, trabalhando intimamente com seu técnico ou treinador, que entende bem as maneiras e os motivos de os exercícios funcionarem. O trabalho dele é mostrar à atleta quais exercícios devem ser feitos e a forma de executá-los corretamente. E o mais importante: manter a atleta no caminho certo, motivada a seguir o programa um passo de cada vez, todo dia.

Por favor, pense em mim como sua treinadora. Se você seguir o programa, atingirá seu objetivo. Desenvolvi e utilizei cada uma das técnicas seguintes com grande sucesso durante os muitos anos em que tratei pessoas com Compulsão por Agradar. Eu *sei* que, se você seguir o programa, ele certamente a ajudará.

Mudar padrões antigos exige paciência, perseverança e prática. Não se arme para o fracasso esperando a perfeição ou o domínio da noite para o dia das novas habilidades de relacionamento e ferramentas pessoais. Há muito

espaço para erros e muito tempo – o resto de sua vida – para melhorar com a prática.

Naturalmente, como você passou a maior parte de sua vida desenvolvendo e refinando suas tendências agradadoras, não deve esperar atingir a cura total em três semanas. Pense em 21 dias como uma orientação mínima. Você pode estabelecer seu próprio ritmo e permitir-se levar um espaço maior de tempo, digamos dois ou três dias, para realizar o que apresento como um só dia.

Mantendo a abordagem de “pequenos passos”, lembre-se de *não* se antecipar na leitura. Leia e faça os exercícios, um dia de cada vez. Não se sobrecarregue. Você *deve* levar um mínimo de 21 dias para completar todo o programa.

O importante não é a velocidade com que você cumpre o plano, e sim que avance em um ritmo que lhe pareça correto e confortável. Cumprir o programa de forma apressada ou parar antes de concluí-lo, apenas para novamente dar atenção aos outros, é exatamente o tipo de comportamento e pensamento que será preciso corrigir.

Este é *seu* tempo. Você fez por merecê-lo... há muitos anos. Agora, utilize-o para ajudá-la a superar os hábitos, pensamentos e sentimentos agradadores desgastantes e exaustivos. É importante que você leia e complete cada passo do planejamento, um de cada vez, na ordem em que são apresentados.

Não é necessário que você se submeta a uma reordenação total de toda a sua personalidade para curar a Compulsão por Agradar. Não importam as causas de sua síndrome, a jornada rumo à cura permanece largamente a mesma para todas as agradadoras compulsivas: *pequenos passos* e mudanças estratégicas e focadas.

Você precisa apenas substituir *uma* ideia falha por um pensamento novo e mais preciso; ou o reflexo automático de dizer “sim” por um “não” assertivo; ou *uma* reação de fuga de conflitos por uma experiência positiva de solução de problemas. Isso irá iniciar sua jornada rumo à recuperação.

O Plano de Ação de 21 Dias a seguir – a cada dia, um novo passo – a afastará do ciclo da Compulsão por Agradar e irá aproximá-la de um modo de vida muito feliz e saudável. Apesar de o plano gerar resultados notáveis, na verdade não existe nenhuma mágica ou mistério nele – ele apenas gira em torno do bom-senso e é baseado em princípios sólidos e eficazes de psicologia e de mudança de comportamento.

Quando sua jornada de mudança pessoal começar, ela vai se acelerar por conta própria. A cada passo que você realizar no sentido de se afastar da subserviência que você mesma se impôs, estará desenvolvendo um senso cada vez maior e excitante de poder sobre sua própria vida.

### *A escolha de se importar*

Quero assegurar-lá que o Plano de Ação de 21 Dias é inteiramente compatível com seus valores de permanecer uma pessoa gentil, amável, boa e generosa (mas não há problemas em *não* ser agradável em algumas situações!). Quando você completar o Plano de 21 dias, não terá se transformado magicamente em uma pessoa egoísta, endurecida e rude para com os outros (bem, *isto* seria uma grande reviravolta de personalidade, porém na direção errada).

Quero que, ao fim dos 21 dias, você goste *mais* da pessoa que é, e não menos, como acontece agora. Na verdade, quero que você seja mais parecida com a pessoa generosa que deseja ser. Mas quero que você tenha controle das próprias escolhas.

Como você está prestes a aprender, a melhor alternativa a ser uma agradadora compulsiva é ser uma pessoa que faz a *escolha intencional de se importar* – uma escolha de quando, como e para quem você doa seu tempo e recursos. Dessa forma, você terá certeza de que reserva quantidades apropriadas de tempo e energia para suas próprias necessidades – que, incidentalmente, passarão a ocupar um lugar bem mais elevado em sua escala de prioridades.

Quando sua escolha por se importar com os outros substituir a complacência compulsiva que sente diante das necessidades e pedidos alheios, você finalmente reconquistará o controle da própria vida. Fazer escolhas, ao invés de agir por reflexo, possibilitará que você faça as coisas que *deseja* fazer, em vez de fazer tudo que todos lhe peçam ou que você simplesmente preveja como sendo o que os outros precisam.

- ◆ ***Curar a Compulsão por Agradar não significa que você precise sacrificar ou mudar sua natureza generosa e tampouco seu desejo de levar felicidade para muitas pessoas. Contudo, a cura significa abrir mão da compulsão por obter a aprovação de todos ou de ser agradável com todos o tempo todo.***

Quando concluir o Plano de Ação de 21 Dias, você terá as habilidades necessárias e a liberdade genuína para fazer boas escolhas. Em vez de ser controlada por sua Compulsão de Agradar, você estará no controle de seus desejos, intenções e esforços para agradar aos outros, mantendo um equilíbrio com a necessidade paralela de cuidar bem de si mesma.

### *O que você precisará para começar*

As coisas mais importantes que você precisa, obviamente, são este livro, comprometimento e motivação. Além disso, você precisará de:

- ◆ Alguns blocos de papel pautado.
- ◆ Lápis ou canetas.
- ◆ Blocos de notas adesivos.
- ◆ Um fichário para guardar seus papéis.
- ◆ Um diário com folhas em branco.
- ◆ Um amigo ou familiar que lhe ofereça apoio e ajuda de acordo com suas necessidades (preferível, mas não absolutamente indispensável).

Agora, você está pronta para começar. Coloque sua mente no lugar correto tirando um momento para refletir sobre as seguintes palavras sábias:

“Se eu não for por mim, quem será por mim?

Se sou somente por mim, o que sou?

Se não agora, quando?”

*Hillel, século XII*

## *Não diga “sim” quando quer dizer “não”*



A primeira habilidade que atacaremos hoje é a capacidade imprescindível de dizer “não”.

Existem cinco passos necessários para quebrar seu hábito automático de “dizer sim”. Você irá aprendê-los e praticá-los ao longo dos próximos dias.

Quando se deparar com qualquer pedido, convite ou outro tipo de exigência de alguém, você substituirá o hábito enraizado de dizer (imediatamente) “sim” pela sequência de ações a seguir:

*Passo 1:* Adiar dar uma resposta imediata “ganhando tempo”.

*Passo 2:* Identificar suas opções.

*Passo 3:* Prever as prováveis consequências de cada uma delas.

*Passo 4:* Selecionar a melhor opção.

*Passo 5:* Responder ao pedido/convite/exigência firme e diretamente exercitando sua escolha de:

- ◆ dizer “não” ou
- ◆ sugerir uma contraproposta ou
- ◆ dizer “sim”

Agora, analisando um passo de cada vez, você aprenderá a habilidade de identificar as opções e a melhor forma de reagir aos pedidos dos outros, além de como escolher seletivamente, levando em conta seus interesses, assim como as necessidades da pessoa que estiver fazendo o pedido.

*Ganhando tempo para responder*

Para quebrar o hábito de responder “sim” automaticamente, você precisa *adiar* sua resposta para refletir cuidadosamente sobre as opções. O velho ditado de “pensar antes de falar” – ou, neste caso, concordar – é um sábio conselho psicológico.

- ◆ ***Quando você aprender a inserir tempo entre um convite, uma exigência ou um pedido e sua resposta, seu senso de controle aumentará imediatamente.***

**Pedidos telefônicos.** Sempre que possível, após um pedido ser feito, mesmo antes que você “ganhe tempo”, deve tentar se desligar brevemente da conversa. Por exemplo, assim que alguém com quem estiver conversando pelo telefone lhe pedir para fazer algo ou ir a algum lugar, sua reação imediata deve ser algo como:

- ◆ “Posso colocá-lo em ‘espera’ por um momento?” ou
- ◆ “Posso pedir que você aguarde na linha por um minuto?” ou
- ◆ “Preciso deixar o telefone por alguns segundos” ou
- ◆ “Posso retornar a ligação em alguns minutos?”

Essa simples ação por si só já interrompe o ciclo de dizer “sim” automaticamente. Depois que a pessoa que telefonou estiver aguardando na linha ou esperando seu retorno, escolha uma frase da lista a seguir, “Frases para ganhar tempo”. Ou seja, ao retomar a conversa (ou o telefonema), você responderá usando uma das frases para “ganhar tempo”.

### *Frases para “ganhar tempo”*

1. “Vou lhe dar uma resposta após conferir meu calendário (ou agenda, livro de compromissos, etc.)”
2. “Preciso de um pouco de tempo para pensar a respeito. Telefonarei para você mais tarde/amanhã/daqui a alguns dias/no fim de semana.”



3. “Posso ter outro compromisso no horário. Vou conferir e lhe retornarei com uma resposta assim que puder.”
4. “Preciso de algum tempo para conferir certos detalhes, mas telefonarei para você assim que estiver tudo certo. Diga-me os melhores horários para o contactar.”
5. “Não posso dar uma resposta agora. Mas retornarei para você muito em breve.”
6. “Não tenho certeza se terei tempo [para realizar o pedido], então precisarei dar a resposta amanhã/mais tarde/semana que vem.”

O tempo que você “ganhar” irá lhe permitir examinar as opções, prever as consequências de dizer “não” em vez de dizer “sim” e escolher a resposta que leve em consideração *seus* próprios interesses.

**Pedidos em conversas cara a cara.** Ao contrário dos telefones, as pessoas não vêm equipadas com botões de “espera”. Contudo, se existir a chance, também é preferível fazer uma breve pausa depois que alguém lhe pede algo em uma situação presencial, para que você não escorregue automaticamente de volta aos seus antigos padrões.

De maneira ideal, em uma situação assim, a primeira reação a um pedido deve ser pedir licença do local por alguns minutos, para interromper sua reação automática de dizer “sim”. Este é o equivalente “ao vivo” de colocar alguém em espera no telefone.

Se possível, depois que o pedido for feito – mas antes de responder – peça licença por alguns minutos. Você pode dizer que precisa ir ao banheiro, fazer um telefonema, tomar um café ou pegar algo em seu escritório ou carro. O objetivo é sair dali, para que possa obter controle sobre o impulso automático de concordar.

Caso não seja possível (ou seja constrangedor demais) se ausentar do local por alguns minutos, não há importância. O breve intervalo proporcionado pela licença é desejável, mas não imperativo.

**Responda com uma frase para ganhar tempo.** Em qualquer situação, quer você tenha colocado um telefonema em espera, pedido licença de uma conversa ou estava simplesmente incapaz de deixar fisicamente o local, a próxima coisa que precisa ser feita é o primeiro dos cinco passos críticos: diga à pessoa que está lhe pedindo algo que você precisa de algum tempo antes que possa responder à solicitação.

Revise a lista de frases para ganhar tempo. Cada uma delas irá efetivamente lhe fornecer tempo para você tomar sua decisão antes de responder. Faça várias cópias da lista para que possa ter as frases perto de todos os telefones que você usa em casa e no trabalho, além de na sua carteira ou bolsa.

**Ensaie as frases para ganhar tempo.** Essas frases provavelmente parecerão estranhas para você. Por este motivo, será preciso dizê-las repetidamente até que consiga pronunciá-las com naturalidade e facilidade. A prática e repetição aumentarão seu grau de conforto. Ensaie-as em voz alta, da mesma maneira que faria se estivesse aprendendo uma língua estrangeira.

Seja crítica quanto ao tom e à entonação de sua voz – você quer soar firme e agradável, e não indecisa ou como se não se sentisse realmente no direito de “ganhar tempo”. E tampouco quer soar raivosa ou agressiva. Caso seja possível (ou desejável) peça a ajuda de um amigo que lhe ofereça apoio ou de um parente que possa fornecer-lhe feedback.

Quando pronunciar cada frase, tenha em mente que você não está *pedindo* tempo, está informando à outra pessoa que *precisará* de um pouco de tempo para refletir antes de responder. Tome cuidado para não levantar sua entonação vocal no final de uma declaração e dar a impressão de que está fazendo uma pergunta.

◆ ***Você tem todo o direito de pensar antes de se comprometer a um compromisso.***

A intenção aqui é ganhar o tempo necessário para fazer uma boa escolha, em vez de responder com um “sim” agradador por reflexo – “sim” do qual você provavelmente se arrepende logo depois que a palavra deixar seus lábios.

Selecione pelo menos duas frases da lista e decore-as. Acrescente outras frases próprias se desejar. Quanto mais você praticar cada frase, mais confortável se sentirá no momento em que precisar utilizá-las. Diga cada uma delas no mínimo cinco vezes, pelo menos em três ocasiões diferentes, até que você soe firme, direta e confortável quanto a “ganhar tempo”. Tente sorrir durante o ensaio: isso ajudará a manter o tom agradável porém, ainda assim, assertivo.

### *Resumo do dia 1*

- ◆ Faça cópias das “frases para ganhar tempo”. Coloque-as perto de todos os telefones que utilizar; mantenha uma cópia em sua bolsa ou carteira para que esteja disponível quando usar um celular ou estiver diante de uma situação cara a cara (assegure-se de consultar a lista com discrição).
- ◆ Diga cada uma das seis frases em voz alta várias vezes.
- ◆ Pratique dizê-las em três momentos diferentes ao longo do dia. Assegure-se de que elas soem diretas e firmes, e não apologéticas ou raivosas.
- ◆ *Pare aqui hoje.* Leia o dia 2 amanhã e siga a rotina de *um dia de cada vez.*

## *A técnica do disco arranhado*



Ontem você aprendeu as frases necessárias para ganhar tempo quando lhe pedem algo. Hoje você desenvolverá habilidades para lidar com resistência para não voltar atrás sob pressão e dizer “sim” quando, na verdade, quer dizer “não”.

### *Como lidar com a resistência usando a técnica do disco arranhado*

Depois que você “ganha tempo”, a pessoa que fez o pedido pode tentar insistir que você dê uma resposta imediata (ela pode até citar como você quase sempre concordou com solicitações passadas). O requerente talvez repita o pedido duas ou três vezes, na expectativa de que você concorde, como de costume.

A maneira de lidar com isso é usar a técnica do “disco arranhado”. Afirme que você já ouviu e compreendeu claramente o pedido e a resistência, enfatizando acuradamente e citando de volta a reação emocional da pessoa. Depois, *repita sua frase* para ganhar tempo – exatamente como um disco arranhado. O segredo da técnica é evitar responder ao conteúdo da tentativa de resistência, que pode muito bem fazê-la perder o controle da conversa.

O roteiro a seguir mostra como ligar os passos e usar a técnica do disco arranhado para afastar com sucesso a pressão sofrida pra que você concorde.

**Amigo:** [ao telefone] “Preciso pedir um grande favor. Você pode vir aqui no fim de semana e me ajudar com os preparativos para um grande almoço de caridade? Sua ajuda seria realmente muito útil.”

**Você:** “Posso pedir para que aguarde um instante na linha?”

**Amigo:** “Claro.”

**Você:** [*coloque o amigo em espera, consulte as frases para ganhar tempo colocadas estrategicamente ao lado do seu telefone*] “Oi, voltei. Bem, pode ser que eu esteja ocupada no horário, de modo que preciso conferir. Telefonarei para você em alguns dias para dizer se será possível.”

**Amigo:** “Ah, não dá para esperar alguns dias. Você não pode me dizer agora? Preciso realmente saber se poderei contar com você, como sempre contei.”

**Você:** “Compreendo que esteja ansioso por uma resposta. Mas pode haver um conflito de horário, o qual precisarei conferir, então lhe darei uma resposta assim que possível, provavelmente nos próximos dias.”

**Amigo:** “Bem, mesmo que você só possa vir por algumas horas, ainda me ajudaria. Posso contar com você, não posso?”

**Você:** [*com um sorriso no rosto, apesar de estar falando ao telefone*] “Sei o quanto você quer minha ajuda. Mas posso ter um conflito que preciso conferir. Retornarei com uma resposta em um ou dois dias. Prometo.”

Você descobrirá que a técnica do disco arranhado é bastante poderosa. Assegure-se de repetir os sentimentos que ouviu na resistência do requerente e que empatize com eles. Tome cuidado para *não* responder diretamente ou se perder nas tentativas de resistência do requerente. Então, retorne imediatamente à mesma frase afirmativa para ganhar tempo de resposta. Se você conseguir se *deter* à sua mensagem, o requerente não terá sucesso em fazer pressão para que você responda.

## *Praticando o que dizer quando quer dizer “não”*

Ganhar tempo é o primeiro passo fundamental para aprender a dizer “não”. Naturalmente, também será preciso manter a promessa de dar uma resposta à pessoa que lhe fez o pedido. Você aprenderá a fazer isso no decorrer dos próximos dias do treinamento. Por enquanto, é importante praticar o ganho de tempo e lidar com a resistência, para que você possa pensar a respeito de sua resposta.

Identifique duas pessoas que façam regularmente exigências em relação ao seu tempo e que sejam um fardo para você. Elas podem ser parentes suas, amigos, pessoas associadas ao trabalho ou representantes de organizações. Crie dois exemplos realistas dessas pessoas fazendo pedidos ou exigências a você. Pratique resistir ao impulso de concordar imediatamente ganhando tempo e usando a tática do Disco Arranhado.

- ◆ ***O objetivo aqui é permanecer firme ao declarar que precisará de algum tempo antes que possa responder ao pedido.***

Mantenha sua intenção clara, para que o requerente não tenha dúvidas. Lembre-se: admita que sente a pressão, mas mantenha sua mensagem de “ganhar tempo” como um disco arranhado.

Para variar um pouco, escolha duas ou mais frases diferentes de “ganhar tempo”. Você pode praticar com a ajuda de um amigo ou parente que possa interpretar o papel da pessoa que faz a exigência, ou praticar por conta própria, dizendo em voz alta as falas dos dois papéis. Se tiver alguma pessoa com quem possa praticar, peça a ela que improvise o roteiro, para realmente criar a pressão de dar a resposta *na* hora. Quanto mais prática você tiver em resistir à pressão, mesmo que interpretando, mais bem-sucedida e confiante você será ao chegar a hora de ganhar tempo quando lhe fizerem um pedido real.

*Resumo do dia 2*

- ◆ Revise o roteiro de exemplo da técnica do Disco Arranhado para lidar com a pressão e a resistência.
- ◆ Identifique duas pessoas que façam exigências em relação ao seu tempo e a quem você gostaria de dizer “não” mais vezes. Pratique tendo-as em mente.
- ◆ Use a técnica do Disco Arranhado para reconhecer a pressão em responder *imediatamente*, mas mantenha a mensagem de que você precisa de algum tempo antes de dar a resposta.
- ◆ Não se preocupe se, inicialmente, você se sentir um pouco desconfortável ou artificial. Para você, essas são novas maneiras de reagir, e será preciso algum tempo e experiência para que se sinta confortável com elas. Quanto mais você praticar, contudo, melhor preparada irá se sentir quando chegar a hora de agir de verdade.

## *A contraproposta*



Agora que você aprendeu a ganhar tempo, precisa aprender o que fazer com ele.

### *Identifique suas opções*

Você se acostumou a pensar que só existe uma opção – dizer “sim” – quando alguém precisa de sua ajuda ou lhe pede para fazer algo. Na verdade, você tem outras duas opções.

Obviamente, é possível dizer “não”. Esta simples resposta é o ponto central para curar seus problemas com a Compulsão por Agradar. Você deve aprender a negar pedidos quando esta for realmente a sua vontade.

Contudo, haverá ocasiões nas quais você não terá certeza se quer dar um “não” definitivo, fazer uma contraproposta ou negociar uma concessão. Por exemplo, se um amigo lhe pede para que trabalhe durante quatro horas como voluntária em um evento, você pode responder que não poderá permanecer durante todo esse tempo, mas que seria possível dedicar uma ou duas horas naquela ocasião.

Tome cuidado para não cair na armadilha de usar a terceira opção com muita frequência ou de maneira exagerada. Você deve reservar a contraproposta para situações nas quais *realmente* não queira dizer um “não” definitivo. O motivo para não querer negar definitivamente o pedido deve ser porque você queira vê-lo atendido – ou, pelo menos, que não se importa em fazê-lo, mas precisa que as exigências sejam modificadas em encontro às *suas* condições e a *seus* interesses.



Não utilize a opção da contraproposta como uma *desculpa* para negar qualquer pedido apenas porque você está preocupada que a pessoa fique com raiva, magoada ou decepcionada com você. É importante aprender a lidar com tais preocupações tanto quanto aprender como dizer “não”. Você não precisa ter uma contraproposta. A terceira opção é exatamente assim – *opcional*.

### *Preveja as prováveis consequências de cada opção*

Você precisará de um bloco de papel e de uma caneta para o próximo passo. Para cada pedido, você deve ter pelo menos duas ou três folhas de papel – vai depender se está concebendo a contraproposta.

Ontem você identificou duas pessoas ou organizações que fazem exigências que a fazem perder tempo. Escolha uma delas e recrie uma situação realista dessa pessoa lhe fazendo um pedido específico pelo telefone.

No topo da folha, escreva SE EU DISSER SIM. Na segunda folha, escreva SE EU DISSER NÃO. Na terceira folha, caso tenha uma contraproposta, escreva SE EU FIZER A CONTRAPROPOSTA.

Agora, sob cada folha, faça uma lista dos prós e contras em relação às propostas. Ao analisar as vantagens e malefícios, seu foco deve ficar em como cada resposta opcional irá afetá-la, seja emocional, física ou financeiramente.

O importante é pensar sobre como sua resposta afetará  *você*  mesma, e não a pessoa que faz o pedido. Se pensar apenas nas necessidades do outro estará de volta aos hábitos agradadores de antigamente. *Suas*  necessidades são a prioridade neste exercício.

Caso concorde com o pedido, como se sentirá antes, durante e depois de ele ser realizado? Após isso, preveja as consequências de negar. Finalmente, caso tenha elaborado uma terceira resposta, preveja as consequências de implementar uma concessão ou uma solução negociada.

Livrar-se do ciclo da Compulsão por Agradar não exige que você diga “não” a todos os pedidos feitos pelas pessoas. Pelo contrário: o propósito é simplesmente o de passar a deliberar e ser intencional em relação às suas respostas. *Para fazer boas escolhas, você deve conhecer bem suas opções, preferencialmente durante o tempo que “ganhou”.*

### *Selecione a melhor opção*

Reveja os motivos que tem para dizer “sim”, para dizer “não” e, quando apropriado, para fazer uma contraproposta – mantendo em mente que o objetivo é aprender a avaliar as próprias necessidades e ser assertiva em suas respostas aos outros.

Como este exercício é projetado para ajudá-la a quebrar seus hábitos agradadores, dizer “sim” pode ser a alternativa menos desejável – apesar de também ser a mais fácil (por ser familiar). Existe um antigo ditado que diz que um cavalo retornará a um celeiro em chamas apenas porque este lhe é familiar. Em outras palavras, a familiaridade nem sempre é igual a segurança.

O resultado de uma análise real pode levá-la a acatar parte dos pedidos ou a fazer uma concessão negociada. Não há problema nisso, desde que esteja consciente de que faz isso porque quer, e não porque concorda compulsivamente.

Agora, escolha a melhor opção para cada pedido. Circule com caneta vermelha a opção escolhida.

### *Resumo do dia 3*

- ◆ Considere as opções de resposta para um pedido hipotético, feito por uma das pessoas que você identificou como as que fazem exigências mandatórias em relação ao seu tempo. Você deve ter duas ou, possivelmente, três opções para responder: dizer “sim”, “não” ou sugerir uma contraproposta.

- ◆ Faça uma lista de prós e contras para cada resposta. Concentre-se em como você se sentirá caso concorde inicialmente, mas depois precise gastar seu tempo e energia atendendo ao pedido.
- ◆ Fique atento à sua tendência a evitar dizer “não” por razões agradadoras. Lembre-se de que você está tentando desaprender seus hábitos automáticos e substituí-los por escolhas assertivas.
- ◆ Selecione a melhor opção levando em conta suas próprias necessidades, assim como as da pessoa que estiver fazendo o pedido, mas mantenha suas necessidades em primeiro lugar.

## *O que falar quando você quer dizer “não”: a técnica do sanduíche*



No dia de hoje, você aprenderá a habilidade mais importante para quebrar o ciclo da Compulsão por Agradar: como dizer “não” aos pedidos de outras pessoas.

### *Responda aos pedidos com firmeza e diretamente*

Você tem a opção de negar qualquer solicitação, não importa o quão intensa seja a pressão que sinta. Mas é preciso transformar sua escolha em ação.

Retornemos ao exemplo que começamos no dia 1. Presuma que você tenha reagido de forma eficaz a um pedido e ganhou tempo para considerar suas opções. Depois de uma avaliação, você decide dizer “não”. Agora, será preciso entrar novamente em contato (ou retornar à conversa “ao vivo”) com a pessoa que fez o pedido. Eis aqui três respostas simples para transmitir que sua decisão é um “não” firme, mas agradável:

1. “Telefonei de volta para você a respeito do pedido/convite que você me fez outro dia. No final das contas, não serei capaz de fazer o que pediu, mas quero lhe agradecer por ter pensado em mim.”
2. “Obrigada mais uma vez por seu gentil convite. Contudo, simplesmente não serei capaz de aceitá-lo desta vez. No final das contas, eu *realmente* estarei ocupada.”
3. “Estou retornando seu telefonema sobre o pedido que me fez naquele dia. Na verdade, lamento dizer que não serei capaz de fazer o que me

pediu. Mas lhe agradeço muito por ter pensado em mim.”

*Não há problema em oferecer uma breve desculpa, mas longas explicações trarão problemas.* Assim que você começar a explicar demais ou a se desculpar excessivamente, estará revelando uma vulnerabilidade que o solicitante poderá explorar. Mas não se preocupe, você agora já sabe como resistir à pressão com a técnica do Disco Arranhado.

**A técnica do sanduíche.** Um meio muito eficaz de dizer “não” é “fazer um sanduíche” com sua resposta negativa entre duas afirmações gentis ou positivas. Isso fornece uma rede de proteção ou reduz o impacto de sua negativa em relação ao pedido ou ao convite. Por exemplo:

- ◆ “Quero lhe dar uma resposta em relação ao convite/pedido muito agradável que você me fez outro dia. Lamento dizer que não serei capaz de aceitar desta vez. Mas espero que pense em mim novamente.”
- ◆ “Você é um amigo maravilhoso, mas estou telefonando para dizer que não serei capaz de fazer o favor que você me pediu naquele dia. Eu faria se pudesse, e sei que compreende.”
- ◆ “Fiquei muito lisonjeada pelo pedido [para realizar algo com/ por você]. Contudo, não serei capaz de fazer o que pediu. Muito obrigada por perguntar, de qualquer forma. Significou muito para mim.”

Quando usar a técnica do sanduíche, assegure-se de que quer realmente dizer cada palavra que proferir. Não passe a mensagem de que deseja que lhe façam o pedido novamente, o que acontecerá se não estiver sendo sincera. Se você for honesta, a técnica do sanduíche será muito eficaz.

Você só precisa decidir como quer dizer “não”: uma breve afirmação ou uma declaração em sanduíche. Na verdade, não existe um jeito “certo” de dizer “não”, muitas abordagens são eficazes. A única maneira “errada” é quando o “não” se transforma em “sim” sem sua intenção ou consentimento. A escolha de qual abordagem usar depende de seu relacionamento com a

pessoa que faz o pedido, em quanto conforto você sente e a situação em particular.

Utilizando o roteiro iniciado no dia 1, adicione o novo contato e a mensagem “dizendo não” abaixo da frase para “ganhar tempo” e do Disco Arranhado. Em seguida, você deve praticar a sequência completa de respostas em voz alta. Desenvolva um estilo com o qual se sentir melhor.

*Você quer soar calma, direta e firme com a mensagem.* Não pense na situação como se estivesse dando más notícias. Na verdade, são novidades muito positivas: você está obtendo novamente o controle sobre seu tempo. Evite reclamar, desculpar-se ou ser dramática demais em sua resposta. Não superestime o impacto de dizer “não”. O solicitador estará de acordo – as pessoas dizem “não” o tempo todo. Ele simplesmente precisará pedir ajuda a outra pessoa. Você não somente tem o direito mas também a obrigação de ser seletiva com seu tempo e energia.

Não crie a expectativa que a outra pessoa ficará zangada com você. Caso o faça, você soará defensiva quando der a resposta. Espere que o solicitante aceite seu “não” como resposta e lhe dê o respeito que você merece. Se você indicar que está se sentindo culpada ou preocupada quanto a dizer “não”, acabará oferecendo ao solicitador uma abertura para manipulá-la e pressioná-la para que concorde.

Sempre transmita sua mensagem com um sorriso, mesmo que esteja ao telefone. Use um espelho para praticar. Se fizer assim, não soará defensiva ou ofensivamente hostil, como se estivesse esperando uma briga.

É provável que você tenha conquistado bastante “crédito” com a pessoa que lhe fez o pedido. Portanto, é altamente improvável que ela fique com raiva apenas porque está dizendo “não”. É verdade que ela pode ficar surpresa ou decepcionada, mas acabará sobrevivendo. Você não é indispensável; ninguém é.

**Resista à pressão para concordar.** Obviamente, a pessoa que estiver lhe pedindo algo pode tentar convencê-la a desistir de negar. Porém, você sabe o que fazer. Retorne à técnica do Disco Arranhado: reconheça que deu

ouvidos às tentativas de convencimento para desistir de dizer “não”, mas *nunca* faça debates. Tente reproduzir com precisão como o outro está se sentindo. Depois, retorne à sua frase afirmativa e simples. Nada de sanduíches agora.

Eis alguns exemplos de como juntar tudo.

**Você:** “Eu gostaria de dar uma resposta para o pedido que me fez no outro dia. Tenho realmente algo no mesmo horário e não serei capaz de atendê-lo.”

**Amigo:** “É mesmo? Poxa, eu estava contando com você. Você sempre me dá uma mão.”

**Você:** “Compreendo que esteja decepcionado. Mas tenho um compromisso e não posso ajudá-lo.”

**Amigo:** “Nossa, você tem certeza absoluta? Simplesmente não sei o que farei sem você.”

**Você:** “Entendo que esteja um pouco preocupado, mas há realmente uma complicação e não poderei ajudá-lo. Tenho certeza de que você encontrará outra pessoa para isso.”

Assegure-se de não se envolver em uma discussão. Se começar a argumentar ou a ajudar o amigo a descobrir o que fazer sem você, estará perdendo um espaço vital. O objetivo do Disco Arranhado é reconhecer a emoção que estiver ouvindo e o esforço que foi feito. Então, simplesmente retorne à mesma frase afirmativa e diga “não” outra vez.

Seu “não” deve ser determinado e conclusivo. Se você realmente quisesse um comprometimento ou fazer uma contraproposta, teria feito isso desde o começo. Já que decidiu dizer “não”, mantenha-se fiel à sua mensagem e ao seu plano. Se realmente souber o que quer fazer, ninguém será capaz de convencê-la a mudar de ideia.

**Completando seu roteiro.** Agora, você já deve ter finalizado um exercício. Seu roteiro finalizado deve incluir os seguintes componentes:

1. O solicitador pede para você fazer algo.
2. Você o coloca em espera no caso de um telefonema. Se estiverem cara a cara, peça licença por alguns minutos. Seu propósito é consultar (de forma discreta) sua lista de **frases para ganhar tempo** e estabelecer a intenção de adiar a resposta final.
3. Você retorna à conversa e ganha tempo.
4. O solicitador resiste e tenta pressioná-la a responder imediatamente.
5. Você responde com a técnica do Disco Arranhado e mantém sua posição inicial. Você volta a afirmar, com firmeza e objetividade, que precisa adiar a resposta por um curto espaço de tempo (repita sua resposta de resistência uma ou duas vezes para praticar).
6. Você telefona de volta para a pessoa ou a reencontra para responder. Você diz “não” firme e diretamente. Caso queira, pode fazer um sanduíche com seu “não”, colocando a resposta negativa entre duas afirmações positivas para amortecer seu impacto.
7. O solicitador resiste novamente e tenta pressioná-la a concordar.
8. Você responde com a técnica do Disco Arranhado. Repita a resistência e a resposta pelo menos duas vezes.
9. Você comunica com sucesso: “**Não.**”
10. Parabenize a si mesma. Você *pode* superar a Compulsão por Agradar.

### *Resumo do dia 4*

- ◆ Você aprendeu três frases diferentes (porém simples) que indicam que você não irá atender ao pedido, aceitar o convite ou concordar com a exigência.
- ◆ Use a Técnica do Sanduíche caso prefira amortecer sua resposta negativa entre duas afirmações positivas. Contudo, assegure-se de que queira mesmo dizer tais coisas caso indique que lamenta ou que realmente quer que lhe façam o pedido novamente.
- ◆ Lembre-se de que você deve ensaiar o máximo possível. Quanto mais você repetir o “não”, usar as frases de “ganhar tempo” e reagir com a



técnica do Disco Arranhado quando pressionada, mais confortável e adequada você ficará ao usá-las.

- ◆ Lembre-se: não há nada de errado em dizer “não”.

## *A técnica do sanduíche invertido*



Hoje você aprenderá a fazer uma contraproposta como terceira opção para responder a um pedido, convite ou outra coisa que exija sua atenção, seu tempo e sua energia. Confira cuidadosamente os motivos para se assegurar de que o comprometimento que irá oferecer seja uma resposta afirmativa – algo que você queira ou prefira fazer como alternativa ao pedido original – em vez de uma forma de se contorcer para escapar de dizer “não” caso este seja sua primeira escolha.

◆ ***Se você usar a contraproposta apenas para evitar dizer “não”, não estará curando sua Compulsão de Agradar.***

É importante que você elabore apenas *uma* contraproposta. Não se envolva em uma situação de barganha com o solicitador. Este é um ponto perigoso para uma agradadora compulsiva, e você pode voltar ao seu comportamento de concordância automática.

### *Quando fazer uma contraproposta (se este for seu desejo)*

Até agora, um amigo lhe fez um pedido e você seguiu os passos descritos a seguir:

1. Colocou a pessoa “em espera” ou pediu licença brevemente de uma situação cara a cara, se possível.
2. Retomou a conversa e “ganhou tempo” para responder.
3. Resistiu à pressão com a técnica do Disco Arranhado.

4. Entrou novamente em contato com o solicitador para dar a resposta. Porém, desta vez, você fará a contraproposta *do que quer fazer* ou do que é capaz de fazer, em vez de seguir o pedido feito originalmente. Faça sua proposta *do modo mais simples possível*. Novamente, não ofereça muitas justificativas, explicações ou desculpas.

A contraproposta é uma espécie de comprometimento negociado. Contudo, como você é novata nisso, será bom oferecer apenas uma única contraproposta por pedido, em uma espécie de base aceite-ou-recuse. Esta não é uma negociação bilateral, de dar e receber. É você que está estabelecendo os termos aqui, o solicitador ficará na posição de aceitá-la ou receber um “não” como alternativa. *Assim, você consegue manter o controle.*

### *A técnica do Sanduíche Invertido*

Para apresentar a contraproposta, você usará a técnica do *Sanduíche Invertido*. Desta vez, você fará um “sanduíche” com sua mensagem positiva – a contraproposta que está disposta a fazer – entre duas mensagens negativas.

A primeira negativa é informar ao solicitador que você não será capaz de atender ou aceitar o pedido da forma que foi feito originalmente. Mas a boa notícia – o recheio do sanduíche – é que você está disposto a oferecer uma contraproposta. A parte superior do sanduíche é a mensagem aceite-ou-recuse que você *não* apresentará como um ultimato, mas como um simples ponto de informação. Se o solicitador não quiser ou não puder aceitar o que foi oferecido, então você precisará recusar finalmente com um “não” firme e seco. Não faça ameaças ou insinue coerção. Seja amigável, porém sempre assertivo.

É importante que você não se envolva em nenhum tipo de negociação, pois este é um território novo para você. Não se permita ser posta em uma postura de barganha, na qual há a possibilidade de que seus antigos hábitos

agradadores assumam o controle e você acabe dizendo “sim” quando quer dizer outra coisa.

Eis como a *Contraproposta do Sanduíche Invertido* soa quando você une todas as partes. Repare que o Sanduíche Invertido é seguido por algumas reações de resistência por parte do amigo, as quais, por sua vez, você repele com o bem treinado e eficaz Disco Arranhado:

**Você:** “Estou telefonando para lhe dar uma resposta em relação ao seu pedido. Infelizmente, não poderei ajudar você o dia inteiro. Mas posso passar por uma hora pela manhã. Se isto não servir, lamento que não poderei ajudar mesmo.”

**Amigo:** “Nossa, fico muito decepcionado. Estava realmente contando com você. Só pode ser mesmo uma hora? Tem certeza?”

**Você:** “Eu sei que você gostaria de contar com minha ajuda o dia todo, mas só posso durante uma hora. Caso isto não sirva, simplesmente não poderei ajudá-lo.”

*Ou*

**Você:** “Estou retornando com uma resposta para sua solicitação. Não posso fazer o que está pedindo. Mas eu poderia [neste momento faça a contraproposta]. Espero que isso funcione porque, do contrário, não poderei mesmo estar lá.”

**Amigo:** “Você tem certeza? Eu estava contando com você. Não dá para imaginar o quanto estou decepcionado. Você não pode mudar de ideia? Por mim? Você nunca me deixou na mão.”

**Você:** “Compreendo que esteja decepcionado. Mas, desta vez, simplesmente não poderei fazer o que me pediu. *Estou* oferecendo fazer [contraproposta], mas é tudo que é possível para mim.”

**Amigo:** “Bem, para dizer a verdade, se você não pode fazer [pedido original], acho que vou chamar outra pessoa.”

**Você:** “Certo.” [**Nota:** Neste ponto,  *você deve parar de falar*. Caso comece a pedir desculpas, perderá um espaço crítico e começará a recair em seus antigos hábitos agradadores. Seu amigo ficará bem. Ele já planeja chamar outra pessoa. Diga até logo e desligue o telefone.]

**Ensaie e pratique seu roteiro de contraproposta.** Pratique todo o roteiro em voz alta, do começo ao fim, pelo menos cinco vezes. Mas escreva dois finais alternativos: um no qual a contraproposta foi aceita e outro no qual não foi – e você precise dar um “não” como resposta.

Mais uma vez, em último caso, assegure-se de não voltar atrás. Você *não* concordará com o pedido do modo como foi feito: sabemos que você pode ter uma recaída. Lembre-se: este é o seu treinamento para *mudar* os hábitos complacentes.

Se você tiver alguém com quem possa interpretar os papéis, peça a ele que realmente a culpe e faça pressão para que você mude de ideia e concorde com o pedido. Quanto mais prática você tiver em resistir à pressão, melhor você ficará em fazer isso.

**Ensaie e pratique seu(s) roteiro(s) para dizer “não”.** Depois de praticar os roteiros para a contraproposta (aqueles nos quais ela é aceita ou rejeitada), volte a praticar diversas vezes o roteiro para dizer “não”.

Não se esqueça: em nenhuma das versões de sempre “ganhe tempo” no início para que possa avaliar plenamente suas opções e *fazer boas escolhas*, que levem em consideração seus interesses e suas necessidades.

### *Resumo do dia 5*

- ◆ Não use a opção da contraproposta como uma forma de se esquivar de dizer “não”.
- ◆ Use o *Sanduíche Invertido* para envolver sua contraproposta entre duas mensagens negativas. Afirme que não pode atender ao pedido da maneira como ele foi feito; apresente sua contraproposta; depois

indique que, caso ela não seja aceita, você terá de dizer “não” no final das contas.

- ◆ Apresente a última parte do sanduíche como uma informação e *não* como um ultimato ou uma ameaça efetiva do tipo “ aceite-ou-recuse”. Você está apenas dizendo que isto [a contraproposta] é o que pode fazer; caso a oferta não sirva para a outra pessoa, você apenas precisará dizer “não” desta vez. Lembre-se, é você que está fazendo uma oferta.
- ◆ Não se deixe envolver em negociações e barganhas. Use a técnica do Disco Arranhado para enfatizar e citar de volta os sentimentos de seu amigo com o máximo de precisão e reconhecer os esforços dele para convencê-la a fazer algo diferente de sua contraproposta. Lembre-se de não se envolver em um diálogo a respeito do conteúdo. Simplesmente reflita a emoção que ouve sob o que está por trás do conteúdo. Depois, retorne à mensagem de que pode fazer *apenas* sua contraproposta, e nada mais.
- ◆ *Pratique, pratique, pratique.* Quanto mais confortável ficar com essas habilidades essenciais, mais avançará rumo à cura da sua Compulsão por Agradar.

## *Reescrevendo os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva*



Hoje você fará um ataque direto contra seus pensamentos agradadores.

Especificamente, você reescreverá os *deveres* sabotadores contidos nos “Dez Mandamentos da agradadora compulsiva” apresentados no capítulo 2.

Como um lembrete, os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva estão listados a seguir. Leia-os em voz alta, tentando soar o mais irracional e exigente possível. Sinta o peso dos *deveres* autoimpostos, assim como o pesado fardo da culpa e raiva arrastado por eles.

### *Os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva*

1. Devo sempre fazer o que os outros querem, esperam ou precisam de mim.
2. Devo cuidar de todos ao meu redor, não importa se peçam ou não por minha ajuda.
3. Devo sempre ouvir os problemas dos outros e fazer o melhor para resolvê-los.
4. Devo sempre ser agradável e nunca magoar ninguém.
5. Devo sempre colocar outras pessoas em primeiro lugar – mesmo que antes de mim.
6. Jamais devo negar qualquer pedido ou solicitação.
7. Jamais devo decepcionar ou desapontar qualquer pessoa, de nenhuma maneira.

8. Devo sempre estar feliz e alegre, e nunca demonstrar qualquer sentimento negativo em relação aos outros.
9. Devo sempre tentar agradar os outros e fazê-los felizes.
10. Jamais devo tentar sobrecarregar outras pessoas com minhas próprias necessidades ou problemas.

Seu objetivo é reescrever essas dez afirmações, substituindo cada uma por um pensamento corretivo personalizado. Um modo preciso de pensar, como você deve se lembrar, pode incluir *preferências e desejos*, mas não permite a noção irracional de que as coisas *deveriam* ser como você diz simplesmente porque você insiste nisso.

Comece com o Primeiro Mandamento e siga na ordem até o Décimo. Reescreva cada afirmação substituindo os *deveres* por um pensamento corretivo. Por exemplo:

*No lugar de:* “Devo sempre fazer o que os outros querem, esperam ou precisam de mim.” *Substitua pelo pensamento corrigido:* “Se – e quando – eu quiser, posso *escolher* atender às vontades, necessidades ou expectativas das pessoas que são importantes para mim.”

Nesse exemplo, a exigência categórica é suavizada de diversas formas. Existem condições de tempo e preferência depositadas no pensamento (ou seja, “se – e quando – eu quiser”). Além disso, a palavra chave *escolher* é incluída. Enfatizar a escolha faz com que você se lembre de que está no comando e mantém o controle. Além disso, apesar de você escolher atender às necessidades de algumas pessoas *algumas* vezes, você não tem a menor obrigação de fazer isso. Finalmente, repare na inclusão da cláusula “pessoas que são importantes para mim” – o que qualifica ainda mais as condições.

Alternativamente, eis outra maneira de modificar o Primeiro Mandamento utilizando algumas negativas para cancelar o exigente *dever*:

- ◆ *No lugar de:* “Devo sempre fazer o que os outros querem, esperam ou precisam de mim.”



- ◆ *Substituir pelo pensamento corrigido:* “Sei que não *preciso* fazer sempre o que os outros querem ou esperam de mim. Posso *escolher* ser generosa com certas pessoas quando e se quiser fazer isso.”

Existem muitas maneiras diferentes para suavizar, moderar e corrigir os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva. *É importante que você realmente considere como corrigir seu próprio modo de pensar de uma maneira que lhe dê a sensação de ser libertadora e, ao mesmo tempo, curativa.* Cada pensamento corretivo deve possuir sua própria marca pessoal.

Não fique empacada caso os Mandamentos pareçam realistas demais à primeira vista. Naturalmente, como você sofre há muito tempo da Compulsão por Agradar, muitos (ou todos) mandamentos parecerão familiares, e podem até mesmo parecer reflexos corretos ou, pelo menos, acurados de seu antigo modo de pensar.

Porém, você aprendeu que esses pensamentos são distorcidos, falhos e incorretos por muitas razões. Além disso, compreende agora que seguir essas regras perpetuará a síndrome da qual você está comprometida a se curar.

Seu trabalho neste momento é desfazer os pensamentos agradadores compulsivos e substituí-los por maneiras de pensar mais saudáveis e corretivas. Sua recuperação depende de que você quebre os grilhões das regras que você mesmo se impõe e dos *deveres* sabotadores.

Quando terminar todos os Dez Mandamentos, leia em voz alta as afirmações corrigidas. Assegure-se de que não tenha deixado entrar um *deveria* ou *preciso* agradador em alguma parte. Verifique que todos os exageros ou hipérboles como “sempre”, “nunca”, “todo o tempo”, “jamais” e outros tenham sido retirados. O pensamento corretivo é flexível e racional, e não categórico e exigente.

Quando estiver satisfeita com seu modo de pensar novo e melhorado, leia em voz alta as afirmações corrigidas, mantendo a convicção na voz. Faça uma cópia do conjunto dos dez pensamentos corrigidos com a mais bela caligrafia possível em um diário ou em uma folha de papel em branco.

Intitule a lista “Meu novo modo de pensar como agradadora compulsiva recuperada”. Você pode também emoldurar a lista.

Faça algumas cópias (manuscritas ou fotocopiadas) para colocar em locais estratégicos, como em casa ou no trabalho. Você pode também pôr uma lista no espelho do banheiro de casa, para que possa lê-la novamente todas as manhãs ou noites, quando for escovar os dentes ou lavar o rosto. Ou colocar uma cópia no carro, ou prendê-la com fita adesiva ao seu computador (obviamente, você também pode salvar a lista no HD de seu computador para que a possa ler sempre que precisar revisá-la).

### *Resumo do dia 6*

- ◆ Leia em voz alta os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva, enfatizando a palavra *devo* com um tom imperativo, opressivo e exigente. Lembre-se, era assim que as afirmações de *deveres* soavam em seu diálogo interno durante todos os anos em que foi uma agradadora compulsiva.
- ◆ Escreva um pensamento corretivo para substituir cada um dos Dez Mandamentos da agradadora compulsiva.
- ◆ Revise seus pensamentos para assegurar-se de que sejam racionais, flexíveis e, acima de tudo, libertadores. Use afirmações que envolvam preferências, qualificadores de tempo e uma linguagem moderada. Tente incluir a palavra *escolher* ou escolha o máximo possível para enfatizar seu novo senso de controle.
- ◆ Faça uma cópia manuscrita intitulada “Meus pensamentos corretivos como agradadora compulsiva recuperada”. O propósito de escrever à mão é tornar a lista realmente personalizada. Obviamente, você também pode digitar o texto em seu computador.
- ◆ Faça diversas cópias da lista de pensamentos corretivos e coloque-as em lugares onde serão vistas várias vezes por dia. Faça questão de revisá-las em silêncio ou em voz alta o máximo de vezes possível.

## *Reescrevendo os Sete Deveres Fatais*



Você já vem reprogramando seu modo de pensar ao estudar os pensamentos corretivos que escreveu ontem. Tente ficar agora o mais atenta possível para qualquer diálogo interno que a faça regredir. Em outras palavras, caso você se encontre pensando ou dizendo uma afirmação de *dever* dos “Dez Mandamentos da agradadora compulsiva”, faça imediatamente o seguinte:

- ◆ Escreva a palavra *dever* em um bloco de notas ou em um post-it. Circule a palavra e, em seguida, trace uma linha diagonal sobre ela, como o sinal de trânsito universal para “Proibido”. A mensagem para si própria é: **Nada de deveres agradadores!**
- ◆ Coloque o lembrete perto do telefone ou em qualquer lugar onde possa vê-lo com frequência e facilidade.
- ◆ Revise imediatamente sua lista de pensamentos corretivos. Concentre-se no pensamento corretivo mais apropriado ao *dever* regressor que invadiu seu pensamento.

À medida que você progredir no programa de treinamento, se encontrará cada vez menos propensa a retornar a antigos padrões de pensamento. Por enquanto, será necessário ser paciente. Você precisará também de algum tempo para substituir os anos de pensamentos agradadores profundamente enraizados. Não fique desestimulada quando perceber que está pensando conforme as antigas regras agradadoras.

Inicialmente, pode ser que você tenha muitos bilhetes com as mensagens de Nenhum Dever. À medida que for se familiarizando com os pensamentos

corretivos e trabalhar na substituição dos *deveres* exigentes por eles, o número de bilhetes diminuirá.

## *Corrigindo os Sete Deveres Fatais*

Segue abaixo a segunda lista de *deveres* nocivos do capítulo 2. Releia-a em voz alta, usando um tom exigente e opressivo, e enfatizando a palavra *devem* de modo a transmitir uma sensação de autoridade.

### *Os Sete Deveres Fatais*

1. As pessoas devem ser gratas a mim e me amar por todas as coisas que faço por elas.
2. As pessoas devem sempre gostar de mim e me aprovar por causa do quanto me esforço para agradá-las.
3. As pessoas nunca devem me rejeitar ou criticar, já que sempre tento corresponder aos seus desejos e expectativas.
4. As pessoas devem ser boas e atenciosas comigo em retribuição ao quanto as trato bem.
5. As pessoas jamais devem me magoar ou me tratar injustamente porque sou tão legal com elas.
6. As pessoas jamais devem me deixar ou abandonar já que faço com que elas precisem de mim.
7. As pessoas jamais devem ficar com raiva de mim, pois eu faria qualquer coisa para evitar conflitos, raiva ou confrontações com elas.

Agora, comece com o primeiro Dever Fatal. Escreva um pensamento corretivo substituto que represente seu novo modo de pensar como agradadora compulsiva recuperada. Substituir os *deveres* por afirmações de preferências – o que você *gostaria* que acontecesse no lugar da exigência ou dever – é uma correção importante.

Você pode usar mais de uma frase para formular seu pensamento corretivo. O objetivo aqui é desenvolver sete novos pensamentos sobre seus relacionamentos, e que não reflitam a Compulsão por Agradar. Os pensamentos corretivos precisam ser flexíveis e moderados, em vez de rígidos e extremos. Lembre-se de modificar palavras exageradas e formas temporais como *sempre* ou *nunca*.

Termos coercivos como *dever*, *precisar* e *ter que*, especialmente quando aplicados às suas expectativas em relação aos outros, fazem com que você se sinta zangada, maltratada e ressentida. Em contraste, os pensamentos corrigidos incluirão afirmações flexíveis e razoáveis, no lugar de exigências insistentes. A flexibilidade e a moderação de sua nova maneira de pensar aumentarão a satisfação obtida em seus relacionamentos.

Eis alguns exemplos de pensamentos corretivos para substituir os Sete Deveres Fatais:

- ◆ *Em vez de*: “As pessoas *devem* ser gratas a mim e me amar por todas as coisas que faço por elas.”
- ◆ *Substitua pelo pensamento*: “Espero que as outras pessoas me amem por quem sou, e não pelo que faço por elas. Quando escolho fazer coisas agradáveis para terceiros, espero que meus esforços sejam apreciados.”
- ◆ *Em vez de*: “As pessoas *devem sempre* gostar de mim e me aprovar por causa do quanto me esforço para agradá-las.”
- ◆ *Substitua pelo pensamento*: “Sei que não é razoável, e tampouco possível, que os outros *sempre* gostem de mim e me aprovem. Eu gostaria que as pessoas de quem gosto e a quem respeito gostem de mim pelos meus valores e porque trato todos com bondade e respeito, e não pelo esforço que faço para agradar a todos. A aprovação mais importante da qual preciso é a minha própria.”

Como o segundo exemplo ilustra, alguns dos Deveres Fatais contêm mais de um pensamento. Portanto, a correção pode exigir também mais de uma frase. Você pode usar quantas afirmações precisar para corrigir cada

um dos Sete Deveres Fatais. Na verdade, quanto mais completo for seu pensamento corretivo, mais progresso fará ao corrigir os pensamentos agradadores.

Quando você completar todos os sete pensamentos corretivos, revise-os cuidadosamente e remova todos os resquícios do modo de pensar agradador. Se desejar, peça a um amigo ou parente que compreendeu bem o programa que revise seus pensamentos corrigidos.

Quando concluir a lista de sete pensamentos corretivos, faça uma nova lista à mão intitulada “Minhas novas e melhoradas diretrizes em relação aos outros”. Repare que há uma grande diferença entre as palavras *diretrizes* e *regras*. O primeiro termo implica em flexibilidade e sugestão, o segundo, em rigor e restrições a que você mesmo se impõe.

Coloque no espelho do banheiro uma cópia das suas novas diretrizes a respeito dos outros ao lado da lista assertiva de ontem, para que seja possível revisá-las todas as manhãs e noites. Sempre carregue outra cópia com você ou coloque uma no escritório para que possa revê-la novamente ao meio-dia ou a qualquer hora que precisar.

Caso você esteja regredindo para pensamentos sobre *Deveres Fatais* quando refletir sobre outras pessoas, faça outro sinal **Nada de Deveres Agradadores!** e coloque-o perto de um telefone, na geladeira ou em algum lugar onde você possa lembrar de livrar seus pensamentos das regras agradadoras de pessoas.

### *Resumo do dia 7*

- ◆ Faça um bilhete em um post-it pequeno sempre que regredir para pensamentos acerca de *deveres* que reflitam os “Dez Mandamentos da agradadora compulsiva” ou os “Sete Deveres Fatais”.
- ◆ Leia os “Sete Deveres Fatais” em voz alta e com um tom opressivo, enfatizando os *deveres* e o senso de autoridade sugerido por eles. Repare o quanto este modo de pensar soa coercivo e rígido.

- ◆ Substitua os *Deveres Fatais* por pensamentos corretivos que sejam flexíveis, moderados e reflitam preferências e desejos no lugar de exigências.
- ◆ Faça uma bela cópia à mão intitulada “Minhas novas e melhoradas diretrizes em relação aos outros”. Coloque cópias em lugares que você julgar essenciais. Revise as diretrizes pelo menos três vezes por dia.

## *Cuidando de você*



Por definição, sua Compulsão por Agradar colocou suas próprias necessidades em segundo plano. Mas como uma agradadora compulsiva recuperada, as coisas serão diferentes a partir de agora.

- ◆ ***O grande ajuste de atitude que será feito hoje é: a menos que cuide melhor de si mesma, tanto física e psicologicamente, você não será capaz de cuidar de forma apropriada das pessoas mais importantes em sua vida.***

Quando foi a última vez em que você fez algo prazeroso apenas para si mesma? Será que você ao menos consegue se lembrar que tipos de coisas gostosas gosta de fazer? Se você for como a maioria das agradadoras compulsivas, parar de atender às necessidades dos outros e usar exclusivamente seu tempo para fazer com que você se sinta bem tornou-se uma memória tão vaga e distante que é difícil até lembrá-la. Na verdade, tal memória pode até ser inexistente.

Inicie seu diário pessoal (qualquer caderno com folhas lisas ou pautadas servirá) escrevendo “Minha lista de atividades prazerosas” na primeira página. Logo abaixo, escreva “Comprometo-me a cuidar das minhas necessidades, tanto física quanto psicologicamente, para ser feliz e plenamente capaz de cuidar das pessoas que mais importam em minha vida.”

Logo depois, escreva uma lista de pelo menos vinte atividades que você considere (ou ache que poderia considerar) prazerosas. Reserve espaço nas



várias páginas subsequentes para que a lista aumente. As atividades devem variar bastante em relação à quantidade de tempo ou de preparação: algumas delas podem precisar de apenas alguns minutos para serem realizadas e de poucos minutos de preparação, enquanto outras talvez exijam várias horas (ou até mesmo alguns dias) para serem executadas, além de um tempo considerável de preparação.

Sair para apreciar a lua e as estrelas, e para sentir o perfume agradável do ar noturno, por exemplo, são atos simples e que podem ser realizados em um ou dois minutos. Dedicar alguns minutos a mais para ler as tirinhas ou fazer as palavras cruzadas como parte da leitura matutina do jornal não exige nenhuma preparação. Tomar banho quente de espuma, em um banheiro iluminado por velas aromáticas, pode levar trinta ou 45 minutos deliciosos, mas exige pouco tempo de preparação (a não ser, talvez, comprar as velas e preparar o banho).

No outro extremo, passar um dia inteiro em um spa, deixando que outras pessoas cuidem de você, exige mais tempo e alguma preparação. Por exemplo: fazer o agendamento e providenciar certos detalhes como com quem irá deixar os filhos ou finalizar outras responsabilidades. Partir em uma viagem de final de semana exige ainda mais tempo e preparação.

O objetivo da lista é construir um cardápio personalizado de atividades. É responsabilidade sua acrescentar novos itens à lista sempre que pensar ou ouvir algo que pareça divertido, agradável, interessante, relaxante, excitante ou prazeroso em algum aspecto.

A lista pode variar entre prazeres simples a indulgências extravagantes, dependendo de suas inclinações e seu orçamento. Não é obrigatório estar sozinha nas atividades. Você certamente pode compartilhar as experiências prazerosas com outras pessoas. Na verdade, pode ser que muitas dessas atividades exijam a participação de terceiros.

O segredo é fazer com que a escolha primária seja sua. Essas experiências são para seu próprio prazer; se mais alguém participar e também desfrutar delas, tudo bem. Apenas assegure-se de que não esteja

colocando as necessidades de outra pessoa em primeiro lugar, regredindo aos antigos hábitos agradadores compulsivos.

### *Faça duas atividades prazerosas todo dia*

Consulte sua lista pessoal de atividades prazerosas. Selecione duas delas e *faça-as hoje*. Nenhuma desculpa é permitida ou aceitável. Se você não conseguir encontrar na lista duas atividades que sejam simples e suficientemente breves para que sejam realizadas hoje, pense em outras duas que se adequem à proposta.

A partir de hoje, você continuará a realizar um mínimo de duas atividades prazerosas por dia, até o final do plano de ação. Apesar de poder repetir algumas atividades, o benefício será maior se se esforçar para obter alguma variedade. Continue acrescentando itens à lista conforme descobrir ou pensar em outras maneiras de se divertir.

Depois de concluir o Plano de Ação de 21 Dias, você continuará a fazer coisas prazerosas para si própria diariamente, porque agora sabe que *sua* saúde, paz de espírito e felicidade são tão importantes quanto as de qualquer outra pessoa – talvez até mais!

Você pode ter percebido que a raiz das palavras *prazeroso* e *prazer* é a mesma. Ao pensar, planejar e envolver-se diariamente em atividades prazerosas, você estará honrando seu novo comprometimento em “agradar” a si mesma. Assim, também reconhecerá o valor de suas próprias necessidades, e não irá subordiná-las passivamente às das outras pessoas.

### *Resumo do dia 8*

- ◆ Escreva seu comprometimento em atender física e psicologicamente às próprias necessidades, para que possa cuidar melhor das pessoas que mais importam em sua vida.
- ◆ Faça uma lista de atividades prazerosas em seu diário, que deve conter, no mínimo, vinte atividades que variem amplamente em relação ao

tempo e à preparação necessários. Sempre acrescente novos itens à lista.

- ◆ Escolha duas atividades prazerosas e realize-as hoje.
- ◆ Faça duas atividades prazerosas diariamente. Você pode repetir as atividades que desejar, mas será mais beneficiada caso se esforce em prol da variedade.

## *Livrando-se do vício da aprovação*



Hoje, você atacará outro conjunto de pensamentos nocivos que residem no âmago da síndrome da Compulsão de Agradar: o vício da aprovação.

Em um sentido muito real, sua personalidade possui dois lados – a antiga agradadora compulsiva e a nova agradadora recuperada – que agora estão em guerra por um conjunto de crenças profundamente enraizadas.

A agradadora compulsiva, obviamente, acredita que obter a aprovação de potencialmente *todas as pessoas* é necessário para se sentir digna. Em um esforço eterno para conquistar essa aprovação universal, a agradadora compulsiva tenta fazer o que for possível para agradar aos outros e fazê-los felizes.

Já a agradadora compulsiva recuperada percebe que não é possível obter a aprovação de todos e sabe que a aprovação mais importante (e verdadeiramente essencial) é em relação a si mesma.

Ao dar voz a esses dois papéis, observe atentamente seu diálogo interno. Assim, você “ouvirá” melhor os argumentos de cada lado e avaliará os respectivos méritos. Revelar as crenças ocultas por trás do vício da aprovação escrevendo-as e dizendo-as em voz alta tem um impacto poderoso que a ajudará a superar seu antigo e falho modo de pensar.

### *Quando alguém não gosta de você*

O primeiro passo neste exercício requer que identifique uma pessoa que, na sua opinião, não goste ou aprove você. Pode ser alguém que tenha sido crítico ou a tenha rejeitado no presente ou no passado. Você pode até

carecer de provas concretas, o que importa é que você suspeite ou sinta que a pessoa não gosta de você. Escreva o nome dela no topo de uma folha de papel.

Em seguida, escreva um ou dois parágrafos com o pensamento nocivo da agradadora compulsiva dentro de você. Lembre-se: como os pensamentos agradadores são baseados em uma necessidade (irracional e inatingível) de ser querida e de receber a aprovação de todos, eles são extremos, rígidos e ilógicos. A agradadora compulsiva é *viciada na aprovação de todos*.

Quando você pensa, escreve e fala como uma agradadora compulsiva, seu vício por aprovação cria sentimentos de profunda inadequação, rejeição e perda de autoestima. Essa reação é resultado direto do pensamento falho e errôneo da viciada em aprovação.

Quando terminar de escrever como uma agradadora compulsiva, leia em voz alta o que escreveu. Diga os pensamentos com o máximo possível de convicção. Tente sentir realmente o que esse tipo de opinião faz com você.

Em seguida, indique (em uma escala entre 1 e 10) o quanto você fica incomodada ou magoada pelo fato de a pessoa que você identificou não gostar de você ou não a aprovar. Os pontos de ancoragem da escala devem representar de “nenhuma mágoa”, no 1, até “arrasada e profundamente magoada”, no 10.

Agora, assuma a perspectiva da agradadora compulsiva recuperada e escreva alguns parágrafos representando os pensamentos dela. Desenvolva um modo de pensar corretivo em relação ao pensamento viciado em aprovação da agradadora compulsiva. Seu objetivo é opor-se a esse modo de pensar e ao pensamento nocivo por meio de argumentos racionais e lógicos.

Pode ser útil pensar sobre como você reagiria em relação a um amigo agradador compulsivo que lhe contasse como se sente ao descobrir que alguém não gosta dele. Isto permitirá que você utilize um de seus maiores recursos – a capacidade altamente desenvolvida de cuidar dos sentimentos de outras pessoas – para superar e corrigir uma de suas maiores vulnerabilidades, ou seja, a necessidade excessiva e insaciável de aceitação e

aprovação que reside no âmago de seus pensamentos agradadores compulsivos.

A voz da agradadora compulsiva recuperada reflete um modo de pensar mais acurado. Mantenha em mente que é preciso atacar seu vício por aprovação – *e não a si própria*. Quando conceber os argumentos contra o modo de pensar da agradadora compulsiva, seja tão bondosa em relação a si quanto seria com um amigo que estivesse perturbado com a reprovação de outra pessoa.

Assegure-se de que a anotação em seu diário reflita o pensamento corrigido de uma ex-viciada por aprovação. Apesar de você ainda *preferir* a aprovação e uma opinião positiva dos outros, não *precisa* disso para se sentir digna.

Eis alguns apontamentos para ajudá-la:

- ◆ Não é possível que *todos* gostem de você ou a aprovem. Nem tente conseguir isso.
- ◆ Na verdade, dedicar-se aos outros como uma maneira de “comprar” a aprovação e o afeto deles é uma atitude manipuladora. Motivos melhores para dedicação são amar, gostar e valorizar a companhia e a amizade do outro.
- ◆ Obter a aprovação dos outros pode ser desejável ou preferível, mas não é absolutamente necessário para validar sua autoestima.
- ◆ Algumas pessoas podem não gostar de você ou não a aprovarem por causa dos próprios princípios, preconceitos ou problemas emocionais. Isso não é problema seu.
- ◆ A mais importante fonte de aprovação é você mesma.

Quando terminar de escrever a resposta da agradadora compulsiva recuperada, leia em voz alta o que escreveu. Diga as palavras com convicção.

Depois de ler duas ou três vezes em voz alta a resposta da agradadora compulsiva recuperada, reavalie o quanto você fica incomodada, agora, pelo

fato de a pessoa não gostar de você. Classifique novamente sua resposta entre 1 e 10.

Você deverá perceber uma redução considerável na intensidade de seus pensamentos negativos. Isso é o resultado de seu modo de pensar corrigido.

### *Aprove a si própria*

A única fonte de aprovação criticamente importante é a sua. Usar a autoaprovação como um meio de se recompensar e motivar também é uma habilidade fundamental para seu desenvolvimento como agradadora compulsiva recuperada.

Como uma observação geral, apesar de recompensarmos crianças e animais de estimação por bom comportamento, deixamos, com muita frequência, de reforçar as ações desejáveis dos adultos, assim como as nossas.

Você deve se lembrar que as agradadoras compulsivas raramente estão satisfeitas consigo mesmas. Essa baixa autoestima é devida, em parte, aos padrões perfeccionistas e inatingíveis que usaram no passado para avaliar o próprio comportamento. Agora, como agradadora compulsiva recuperada, você reconhece a importância de sustentar sua motivação com reforços positivos. E sabe agora que aprovar a si própria é uma recompensa poderosa.

Na noite de hoje, logo antes de dormir, dedique alguns minutos para completar uma ou mais das frases a seguir:

1. Hoje me sinto bem a meu respeito por ter feito...
2. Hoje aprovo o modo pelo qual eu...
3. Hoje sinto orgulho de mim porque...

Seja o mais específica possível ao completar as frases. Além disso, seja também honesta e precisa. Não há sentido algum em enganar a si mesma com autoafirmações vazias. Como você está em um caminho rápido para

mudar sua Compulsão por Agradar, muito do que está fazendo e do quanto está se esforçando é realmente digno de elogios.

### *Resumo do dia 9*

- ◆ Identifique alguém que você acredite não gostar de você ou não a aprovar. Escreva alguns parágrafos a partir da perspectiva do seu antigo modo de pensar. Leia em voz alta esses pensamentos nocivos. Depois, classifique o quanto o fato de a pessoa não gostar de você a incomoda em uma escala de 1 a 10.
- ◆ Em seguida, escreva alguns parágrafos com pensamentos corretivos contra o vício por aprovação. Reavalie seus sentimentos. Perceba a melhoria que acontece quando você abre mão da necessidade de obter a aprovação de *todos*.
- ◆ Aprenda a aprovar a si própria. Complete uma frase de aprovação hoje à noite e todas as noites em seu diário antes de dormir. Recompense a si mesma com autoaprovação por todas as mudanças que está fazendo rumo à cura da Compulsão por Agradar.



## *Fazer ou não fazer, eis a questão*



Hoje você começará a aprender a habilidade de delegar eficientemente.

Como você agora percebe que sua autoestima e valor como pessoa não dependem do quanto faz pelos outros, é possível reduzir o estresse e liberar mais tempo para si, delegando algumas das muitas coisas que outrora eram sua “responsabilidade”.

Seu objetivo ao delegar não é sobrecarregar ou explorar terceiros. Pelo contrário, é retificar aquilo que se tornou um desequilíbrio em seus relacionamentos: a relação entre o quanto você faz pelos outros e o quanto você permite que eles façam em retorno. Com o tempo, essa assimetria produziu um peso esmagador de responsabilidade sobre a sua pessoa. E o estresse dessa carga excessiva de trabalho impõe uma ameaça real, tanto à sua saúde física quanto à emocional.

- ◆ *Não é exagero dizer, portanto, que as habilidades de delegação que você aprenderá irão salvar sua vida.*

### *Selecionando tarefas para delegar*

**Fazendo inventário.** Para delegar com eficiência, você precisará primeiro determinar quais tarefas, obrigações ou projetos deseja passar para outras pessoas. Pense sobre como seu tempo foi usado durante o último mês. Consulte seu calendário, sua agenda ou qualquer outro auxílio para trazer essa memória. Caso seu último mês tenha sido um período de férias,

estenda o tempo avaliado até o mês anterior. O objetivo é fornecer uma amostra representativa de sua rotina normal.

Usando o último mês como exemplo, faça uma lista de todas as tarefas, projetos, trabalhos e obrigações que foram executados. Assegure-se de incluir todas as coisas que fez regular ou rotineiramente. Você não precisa repetir itens que realizou recorrentemente, apenas indique as repetições entre parênteses. Por exemplo, você pode listar “fazer a cama (diariamente)”, e “trocar a roupa de cama (uma vez por semana)”.

Você deve acrescentar a essa lista todo trabalho, projeto, obrigação ou tarefa adicional que estejam previstas para serem feitas no mês atual e no próximo, podendo incluir também trabalhos, projetos ou obrigações que gostaria de executar, mas adiou até agora, pois careceu de tempo para fazê-los.

Faça com que o inventário seja o mais completo possível e numere os itens presentes. Não restrinja a lista de nenhuma maneira, e tampouco pense a respeito da delegação neste momento. Apenas escreva todas as coisas que geralmente faz, que espera fazer ou que gostaria que fossem feitas.

A pauta deve englobar coisas associadas ao seu trabalho e à vida doméstica, além de atividades sociais, cuidado com os filhos, vida comunitária ou qualquer outra área que exija sua atenção e seu tempo. O inventário deve conter trabalhos e tarefas obrigatórios, assim como atividades voluntárias e prazerosas.

Você também deve incluir coisas que faz apenas para você, assim como as que faz para terceiros. Como você é uma agradadora compulsiva que acabou de se recuperar, a lista de obrigações, favores e tarefas que faz para os outros deverá ser muito mais extensa do que a lista de coisas que faz para si mesma.

Assim, de modo geral, você deverá ter um inventário de todas as obrigações, trabalhos e tarefas rotineiras que realiza atualmente, além dos trabalhos adicionais que gostaria de fazer nos próximos trinta dias.

O objetivo final é diminuir o suficiente da sua “responsabilidade” delegando aos outros coisas excessivas que faz, e assim reduzir

perceptivelmente seu fardo. Você também deveria inverter a balança, passando de tarefas menos obrigatórias para atividades mais prazerosas. Lembre-se de que você é um ser humano essencialmente valioso e que sua importância é muito maior do que a soma das coisas que faz pelos outros.

Você começará selecionando um mínimo de 10% das obrigações ou trabalhos em sua lista para que sejam delegados a outra pessoa. Assim, se você tiver trinta itens na lista, deverá delegar um mínimo de três tarefas para outras pessoas. Se sua lista de trabalhos especiais totalizar cinquenta itens, livre-se de pelo menos cinco deles.

Naturalmente, você pode optar por delegar mais de 10% de suas obrigações ou trabalhos. Conforme avançar na sua recuperação, diminuirá significativamente sua carga de trabalho dizendo “não” a mais pedidos e estabelecendo limites razoáveis em relação ao tempo e aos recursos que estiver disposta a dedicar aos outros. E, como estará cuidando de si própria, necessariamente precisará reservar tempo e energia para suas próprias atividades gratificantes. Como parte de sua recuperação, você continuará a delegar mais obrigações e outros trabalhos para terceiros.

Examine sua lista e some os itens. Estabeleça o número alvo para delegar em um mínimo de 10% do total. Para fazer a seleção, avalie todos os itens, um de cada vez.

Para cada obrigação ou trabalho na lista, faça a si mesma esta pergunta: é realmente *essencial* que seja eu que faça isto?

Essa pergunta é chamada de Teste de Tornassol. Se, após uma avaliação cuidadosa, você determinar que *deva* fazer alguma obrigação específica – que não possa ou tampouco deva ser realizada por mais ninguém – o item pertence definitivamente à categoria “não delegar”.

Não responda “positivamente” a esta pergunta crítica de filtragem se sua única razão for por não conseguir pensar imediatamente em alguém a quem possa delegar a obrigação. Presuma, por enquanto, que encontrará um candidato adequado para isso mais tarde. Presuma, também que a pessoa a quem delegar possa ser treinada ou instruída para executar adequadamente a tarefa em questão.

Considerando tais advertências, circule o número de cada item para o qual sua resposta seja “não”. Eles representam, portanto, obrigações ou tarefas passíveis de serem delegadas. Em outras palavras, os únicos itens que você não pode delegar neste ponto são aqueles que acredita serem absolutamente essenciais que sejam realizados por você – e somente por você.

Em seguida, concentre-se nos itens cujos números circulou – aqueles que podem ser delegados. Para cada um, faça a si mesma as duas perguntas de filtragem:

- ◆ Eu gosto de fazer isto por conta própria?
- ◆ Eu obtenho algum valor, senso de significado ou propósito fazendo isto por conta própria?

Para qualquer item que você responda “sim” para uma ou ambas as perguntas acima, faça um X, marcando-o. Os itens marcados devem agora ser categorizados como “não delegar”. Você deve ainda ter alguns itens remanescentes que estejam circulados sem um X sobre eles. Estes são os trabalhos que você *pode* optar por passar para outra pessoa.

Se o número restante de itens circulados que lhe restam para delegar ficar abaixo de 10% do número total de trabalhos e obrigações, é provável que você tenha sido exageradamente inclusiva na análise do que é necessário que você mesma faça. Tal viés, obviamente, é um aspecto fundamental da Compulsão por Agradar e exige correção.

Para isso, reexamine suas respostas para a pergunta do Teste de Tornassol: *é realmente essencial* que você faça cada uma das tarefas ou obrigações? Só porque você sempre executou uma obrigação específica não quer dizer que seja extremamente necessária que você continue a fazê-la.

A resposta para a pergunta do Teste de Tornassol não deve ser “sim” se o único motivo for porque você se sente nervosa ou desconfortável quanto a delegar. Quase todas as agradadoras compulsivas ficam nervosas quando delegam (até se tornarem plenamente recuperadas). Isso é parte da

síndrome. No entanto, amanhã você aprenderá as habilidades necessárias para delegar com eficiência. Hoje, seu objetivo é apenas selecionar as tarefas que podem ser delegadas.

Examine novamente suas respostas para as duas perguntas de filtragem. De acordo com o critério que estiver usando, os únicos itens na categoria “não delegue” deverão ser:

- ◆ Obrigações ou trabalhos que sejam absolutamente essenciais que você os execute por conta própria – que ninguém mais pode ou deve executá-los por você.
- ◆ Obrigações ou trabalhos que você realmente gosta de fazer por conta própria.
- ◆ Obrigações ou trabalhos dos quais obtenha um valor, um senso de propósito ou significado para si.

Se você descobrir que tais critérios sejam aplicáveis a mais de 90% das obrigações ou trabalhos em sua lista, ou não elaborou um inventário realmente completo, ou sua análise quanto a se você fizer o trabalho por conta própria está infectada com erros de programação derivados da Compulsão por Agradar.

- ◆ *Para curar a Compulsão por Agradar, você deve se comprometer a delegar pelo menos 10% de suas obrigações, trabalhos, tarefas ou projetos que atualmente faz por conta própria. Sem desculpas.*

**Classificando os trabalhos que serão delegados.** Pegue uma nova folha de papel, na qual classificará as possíveis obrigações e trabalhos para delegar segundo esta simples regra: entre os itens circulados na lista original, selecione o que menos gosta de executar. Faça dele o primeiro na nova lista.

Continue a classificar todos os itens circulados de acordo com o critério do quanto você não gosta de cada um. O primeiro deve ser o trabalho ou obrigação que você menos goste, o segundo deve ser o que menos goste em

segundo lugar, e daí por diante, até que tenha classificado todas as suas possibilidades de delegação.

Calcule 10% da lista original como número alvo de trabalhos que devem ser delegados. Faça uma linha grossa na lista de classificação abaixo dos primeiros 10%.

### *Resumo do dia 10*

- ◆ Faça um inventário de todas as obrigações, trabalhos ou projetos que costuma executar regularmente. Use o mês passado (ou um mês representativo) como exemplo de sua rotina. Acrescente trabalhos, obrigações ou projetos que planeje realizar no próximo mês, assim como coisas que gostaria de ver concretizadas mas ainda não tenha se comprometido a fazer por conta própria.
- ◆ Usando o Teste de Tornassol e as duas perguntas de filtragem, revise cada item na lista. Determine quais não devem ser delegados e quais podem. Presuma que encontrará alguém para quem delegar e que tal pessoa poderá ser instruída a executar adequadamente as tarefas.
- ◆ Elabore uma lista de trabalhos passíveis de serem repassados, classifique-os de acordo com o quanto não gosta de executá-los por conta própria. Você deve ter uma lista final que represente pelo menos 10% do número total de trabalhos e obrigações em seu inventário inicial.
- ◆ Faça uma linha grossa abaixo dos primeiros 10% na lista de classificação.

## *Pique-pega*



Hoje você continuará seu treinamento em técnicas para delegar. Repassar tarefas a outras pessoas – em vez de fazer coisas demais para agradar os outros – representa um grande passo rumo à recuperação. Como você raramente utilizou a delegação no passado, precisará praticar bastante os roteiros de hoje para aumentar sua competência e autoconfiança.

Agora que você tem uma lista de trabalhos a serem passados para outras pessoas, a quem você delegará?

## *Alvos de delegação*

Conforme considerar os candidatos para receberem os trabalhos, não se preocupe se os indivíduos já saibam executá-los. Você deve simplesmente presumir que, se necessário, fornecerá treinamento, orientação e/ ou supervisão.

Contudo, é essencial adotar uma atitude criativa e flexível ao procurar por pessoas a quem delegar. Possivelmente existirão alguns obstáculos a serem superados conforme você reduza sua própria carga de trabalho. No entanto, desde que mantenha a vontade de delegar, fique assegurada de que poderá encontrar o caminho certo.

*A única alternativa inaceitável é acreditar que não há ninguém que possa assumir nenhuma de suas obrigações ou tarefas.* No processo de seleção feito ontem, você identificou as obrigações nas quais sua participação não é absolutamente essencial. Portanto, nas tarefas que foram selecionadas para serem delegadas, você *pode* ser substituída.

Se estiver realmente comprometida a quebrar o ciclo agradável compulsivo, você também deve estar determinada a delegar no mínimo 10% de seu volume de trabalho atual para outra pessoa. Ao manter uma posição resoluto, eventualmente *encontrará* uma solução para o problema de encontrar alvos para assumirem seus compromissos.

Por exemplo, você pode decidir contratar algumas pessoas para quem possa delegar obrigações e outros trabalhos (mas primeiro faça uma análise de custo-benefício quanto a contratar ajuda.) Depois de fazer essa análise, assegure-se de incluir o valor da redução de estresse, da melhoria de saúde e de qualidade de vida que você obterá através do tempo liberado.

Se você recebe um salário ou possui outra fonte de renda, compare o custo relativo de executar as obrigações por conta própria (baseado no seu valor de mercado atual) com a despesa de contratar alguém para executá-las. Por exemplo, uma ex-paciente minha é uma advogada com um alto cargo em uma famosa firma. Calculando o valor de sua hora de trabalho, ela finalmente se permitiu contratar uma equipe de limpeza quando percebeu que o preço que estava pagando para fazer as próprias tarefas domésticas era de 250 dólares por hora.

Outra solução criativa é usar o tempo e a energia para se reunir com um grupo de amigos. Por exemplo, outra paciente minha contatou os pais que já estavam no grupo de carona da escola dos filhos. Ela propôs que esse grupo também “dividissem” suas tarefas. Agora, todos os dias da semana, um dos pais gasta uma ou duas horas a mais (no máximo) fazendo tarefas para outra pessoa. Itens como levar roupas na lavanderia e compras do mercado são entregues junto com as crianças do grupo de carona. Com esse método, cada pessoa passa apenas um dia da semana fazendo certas tarefas enquanto se beneficia, com a delegação dos trabalhos aos demais motoristas, nos outros quatro dias.

Obviamente, o lugar mais provável de se encontrar candidatos para delegar responsabilidades é sob seu próprio teto ou entre seus amigos mais próximos. Afinal de contas, as pessoas mais próximas de você estão entre



aquelas por quem você faz muitas coisas. Já está na hora de reestabelecer o equilíbrio entre o que você faz por elas e o que elas fazem por você.

Mantenha em mente que as pessoas que realmente a amam e se importam com você vão querer apoiá-la. Como foi destacado anteriormente: em relacionamentos saudáveis, as pessoas precisam de você porque a amam; e não porque precisam de você.

Se sua família e seus amigos realmente a amarem, eles não terão vontade de se beneficiar com sua exaustão, estresse ou infelicidade. Permitir a continuação deste grave desequilíbrio entre o quanto você faz pelos outros e o pouco que eles fazem por você, endossa tacitamente sua própria exploração. Ao fazer isso, você não apenas se vitimiza como também, inadvertidamente, torna aqueles a quem ama perpetradores dos maus-tratos que sofre.

**Designando alvos para tarefas.** Pegue sua lista de 10% de obrigações, tarefas, trabalhos ou projetos. Esta é sua lista de itens “Para Delegação”.

Ao lado de cada item no inventário, indique o nome da pessoa ou grupo a quem delegará a obrigação. Você pode usar o mesmo indivíduo para mais de um trabalho ou mais de um indivíduo para cada trabalho. Faça da forma que achar mais apropriada.

No evento (improvável) de que, após uma busca extensa e criativa, você ainda não consiga encontrar alguém para quem possa repassar alguma tarefa específica, poderá substituir o trabalho por outro de seu inventário original. Ou seja, se você precisar assumir novamente a responsabilidade por alguma obrigação de sua lista, deverá substituí-la por outra para que o critério de 10% permaneça respeitado.

### *Escrevendo roteiros de delegação*

Para cada tarefa, você irá preparar um roteiro de delegação. Coloque no papel as frases que vai dizer. Para praticar e ensaiar, escreva as respostas prováveis do alvo.

Os elementos básicos de um roteiro de delegação são simples. Contudo, a atitude transmitida por você no momento é essencial. Em outras palavras, *como* você delega tem exatamente a mesma importância do que *o que* você diz.

◆ ***Você deve ser assertiva e parecer confortável ao delegar uma tarefa. É imperativo que não peça ao alvo a “permissão” para delegar.***

E você não deve se desculpar por pedir ajuda ou designar trabalhos, apesar de que certamente pode indicar sua gratidão. O momento apropriado para fazer elogios, no entanto, é depois que o trabalho for finalizado.

Eis os seis passos da delegação eficiente:

1. Declare as orientações relativas à tarefa que estiver delegando à pessoa. As instruções devem ser o mais específicas possíveis: ofereça conselhos, especialmente se for a primeira vez que estiver delegando uma tarefa específica.
2. Indique o espaço de tempo/prazo para a conclusão da tarefa.
3. Confirme que a pessoa compreendeu as orientações.
4. Dê à pessoa a oportunidade de fazer perguntas; responda a cada uma delas com clareza e respeito.
5. Reaja à resistência com a técnica do Disco Arranhado: reconheça a resistência e rotule a emoção que ouvir; depois, repita as orientações e expectativas de prazo.
6. Indique sua gratidão antes que a tarefa seja concluída; ofereça elogios e diga “obrigada” depois que o trabalho estiver concluído.

A seguir, um exemplo de roteiro de delegação para uma agradadora compulsiva *recuperada* (ACR) que está delegando a tarefa de ir ao mercado à filha adolescente. A ACR também quer que a filha use uma lista de compras, desempacote e arrume os legumes a tempo para o jantar.

**Agradadora compulsiva recuperada (ACR):** “Querida, preciso que você vá ao mercado comprar legumes. Aqui está a lista de compras e algum dinheiro. Peça a algum funcionário para ajudá-la a escolher as frutas ou legumes. Se tiver alguma outra pergunta ou não encontrar algo, não deixe de pedir ajuda a ele também. Eles são muito gentis e ficarão felizes em ajudá-la.”

“Estarei em casa se precisar me telefonar sobre qualquer coisa. Por favor, traga as compras para casa e arrume tudo antes das 17h para que eu tenha tempo de fazer o jantar. Entendeu tudo?”

**Filha:** [Lê a lista] “Certo. Posso comprar alguns petiscos para mim?”

**ACR:** “Claro, mas não compre mais que dois ou três pacotes de petiscos, tá? Você entendeu a lista? Mais alguma pergunta?”

**Filha:** “Eu preciso ir agora? Queria ir à casa da Susie para fazer o dever de casa. Não posso ir hoje depois do jantar ou talvez amanhã?”

**ACR:** “Entendo que você esteja um pouco incomodada pela mudança nos planos. Mas preciso das compras *hoje*, em casa e arrumadas até as 17h. Se fizer tudo antes desse horário, poderá ir até a casa da Susie por cerca de uma hora, mas apenas para fazer o dever de casa. Estou planejando o jantar para as 19h, então você precisa estar em casa às 18h45. Certo?”

**Filha:** “Você tem certeza de que realmente quer que eu compre todas estas frutas e outras coisas? Não sou muito boa em escolher esse tipo de comida. Talvez você possa ir ao mercado e comprar exatamente o que quiser.”

**ACR:** “Sei que é uma situação nova para você, mas o funcionário responsável ficará feliz em ajudá-la a escolher tudo. Se você prestar atenção e pedir a ele que lhe explique tudo, aprenderá como escolher frutas e legumes tão bem quanto eu. Apenas compre o que está na lista e alguns petiscos, e lembre-se de que preciso de tudo desempacotado e arrumado até as 17h. Mais alguma coisa?”

**Filha:** “Não, acho que não.”

**ACR:** “Muito obrigado, querida. Vejo você mais tarde, então.”

Você deve escrever um roteiro de delegação para cada uma das tarefas que quer ver delegada. Mantenha os roteiros curtos. Se você se explicar demais ou se repetir – por outros propósitos que não o do Disco Arranhado – é porque está exagerando e minando sua credibilidade e autoridade para delegar.

◆ *A delegação eficiente é direta, breve e objetiva.*

Pratique em voz alta suas instruções de delegação pelo menos entre três e cinco vezes. Preste bastante atenção ao tom de voz e entonação. Assegure-se de eliminar desculpas ou qualquer indício de culpa.

*Se o alvo perceber que você está minimamente incerta quanto a dar orientações, ele pode ser estimulado a manipular e a resistir aos seus esforços.* Contudo, mesmo que tais tentativas de resistir sejam feitas, você sabe como manter sua posição com a técnica do Disco Arranhado.

### *Ajuste sua atitude em relação a delegar*

Membros da família e outros alvos podem resistir inicialmente quando você delegar a eles algumas novas responsabilidades. Contudo, não aceite o desamparo como uma desculpa. Com instrução e supervisão, até crianças pequenas podem ajudar nas tarefas diárias.

Não importa quais sejam os argumentos ou o tipo de resistência por parte dos outros às suas instruções de delegação – você não deve voltar atrás e regressar aos seus antigos hábitos agradadores. Não permita que a manipulem através de desculpas passivo-agressivas tais como “esqueci de que você me pediu para fazer isso”, ou por tentativas de procrastinação como “farei isso depois”.

◆ *Abandone suas tendências compulsivas e perfeccionistas.*

Na verdade, não importa, por exemplo, que as toalhas ou roupas de baixo sejam dobradas de maneira diferente da forma como você as dobraria;

o que *realmente* importa é que outra pessoa esteja dobrando as roupas, e não você.

Você deve resistir com firmeza a outras manobras, por mais lisonjeiras que sejam os disfarces. A resposta para “você poderia me mostrar de novo como se faz isso? Você faz isso tão maravilhosamente, tem certeza de que não seria melhor se você fizesse isso no meu lugar?” é um enfático “não, seu jeito está ótimo. O importante é que você faça isso, e realmente aprecio seu esforço”.

Resista à impaciência e ao impulso de agarrar de volta a obrigação de fazer a tarefa por conta própria. Fazer o trabalho por conta própria pode parecer mais fácil ou eficiente do que treinar outras pessoas ou tolerar seus erros, mas, a longo prazo, você sofrerá por não delegar obrigações.

Com o tempo, caso volte atrás e retire a tarefa que delegou, você será a pessoa que mais perderá com isso. Ou se supervisionar exageradamente e acabar fazendo o trabalho por conta própria sob o disfarce de estar mostrando a outra pessoa o jeito “certo”, simplesmente estará estragando seu objetivo.

Finalmente, não cometa o erro de ocupar o tempo que liberou fazendo ainda mais favores e obrigações para os outros. Aprender a delegar a ajudará apenas se você utilizar o tempo e a energia readquiridos para cuidar melhor de si própria.

Você pode achar difícil de acreditar, e certamente irá considerar paradoxal, mas permitir a si mesma passar vinte minutos por dia sem fazer nada além de descansar e relaxar pode ser o tempo mais produtivo que você tenha utilizado em anos!

Use esse tempo precioso para se sentir satisfeita com seus esforços. Lembre-se: mesmo que você gaste cada minuto do seu dia fazendo coisas para terceiros, ainda sentiria que não estaria fazendo o bastante para se sentir realmente satisfeita. Isso acontece porque o abismo da agradadora compulsiva não tem fundo.

Mas você pode dar a si própria o presente da autoaprovação, e passar algum tempo cuidando de si. Não tema estar se transformando em uma

pessoa egoísta. Você não é egoísta, e ninguém pensa isso a seu respeito. Além disso, sem dúvida, ainda faz muitas coisas para os outros. Cuidar das próprias necessidades é simplesmente uma boa garantia de que você será mais saudável e feliz quando optar por usar seu tempo fazendo coisas para as pessoas com quem se importa e ama.

### *Resumo do dia 11*

- ◆ Identifique alvos para suas tarefas delegadas. Seja flexível e criativo. Se você tiver força de vontade para delegar, encontrará as pessoas necessárias.
- ◆ Escreva o nome ou a identidade do alvo ao lado de cada item em sua lista de 10% de tarefas “Para Delegar”.
- ◆ Escreva um roteiro usando os seis passos da delegação eficiente. Mantenha os roteiros breves e objetivos. Não pergunte *se* você pode delegar; afirme educadamente, porém com firmeza, que você está instruindo o alvo a fazer algo para você. Indique sua gratidão, mas resista a todos os esforços para ser manipulada de modo a regredir à Compulsão por Agradar e a executar as obrigações por conta própria.
- ◆ Pratique os roteiros em voz alta. Elimine todas as desculpas, indícios de culpa ou desconforto.

## *Não há problema em não ser agradável*



Hoje você começará a mudar uma palavra central, porém problemática, na forma em como você vê a si própria: a palavra *agradável*.

A realidade é que você, provavelmente, ainda não acredite de forma plena que não há problemas em *não* ser agradável com todo mundo o tempo todo. Esta ideia ainda pode parecer um pouco ameaçadora, pois você se identifica há muito tempo com esta característica.

◆ ***Sua recuperação depende em aceitar que não há problema nenhum em não ser agradável.***

Na verdade, você já sabe que tem pago um preço muito alto por fazer dessa característica a essência de si mesma.

Como a nova e melhorada imagem que tem de si não estará ligada ao fato de ser agradável, você precisa desenvolver um novo vocabulário para descrever quem é agora. Hoje é sua oportunidade de substituir *agradável* – uma palavra fraca e insípida – por descrições muito mais interessantes e precisas.

Agora, tudo que é necessário é um pouco de ajuda dos amigos.

O objetivo deste exercício é descobrir como os outros a veem – e como você vê a si própria – quando elimina explicitamente a palavra *agradável*. Os dados coletados fornecerão informações úteis, a partir das quais você poderá construir um novo conceito de si mesma.

Pensando sobre si em termos inéditos e diferentes – que não incluam a palavra *agradável* –, você continuará dando passos largos rumo à

recuperação. Peça às pessoas mais íntimas para que descrevam sua personalidade sem usar o termo *agradável* e estará encorajando-as sutilmente a pensarem a seu respeito de novas maneiras.

### *O que você é se não for agradável?*

**Coletando dados de terceiros.** Em uma nova folha de papel (e não em seu diário), faça uma lista com os nomes de cinco pessoas, colocando o seu como o número 1. A lista deverá incluir os quatros indivíduos que você considere mais próximos emocionalmente. Como você precisará falar com eles o quanto antes, assegure-se de que possam ser contatados, ao menos, por telefone.

Em seguida, faça uma lista de dez palavras que acredita descreverem acuradamente você – sem usar o adjetivo *agradável*. Naturalmente, como você está no treinamento para recuperação a pouco menos de duas semanas, a lista ainda refletirá um pouco do antigo conceito que tinha de si. Contudo, por exclusão deliberada, ela não incluirá o termo *agradável*.

Depois de escrever as dez palavras, entre em contato com uma pessoa na sua lista. Leia as frases a seguir, e peça para que ela diga dez palavras que descrevam a maneira como ela vê você, sem permitir o uso da palavra *agradável*.

Você deve dizer algo como: “Estou me esforçando muito para mudar meus hábitos agradadores compulsivos. Como parte da minha recuperação, preciso que me diga dez palavras que você acredita serem descrições acuradas da minha personalidade. Pode usar os termos que quiser, com uma exceção: a palavra *agradável*.”

Anote as palavras na folha de papel sob o seguinte cabeçalho:

*Segundo [nome da pessoa], estas dez palavras descrevem acuradamente minha personalidade sem usar a palavra agradável.*

Continue a coletar, da mesma forma, dez palavras das três pessoas remanescentes na lista. Quando terminar, você terá cinquenta palavras (apesar de, provavelmente, haver algumas coincidências ou repetições) que



descrevem como você vê a si própria e como as quatro pessoas mais próximas de você descrevem sua personalidade. As listas fornecem um rico inventário de características que você pode escolher para construir sua nova e melhorada imagem de si.

Tenha em mente que as quatro pessoas que consultar sabem que você tem sido uma agradadora compulsiva consistente. É provável que elas até tenham estado entre os beneficiados por seus generosos esforços. As palavras delas, portanto, irão refletir a tendência de as pessoas a verem sob a luz da Compulsão de Agradar.

Considere cuidadosamente as descrições e pense em quais palavras você escolheria para manter em seu novo conceito próprio como uma pessoa que não sofre mais da Compulsão por Agradar.

Observe também que uma de suas realizações mais importantes de hoje foi notificar as quatro pessoas que está se recuperando da Compulsão por Agradar. Como seu desejo é seguir em frente com o intuito de se curar, tal notificação servirá para alertar às pessoas mais próximas que os relacionamentos que mantêm com você também mudarão. Você deixará de considerar as necessidades delas em relação às suas.

Muito provavelmente, você observará que ninguém, inclusive a sua pessoa, sofrerá um bloqueio específico ou ficará estagnada quando a palavra *agradável* for proibida de constar nas listas. Se *agradável* fosse, na verdade, tão central e essencial para o conceito que tem de si mesma ou para a maneira pela qual as pessoas a veem, a tarefa de fazer uma lista excluindo a palavra *agradável* teria sido muito difícil.

### *Compondo o conceito próprio desejado*

Pergunte a si mesma: como quero pensar a meu respeito agora que sou uma agradadora compulsiva recuperada? Desta vez, você poderá escrever dez palavras ou frases descritivas em seu diário sob o cabeçalho “Meu Conceito Próprio Ideal como Agradadora Compulsiva Recuperada”.

Você pode incluir muitas das palavras de sua lista inicial, assim como as das listas das outras pessoas, caso estas se adequem ao seu conceito próprio ideal. No entanto, você não é obrigada a incluir nenhuma palavra listada anteriormente. A escolha é sua, com uma exceção: novamente, você deverá omitir a palavra *agradável* de sua autodescrição. Esta lista final representa modos de comportamento, pensamento e sentimento que você se esforçará para atingir como parte de sua recuperação.

### *A cura “aja como se”*

A partir de hoje você deverá agir como a pessoa descrita em seu conceito próprio ideal. Use as dez palavras ou frases que escolheu para tal, usando-as como receitas para orientar seu comportamento, seus pensamentos e sentimentos.

A instrução para que você *aja como se* fosse seu eu ideal não exige que nada muito dramático seja feito e, tampouco, que tempo adicional seja reservado. Ela simplesmente requer a adoção de um modo de pensar que corresponda a *agir como se*. Você pode começar agora mesmo, assumindo o modo de pensar durante uma parte do dia – de manhã, à tarde ou à noite. Aumente o período durante o qual assumirá o modo de pensar que corresponda a *agir como se* a cada dia subsequente. Em pouco tempo, simplesmente *ser* seu eu ideal irá se tornar uma coisa natural.

- ◆ ***Quanto mais próximo seu conceito próprio ideal estiver da maneira pela qual você realmente se comporta, maior será o benefício para sua autoestima. A maneira mais direta de melhorar a autoestima é agir como se você fosse seu eu ideal.***

A instrução para agir como se você fosse seu eu ideal não significa que deva mentir ou se apresentar falsamente. Em vez disso, tais características devem ser traços de personalidade ou de caráter que você almeje atingir como o “melhor eu”.

O propósito de desenvolver um conceito próprio ideal e agir de acordo com ele é definir um objetivo para melhorar a si própria que seja inteiramente atingível.

### *Resumo do dia 12*

- ◆ Faça uma lista com dez respostas para a pergunta “Quem sou eu?” sem usar a palavra *agradável*.
- ◆ Colete dez termos das quatro pessoas mais próximas de você que descrevam sua personalidade sem usar a palavra *agradável*.
- ◆ Assegure-se de que você informou a cada um dos quatro indivíduos que está trabalhando na recuperação de seus hábitos de agradar compulsivamente.
- ◆ Revise as listas como um feedback útil a respeito de si própria e de seu relacionamento com os outros. Concentre-se em aceitar que não há problema em não ser agradável.
- ◆ Crie uma lista de dez palavras ou frases descritivas que englobem o conceito próprio ideal que queira ter – sem o uso da palavra *agradável*.
- ◆ *Aja como se você fosse* seu eu ideal por parte do dia e por períodos cada vez maiores a cada dia subsequente.

## *A gradação da raiva*



Hoje você começará a desenvolver suas habilidade de administração de raiva e conflitos. Como você tem utilizado a Compulsão por Agradar como uma forma de evitar conflitos, sua experiência em administrar a própria raiva ou a de outras pessoas é severamente limitada. Agora, você aprenderá a se permitir experimentar a raiva com segurança e de maneira apropriada, sem perder o controle.

### *Desenvolvendo a gradação de raiva personalizada*

Você começará desenvolvendo uma gradação de raiva personalizada. Esta gradação será utilizada para classificar o nível de sua raiva assim que reconhecer que algo ou alguém está a incomodando.

Utilizar uma escala de gradação de raiva é um meio altamente eficaz de manter o controle. O próprio ato de objetivar seus sentimentos, analisando-os e classificando-os imediatamente, estabelece uma distância entre suas emoções e seus impulsos para manifestá-los de modo inadequado.

Além disso, ao utilizar uma escala de gradação, você também coloca sua mente no comando. Assim que ela estiver administrando fatos concretos, em vez de emoções volúveis, a raiva será melhor controlada.

- ◆ ***O desafio da administração da raiva é desenvolver métodos que interrompam seu aumento descontrolado até o nível de perda de controle.***

A administração desse sentimento deve ser iniciado assim que a água começar a esquentar, em vez de esperar até que ela ameace entrar em ebulição.

Para elaborar sua própria escala de gradação, trace uma linha vertical a cerca de dois centímetros da borda esquerda de uma folha de papel. Use toda a extensão da folha para traçar a linha.

Divida a linha ao meio, marque a extremidade inferior como “zero”, a metade como “50” e o topo como “100”. Em seguida, indique, com marcações um pouco menores, as posições correspondentes a 10, 20, 30 e em diante ao longo da escala.

Ao lado do zero, escreva “calma/nenhuma raiva”. Agora, você deverá fornecer um rótulo verbal para cada marcação de dez pontos na escala. Serão necessárias dez palavras em ordem crescente que representem níveis cada vez maiores de intensidade emocional em sua gradação de raiva.

Segue adiante uma lista de palavras, em nenhuma ordem específica, que podem ser utilizadas para descrever vários graus de excitação raivosa. Você pode escolher seus rótulos a partir da lista ou encontrar palavras ou frases próprias.

Você perceberá que a palavra *enraivecida* aparece na lista abaixo uma única vez. É possível usá-la para definir qualquer grau que desejar na escala, *mas só poderá utilizar a expressão uma única vez.*

### *Exemplos de palavras para usar em sua escala personalizada de raiva*

Incomodada	Perturbada	Irritada
Decepcionada	Esquentada	Ressentida
Fervendo	Estourada	Transtornada
Frustrada	Antagonizada	Veemente
Exasperada	Contrariada	Zangada
Fumegante	Desgostosa	Provocada
Furiosa	Insatisfeita	Passional

Enraivecida	Enfurecida	Repreendida
Agitada	Incomodada	Indignada
Impaciente	Chateada	Violenta
Perdendo a cabeça	Encolerizada	Feroz
Aborrecida	Irada	Perversa

**Graduando sua raiva.** Agora, você tem em mãos uma escala personalizada de raiva com dez pontos de referência que são emocionalmente significativos para você. Então, serão necessários alguns incidentes em que a raiva venha à tona para que possa realmente desenvolver proficiência com a escala.

Vasculhe sua memória. Não importa se você nunca teve realmente expressado sua raiva para outros. Seu objetivo é simplesmente recordar algumas instâncias nas quais sua ira tenha ficado em algum ponto acima de zero na escala.

Eis algumas perguntas destinadas a “sacudir” sua memória sobre incidentes do passado nos quais possa ter experimentado alguma raiva. Você perceberá que o termo *alguma raiva* é usado como uma referência abrangente para toda e qualquer emoção a ser registrada em sua escala personalizada de raiva. Tente encontrar na memória um exemplo que se adeque, de modo geral, a cada pergunta. Obviamente, se a pergunta não se aplicar, pule-a e siga adiante.

Quando tiver decidido a gradação de cada incidente, escreva algumas palavras identificadoras (por exemplo, briga com o pai em 1992; ou discussão com colega de trabalho por causa de um backup no computador) para rotular cada evento. Depois, coloque essas breves descrições no nível numérico apropriado na escala de raiva. Você deverá escrever os incidentes à direita das palavras que usar para rotular cada nível da escala.

*Eventos ou incidentes que a deixaram com raiva*

1. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de sua mãe?
2. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de seu pai?
3. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de um irmão?
4. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de seu cônjuge/amante/namorado?
5. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva envolvendo dinheiro ou transação financeira?
6. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva envolvendo situações sexuais?
7. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de alguém para quem trabalha ou tenha trabalhado, ou de alguém que trabalhe ou tenha trabalhado para você?
8. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de um colega de trabalho ou cliente?
9. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de um médico?
10. Você se lembra de alguma ocasião na qual tenha sentido alguma raiva de si própria?

### *Identifique seu ponto determinado de ação*

Em algum nível de sua escala personalizada, há um ponto no qual sua raiva ameaça aumentar rapidamente, explodir ou entrar de alguma maneira em um território perigoso e descontrolado. Usando sua história e informações pessoais, identifique o ponto da escala no qual você acredite que sua raiva ameace aumentar perigosamente, a menos que se tome imediatamente alguma atitude para resolver o problema e reduzir sua intensidade.

Perigo não significa danos físicos ou a ameaça real de ferimentos. O ponto de perigo consiste no nível em que você se sente altamente

desconfortável ou preocupada que sua raiva *possa* fugir de controle. Existe uma enorme variabilidade pessoal quanto a onde este ponto fica na escala. Para algumas pessoas, o ponto está no 50, para outras, a perda de controle não é uma possibilidade até que a raiva chegue aos 75 ou 80. Já outros possuem um ponto determinado de raiva perigosa em torno de 40 ou 45.

O objetivo é identificar seu próprio nível de raiva perigosa. Decida qual nível na escala representa a intensidade na qual você fique preocupada em relação a perder o controle. Em seguida, pegue o número selecionado e reduza dez pontos para obter uma área de segurança na qual possa agir *antes* de atingir o ponto de perigo.

O indicador do nível de perigo *menos* dez pontos equivale ao seu ponto determinado de ação. Circule-o com um marcador azul. Em seguida, circule o nível de perigo em vermelho. Quando qualquer situação atingir o ponto determinado, você saberá que precisa entrar imediatamente no modo de solução de problemas e resolução de conflitos (a serem estudados com mais detalhes no dia 19).

**Como usar sua escala de gradação de raiva.** Agora você praticou colocar incidentes do passado em sua escala personalizada de gradação de raiva. A partir de hoje, ficará atenta à mais leve ignição da raiva. Lembre-se de que qualquer coisa na escala que esteja acima do zero significa que sua raiva, por mais moderada que seja, foi disparada.

Você não irá mais negar, suprimir ou tentar evitar a própria raiva. E não utilizará mais táticas compulsivas de agradar apenas para evitar que alguém fique com raiva de você. Raiva reprimida tende a inflamar e a aumentar de intensidade sob a superfície. Com muita frequência, a ira suprimida aumenta até um ponto perigoso, no qual deixa de ser administrável. Paradoxalmente, a raiva controlada de forma excessiva quase sempre produz erupções descontroladas.

*A partir de hoje, sua nova política é perceber e estar consciente de sua raiva no ponto mais precoce possível.* Isso significa prestar muita atenção no extremo inferior de sua escala, no qual perturbações, frustrações, irritações



e incômodos são registrados. Agora, você compreende que esses são precursores de um sentimento maior.

Faça pelo menos três cópias de sua escala de raiva (anotando todas as informações e incidentes) para manter em sua casa, no escritório e na carteira (ou bolsa). Trabalhe com o objetivo de desenvolver consciência dos sinais mais precoces de raiva. Preste atenção particularmente quando estiver cansada, estressada, com dores, tensão pré-menstrual ou outras condições que possam deixá-la propensa a irritação.

Assim que começar a ficar levemente ansiosa, perturbada, irritada ou incomodada com alguém ou alguma coisa, pegue sua escala de gradação. Determine que, a menos que consiga afirmar que se sente calma/sem nenhuma raiva (ou seja, no nível zero), sua raiva foi disparada, mesmo que de maneira sutil.

Se não conseguir afirmar que está no nível zero, faça uma medição de acordo com a escala, mesmo que ainda não consiga identificar plenamente a origem de seu incômodo ou irritação. Quando estiver na escala, você sempre precisará ficar atenta ao seu nível de raiva. Isso significa simplesmente ter consciência de que está levemente – ou um pouco mais do que levemente – irritada e que sua ira *pode* aumentar.

Quando identificar bem a raiva, perceberá também movimentações de subida ou descida na escala. Você deve prestar muita atenção se o sentimento estiver se aproximando de seu ponto determinado. Lembre-se, quando você atinge este ponto, tem somente dez pontos restantes antes que as coisas fiquem realmente piores.

Se você atingir o ponto determinado, será necessário agir para reduzir o nível de raiva por meios unilaterais ou por meio de uma interação apropriada para a solução dos problemas com a pessoa. Você aprenderá essas habilidades ao longo dos próximos dias.

### *Resumo do dia 13*

- ◆ Faça uma escala personalizada de raiva com cem pontos, utilizando palavras de sua escolha como referência para cada incremento de dez pontos.
- ◆ Identifique incidentes de sua história pessoal usando as perguntas anteriores para ativar sua memória; coloque-os nos níveis apropriados da escala de gradação.
- ◆ Encontre seu ponto determinado de ação, que fica dez pontos *abaixo* de sua zona de perigo. A zona de perigo é o ponto no qual você corre o risco de perder o controle da raiva.
- ◆ Faça cópias de sua escala personalizada para tê-la à disposição sempre que se sentir emocionalmente mais agitada do que “calma/sem raiva”.
- ◆ Classificando a ira e permanecendo consciente de seu aumento e redução, você colocará sua mente no controle e, portanto, será mais capaz de administrá-la e controlá-la.

## *A respiração de relaxamento*



Hoje e amanhã você aprenderá dois exercícios para a administração da raiva: a Respiração de Relaxamento e o Relaxamento Progressivo.

Escolha um lugar em sua casa (ou outro local) onde possa ficar quieta, a sós e confortável – como uma cama, um sofá, uma rede ou cadeira reclinante. Você poderá deitar no chão caso se sinta confortável desta forma.

A Respiração de Relaxamento caracteriza-se por três a cinco minutos de respiração profunda e ritmada. Dependendo de suas preferências, você poderá reduzir ou enfraquecer a luz, colocar uma música instrumental suave para tocar ou acender velas aromáticas ou comuns.

A ideia é que você crie facilmente um ambiente propício para o relaxamento. Não faça nada que exija muito tempo ou dificuldade de arrumação, pois este exercício será repetido durante a próxima semana e, depois disso, à medida que sua recuperação progride.

Quando o espaço estiver preparado, deite-se e feche os olhos. Inspire longa e profundamente pelo nariz. Usando o método de contagem “um segundo, dois segundos, três segundos”, conte cinco segundos enquanto inspira.

Quando terminar de inspirar, prenda o ar por outro segundo. Depois, fazendo a mesma contagem, expire lentamente pela boca durante cinco segundos.

Repita a inspiração pelo nariz contando cinco segundos, prenda o ar por um segundo e expire pela boca durante cinco segundos. Enquanto segue com a respiração profunda, visualize uma praia. À medida que inspira, visualize uma onda cobrindo delicadamente a areia. Veja a água parar por

apenas um segundo antes de mudar de direção e retornar lentamente para o mar.

A visualização da onda cobrindo a areia ajudará você a regular sua respiração rítmica. Continue o exercício da Respiração de Relaxamento inspirando pelo nariz e expirando pela boca por cerca de três a cinco minutos.

A Respiração de Relaxamento é a maneira básica de respiração de quase todas as formas de relaxamento profundo, auto-hipnose, meditação e outros métodos de redução de estresse. Se você praticar a Respiração de Relaxamento por cinco minutos, uma vez por dia, vários dias por semana, estará obtendo benefícios gerais em sua saúde física e emocional.

Não *tente* relaxar; apenas deixe que isso aconteça. Por definição, quando você se esforça demais para fazer qualquer coisa, não está relaxando. Não tente fazer a Respiração de Relaxamento ou outras técnicas de relaxamento com perfeição ou corretamente, nem mesmo muito bem. Novamente, quando está observando e julgando seu desempenho, você, na verdade, não está relaxando.

### *O exercício do Relaxamento Progressivo*

Depois que você tiver feito a Respiração de Relaxamento durante três ou cinco minutos, pode começar o segundo exercício, conhecido como Relaxamento Progressivo.

Enquanto continua a respiração profunda e ritmada, direcione sua visão mental, ou concentração, somente para sua mão direita. Ao mesmo tempo, diga a seguinte frase em voz alta ou medite sobre ela silenciosamente: “Minha mão direita está ficando quente e pesada.”

Depois de cerca de trinta segundos, realmente acabará sentindo sua mão direita ficando mais pesada, afundando na cama, no sofá ou onde quer que você esteja. E também sentirá o calor se intensificar na sua mão direita.

Em seguida, mude o foco para o braço direito e, à medida que continue a respirar profundamente, diga a frase: “Meu braço direito está ficando

quente e pesado.”

Quando sentir seu braço direito ficar pesado e quente (dentro de trinta ou sessenta segundos), mude o foco de sua concentração para o ombro direito. Continue a respirar profundamente, meditando sobre a frase “quente e pesado” enquanto você muda gradualmente o foco de sua concentração de um segmento de seu corpo para o outro.

Perceba como o calor se espalha pelo corpo, radiando de suas extremidades até as pontas dos dedos das mãos e dos pés. Continue mudando de uma parte do corpo para a outra até concluir com seus dedos do pé esquerdo e o próprio pé.

O objetivo é relaxar progressivamente cada parte do corpo. O exercício completo deve durar entre 5 e 15 minutos.

Ao longo dos próximos dias, você usará esses dois exercícios que acaba de aprender, combinando-os com outros métodos de administração de raiva. Também descobrirá que os exercícios são muito eficientes para ansiedade em geral e administração de estresse.

### *Resumo do dia 14*

- ◆ Pratique a Respiração de Relaxamento por cerca de 3 a 5 minutos pelo menos duas vezes por dia. Não se esforce demais nem tente avaliar como está indo, apenas faça o exercício. Deixe que o relaxamento ocorra.
- ◆ Depois, continue com a Respiração de Relaxamento e siga para o Relaxamento Progressivo. Pratique toda a sequência do Relaxamento Progressivo, começando com sua mão direita, passando por todo seu corpo e terminando no pé esquerdo.
- ◆ Hoje você pode considerar os exercícios de relaxamento como suas duas atividades prazerosas.

## *Aumentando a raiva*



O objetivo da administração da raiva é ensinar a interromper e conter o aumento deste sentimento. Um modo importante de fazer isso é aplicar o relaxamento para neutralizar a ira despertada.

Para praticar a redução da raiva, primeiro você precisa aprender a *se fazer* ficar com raiva. Ao permitir a si própria ficar zangada em um ambiente seguro, você aprenderá como seus pensamentos e sentimentos funcionam tanto para intensificar a raiva e piorar a situação, quanto para reduzi-la e acalmar as coisas. Como será visto, pensamentos e sentimentos para “ficar irada” amplificam, exageram e extrapolam a situação até proporções exageradas. Pensamentos e sentimentos “redutores de raiva”, em contraste, são racionais, comedidos e direcionados à manutenção do controle.

### *Escrevendo cenários de visualização para despertar a raiva*

No dia 13, você lembrou incidentes do passado nos quais sentiu raiva. Para cada memória, você classificou o nível de raiva em sua escala personalizada.

Agora, selecione dois incidentes em sua escala pessoal de fúria: um deve ser o incidente que atingiu o nível mais alto, enquanto o segundo deve refletir um grau de raiva relativamente mais baixo ou moderado. Caso existam incidentes que estejam no mesmo nível entre os quais você possa escolher, dê preferência aos que você tenha a lembrança mais clara ou vívida – possivelmente os mais recentes.

Você precisará escrever alguns parágrafos sobre cada incidente para usar como cenário de autoindução. Seu objetivo é criar duas cenas que, quando visualizadas mentalmente, possibilitem que você sinta raiva de verdade. Estas cenas devem disparar uma reação emocional muito parecida com a que você sentiu durante o incidente.

Considere-se um ator que precisa ficar irado para representar eficientemente uma cena. Esses profissionais costumam usar experiências reais de sua vida pra recriar reações emocionais a partir de memórias sensoriais. Eles fazem isso através da visualização de recordações das deixas sensoriais associadas aos sentimentos que estejam tentando recriar.

No seu caso, você usará os dois incidentes do passado para elicitare sentimentos de raiva. Para tal, será preciso recriar mentalmente a cena ou situação que, na sua cabeça, esteja associada mais intimamente ao auge da raiva. Ao decrever o ambiente físico de sua experiência nervosa, assegure-se de incluir todas as outras memórias sensoriais (das quais consiga se lembrar) que tornem a visualização mais vívida. Estava chovendo ou ventava? O dia estava claro? Que sons ouvia no momento? Você ou outras pessoas envolvidas estavam gritando ou chorando?

Lembre-se especialmente das sensações fisiológicas que experimentava. Seu coração estava batendo com força? Seus punhos e seu maxilar estavam contraídos? Suava? Você consegue recriar a tensão em seu corpo?

Para atingir esse objetivo, não será necessário reconstituir todos os detalhes factuais da discussão ou determinar quem estava certo ou errado. Contudo, você precisa recordar o bastante da situação para “retornar” ao incidente na sua cabeça e recriar a raiva que sentiu no momento.

**Adicione pensamentos que aumentem a raiva.** Como seu objetivo é elicitare o máximo possível de raiva genuína, deve incluir intencionalmente pensamentos para despertar a fúria em seu cenário. Na verdade, estes são pensamentos disfuncionais que servem somente para aumentar a intensidade do sentimento. Noções para aumentar a raiva tipificam o modo pelo qual você fala consigo mesma quando se sente injustiçada ou

maltratada. Fazer isso reforçará os sentimentos de raiva que está tentando recriar. Ao escrever deliberadamente pensamentos para aumentar a ira em seu cenário, você ficará sensível a eles e, portanto, mais capaz de reconhecer seus efeitos nocivos na próxima vez em que se encontrar em uma situação que desperte raiva.

Eis algumas definições e exemplos de pensamentos para intensificar o sentimento:

- ◆ *Tornar situações ruins ainda piores.* Este tipo de pensamento transforma situações que já são ruins ou desafortunadas em catástrofes. Usar palavras como *pior*, *devastador* ou *terrível* aumenta a intensidade de sua raiva. Outros pensamentos “catastróficos” típicos incluem:
  - “Não posso lidar com isso de maneira alguma. Odeio a forma como ele está gritando comigo.”
  - “Esta é a pior coisa que já aconteceu.”
  - “Isso é terrível/horrível/péssimo/assustador/terrorizante!”
- ◆ *Deveres sabotadores.* Este tipo de pensamento exige ou impõe regras arbitrárias a respeito de como você ou os outros *deveriam se comportar* (ou *precisam se comportar, ou espera-se que se comportem*). Exigir que pessoas e situações sejam de uma forma específica apenas a prepara para que se sinta com raiva e irritada – e que a raiva seja justificada – quando suas expectativas não são correspondidas. Exemplos incluem:
  - “As pessoas jamais deveriam me rejeitar ou criticar, por todas as coisas que faço por elas.”
  - “Ele/ela não deveria me tratar assim!”
  - “Depois de tudo que fiz por eles, deveriam estar disponíveis quando preciso de ajuda.”
- ◆ *Rotulação negativa e/ou obscenidades.* Palavras e frases obscenas aumentam a fúria, assim como rótulos negativos aplicados a pessoas ou situações. Exemplos incluem:
  - “Aquele filho da mãe nojento!”
  - “Esse computador é uma bosta!”



- ◆ *Ampliação e exagero.* Consiste em imaginar situações e inflar a importância, os padrões ou as tendências delas a uma dimensão muito maior que seu limite verdadeiro. Palavras como *nunca* ou *sempre* ampliam e exageram a percepção e, portanto, aumentam a raiva reativa. Exemplos desse tipo de pensamento são:
  - “Ele nunca está pronto na hora certa. Agora, meu dia inteiro foi para o lixo!”
  - “Ela está sempre pensando apenas em si própria.”
  - “Jamais o perderei por fazer isso comigo.”
- ◆ *Ler mentes, presumir fatos e pensamento unilateral.* Isso acontece quando você presume acontecimentos que sustentem sua raiva sem verificar se estes são verdadeiros ou considerar outras explicações possíveis. Atribuir toda a culpa a uma pessoa ou atribuir motivos negativos sem verificar os fatos tendem a aumentar a intensidade da ira. Exemplos incluem:
  - “Tudo isso é culpa dele.”
  - “Eu causei isso tudo. A culpa é toda minha.”
  - “Esse cara está apenas tentando me fazer perder a cabeça.”

**Completando seus cenários.** Agora, você deve ter dois cenários finalizados de incidentes do passado que despertaram sua raiva. Cada um deles é baseado em um acontecimento anterior na sua vida que despertou sua raiva até certo ponto.

Ambos devem incluir um ou dois parágrafos descritivos que lhe possibilitem “ver” a si própria zangada. As descrições devem lembrar tanto as sensações internas quanto as manifestações externas de raiva.

Os cenários também devem incluir pelo menos dois ou três pensamentos que despertem ou aumentem a raiva, como os definidos anteriormente. Você poderá combinar dois ou mais tipos desses pensamentos em uma afirmação.

**Pratique relaxamento.** Amanhã você verá como combinar os exercícios de relaxamento com os cenários geradores de raiva. É importante praticar a Respiração de Relaxamento e o Relaxamento Progressivo. Quanto mais adepta você se tornar do relaxamento autoinduzido, melhor ficará na administração desse sentimento.

### *Resumo do dia 15*

- ◆ Escolha dois incidentes do passado nos quais sua raiva foi despertada; pelo menos um deles deverá refletir um nível elevado de fúria.
- ◆ Escreva um cenário para cada incidente que lhe possibilite “ver” a si mesma na situação em que sua raiva atingiu o auge. Use boas descrições visuais e sensoriais. Relembre as sensações internas de ira, assim como as manifestações externas.
- ◆ Inclua duas ou três afirmações de pensamentos que aumentem a raiva em cada cenário.
- ◆ Pratique os exercícios de relaxamento.

## *Diminuindo a raiva*



Hoje você ensinará a si mesma a ficar primeiro com raiva e, depois, a interromper e reverter a excitação. Isso será feito alternando-se os cenários indutores de fúria com a respiração de relaxamento e pensamentos para “diminuir a raiva”.

Quando concluir o treinamento do dia 16, você terá menos fundamentos para temer a própria raiva e saberá que possui o poder de se levar a ficar com raiva, porém (mais importante) que também tem a capacidade de interromper a raiva crescente e se acalmar.

### *Pensamentos para “diminuir a raiva”*

Ontem você incorporou pensamentos para “aumentar a raiva” – noções falhas que aumentam a intensidade da ira – em seus cenários. Hoje aprenderá a combater o pensamento para aumentar a raiva com afirmações tranquilizadoras e racionais para si própria cujo objetivo específico é atacar os pensamentos nocivos que intensificam a raiva.

Eis alguns exemplos de pensamentos para diminuir esse sentimento:

- ◆ *Combater pensamentos que piorem situações já ruins.* Lute contra pensamentos extremos e dramáticos que transformam um problema em uma catástrofe. Mantenha-os reduzidos a irritações ou decepções com as quais é possível lidar sem maiores estresses. Exemplos incluem: “Esta *não é* a pior coisa que já me aconteceu. É apenas um problema irritante com o qual posso lidar.”

“Isso é um pouco irritante mas não é terrível/horrível/péssimo. Posso superar a situação. Isso é bastante similar a muitas coisas com as quais lidei bem anteriormente.”

“Fique calma. Você pode lidar com isso. A vida tem muitas tragédias e catástrofes, mas isso não é nem uma coisa nem outra. É apenas um problema que posso considerar como um desafio.”

- ◆ *Combatendo deveres sabotadores.* Reformule as “obrigações” como preferências ou desejos. Lembre-se de que você não controla o mundo, e que as outras pessoas não são obrigadas a fazerem coisas ou a se sentirem de certa maneira só porque você diz que elas *devem*. Exemplos para diminuir a raiva incluem:

“Eu gostaria que as pessoas não me criticassem, mas posso encontrar uma maneira de me beneficiar pelo feedback delas.”

“Eu me sentiria melhor se soubesse que as pessoas estão disponíveis caso eu precise delas, mas não posso obrigá-las a fazer algo simplesmente porque acho que deveriam.”

“Eu gostaria que ele me tratasse de outra maneira, mas não posso controlá-lo.”

- ◆ *Combatendo rotulações negativas e obscenidades.* Responda aos seus palavrões e obscenidades; pare de agredir a si própria através do uso de rótulos negativos arbitrários, que apenas servem para deixá-la com mais raiva ainda. Exemplos de pensamentos para diminuir a fúria incluem:

“Ele não é um filho da mãe nojento; é apenas um cara que está me irritando.”

“Este computador está simplesmente quebrado e pode ser consertado. Na verdade, é uma máquina bastante impressionante e útil, e não uma bosta.”

- ◆ *Combatendo a amplificação e exageros.* Não permita o uso de palavras exageradas. As pessoas se enquadram apenas raramente nas categorias de “sempre” ou “nunca”. Substitua essas afirmações exageradas por

outras que sejam moderadas e mais acuradas. Exemplos de pensamentos para diminuir a raiva incluem:

“Ele costuma se atrasar, mas não sempre. Além disso, não preciso deixar que seus atrasos arruinem o meu dia. Posso superar a tendência a sentir esta pressão do tempo.”

“Ela parece pensar primeiro em si própria boa parte do tempo. Mas não sei se ela é *sempre* assim. Além do mais, ela é uma pessoa com quem posso contar.”

“Posso ter dificuldade em perdoá-lo; contudo, com o tempo, a memória irá se dissipar e a mágoa desaparecerá. Talvez eu o perdoe algum dia, mas não agora.”

- ◆ *Combatendo a leitura de pensamentos, fatos presumidos e pensamentos unilaterais.* Não se permita fazer premissas em relação aos fatos sem os verificar antes. É muito incomum que uma única pessoa esteja errada ou seja culpada por algo ruim que aconteça. Geralmente, existe mais de uma razão para que alguma coisa dê errado. Exemplos de pensamentos para diminuir a ira incluem:

“O problema todo não foi *apenas* culpa dele. Ele pode até ter contribuído para que as coisas dessem errado, mas não deve levar toda a culpa.”

“Culpo a mim mesma rápido demais quando coisas ruins acontecem. Não sou suficientemente poderosa para ter feito com que tudo isso ocorresse. Mas vou observar meu comportamento para notar se tive alguma participação no problema, para que não o faça novamente.”

“Esse cara está me irritando, mas ele não me conhece bem o bastante e tampouco está tentando me fazer ‘perder a cabeça’. Ele é apenas uma pessoa fazendo algo que me incomoda, mas posso lidar com isso e não me enfurecer.”

**Escrevendo afirmações para aumentar e diminuir a raiva.** Pegue os dois cenários que foram escritos ontem. Leia o primeiro e sublinhe os

pensamentos que aumentam sua raiva. Faça o mesmo com o segundo cenário.

Agora, pegue uma folha de papel em branco e, com uma linha vertical, divida-a ao meio. No lado esquerdo, escreva o título “Pensamentos para aumentar a raiva” e, no direito, escreva “Pensamentos para diminuir a raiva”.

Copie, então, as afirmações sublinhadas dos cenários para o lado esquerdo. Para cada afirmação para aumentar a raiva, escreva um pensamento para diminuí-la com o objetivo de combatê-la, baseando-se nas explicações e exemplos acima.

Confira seus pensamentos para diminuir a fúria, e assegure-se de que eles estejam acurados e não contenham palavras ou ideias inflamatórias ou exageradas.

### *Juntando tudo: aumentando e diminuindo a raiva*

Agora você está pronta para unir suas habilidades de administração de raiva. Comece fazendo o exercício da Respiração de Relaxamento durante cerca de 3 a 5 minutos.

Quando estiver bastante relaxada, sente-se. Com um dos cenários em mente, leia em voz alta as respectivas afirmações para aumentar a raiva. Assim, seu ritmo cardíaco deverá acelerar; você poderá sentir o estômago contrair e os músculos retesarem em todo o corpo. Sinta a raiva por pelo menos um minuto.

Quando estiver irritada, o passo seguinte é acalmar-se. Recoste-se novamente e faça mais uma vez a Respiração de Relaxamento. Visualize a onda cobrindo a praia e voltando para o mar. Concentre-se nos membros do corpo conforme estes fiquem quentes e pesados. Perceba como você começa a relaxar.

Depois de cerca de 1 minuto, diga em voz alta os pensamentos para diminuir a raiva no primeiro cenário. Você utilizará esses pensamentos especificamente para combater as afirmações que usou anteriormente para induzir o sentimento de raiva. Assegure-se de que não esteja mais com os

punhos cerrados ou maxilar travado, e que os músculos de seu corpo estejam relaxados.

Acalme-se por alguns minutos. Quando voltar a se sentir totalmente relaxada, sente-se e repita em voz alta as afirmações para aumentar a raiva do primeiro cenário. Levante a voz e cerre os punhos. Entre no clima: tente realmente ficar nervosa. Você pode até socar uma mesa ou bater com os pés no chão.

Depois de ficar zangada por um ou dois minutos, assuma novamente a posição de relaxamento. Novamente, volte a fazer a respiração profunda relaxante e diga os pensamentos para diminuir a ira em uma voz alta, calma, suave e tranquila.

Faça duas vezes o ciclo de relaxamento/raiva/relaxamento usando o primeiro cenário. Depois, repita o exercício usando o segundo. Sempre *comece e termine* com o relaxamento.

Não tenha medo de ficar com raiva. Se você é capaz de despertar este sentimento quando quiser, também será capaz de se livrar dele. Fazer as duas coisas – despertar a raiva e depois reduzi-la – demonstra que você está no controle, em vez de ser controlada por ela.

Quando completar as sequências para despertar e eliminar a fúria com os dois cenários, pare por um momento para reconhecer a habilidade extremamente importante que está aprendendo. Você *tem* a capacidade de se acalmar quando sua raiva for despertada. Ao ensinar a si própria como induzir o relaxamento, estará criando um tranquilizante comportamental para a raiva.

### *Resumo do dia 16*

- ◆ Escreva pensamentos corretivos para reduzir a raiva e combater os pensamentos que despertem a raiva.
- ◆ Faça uma lista de duas colunas com afirmações para aumentar a raiva na esquerda, e para diminuir a raiva na direita. Elas devem ser retiradas dos cenários nos quais houve a incidência de ira.

- ◆ Unifique a sessão de treinamento de administração de raiva alternando ciclos para despertá-la e depois relaxar. Crie raiva com pensamentos que despertem esse sentimento e, em seguida, relaxe com pensamentos para diminuí-la. Esta é a base do treinamento de administração de raiva.
- ◆ Agora você sabe que pode interromper o aumento da fúria e se acalmar. Você demonstrou que possui a capacidade de fazer isso. E, com a prática, você conquistará confiança em suas habilidades de administração de raiva.



## *Pedir tempo*



Como agradadora compulsiva recuperada, você não precisará mais recorrer a táticas apaziguadoras para evitar conflitos ou confrontos. Porém, isso não significa que agora você começará a procurar por motivos para ficar com raiva ou para iniciar brigas com pessoas próximas. E tampouco quer dizer que você se envolverá em confrontos hostis com parentes, amigos ou estranhos.

Mantenha em mente que são necessárias pelo menos duas pessoas para que um confronto raivoso ou destrutivo comece. Apesar de você não conseguir controlar diretamente o que os outros fazem, você *pode* exercer uma influência considerável sobre eles, controlando e administrando seu próprio comportamento.

Caso haja pessoas próximas com quem você tenha tido conflitos no passado ou com quem talvez tenha no futuro, é sábio pedir a cooperação e a participação delas na administração preventiva de conflitos. Por exemplo, você pode querer ensiná-las o procedimento de PEDIR TEMPO que aprenderá hoje.

### *Como PEDIR TEMPO*

PEDIR TEMPO é um dos métodos mais eficazes de administração de conflito. A ideia aqui é cessar ou interromper um conflito que esteja aumentando ao retirar-se fisicamente da cena durante um certo período. O objetivo de PEDIR TEMPO é dar a si mesma a oportunidade de retomar o

controle da própria raiva *e/ou* de estimular o outro a também assumir o controle da raiva dele.

Eis os seis passos básicos para PEDIR TEMPO:

1. Identifique os indícios de que sua raiva (ou a da outra pessoa) está aumentando.
2. Use frases de saída preparadas para anunciar sua partida e o tempo aproximado que levará até retornar; ofereça ao outro deixas de saída que lhe preservem a moral.
3. Evite reações negativas com a técnica do Disco Quebrado.
4. Deixe o local.
5. Use métodos de redução de raiva para se acalmar.
6. Retorne ao local e declare o FIM DO TEMPO.

Os passos para PEDIR TEMPO podem parecer relativamente mais fáceis do que realmente são. Contudo, com prática, preparação e ensaios, você logo desenvolverá a capacidade inestimável de PEDIR TEMPO e cessar eficazmente um conflito. Agora, revisemos os passos, um de cada vez:

*Passo 1.* Este passo consiste na identificação dos primeiros indícios e sinais de que você ou a outra pessoa esteja subindo na escala de medição de raiva. Você já desenvolveu sua própria escala de raiva e sabe agora onde fica o ponto determinante de ação. A ação que você tomará quando se aproximar deste ponto é PEDIR TEMPO.

Apesar de você não ser a responsável por controlar a raiva do outro, você ainda pode utilizar o procedimento de PEDIR TEMPO para interromper uma situação na qual reconheça sinais de que a fúria dele esteja crescendo.

Geralmente, esses sinais não são sutis. Porém, observe: à medida que a raiva aumenta, o volume de voz costuma fazer o mesmo. Pessoas nervosas também costumam usar linguagem hostil e gestos agressivos, agitados e acusatórios, como socar o ar ou ficar com o dedo em riste.

Confie em seus instintos para reconhecer o aumento da raiva na outra pessoa. Como ser humano, você é equipada para detectar agressividade por parte de terceiros. Para isso, você conta com um equipamento bastante parecido com o dos cães ou outros animais. Quando um cachorro sente agressividade por parte de outro, os pelos em suas costas se arrepiam e todos os sentidos dele ficam em alerta total.

Você também saberá por suas próprias reações defensivas se outra pessoa estiver agressiva ou ameaçadora em relação a você. É possível sentir, literalmente, os cabelos da nuca ficarem arrepiados. Ou você pode se ver afastando-se instintivamente de uma pessoa que lhe pareça intimidadora.

Mesmo que você saiba que se intimida facilmente, é melhor errar para o lado da cautela ao conter um conflito. O cerne da questão é simples: quando se sentir assustada, é um bom momento para PEDIR TEMPO.

Perceba que *você* assumirá a responsabilidade por precisar de um tempo. Você *não* dirá à outra pessoa que ela está ficando com muita raiva, reagindo exageradamente ou “perdendo a cabeça”. Provavelmente essas afirmações provocarão ainda mais agressividade. Pouquíssimas pessoas reagem de modo positivo à advertência para se acalmarem, especialmente quando já estão com raiva. Dizer ao outro que ele está reagindo de modo exagerado invalida seus sentimentos e é quase uma garantia de que ele ficará enfurecido.

Contudo, ao PEDIR TEMPO para si mesma e explicar que *você* precisa assumir um controle maior da própria raiva, você estará servindo de modelo para uma reação apropriada da outra pessoa no sentido de lidar com a situação. Quando você indica que precisa de tempo para esfriar a cabeça e não dizer coisas das quais se arrependerá posteriormente, sugere, indiretamente, que o outro faça o mesmo.

*Passo 2.* O segundo passo do procedimento de PEDIR TEMPO é utilizar frases de saída ensaiadas para anunciar que você partirá por um certo período. O ideal é que seja possível informar a quantidade de tempo que você precisará até retornar. É imperativo prometer que retornará dentro

de um período razoável para retomar a discussão – do contrário a outra pessoa ficará frustrada e a raiva dela será ainda mais estimulada.

Eis algumas frases de saída para praticar. Repare que algumas também possuem convites indiretos e que não ferem sua moral perante a outra pessoa:

- ◆ “Preciso de algum tempo para pensar sobre isso. Retornarei a você amanhã/momento específico/dentro de algumas horas, e terminaremos esta conversa.”
- ◆ “Estou começando a perder a calma e não quero que isto aconteça. Vou tirar um tempo para me acalmar e para que possamos ter uma conversa construtiva e resolver o problema.”
- ◆ “Preciso me ausentar durante algum tempo para me recompor. Não quero dizer coisas com a cabeça quente das quais possa vir a me arrepender. Estou certa de que você compreende. Telefonarei mais tarde e marcaremos um horário para conversarmos novamente e resolvermos as coisas.”
- ◆ “Estou começando a ficar com raiva agora e não quero que isso aconteça. Preciso dar uma caminhada para esfriar a cabeça. Quando voltar, terminaremos a conversa.”
- ◆ “Esta discussão está ficando hostil e não vou me envolver nisso. Preciso de algum tempo para me recompor. Retornarei mais tarde/em um horário específico/amanhã/daqui a algumas horas.”
- ◆ “Preciso de um pouco de tempo para me acalmar, para que eu possa pensar com clareza. Não consigo raciocinar quando estou com raiva, e quero ouvir o que você está dizendo. Procurarei você quando estiver calma.”

*Passo 3.* O terceiro passo é crítico. Às vezes – especialmente quando a outra pessoa não está familiarizada com o PEDIDO DE TEMPO ou não concorde com o procedimento – ela pode resistir à sua tentativa de

partir. Talvez ela até tente usar seu anúncio para provocar ainda mais raiva, dizendo coisas como: “Não tente fugir como um bebê/covarde/criança.” Ou “O que quer dizer com ir embora? Ninguém me deixa falando sozinho. Ninguém!”

Você deve se preparar para essa resistência, combatendo-a com a técnica do Disco Arranhado, usando inclusive as frases ditas anteriormente (ou qualquer outra que desenvolver) para combater a resistência. Lembre-se apenas de não morder a isca e nem ficar na defensiva. Também não se envolva em um debate sobre o conteúdo das alegações da outra pessoa.

- ◆ “Entendo que fique surpreso. Pode me chamar do que quiser, mas *não* entrarei em uma briga. Preciso ir embora para controlar minha raiva. Prometo que voltarei em [período específico].”
- ◆ “Compreendo que esteja com raiva. Ambos estamos, e é exatamente por isso que preciso partir durante algum tempo para retomar o controle, ser capaz de escutar e não dizer coisas das quais me arrependerei depois. Voltarei e resolveremos isso.”
- ◆ “Compreendo que você pense que eu esteja saindo pela tangente. Mas estou fazendo isso por respeito a você e por mim mesma. Estou me afastando da minha própria raiva, para que possa me controlar. Quando voltar, poderemos resolver isso como pessoas racionais.”
- ◆ ***É vital que você acredite e apresente o PEDIDO DE TEMPO como algo honrável. É a sua oportunidade de interromper e controlar um conflito. Não é o mesmo que “ceder”, “se vender”, “fugir” ou “dobrar-se” a uma derrota.***

Pense em PEDIR TEMPO como uma metáfora esportiva. Os técnicos fazem isso quando precisam aconselhar o time, fazer uma mudança entre os jogadores, quebrar o ritmo do time adversário ou ajudar de alguma maneira seu time a vencer a partida. Assim como em um conflito esportivo, quando

PEDE TEMPO, você está exercitando o direito de ajustar sua tática e estratégia, além de parar para um respiro.

Não peça desculpas; você tem todo o direito de fazer uma pausa antes que as coisas saiam de controle. Tampouco explique exageradamente. Depois de anunciar a intenção de partir e de responder uma ou duas vezes a manobras negativas de resistência, simplesmente pare de falar e vá embora.

*Passo 4.* O quarto passo é direto: vá embora. Abstenha-se de gestos de saída dramáticos, raivosos ou provocativos, tais como bater a porta ou arrancar com o carro. Se estiver ao telefone, simplesmente anuncie que irá desligar. Em seguida, despeça-se e coloque o gancho delicadamente no aparelho. Não bata o telefone na cara da pessoa.

Caso a raiva do outro esteja tão elevada que ele tente bloquear fisicamente a saída, não se envolva em nenhuma tentativa de abrir caminho por conta própria. Você certamente saberá que já passou da hora de PEDIR TEMPO, caso a outra pessoa tenha perdido o controle a este ponto.

Ainda assim, se o caminho estiver bloqueado, seu único recurso passa a ser “abandonar” a conversa, recusando-se a falar. Diga à pessoa algo como:

“Não há sentido em tentar me manter aqui para continuar a discussão. Não tenho mais capacidade de ouvir ou falar até que tenha o tempo do qual preciso para esfriar a cabeça. Você será tão beneficiado quanto eu, se eu puder sair para me acalmar. Prometo que voltarei e continuaremos a conversa.”

*Passo 5.* A esta altura, este passo já está bem ensaiado. Você sabe o que precisa ser feito para conter o aumento da raiva. É o que você tem praticado desde as sessões de administração de raiva. Não use o PEDIDO DE TEMPO para ruminar, desenvolver esquemas retaliatórios, dizer palavrões ou chutar e arremessar objetos. Tais atos não passam de desperdício de tempo, e servirão apenas para agitá-la e deixá-la ainda mais nervosa.

Use os exercícios da Respiração de Relaxamento e do Relaxamento Progressivo para se acalmar e se recompor. Use pensamentos para diminuir a raiva, a fim de reduzir seu grau de excitação.

Mesmo que o propósito original de PEDIR TEMPO seja interromper o aumento da raiva da outra pessoa, ainda é um bom conselho que você utilize este tempo para esfriar sua própria cabeça. Caso se sinta ameaçada, não há dúvida de que você foi excitada defensivamente para se proteger. *A raiva é altamente contagiosa.* Se a outra pessoa “perdeu a cabeça”, é possível presumir que você está mais zangada do que possa perceber.

*Passo 6.* O passo final é obrigatório. Você deve retornar para o FINAL DO TEMPO. Retome a conversa com a intenção declarada de resolver o conflito. Caso se sinta ameaçada demais pela raiva da outra pessoa e não consiga ter um diálogo cara a cara com ela, você pode telefonar e tentar resolver a questão com a segurança fornecida temporariamente pela separação física.

Quando anunciar o FINAL DO TEMPO, deve indicar que *you* está pronta para retomar a conversa. Contudo, pergunte à outra pessoa se ela está pronta para recomeçar um diálogo construtivo e que esteja disposta a resolver o problema. Você aprenderá mais sobre métodos eficientes de solução de problemas em poucos dias.

Quando retornar, é sábio agradecer à pessoa por ter tido essa “folga”, mas não por “permitir” que você tirasse seu tempo. Você pode simplesmente presumir que, naturalmente, ela também tenha PEDIDO TEMPO quando você o fez.

Da mesma forma, indique que sua intenção é a de resolver o problema. Paralelamente, você deve avisar à outra pessoa que, caso o conflito volte a sair dos trilhos por causa da raiva, você PEDIRÁ TEMPO novamente, para retomar o controle de *si mesma*. Não apresente isso como uma ameaça ou ultimato – faça-o simplesmente como um dado informativo, alegando

implicitamente que todos ficarão melhor se os temperamentos forem mantidos sob controle.

É uma boa ideia compartilhar o que aprendeu a respeito de PEDIR TEMPO com as pessoas mais próximas de você, e com quem possa, ocasionalmente, ter conflitos. Caso as duas partes concordem no quesito PEDIR TEMPO, as coisas correrão mais suavemente se, e quando, você (ou a outra pessoa) exercitar este direito em uma situação real de conflito. Quando você tiver um acordo válido com outras pessoas para que se possa PEDIR TEMPO, assim como a experiência compartilhada de usar o procedimento com sucesso, seu medo de conflitos diminuirá gradativamente à medida que o senso de controle aumentar.

### *O que fazer e o que não fazer na solução de conflitos*

Quando você PEDE TEMPO, precisa permanecer concentrada em resolver o conflito. Eis algumas dicas sobre comunicação que aumentarão bastante a eficácia de seus esforços para a solução de problemas.

1. **NÃO** use linguagem exagerada, como “você nunca...”, “você sempre...” ou “sempre que você/eu...”
2. **NÃO** atribua responsabilidade por seus sentimentos em relação à outra pessoa por meio do uso de frases como “você faz com que eu me sintam tão burra” ou “você me magoou”.
3. **ASSUMA** a responsabilidade por seus sentimentos como reações ao comportamento do outro. Seja específica ao descrever tanto o comportamento dele quanto seus sentimentos em reação a ele.. Por exemplo: “Quando você levanta a voz, sinto-me desrespeitada.” Ou: “Quando você me provoca, fico magoada e zangada.”
4. **USE** a abordagem comunicativa **A, B, C e D**: “Quando você faz **A**, sinto **B**; se, ao em vez disso, você fizesse **C**, eu sentiria **D**.” Por exemplo: “Quando você deixa a sala, fico frustrada e com raiva; se você dissesse



- que precisa PEDIR TEMPO, eu iria me sentir aliviada e grata pelo tempo, para também me recompor.”
5. **USE** a empatia. Tente ver o problema pela perspectiva do outro; tente sentir o que ele sente.
  6. **ESCUTE** com atenção. Não interrompa. Peça mais explicações caso não entenda algo que seja dito.
  7. **NÃO** faça julgamentos quanto à validade dos sentimentos da outra pessoa. Por exemplo, não diga “você está reagindo de modo exagerado” ou “você é tolo por ficar tão irritado com isso”.
  8. **ASSEGURE-SE** de que você compreendeu a afirmação da outra pessoa quanto ao problema parafraseando o que acredita ter ouvido. Por exemplo, use frases como: “Então, o que você está dizendo é...” Ou: “Se estou entendendo o que diz, você sente...”
  9. **DECIDA-SE** quanto a um plano e siga-o. Use métodos de “interromper a ação” para monitorar o processo do conflito. Por exemplo, se a conversa começar a divergir, diga: “Acho que estamos nos desviando do assunto. Vamos voltar a como você vê o problema” ou “Estamos tentando trabalhar os passos para chegarmos a uma solução criativa. Vamos rever o que já cobrimos e o que faremos a seguir.”
  10. **PEÇA** sugestões à outra pessoa para corrigir algo que você fez caso tenha criado um problema para ela. Por exemplo, você pode dizer algo como “então, quando digo tal coisa, você fica magoado. O que gostaria que eu dissesse no lugar disso?”

### *Resumo do dia 17*

- ◆ Aprenda os seis passos do procedimento de PEDIR TEMPO para administrar conflitos.
- ◆ Pratique sozinha as frases de saída do PEDIDO DE TEMPO e do Disco Arranhado – se possível, com um amigo que lhe dê apoio. Ensaie as frases pelo menos três ou cinco vezes, até que possa anunciar firme e objetivamente, sem pedir desculpas e de modo não defensivo que irá

PEDIR TEMPO. Além disso, também tome cuidado para não demonstrar hostilidade e não mudar a entonação de voz como se estivesse pedindo permissão para ir embora.

- ◆ Repare que, com a repetição e prática do procedimento do PEDIR TEMPO e do treinamento de administração de raiva, sua ansiedade e estresse quanto a estar em uma situação confrontacional potencialmente raivosa diminuem.
- ◆ Siga os conselhos do que deve ser feito e o que não deve ser feito para a comunicação eficiente quanto à solução de problemas quando chegar a hora de determinar o FINAL DO TEMPO. Manter a comunicação em um tom construtivo reduz as chances de que um dos envolvidos fique novamente com raiva e aumenta a probabilidade de uma solução bem-sucedida para o conflito.

## *Inoculação contra o estresse*



Hoje você aprenderá a usar afirmações redutoras de raiva durante uma situação de conflito simulado. As afirmações irão ajudá-la a se preparar para lidar com o estresse de uma confrontação real. As afirmações redutoras de raiva também têm a intenção de ajudá-la a monitorar e a controlar o aumento da própria raiva durante um conflito. Elas põem em cheque qualquer tendência sua em direção a reações provocativas ou agressivas (que, por sua vez, podem despertar e impelir comportamentos raivosos e hostis em outra pessoa).

A ideia de inoculação contra o estresse, como em seu paralelo biológico, é expor você a um pouco da situação que teme para que desenvolva uma resistência maior ao estresse ligado a ela.

**O “Escudo Gardol” e o técnico no ombro.** Com essas técnicas, você não precisará mais encarar desprotegida e despreparada situações de conflito que gerem ansiedade. Ao usar duas poderosas imagens, você aumentará substancialmente sua autoconfiança e a capacidade de lidar assertivamente com conflitos.

A primeira imagem confortante é o “Escudo Gardol” – que oferece proteção. Esse conceito é baseado em um comercial de pasta de dentes exibido nos primórdios da televisão, na época em que a propaganda era tudo, menos sutil. No comercial da Gardol, uma mulher com um adorável sorriso brilhante – completo com cintilações de luz nos dentes, brancos como pérolas – fica atrás de uma barreira plástica transparente – o Escudo Gardol.

Enquanto a mulher ostenta o sorriso brilhante, alguém fora do alcance da câmera atira tomates e outras comidas polpudas contra seu rosto. Em vez de sujar o adorável sorriso, a comida simplesmente se espatifa contra a parede de plástico enquanto a mulher, protegida, mantém o sorriso luminoso.

Sempre que se encontrar em um confronto em potencial, visualize a si mesma protegida por um Escudo Gardol psicológico impenetrável (se você for fã de *Jornada nas Estrelas*, apenas pense “Ativar escudos!”). Imagine também que, enquanto as pessoas podem atirar “tomates emocionais” em você (sob a forma de provocações, insultos, críticas e outras observações hostis), nada pode passar pelo escudo protetor e feri-la emocionalmente. Enquanto estiver atrás do escudo, visualize os comentários hostis do seu adversário raivosos espatifando-se contra ele.

A segunda imagem confortadora é uma versão minúscula de você mesma, vestida como um técnico esportivo, de pé no seu ombro direito e se esticando para sussurrar algo no seu ouvido. A técnica a acompanhará por todas as fases de um confronto em potencial, monitorando seu comportamento jogada a jogada, e fornecendo afirmações redutoras de raiva diretas e de apoio.

O esporte em questão, contudo, não é competitivo ou agressivo. Portanto, a técnica não aconselha a luta com o objetivo de vencer. Pelo contrário, o objetivo deste jogo é evitar uma briga destrutiva. Em vez de uma partida na qual um vence e o outro perde, o objetivo no conflito construtivo é chegar a uma solução efetiva para um problema, de modo que todos se beneficiem.

Com a técnica no seu ombro, dando-lhe conselhos através de afirmações redutoras de raiva a cada jogada, e com a proteção emocional de um Escudo de Gardol psicológico impenetrável, seu medo e vulnerabilidade ao estresse gerado pelo conflito diminuirão.

**Treinando a si mesma para reduzir a raiva.** Visualize sua técnica sussurrando conselhos redutores de raiva no seu ouvido durante um conflito

ou confronto.

Eis alguns exemplos dos tipos de ensinamentos que a técnica poderia lhe dar em diversas fases do agravamento de conflitos.

1. *Preparação para um conflito esperado.* O propósito destas afirmações é ajustar sua atitude e reduzir a tensão antes da ocorrência de um conflito previsível. Tais afirmações a manterão centrada e estável, de modo a não ficar vulnerável a um nocaute no primeiro golpe deferido pelo oponente. Exemplos incluem:

- ◆ “Isto pode me irritar um pouco, mas dá para suportar.”
- ◆ “Se eu começar a ficar com raiva ou irritada, sei que posso PEDIR TEMPO.”
- ◆ “Posso elaborar um plano para lidar com este problema.”
- ◆ “Não há nenhum motivo para uma briga ou discussão; são necessárias duas pessoas para um confronto acontecer, e acredito que consigo controlar minhas reações.”
- ◆ “Permaneça flexível e calma. Respire fundo uma ou duas vezes. A rigidez apenas elimina alternativas e opções.”
- ◆ “O que quer que ele diga, tenho o Escudo Gardol para me proteger, então não ficarei magoada ou zangada.”

2. *Quando a outra pessoa lhe confronta furiosa.* Estas afirmações deveriam lembrar do quanto você está bem preparada para lidar com a raiva e conflitos. Esta é a fase na qual as afirmações redutoras de raiva devem ser orientadas mais diretamente para manter o controle e não permitir que a raiva cresça. Eis alguns exemplos:

- ◆ “Fique calma e relaxe. Não há motivo para ficar nervosa também.”
- ◆ “Não deixe que ele a incomode.”
- ◆ “Mantenha o controle. Minha mente está no comando da situação e tudo ficará bem.”
- ◆ “Enquanto eu permanecer calma, estarei no controle. Não há benefício em ficar irritada.”

- ◆ “É realmente muito chato que ele se comporte desta maneira. Mas não permitirei que ele tenha poder sobre mim e me deixe irritada.”
- ◆ “Mantenha o conflito em perspectiva. Não aumente a importância dele. Tudo será resolvido.”
- ◆ “Não preciso provar que estou certa e que ele está errado. Posso apenas reconhecer que temos um problema e que este precisa ser resolvido.”

3. *Se sua raiva for despertada.* Estas afirmações vão interromper o desenvolvimento da raiva e a ajudarão a retomar o controle. Elas devem se concentrar diretamente em manter sua fúria dentro dos limites seguros – você precisa estar com raiva o bastante para se defender, mas não a ponto de permitir que a situação fique hostil e o conflito torne-se destrutivo. Eis alguns exemplos de afirmações redutoras para quando esse sentimento for despertado:

- ◆ “Sinto que estou ficando nervosa. Preciso respirar fundo algumas vezes.”
- ◆ “Posso precisar PEDIR TEMPO agora. Sei como fazer isso e tenho todo o direito de me colocar novamente sob controle.”
- ◆ “É importante que eu não tente evitar isto. Preciso seguir em frente e confiar que posso conduzir a discussão a uma solução cooperativa.”
- ◆ “Não posso desmoronar e voltar a ser uma agradadora compulsiva. Existem outras maneiras de lidar com a raiva dessa pessoa. Não preciso me sentir intimidada. Posso defender a mim e aos meus direitos.”
- ◆ “Preciso continuar escutando. Pois se ficar com raiva demais, não serei capaz de ouvir o que ele está dizendo.”
- ◆ “Ouça os conselhos da técnica. Lembre-se do Escudo Gardol.”

4. *Quando você tiver resolvido o conflito.* Estas afirmações devem seguir uma resolução de conflito bem-sucedida. Apesar de, possivelmente, terem existido momentos delicados, ou que tenha PEDIDO TEMPO para se recompor, você merece crédito e congratulações de si mesma

por ter conseguido, sem capitular ou voltar ao apaziguamento da agradável compulsiva. Exemplos deste tipo de afirmação são:

- ◆ “Sinto-me bastante bem quanto a isso. Realmente resolvemos o problema sem muita raiva em nenhum dos lados.”
- ◆ “Mereço crédito por não ter fugido do conflito. Eu estava com medo, mas minha ‘técnica’ me ajudou a seguir em frente. Fui até capaz de levar o problema a uma solução viável.”
- ◆ “Estou melhorando e ficando mais confiante ao lidar com a raiva e situações de conflito. Não sou tão intimidável quanto era.”
- ◆ “Não tenho nada a temer, exceto o próprio medo. Trabalhei com esforço para aprender a administrar a raiva e os conflitos, e não voltarei aos meus hábitos agradadores compulsivos.”

5. *Se o conflito for apenas parcialmente resolvido, ou se nenhuma solução for alcançada.* Elogie-se com afirmações recompensadoras pelo *processo* através do qual você lidou com o conflito, e não apenas pelo *resultado*. Mantenha a questão em perspectiva e use afirmações para parar de pensar ou refletir obsessivamente sobre o ocorrido. Exemplos incluem:

- ◆ “Com tempo e prática, ficarei melhor nisto. Não resolvemos o assunto, mas tampouco acabamos como inimigos. Concordamos que estamos em desacordo e está tudo bem.”
- ◆ “Tenho orgulho de como lidei com a situação. Lamento que ele não tenha sido mais cooperativo ou flexível. Acredito que tudo teria sido resolvido se ele fosse menos rígido.”
- ◆ “Pare de pensar e de se concentrar nisso. Você apenas continuará perturbada. Muito tempo já foi gasto com isso. Agora, deixe para lá.”
- ◆ “Nem tudo pode ser resolvido; de todo modo, não é meu trabalho fazer o ‘conserto’. Posso aceitar que não consegui resolver a questão, e não preciso considerar isto um fracasso.”

Você deve revisar e praticar as afirmações anterior e imaginar como poderia utilizá-las durante as diversas fases de um confronto ou de uma

situação em que há um conflito em potencial. Se desejar, pode escrever algumas afirmações próprias. Quanto mais personalizadas e adequadas à sua maneira de falar e pensar elas forem, mais eficiente sua “técnica” será.

### *Ouvindo a voz interior de sua “técnica”*

Quando você aprender a se inocular contra o estresse com o uso de um roteiro para a prática, você poderá usar essa habilidade para não se sensibilizar mais e se preparar para qualquer conflito, confronto ou situação estressante que enfrente.

Use o roteiro logo adiante para praticar. Você pode pedir a ajuda de um amigo ou parente que a apoie para interpretar o papel do “outro” no roteiro, ou pode interpretar sozinho ambos os papéis.

Leia o texto em voz alta. Repare que a “técnica” tem o objetivo de simular sua voz interior. Nas primeiras vezes em que praticar o roteiro, diga as falas dela em um sussurro muito baixo, como se você estivesse escutando-as dentro de sua cabeça. Depois de praticar algumas vezes, pare de dizer as falas da “técnica” em voz alta, mas continue a “ouvi-las” silenciosamente como afirmações interiores na sua mente. Preste atenção em como estas afirmações redutoras de raiva ajudam você a controlar este sentimento.

O tópico deste roteiro é dinheiro. Você está pedindo a uma amiga, a quem emprestou dinheiro, que pague uma dívida. Para ser eficiente, o papel da amiga deve ser interpretado em tom raivoso. O objetivo é aprender a encarar uma confrontação potencialmente hostil e ser capaz de administrá-la.

Antes de começar a prática, imagine o Escudo Gardol ao seu redor. Mantenha a visualização enquanto lê o roteiro. Não importa o quanto a amiga fique zangada – as afirmações dela são apenas rebatidas pelo escudo ao seu redor.

Quanto mais você praticar o roteiro, mais potente será o efeito da inoculação contra o estresse. Se quiser, pode escrever um roteiro próprio



usando os três papéis para outro conflito potencialmente estressante ou qualquer situação de confronto.

**Você:** Precisamos conversar sobre o dinheiro que você pegou emprestado há vários meses. Fizemos um acordo de que o dinheiro seria devolvido em seis semanas, e ainda não recebi nada.

**Amiga:** Seis semanas? Pensei que tivéssemos combinado seis meses! Você sabe como a situação está ruim para mim. Acabei de começar no novo emprego e tenho muitas dívidas para pagar. [*ficando com raiva*] Na verdade, não acredito que esteja me pressionando dessa maneira. Pensei que fosse minha amiga.

**Técnica:** Certo. Permaneça calma. Ela está começando a ficar irritada, mas dá para lidar com isso e ficar sossegada. Precisa ouvir com cuidado e não ficar na defensiva. Respire fundo algumas vezes.

**Você:** Compreendo que você se sinta pressionada, mas preciso desse dinheiro. Talvez possamos elaborar uma programação para o pagamento que a pressione menos.

**Amiga:** [*com raiva e elevando a voz*] Para mim, menos pressão seria se você largasse do meu pé! Que tipo de amiga você é? Sabe, lhe prestei muitos favores ao longo dos anos. Por que você precisa agora do dinheiro? Com certeza, tem condições de esperar. Já tenho outros credores com quem devo lidar!

**Técnica:** Não “exploda”. Permaneça calma. Não faz sentido ficar nervosa. Ela está na defensiva e quer fazer com que você se sinta culpada. Precisa manter a técnica do Disco Arranhado e controlar sua raiva. Se começar a perder a cabeça, esta conversa deteriorará rapidamente.

**Você:** Entendo que esteja incomodada. Sei como é sofrer pressões financeiras. Eu também sofro com elas, e é por isso que preciso começar a receber o empréstimo. Tentei ser compreensiva e lhe dar apoio – foi por isso que emprestei o dinheiro em primeiro lugar. Vamos tentar

elaborar um planejamento, de modo que seja viável para você me pagar e que também atenda às minhas necessidades.

**Amiga:** [*com muita raiva, gritando*]: Você não entende nada! Estou enlouquecendo com toda a pressão que venho sofrendo, e você sabe disso! E agora me procura com esta história do dinheiro!

**Técnica:** Você precisa definitivamente PEDIR TEMPO ou perderá a paciência, e esta é a última coisa que quer fazer. Permaneça calma. Convença-a de que precisamos de uma pausa para nos acalmarmos.

**Você:** Não vamos começar uma discussão. Eu me recuso a brigar com você. Vamos fazer um intervalo de poucos minutos para que ambas possamos nos recompor. Vou ao banheiro. Voltarei em cinco minutos, mais ou menos, e chegaremos a uma solução.

**Amiga:** Tudo bem. Você provavelmente está certa.

**Técnica:** Ótimo. Ela mudará de ideia depois do PEDIDO DE TEMPO.

**Você:** [*Depois de cinco minutos de TEMPO*] Certo. Vamos concordar em permanecer calmas e tenho certeza de que chegaremos a uma solução para o problema. Com certeza, não precisamos discutir. Podemos fazer melhor do que isso.

**Amiga:** [*chorosa*] Sinto-me péssima com tudo isso. Você está fazendo com que eu me sinta tão culpada! Pensei que você compreenderia minha situação. Preciso de roupas e sapatos novos para meu novo emprego. Preciso pagar outras contas. Você não parece tão necessitada de dinheiro quanto eu.

**Técnica:** Não fique na defensiva. Não peça desculpas ou racionalize. Ela lhe deve o dinheiro. Não é seu o papel de financiar o novo estilo de vida dela. Respire fundo algumas vezes. Não fique intimidada por ela. Use o Disco Arranhado.

**Você:** Compreendo que esta conversa seja desagradável para você. Também é desagradável para mim. Mas acho que é importante para nossa amizade que resolvamos esta questão. Trata-se de um acordo de negócios que fizemos – não é pessoal. Concordemos apenas em relação a

quando você começará a pagar o empréstimo e em quanto será o valor de cada parcela. Assim que chegarmos a um acordo, ambos nos sentiremos melhor.

**Amiga:** [*relutante, mas um pouco menos nervosa*] Bem, não tenho como pagar tudo de uma vez. Você precisará ser paciente comigo. Farei o máximo possível, mas realmente estou no meu limite financeiro com todas as novas despesas.

**Técnica:** Permaneça calma. Obviamente, ela está triste e irritável. Não piore as coisas sendo sarcástica sobre as “novas despesas” dela. Estamos quase lá – apenas apresente uma solução que demonstre respeito por ela.

**Você:** Certo. Vamos sentar e elaborar um plano de pagamento que seja adequado para nós duas. Estou confiante de que podemos superar isso. Sei que não é uma boa sensação dever dinheiro, e tampouco me sinto bem em ter de pedir a uma amiga que me pague o empréstimo. Podemos resolver isso. Vamos tentar chegar a uma solução, porque nenhuma de nós quer discutir.

A parte importante da prática é “ouvir” os pensamentos redutores de raiva e treinar a si mesma a manter o diálogo interno em andamento durante um conflito real ou uma situação potencialmente estressante.

### *Resumo do dia 18*

- ◆ Visualize um “Escudo Gardol” invisível que a proteja e bloqueie a hostilidade de outra pessoa.
- ◆ Visualize e “escute” a “técnica no seu ombro” mantendo um diálogo silencioso contínuo de afirmações redutoras de fúria para manter você e sua raiva sob controle durante um confronto.
- ◆ Aprenda as afirmações redutoras de raiva para as diversas fases de uma potencial confrontação, para que possa monitorar esse sentimento e controlar o conflito.

- ◆ Pratique o roteiro da inoculação contra o estresse interpretando o papel da técnica, em sussurros ou silenciosamente, e o outro papel (ou papéis) em voz alta. Perceba como a repetição da prática a “inocula” e reduz o nível de estresse que você sente.

## *Resolva um problema com um amigo, e não para um amigo*



Muito frequentemente, amigos e parentes lhe apresentam os problemas que vêm enfrentando porque você tem sido uma agradadora compulsiva por muito tempo. A principal razão para fazerem isso é a expectativa de que você resolverá todos os percalços, administrará todas as crises e resolverá todos os dilemas *por* eles. Você criou essa expectativa através de suas ações do passado.

*Como agradadora compulsiva recuperada, você precisa ensinar às pessoas que a procuram com problemas a esperarem uma reação diferente e mais saudável de sua parte.*

### *Priorize as pessoas a quem você mais quer ajudar*

Certamente, você ainda pode escolher ajudar as pessoas que ama. Contudo, você não pode continuar a resolver os problemas de *todo mundo, o tempo todo*. Algumas pessoas simplesmente precisarão ajudar a si próprias.

A determinação final do quanto você decidirá influenciar nos problemas dos outros irá, na maioria dos casos, depender das circunstâncias apresentadas em uma análise caso a caso. Obviamente, ainda existe uma pequena lista de pessoas na sua vida por quem você faria praticamente qualquer coisa para ajudar com quase qualquer problema.

No seu diário, escreva a lista (que deve ser *muito curta*) sob o título “Pessoas a quem mais quero ajudar”. Se você precisar de mais de duas mãos para contar, é porque tem muita gente na lista. Lembre-se de que esse inventário deverá representar poucos escolhidos – os indivíduos mais

importantes e especiais em sua vida. Essas são as pessoas para quem você deseja preservar seu tempo e energia caso eles realmente *precisem* de sua ajuda em crises ou com outros problemas importantes.

Tenha em mente que, quando você se esforça demais para tentar solucionar os problemas de pessoas que *não* estejam nessa seleta lista, você está potencialmente diminuindo sua capacidade – e disponibilidade – para ajudar aqueles mais próximos de você, caso precisem repentinamente de sua ajuda.

As pessoas na tabela também valorizam e amam você. Quando a veem exausta e exaurida por ajudar tantas pessoas com seus problemas, elas podem evitar procurá-las por causa do fardo oneroso que você está carregando a olhos vistos.

### *Quando um amigo pede ajuda com um problema*

Na próxima vez em que um amigo ou parente procurá-la com um problema, você precisará de um roteiro diferente para substituir sua reação habitual: assumir automaticamente o fardo como seu.

Escolha uma nova reação entre as duas alternativas:

1. *Dizer não.* Empatize com os sentimentos da pessoa, mas deixe o problema no lugar adequado: com a outra pessoa. Deseje boa sorte e manifeste a certeza de que ela resolverá a situação. Esteja preparada para dizer “não” caso seu amigo peça ajuda diretamente.
2. *Ganhe tempo* para pensar sobre o quanto você quer se envolver em ajudar o indivíduo *com* o problema. Você já conhece os princípios básicos de ganhar tempo através do treinamento realizado. Eles são:
  - a. Reconhecer e empatizar com o desconforto do outro.
  - b. Não assumir nenhum compromisso além de dizer que você precisa de tempo para pensar sobre o problema.
  - c. Prometer entrar em contato novamente com a pessoa dentro de um período relativamente curto. Seja o mais precisa possível ao oferecer

uma data ou uma estimativa de tempo para dar a resposta à pessoa.

### *Dizendo “não” a um amigo com um problema*

A seguir temos dois exemplos de como transferir a responsabilidade pela solução de um problema de volta para seu “dono”. Leia-os em voz alta. Escreva mais uma ou duas maneiras de afastar de si a responsabilidade pela solução do problema do outro:

- ◆ “Dá para entender por que isto está lhe incomodando. Mas sei que você encontrará uma maneira de resolver o problema.”
- ◆ “Lamento muito que isto esteja acontecendo com você. Posso apenas imaginar como [a situação] o está afetando. Espero realmente que as coisas melhorem o quanto antes.”

Se quiser, você pode escrever mais alguns roteiros próprios, especificamente relacionados à sua vida. Quando estiver praticando-os, é importante que *não* se desculpe e tampouco explique exageradamente por que não está mergulhando de cabeça para resolver o problema para o seu amigo. Você tem todo o direito de se preservar para enfrentar os próprios problemas e ajudar as pessoas da sua seleta lista.

Tenha em mente que o simples ato de escutar já é fazer algo de útil por alguém com um problema.

### *“Ganhando tempo” para responder a um amigo com um problema*

Seguem três exemplos de respostas para “ganhar tempo” quando um amigo ou outra pessoa a procuram com algum problema.

- ◆ “Compreendo que esteja perturbado e que deseja que eu o ajude com este problema. Mas preciso de algum tempo para pensar sobre a

melhor maneira de ajudá-lo. Responderei até [dia da semana / horário].”

- ◆ “Sei que este problema parece grande demais para você. Deixe-me pensar sobre a melhor maneira de ajudá-lo. Preciso conferir meus comprometerimentos atuais. Darei uma resposta a você no [dia da semana].”
- ◆ “Sei o quanto isto deve incomodá-lo. E tenho consciência de que você precisa de algumas respostas ou soluções para o problema. Deixe-me pensar a respeito por um ou dois dias, para depois conversarmos novamente.”

Repetindo, você pode escrever muitos roteiros para “ganhar tempo”. Será útil se você tiver pessoas e/ou problemas específicos em mente.

Pratique sempre esses textos para que fique suficientemente familiarizada com eles e possa utilizá-los na próxima vez em que alguém pedir ajuda e você quiser pensar a respeito do quanto quer se envolver.

### *O modelo de sete passos para a solução de problemas*

Uma das coisas mais úteis que você pode fazer para ajudar um amigo é oferecer uma abordagem estruturada que seja lógica e eficiente. Como verá a seguir, você pode usar o modelo para determinar o quanto quer se envolver pessoalmente no processo de solução do problema.

Estes são os sete passos da solução eficiente de problemas:

1. Defina o problema como uma decisão a ser tomada.
2. Reflita sobre *todas* as opções e alternativas possíveis.
3. Obtenha informações relevantes dentro de um período de tempo razoável.
4. Pese os prós e os contras de cada alternativa.
5. Selecione a melhor alternativa (ou a “menos pior”).
6. Implemente a decisão.



7. Avalie como a solução está funcionando e defina novos problemas como decisões a serem tomadas (retorne ao passo 1).

### *Escolha o quanto quer ajudar*

Agora você pode escolher um entre três níveis ou graus de envolvimento com o problema do outro. O terceiro nível de envolvimento ou (o mais elevado) deve, de modo geral, estar restrito às pessoas da sua *seleta e curta* lista. O objetivo aqui, mesmo no terceiro nível, é ajudar a solucionar os problemas de seus amigos ou parentes *com* eles, e não *para* eles.

Estes são os três níveis de envolvimento e como cada um deles deve ser implementado:

Nível 1: *seu amigo está sozinho*. Este é o nível mais baixo de comprometimento no qual você pode, essencialmente, determinar um limite claro que diga: “Este problema é *seu*. Posso até simpatizar com a situação, mas não consigo resolver o problema para você ou mesmo com você.” Eis o cenário básico do que deve ser feito após a pessoa pedir sua ajuda:

- ◆ Recontate o amigo/parente/colega de trabalho.
- ◆ Reafirme o problema para reconhecer que você o ouviu com atenção.
- ◆ Simpatize com os sentimentos da pessoa. (Por exemplo: “Sei o quanto você está incomodado.”)
- ◆ Indique claramente que você não pode fazer nada além de oferecer alguns conselhos básicos para a solução dos problemas e volte a procurar a pessoa em algumas semanas para ver como as coisas estão. Por exemplo:

“Talvez você ache útil conversar com um terapeuta ou conselheiro.”

“Uma boa estratégia é pensar o máximo possível de ideias para resolver o problema. Tente não julgar o que é uma boa ideia e o

que não é até que tenha pensado em todas as alternativas que conseguir. Diga-me depois como as coisas se desenrolaram.”

“Às vezes, acho útil colocar os prós e os contras de uma solução no papel, para que possa analisá-la objetivamente. Telefone para mim para dizer como tudo se resolverá.”

Nível 2: *pensar em alternativas com um amigo*: Aqui, você oferece ajuda definindo o problema e pensando junto com a pessoa. Dê a ele o “presente” do modelo de sete passos e ofereça estímulo. O cenário básico para o envolvimento de nível 2 é:

- ◆ Entre em contato com a pessoa novamente.
- ◆ Diga a ela a respeito do processo dos sete passos e de como ele funciona.
- ◆ Ofereça-se para discutir o problema e/ou refletir em conjunto sobre possíveis alternativas. Mas limite *explicitamente* seu envolvimento apenas à discussão e à reflexão em conjunto.
- ◆ Remova-se da responsabilidade de solucionar o problema. Transfira para a pessoa o dever de coletar informações, avaliar alternativas, escolher uma solução e implementá-la.

Nível 3: *resolver um problema com um amigo*. Ofereça-se para ajudar colaborando ao longo de todo o processo de solução do problema (isto seria particularmente instrutivo e útil com seus filhos). *Observação*: Este é um nível de envolvimento muito alto, e deve ser reservado apenas para um número muito pequeno de pessoas. Contudo, mesmo com elas, você *não* assumirá a responsabilidade de resolver o problema ou solucionar a crise. Esse é um comportamento agradável compulsivo e você não age mais dessa maneira. Eis o cenário do nível três:

- ◆ Entre em contato com a pessoa novamente.
- ◆ Ofereça-se para trabalhar cooperativamente com ela ao longo de todo o processo dos sete passos.
- ◆ Indique que você terá uma participação no processo, mas que a responsabilidade final (além do crédito) por solucionar o

problema será da pessoa, e não sua.

- ◆ Assegure-se de que a pessoa assuma a responsabilidade pela escolha final da solução.
- ◆ Limite sua participação na implementação da solução a um papel *de apoio*, em vez de fazer o papel principal.

### *Resumo do dia 19*

- ◆ Leia e aprenda o método de sete passos.
- ◆ Faça, em seu diário, uma *lista curta* das pessoas mais especiais da sua vida, para quem você quer estar disponível quando elas tiverem problemas.
- ◆ Pratique ganhar tempo para que possa pensar em quanto quer se envolver.
- ◆ Pratique os três níveis de envolvimento depois de retornar a falar com a pessoa.
- ◆ Fique atento às palavras, ao tom de voz e às inflexões que você irá usar. Tome cuidado para não parecer que está pedindo desculpas ou se sentindo culpada por não resolver tudo *para* as pessoas. Lembre-se de que o objetivo é se recuperar da Compulsão por Agradar e permanecer um bom amigo ou parente.

## *Corrigindo premissas errôneas*



Hoje você aprenderá a testar suas previsões acerca de como os outros reagirão quando se confrontarem com a nova pessoa que você se tornou: uma agradadora compulsiva recuperada.

No passado, você tendia a superestimar a probabilidade de que as pessoas ficariam com raiva de você, a rejeitariam ou a reprovariam caso deixasse de agradá-las e de atender aos seus desejos. É muito provável que, a esta altura, você tenha se sentido aliviada ao descobrir que ninguém tentou intimidá-la agressivamente a se submeter quando você disse “não” ou recusou um pedido; você tampouco foi reprovada, abandonada ou rejeitada.

Confie na sua família e em seus amigos. As pessoas que realmente a amam e se importam com você apoiarão seus esforços. Elas *irão* se adequar à nova realidade, desde que você não escorregue e regrida aos antigos hábitos. Elas podem superar quaisquer reações temporárias que possam ter à sua mudança, e continuarão amando-a.

Acredite que curar sua Compulsão por Agradar é a coisa certa a ser feita, com participação de todos, a longo prazo. Os outros só terão mais respeito por você quando você demonstrar claramente que respeita a si mesma.

Para dominar seus temores, você precisará de coragem para testar suas previsões.

- ◆ ***Com o tempo e um maior número de provas de que seus medos são infundados, sua ansiedade diminuirá e, eventualmente, desaparecerá por completo.***

## *Confira a eficácia de suas premissas*

**Teste suas previsões.** Em seu diário pessoal, divida uma página em branco em três colunas. Faça as colunas da esquerda e da direita mais largas; a coluna central pode ser bem estreita – o bastante para caber as palavras “sim” ou “não”.

Intitule a coluna da esquerda “Minhas Previsões”, a do meio “Sim/ Não” e a direita “Resultados Reais”.

Selecione um comportamento da lista a seguir. Você se comprometerá a cumpri-lo dentro da próxima semana:

1. Dizer “não” a um pedido, exigência, convite, favor, etc.
2. Delegar um trabalho, uma obrigação ou uma tarefa.
3. Pedir ajuda.
4. Pedir a alguém que pare de fazer algo que a incomode, e sugerir um comportamento alternativo.
5. Ouvir o problema de outra pessoa sem oferecer conselhos ou prontificar-se para resolvê-lo; demonstre apenas empatia e transfira a responsabilidade de volta.
6. Manifestar uma emoção negativa para alguém (por exemplo, raiva, decepção, criticismo, reprovação) e fazer uma sugestão construtiva para a mudança.
7. Fazer uma contraproposta nos *seus* termos para um pedido ou exigência em relação ao seu tempo ou recursos.

A lista representa sete comportamentos que você praticou e, em alguns casos, já incorporou em sua vida. Se você ainda não completou a delegação ou disse “não” nos treinamentos dos dias anteriores, agora é sua oportunidade para fazê-lo.

O objetivo é simplesmente que você se comprometa a executar um comportamento não agradável, ou seja, que estabeleça limites para que seja possível testar suas previsões quanto às consequências de suas ações.

Quando escolher um comportamento da lista, coloque-o em um contexto situacional específico e estabeleça uma pessoa específica como alvo. Por exemplo, digamos que você tenha escolhido o comportamento “pedir ajuda”. Você o colocará no contexto: “Pedirei ajuda ao meu marido na minha revisão de desempenho no trabalho. Preciso do apoio dele para interpretar um papel em que possa pedir um aumento ao meu patrão.” Finalmente, você anota a previsão: “Acho que meu marido ficará incomodado e não terá tempo para gastar com minha ansiedade. Ele ficará impaciente e com raiva caso eu o peça para interpretar um papel e, provavelmente, se recusará a fazer isso.”

O passo seguinte, obviamente, é crítico. *Você precisa executar o comportamento e testar sua previsão observando as consequências.*

Na coluna do meio, marque “sim” se as previsões foram corretas e precisas. Anote “não” se elas estavam erradas. Na coluna direita, anote o que realmente aconteceu, de forma exata ao que foi dito e feito.

Pode acontecer de você ficar incerta quanto a como interpretar a reação emocional do outro. Por exemplo, você teme (e, portanto, prevê) que seu marido fique irritado e com raiva. Contudo, quando efetivamente pede a ajuda dele, o homem concorda em interpretar o papel e passa uma hora preparando-a para pedir um aumento.

Claramente, a previsão de que ele se recusaria a ajudar estava errada. Contudo, suponhamos que você ainda não sabe qual será a reação emocional dele. Como você teme que ele fique irritado e zangado, poderá interpretar tais sentimentos na forma pela qual percebe o comportamento dele.

Caso tenha dúvidas quanto à reação emocional do outro, pergunte. Especificamente, você poderia aproveitar a ocasião para lhe agradecer e reforçar a propensão dele para ajudar. Ao mesmo tempo, pode pedir para que ele descreva o que sentiu no momento. Ele estava realmente irritado e com raiva? Você pode descobrir que talvez ocorra justamente o contrário, ele se sentiu feliz por você ter ouvido suas sugestões e por ter oferecido a oportunidade de ajudar de uma forma concreta.

**Continue a testar suas previsões.** Você deve usar o diário para registrar previsões e resultados sempre que estabelecer um limite pessoal ou adotar outros comportamentos que demonstrem que você é uma agradadora compulsiva recuperada.

Existem dois propósitos para continuar a registrar suas previsões e os resultados reais que vêm com elas. Em primeiro lugar, o exercício de testar previsões a ajudará a manter o comprometimento com seu repertório recém-adquirido de comportamentos de recuperação. Portanto, ao testar as previsões, você efetivamente adota os novos comportamentos repetidamente com o tempo.

A segunda razão para continuar a monitorar suas previsões e os resultados é desenvolver um corpo de evidências realista, que prova que suas crenças agradadoras compulsivas eram erradas e derrotistas. Foram necessários anos para que você desenvolvesse crenças agradadoras compulsivas profundamente enraizadas acerca de seus relacionamentos com as pessoas. Será necessária uma experiência de vida repetida para mostrar a você que não é mais necessário ser oprimida pela Compulsão por Agradar para obter o afeto e o respeito das pessoas importantes em sua vida. As anotações no diário de previsões são uma forma de obter dados reais, que provam que suas previsões negativas eram falsas.

### *Cartões para permanecer no controle*

Agora você está perto da conclusão do Plano de Ação de 21 Dias. Mesmo depois de terminar, será preciso lembrar-se regularmente de controlar suas tendências agradadoras compulsivas.

Certos professores usam cartões de memórias para matemática básica, reconhecimento de palavras e outras habilidades a serem incutidas nas mentes das crianças. Pense em si mesma como se estivesse nos primeiros estágios de desenvolvimento da recuperação da Compulsão de Agradar.

Como uma criança pequena com a tabuada, você aprendeu novas regras para ser você mesma – as palavras e frases que a ajudam a lembrar como ser

uma agradadora compulsiva recuperada – e parar de cuidar das necessidades dos outros. Você precisará gravar na memória essas regras, para que elas se tornem instintivas.

Para fazer os cartões, você precisará de um marcador e de uma pilha de cartões facilmente encontrados em qualquer papelaria. Os cartões que fará terão apenas um lado – não será preciso virá-lo para revelar uma resposta.

Adiante, há uma lista de cinquenta palavras e frases que você deve copiar nos cartões. Algumas delas serão mais significativas ou terão mais sentido para você do que outras. Contudo, é uma boa ideia fazer um conjunto de cartões que contenha todas as cinquenta frases.

Você pode acrescentar novos cartões ao conjunto quando quiser. Quanto mais personalizados eles forem, melhor. Qualquer palavra ou frase que a lembre particularmente de como você se transformou em uma agradadora recuperada que retomou o controle da própria vida é apropriada para os cartões.

### *Palavras e frases para os cartões*

1. Diga “NÃO”.
2. PEDIR TEMPO.
3. Delegar.
4. Não há problema nenhum em não ser agradável.
5. Preciso da *minha própria* aprovação.
6. Tempo.
7. Estabeleça limites.
8. Reduza a raiva.
9. Controle.
10. Ouvir meu técnico.
11. Problemas são desafios.
12. Respeito próprio.
13. Meu Escudo Gardol.
14. O Método de Sete Passos.



15. Conte até Dez.
16. Faça boas escolhas.
17. Flexibilidade.
18. Nos *meus* termos, na *minha* vida.
19. Nada de “DEVERES”.
20. Disco Arranhado.
21. Relaxe.
22. Técnica do Sanduíche.
23. Atividades prazerosas.
24. Respire.
25. Autoaprovação.
26. Teste de Tornassol.
27. Lista seleta.
28. Autopreservação.
29. Recuperação em pequenos passos.
30. Agradadora Compulsiva Recuperada (ACR)
31. Agir como se fosse uma ACR.
32. Respiração de Relaxamento.
33. Conflito Construtivo.
34. Raiva apropriada.
35. Minha gradação de raiva.
36. Meu ponto determinado para ação.
37. Interromper a raiva.
38. FIM DE TEMPO para resolver problemas.
39. Parar e reduzir a raiva.
40. Eu *não* sou o que faço.
41. Cuide também de si.
42. Não sou indispensável.
43. Coragem para mudar.
44. Goste de mim.
45. Respeite-me.
46. Opções.

47. Nada de culpa.
48. Ensaie.
49. Inoculação contra o estresse.
50. Importar-se é escolha minha.

**Revisando os cartões.** Você obterá o maior benefício se revisar os cartões pelo menos uma vez por dia ao longo de aproximadamente um mês ou seis semanas. Você pode carregar os cartões e dar uma olhada em alguns deles em intervalos aleatórios durante o dia. Você pode deixá-los na sua mesa de cabeceira e revisá-los uma vez antes de dormir, todas as noites.

O importante é que você permaneça consciente dos conceitos essenciais que mudaram sua vida para melhor. À medida que você progrida em seu conceito próprio recém-estabelecido como uma agradadora compulsiva recuperada, você pode descobrir que os acontecimentos de um dia específico tornem dois ou três cartões particularmente relevantes. Em outro dia, diferentes palavras e frases irão se destacar.

Se assim desejar, poderá fazer uma cópia do conjunto de cartões, para tê-los prontamente disponíveis sempre que quiser ou precisar consultá-los. Manter um nível elevado de consciência quanto a fazer boas escolhas e interromper seus antigos hábitos agradadores é a melhor proteção contra recaídas.

Depois do período entre um mês e seis semanas (a partir de agora), você poderá sentir que os comandos estarão suficientemente bem inseridos em seu consciente. Ainda assim, você sairá beneficiada se continuar com sessões regulares de revisão por duas ou três vezes por semana.

### *Sessões de estímulo: continue trabalhando com o plano de ações*

É importante que você continue trabalhando com o programa e realize as atividades descritas entre o primeiro e o vigésimo dia do Plano de Ação de 21 Dias. Agende duas ou três sessões de estímulo por semana, e repita os

exercícios e atividades do programa que tenham sido mais úteis ou que a ajudaram a proteger áreas de vulnerabilidade e fraqueza.

Faça suas atividades prazerosas e exercícios de relaxamento com a maior regularidade possível. Se for possível, incorpore-as à sua rotina.

A esta altura, você terá uma boa noção de quais atividades foram mais benéficas para seus hábitos e vulnerabilidades particulares. Apesar de você, sem dúvida, compartilhar muitos comportamentos com outras agradadoras compulsivas, você também tem uma versão própria da Compulsão por Agradar.

Seus hábitos agradadores mais enraizados devem ser trabalhados de modo constante. Não espere se tornar automaticamente hábil em delegar ou em dizer “não”, por exemplo, realizando apenas um ou dois exercícios. A prática contínua ajudará você a integrar seus novos hábitos ao seu estilo de vida cotidiano.

Revise os resumos no final de cada dia do Plano de Ação de 21 Dias. Eles são lembretes úteis dos exercícios e da direção contida naquela parte do programa. Você será mais beneficiada se repetir eventualmente todos os exercícios ao longo de sessões de estímulo distribuídas nos próximos meses.

As sessões de estímulo ajudarão a reforçar as habilidades que você adquiriu e as mudanças que fez. Quanto melhor conseguir reforçar seus novos comportamentos, mais enraizadas ficarão suas novas e saudáveis maneiras de tratar a si mesma e de interagir com outros.

### *Resumo do dia 20*

- ◆ Teste suas previsões assumindo o compromisso de fazer uma ação que estabeleça limites, expresse alguma necessidade ou alguma ação de autopreservação – ou seja, delegar uma tarefa, dizer “não” a um pedido, manifestar uma emoção negativa – durante os próximos sete dias.
- ◆ Anote o que planeja fazer e preveja como acredita que a outra pessoa reagirá à sua ação.

- ◆ Observe os dados de sua experiência. Registre se a previsão foi confirmada ou não. Depois, escreva mais detalhadamente o que realmente aconteceu.
- ◆ Faça um conjunto de cinquenta cartões com as palavras e frases fornecidas anteriormente, essenciais para a recuperação da Compulsão por Agradar. Acrescente qualquer termo ou frase que também tenha valor para ajudá-la a permanecer consciente de suas novas escolhas como agradadora compulsiva recuperada.
- ◆ Revise os cartões – pelo menos uma vez por dia – ao longo do próximo mês ou seis semanas. Depois, revise-os pelo menos duas ou três vezes por semana. Permanecer consciente de sua transformação é a melhor proteção contra voltar a hábitos antigos.
- ◆ Revise os resumos do primeiro ao vigésimo dia. Agende sessões de estímulo duas ou três vezes por semana, nas quais você repetirá os exercícios e as atividades do Plano de Ação de 21 dias.

## *Celebre sua cura*



Para citar uma frase clássica, hoje é o primeiro dia do resto de sua vida... como uma agradadora recuperada. *Parabéns!*

Você se esforçou para completar este programa e merece celebrar. Escolha uma data no calendário, mais próxima possível de um mês a partir de hoje. Faça desta data um momento especial para celebrar e recompensar a si mesma pela transformação que realizou.

◆ ***Para celebrar sua cura, planeje um dia para agradar só a você.***

Permita-se ter um dia maravilhoso. Faça coisas que a deixem relaxada e feliz; planeje as atividades que mais goste de fazer. Gaste dinheiro consigo mesma; você merece!

Seja lá o que escolha fazer, passe este dia refletindo sobre o quanto você mudou e o quanto valoriza sua recuperação da Compulsão por Agradar. Lembre-se, a aprovação que você dá a si própria é a afirmação mais importante que pode conquistar.

### *Avalie as mudanças realizadas*

Responda novamente ao questionário “Eu sofro da Compulsão por Agradar?”, no capítulo 1. Compare sua pontuação atual com a pontuação de quando começou a ler o livro. Preste atenção na maneira como seu comportamento, seus pensamentos e sentimentos (os componentes do triângulo da Compulsão por Agradar) foram alterados.

Obviamente, é provável que ainda haja espaço para melhorias. Isso é uma notícia excitante, porque agora você sabe o quanto se sente poderosa ao tratar problemas como desafios e empregar estratégias eficientes para as melhoras e o crescimento pessoal. Como o industrial Henry Kaiser disse certa vez: “Sempre vejo problemas como oportunidades vestindo uniformes profissionais.”

### *Desenvolva um grupo de apoio*

A segunda fonte mais importante e poderosa de apoio para sua recuperação serão outras pessoas. Converse com seus amigos e colegas de trabalho e descubra sobre as próprias experiências deles com a Compulsão por Agradar.

Caso você conheça pessoas que ainda estejam presas nas teias da Compulsão por Agradar, pode oferecer apoio para elas realizarem a mudança. Elas, por sua vez, podem se tornar um sistema de apoio para você.

Os indivíduos que realmente se importam com você desejarão que permaneça mais saudável e feliz. Diga-lhes como elas podem apoiá-la. Peça-lhes ajuda. Essas ações são a prova de que você está recuperada da Compulsão por Agradar.

Pessoas que participam de programas de 12 passos telefonam para os membros de seus grupos de apoio sempre que estão vulneráveis ou sofrem uma recaída. Faça um pacto com um amigo ou parente – preferencialmente com uma pessoa que também seja uma agradadora compulsiva recuperada – para que tenha alguém para entrar em contato e conversar caso você se veja retomando hábitos antigos.

Se possível, você achará muito benéfico ter encontros regulares com seu grupo de apoio. Torne esses encontros prazerosos e convenientes. Agendar almoços mensais com o grupo, por exemplo, funciona para muita gente. Ou você pode organizar encontros noturnos informais de mês em mês, alternando-os entre as casas dos membros.

Ser membro de um grupo de pessoas que compreendam e tenham base para empatia com suas experiências é um meio bastante eficiente de fortalecer a mudança pessoal.

### *Abrir em caso de recaída: escreva uma carta para si mesma*

Sente-se agora e escreva uma carta para si mesma – para ser aberta e lida apenas no caso de sentir que esteja recaído a velhos hábitos.

*Não entre em pânico caso tenha uma recaída.* Antes deste programa, você foi, durante anos, uma agradadora compulsiva, (provavelmente por quase toda a vida). Não se envolva em pensamentos perfeccionistas ou derrotistas. Você não precisa ser *perfeita* para estar recuperada.

Mudando apenas alguns dos pensamentos, sentimentos e comportamentos básicos que formam o triângulo da Compulsão por Agradar, estará no caminho permanente da recuperação. Você pode escorregar ao longo do caminho e se encontrar dizendo “sim” quando, na verdade, quer dizer “não”, ou concordando em fazer muita coisa por uma organização, um parente ou amigo.

Ser generosa e atenciosa, afinal de contas, faz parte de sua natureza e isto é uma coisa *boa*.

Porém, é preciso manter os limites que você traçou. Uma recaída aqui ou ali nos primeiros meses da recuperação não vai se transformar em um deslizamento incontrollável de regressão para sua antiga condição – a menos que você permita que isso aconteça.

Permanecer consciente e no controle do que pensar, sentir e de como se comportar, significa que você perceberá quando uma recaída realmente acontecer. Nesses momentos, não cometa o erro de depreciar a si mesma, ou se tornar negativa e brutalmente crítica em relação a sua personalidade.

Em vez disso, abra a carta que está escrevendo agora. Ela deve conter um tom delicado, porém firme. Nela, você deve lembrar a si como estava se sentindo sem objetivos e sobrecarregada quando a Compulsão por Agradar consumia sua vida.

Use alguns exemplos para ilustrar o quanto suas exigências em relação a si tornaram-se irracionais. Consulte novamente as respostas que deu para o questionário do capítulo 1. Descreva os efeitos negativos de ser uma agradadora compulsiva. Lembre-se de que ser agradável nem sempre protegeu-a do tratamento indelicado de outras pessoas. Agir dessa maneira simplesmente tornou este tratamento mais difícil de ser entendido. Acreditar que pessoas boas são sempre tratadas de modo justo a deixa predisposta a sentimentos de culpa e depressão.

Agora, escreva para si uma mensagem que a “acordará”, caso comece a sofrer uma recaída. Você não quer voltar ao padrão negativo e derrotista da Compulsão por Agradar. Não quer assumir o fardo de culpa e inadequação persistentes criado por essa síndrome, da qual lutou tanto para se livrar.

Você aprendeu o valor de conquistar a própria aprovação. E trabalhou duro para se libertar do vício pela aprovação dos outros e da vontade de fazer com que todos gostassem de você. Escreva na carta que conta consigo mesma para manter essas conquistas obtidas com tanto esforço. Lembre-se de que superar a Compulsão por agradar é algo feito em pequenos passos – um passo de cada vez, um dia de cada vez. Grandes mudanças, e até mesmo transformações completas, são simplesmente o acúmulo de pequenos passos.

Caso sofra uma recaída, você apenas precisa se dar conta disto, assumir novamente o compromisso de se recuperar e fazer boas escolhas na próxima vez em que enfrentar um desafio ligado à Compulsão por Agradar. Um engano só se torna um erro quando é ignorado e repetido. Você pode aprender com os erros. Escreva isso na carta.

Volte aos cartões e às sessões de estímulo. Sofrer uma recaída significa apenas que você precisa ser mais cuidadosa para que não se encontre no declive escorregadio de volta para um estilo de vida que a fez se sentir infeliz, insegura, inadequada e esgotada.

*Resumo do dia 21*



- ◆ Celebre sua recuperação da Compulsão por Agradar!
- ◆ Reserve um dia – ou boa parte de um dia – para desfrutar, recompensar a si e ser feliz.
- ◆ Desenvolva um grupo de apoio com outros agradadores compulsivos recuperados – ou aqueles que estejam apenas começando a se recuperar – com quem possa trocar histórias e experiências, além de se ajudar e aconselhar mutuamente.
- ◆ Escreva uma carta para ser lida caso você sofra uma recaída. Não seja perfeccionista. Você pode muito bem sofrer pequenas recaídas ocasionais de comportamentos agradadores compulsivos. Perceba o deslize, aprenda com o engano e comprometa-se novamente a mudar qualquer parte do triângulo da Compulsão por Agradar – pensamentos, sentimentos, comportamento – e você estará de volta ao caminho certo.

## *Algumas considerações finais*



Apesar de você ter finalizado o livro, acredito que este seja o começo de um novo estilo de vida, no qual você está mais feliz consigo mesma e com seus relacionamentos. Você se transformou em uma *agradadora compulsiva recuperada*, com mais controle sobre sua vida e muito mais consciente do seu poder pessoal de mudança.

Agora você já conhece o processo de identificar algo a seu respeito que queira mudar ou melhorar, e como seguir uma estratégia sistemática para “desaprender” maus hábitos e substituí-los por outros. Se você mudou a insistente Compulsão por Agradar, você também pode obter ou reclamar controle sobre quase todos os outros aspectos de seu comportamento, sua aparência, hábitos de saúde, relacionamentos, pensamentos ou sentimentos com os quais não esteja satisfeita no presente.

Quando começou a ler este livro, orientei você a uma das três seções correspondentes aos três lados do triângulo e depois para o Plano de Ação de 21 Dias. Caso ainda não o tenha feito, este é um bom momento para voltar e ler as partes que saltou. Todas as agradadoras compulsivas vão se beneficiar lendo *as três seções* – pensamentos, hábitos e sentimentos agradadores, e você não deve poupar esforços.

*Experimentar* – e não apenas ler sobre – um processo de mudança pessoal proporciona poder. Parablenzo-a por ter demonstrado o comprometimento, a disciplina e a coragem necessárias para superar a Compulsão por Agradar. E encorajo você a *valorizar e proteger* essa posição obtida recentemente, em especial contra qualquer coisa ou pessoa que gostaria de vê-la retornando aos antigos hábitos agradadores.

Pratique e permaneça consciente de suas novas intenções para cuidar de si e ser seletiva em relação às necessidades dos outros. Substitua o hábito de agradar compulsivamente por boas escolhas baseadas em cuidar de si mesma, assim como dos outros.

Este e-book foi desenvolvido em formato ePub pela Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A.

# **A síndrome da boazinha**

**Site da autora:**

<https://www.harrietbraiker.com/>

**Goodreads da autora:**

[https://www.goodreads.com/author/show/332531.Harriet\\_B\\_Braiker](https://www.goodreads.com/author/show/332531.Harriet_B_Braiker)

# Table of Contents

1. [Capa](#)
2. [Rosto](#)
3. [Créditos](#)
4. [Agradecimentos](#)
5. [Sumário](#)
6. [Prefácio](#)
7. [Apresentação](#)
8. [Agradecimentos](#)
9. [Introdução: Guia do usuário para obter o máximo deste livro](#)
10. [Capítulo 1: O triângulo da Compulsão por Agradar: o preço de ser gentil](#)
11. [Parte I: Pensamentos agradadores](#)
  1. [Capítulo 2: Pensamentos nocivos](#)
    1. [Nota](#)
  2. [Capítulo 3: Não há nada de errado em não ser agradável](#)
    1. [Nota](#)
  3. [Capítulo 4: Colocando os outros em primeiro lugar](#)
  4. [Capítulo 5: Você é mais do que as coisas que faz](#)
    1. [Nota](#)
  5. [Capítulo 5: Você é mais do que as coisas que faz](#)
12. [Parte II: Hábitos agradadores](#)
  1. [Capítulo 7: Aprendendo a agradar: o vício da aprovação](#)
  2. [Capítulo 8: Por que você não consegue obter a aprovação de seus pais?](#)
  3. [Capítulo 9: Amor a qualquer preço](#)
  4. [Capítulo 10: Vício romântico](#)
13. [Parte III: Sentimentos agradadores](#)
  1. [Capítulo 11: Outra vez, mas sem sentimentos](#)
  2. [Capítulo 12: O medo da raiva](#)
  3. [Capítulo 13: Palavras podem realmente machucar você](#)
  4. [Capítulo 14: Até que ponto você iria para evitar um confronto?](#)
  5. [Capítulo 14: Até que ponto você iria para evitar um confronto?](#)
14. [O plano de 21 dias para curar a Compulsão por Agradar](#)
  1. [Um manual para o plano de 21 dias](#)
  2. [Dia 1: Não diga "sim" quando quer dizer "não"](#)
  3. [Dia 2: A técnica do disco arranhado](#)
  4. [Dia 3: A contraproposta](#)
  5. [Dia 4: O que falar quando você quer dizer "não": a técnica do sanduíche](#)
  6. [Dia 5: A técnica do sanduíche invertido](#)

7. [Dia 6: Reescrevendo os Dez Mandamentos da agradadora compulsiva](#)
8. [Dia 7: Reescrevendo os Sete Deveres Fatais](#)
9. [Dia 8: Cuidando de você](#)
10. [Dia 9: Livrando-se do vício da aprovação](#)
11. [Dia 10: Fazer ou não fazer, eis a questão](#)
12. [Dia 11: Pique-pega](#)
13. [Dia 12: Não há problema em não ser agradável](#)
14. [Dia 13: A gradação da raiva](#)
15. [Dia 14: A respiração de relaxamento](#)
16. [Dia 15: Aumentando a raiva](#)
17. [Dia 16: Diminuindo a raiva](#)
18. [Dia 17: Pedir tempo](#)
19. [Dia 18: Inoculação contra o estresse](#)
20. [Dia 19: Resolva um problema com um amigo, e não para um amigo](#)
21. [Dia 20: Corrigindo premissas errôneas](#)
22. [Dia 21: Celebre sua cura](#)
15. [Epílogo: Algumas considerações finais](#)
16. [Colofão](#)
17. [Saiba mais](#)