



Há uma cena que se repete em muitas casas. Alguém pergunta “está tudo bem?” e outro responde “está”, com os olhos baixos e uma força fora de contexto ao pousar a xícara. A conversa segue.

Aprendemos cedo a conter o choro, disfarçar o medo, engolir a raiva. Em algumas famílias, falar do que se sente é considerado inconveniente. Melhor comentar o tempo, a conta de luz, o preço do supermercado. O assunto mais íntimo deve ficar para depois.

Fico pensando no esforço que fazemos para adquirir competência. Estudamos, treinamos, acumulamos experiência, aprendemos com os erros. Cada tentativa acrescenta alguma coisa ao que sabemos. Mas a vida não nos avalia apenas pelo conhecimento guardado. Ela nos testa mesmo é no instante em que precisamos agir.

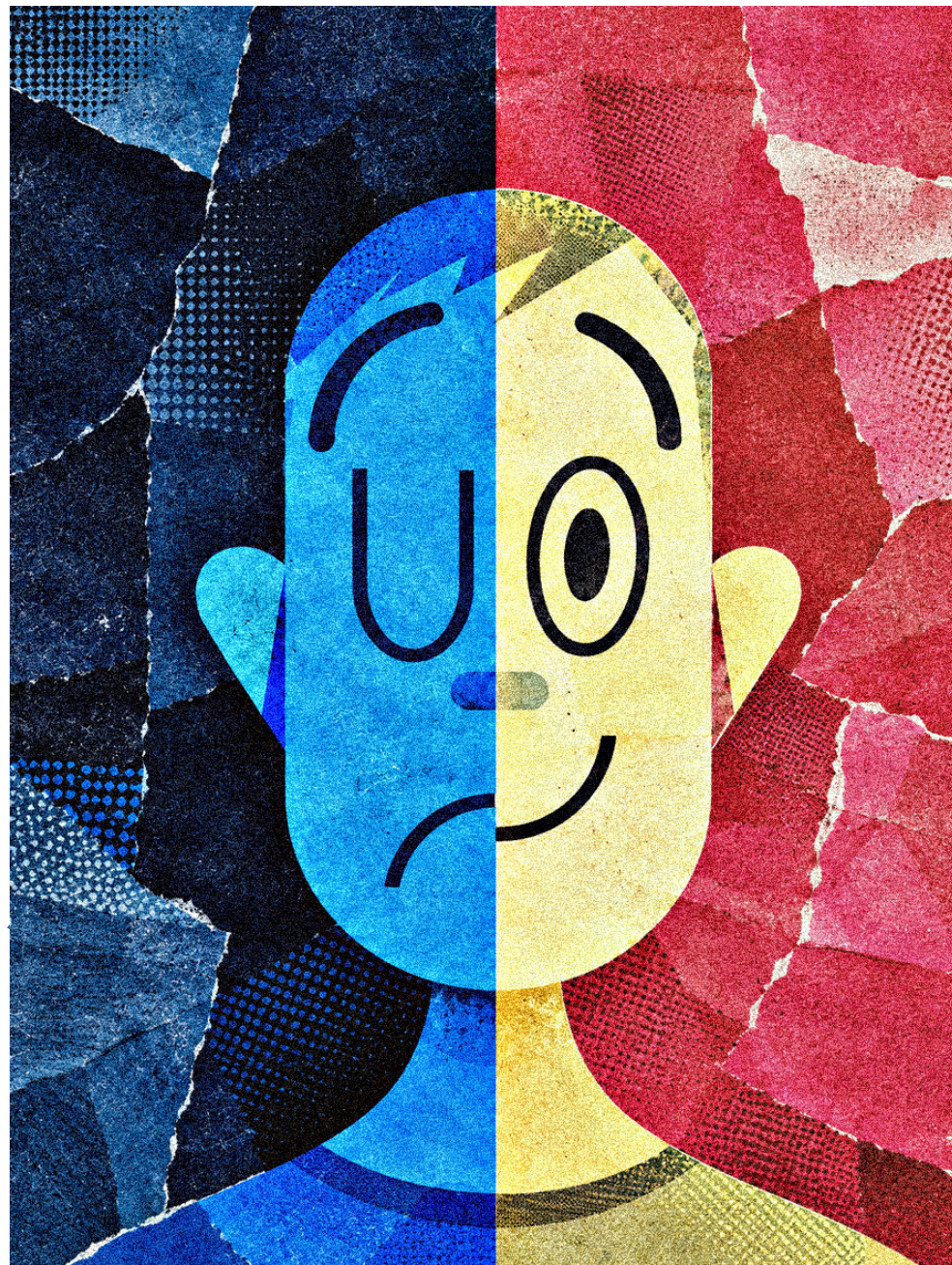
O comportamento é o que fazemos quando esse instante chega. É a resposta que damos ao filho, a decisão na reunião, o gesto diante de alguém que precisa de ajuda. As emoções podem funcionar como um filtro entre o que sabemos e o que fazemos, influenciando o quanto da nossa competência se traduz em ação.

Sem saber exatamente o que dizer, a resposta é o silêncio. Quem nunca ensaiou exaustivamente uma conversa delicada consigo mesmo e, na hora H, acabou elevando a voz e perdendo a linha com aquele que mais ama?

A competência estava ali. O medo, a vergonha ou a raiva interferiram na maneira de colocá-la em prática. Será que algum dia iremos agir de acordo, sem tentar ignorar a garganta que aperta, o rosto que esquenta, a mão que treme antes de uma conversa importante?

Imagino o que aconteceria se conseguíssemos banir as emoções das conversas em família. O que seria da confiança? Como haveria espaço para a compaixão? Sinceridade, lealdade, ambição, respeito, honestidade e curiosidade também perderiam parte do chão em que crescem. Essas palavras incluem valores e atitudes, mas ganham vida nas relações em que podemos sentir e nos expressar.

Emoções contidas



A confiança brota justamente quando alguém pode admitir: estou com medo; e encontra uma escuta cuidadosa. A sinceridade precisa de espaço para uma verdade que talvez desagrade. Até a curiosidade pede alguma liberdade para parecer desinformado. Há perguntas que deixamos de fazer porque o receio de passar vergonha fala mais alto.

Reconhecer uma emoção exige coragem e responsabilidade. O que fazemos com ela precisa levar em conta quem está diante de nós. O ideal é fazer uma pausa, dizer o que nos feriu, rever uma resposta. Há trabalho nessa passagem entre sentir e agir. E há aprendizado, inclusive depois de um erro.

Talvez valha revisitar uma conversa recente que

terminou mal. O que eu estava sentindo? O que consegui dizer? Que parte ficou escondida? Também podemos lembrar uma ocasião em que agimos com generosidade e perceber o que nos ajudou. Conhecer as próprias emoções inclui reconhecer as condições em que conseguimos oferecer o melhor de nós.

Por essas e outras, sugiro ao amigo leitor que, da próxima vez que perguntar “está tudo bem?”, coloque-se ali, realmente presente, e preste muita atenção à resposta... e mais ainda ao silêncio que possa vir depois. Se for o caso, recomendo deixar o celular de lado, puxar uma cadeira, esperar um pouco... quem sabe a pessoa à sua frente esteja há muito tempo esperando uma oportunidade para falar!