

Amizade sem culpa

"Não sei mais como me relacionar com uma grande amiga minha. Não estou mais aguentando certas atitudes dela como a mania que ela tem de botar culpa nos outros. Quando alguma coisa dá errado, ela sempre arruma um jeito de culpar alguém, ou alguma coisa: ela "nunca" comete erros, nunca tem problema – haha! Já falei com ela sobre isso, mas ela não dá bola. Tenho medo que a gente não possa mais ter a amizade de antes, e acho que estou chegando no meu limite."

– Helô, Santa Bárbara

Seria bom se amigos pudessem refletir sobre os seus comportamentos e o "clima" das suas amizades antes de falarem qualquer besteira, ou de agirem impulsivamente. Alguém tem que ter a iniciativa de remendar a amizade. No seu caso, está sendo você: parabéns. Entendo que você está encontrando resistência na sua amiga: ela não dá bola para os seus comentários. Não desanime; procurar entender o que está se passando nos nossos relacionamentos é o primeiro passo para uma mudança mais profunda. Mesmo que a amizade acabe não dando mais certo pelo menos você tentou compreender o que está se passando. É difícil saber se a sua amiga não está interessada em conversar, ou se o assunto, em sí, lhe causa tanto desconforto que ela não consegue lidar com ele. Pelo que você mencionou, ela tem o hábito de não admitir que erra. Como de costume, pessoas com dificuldade em admitir suas falhas minimizam os problemas (*"Ihhh,, você tá fazendo tempestade num copo d'água!"*), ou põem a culpa nos outros (*"Isso não é problema meu, é problema seu!"*) Ironicamente, Helô, você tem mesmo um problema nas mãos: está chegando no seu "limite". A comunicação de vocês duas não me parece satisfatória. Então, até que ponto essa amizade pode evoluir? Será que depende só de uma pessoa?

Normalmente, quando pensamos em um relacionamento, seja entre familiares, parceiros ou amigos, percebemos que as *duas partes* contribuem para o processo. O ritmo da relação, a intimidade, o diálogo, a maneira com que os conflitos são solucionados: tudo depende dessas duas pessoas. O tom da sua mensagem é de desabafo. Se for o caso, pergunto o que é que você faz quando está magoada ou frustrada. Notei que você usou sarcasmo (*"ela nunca tem problema – haha!"*), o que pode traduzir tanto irritação, como mágoa. Às vezes, os nossos sentimentos – mesmo os que parecem "ocultos" – tendem a se manifestar quando lidamos com conflitos, mesmo que não seja a nossa intenção. Como será que os seus sentimentos se manifestam com a sua amiga?

Algumas pessoas conseguem lidar com questões que lhes incomodam logo quando elas aparecem (*"Fulando, lembra daquele nosso papo ontem à noite? Pois é, eu notei que você tava meio diferente, falando rápido, me interrompendo: o que é que aconteceu? Era comigo? Eu quero saber, porque quero que a gente*

continue bem um com o outro.”) Outras pessoas guardam as suas questões dentro de sí, para uma outra oportunidade. O perigo é quando as guardamos por muito tempo, e a vasilha vai enchendo, enchendo até transbordar. Infelizmente, em momentos assim, o que sai é um desabafo descontrolado, uma lista imensa de amarguras, ou um comportamento impulsivo (*“Chega, a-ca-bou, tou me mudando, não te aguento mais!” “Olha aqui, eu já tou guardando isso faz tempo, desde aquela vez que você foi no supermercado e esqueceu de comprar o suco que eu pedi!”*) E por que certos desabafo são perigosos? Porque, dependendo da intensidade, eles são um grande vômito emocional, o que pode tornar difícil a retomada do diálogo. Às vezes a raiva e a dor são tamanhas que destróem de vez a relação. As pessoas que conseguem, depois de um desabafo intenso desses, reconstruir uma nova maneira de se comunicar, se esforçam bastante para redefinir regras básicas de respeito e atenção. Se temos o hábito de não respeitar o parceiro ou o amigo, isso só muda com muito esforço e humildade.

Você diz que já conversou com ela sobre o que te incomoda: Como foi a conversa? Como você explicou para ela o que está te chateando? E quando ela não deu bola para o assunto, você comentou que se sentiu ignorada? (*“Olha, fulana, eu sempre gostei muito de você, mas acabei de te contar uma coisa importante pra mim, e você virou a cara... Esse tipo de coisa me deixa magoada/com raiva.”*) O importante aqui não são as palavras, mas a sua honestidade e a seriedade com que você aborda a questão. A idéia não é criar um bate-boca, mas um momento no qual você possa expressar o que te incomoda (o fato de ela não assumir responsabilidades) e os seus sentimentos à respeito (irritação, impotência, frustração, injustiça, etc.) num tom *não acusatório*, e sim, *conciliatório*. Pessoas que se sentem acusadas não respondem bem à discussões ou críticas porque se sentem intimidadas e reagem de forma primitiva: o famoso “fight or flight” (“ataque ou fuga” – a reação dos homens das cavernas quando viam um leão. Eles iam para a luta, ou fugiam, se paralizavam). Esse tipo de reação é instantâneo e acontece com todos nós em momentos de muito *stress* – quando, por exemplo, nos sentimos intimidados. Se a sua amiga se sente julgada ou criticada com os seus comentários (e isso não significa que você tenha tentado julgá-la) é possível que ela te responda “fighting” (te atacando, te humilhando, botando a culpa em você), ou “flighting” (negando tudo, não dando valor ao que você disse, te ignorando, botando culpa em terceiros.)

Quando queremos discutir uma questão delicada que envolve outra pessoa, é preciso que tenhamos o controle das nossas emoções e, ao mesmo tempo, que saibamos explicar o que nos incomoda. Quando digo “controle de emoções”, não estou sugerindo que sejamos um cubo de gelo, um pedaço de isopor. Nada disso: somos latinos, temos uma maneira culturalmente aceita (por nós) de expressar os nossos sentimentos. Isso não tem nada a ver com ferir outras pessoas com ameaças ou abuso de poder. Falar alto, gesticular, tocar na pessoa, expressar os sentimentos não é a mesma coisa que gritar, bater porta,

xingar, empurrar ou dar tapa na cara. Esses últimos são violência, abuso e, quando vistos por crianças, podem ser traumatizantes.

A minha sensação é de que algo “aconteceu” com você ao abordar o assunto com a sua amiga (não demonstrou a seriedade que queria; “deixou pra lá” rapidamente; ou se sentiu constrangida por “falar da relação” abertamente). Mas alguma coisa também “aconteceu” com ela (não deu a merecida atenção ao que você tinha para dizer; não conseguiu tolerar a idéia de ser criticada, etc). Quando não se sabe, de fato, o que está “acontecendo” dentro de cada um, uma boa pedida é tentar chegar a um consenso. Evitar o assunto é fingir que o que está se passando não existe: é negação pura e não resolve nada. Quando se quer chegar num consenso, deve-se mostrar interesse e empatia pelo que está se passando com o outro (“*Sinto que você tá evitando a nossa conversa: o que é que tá acontecendo, me ajude a te entender...*”) e também mostrar o que está se passando dentro sí mesma, de forma genuína e não-violenta. Aconteça o que acontecer, pelo menos você tentou entender e resolver a questão. Se o problema continuar a te incomodar, aí só você poderá decidir que atitude tomar, mesmo que seja seguir seu rumo e guardar o que restou da amizade na memória, sem culpas.

Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapeutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelinemft@hotmail.com

© Jacqueline Bonelli Smith, MFT 2006