

Apertando os Cintos

"Meu marido é um homem bom, prestativo, que não costuma falar nome feio. Vamos à igreja e somos gente equilibrada. Mas quando ele dirige, ele se transforma: reclama de pedestre, dos sinais, dos motoristas e, nas freeways, grita com todo mundo. Ele acaba dirigindo cortando os outros. Isso me chateia muito, sabe. Nada resolve esse problema."

– Maria Fernanda, San Diego

Interessante você trazer esse assunto para a pauta do mês, Maria Fernanda, pois ando pensando bastante no que, em inglês, as pessoas chamam de *road rage* (*fúria de estrada*) – o que, aparentemente, se passa com o seu marido.

Tenho percebido que, nas estradas, nas *freeways*, alguns motoristas fazem coisas que jamais pensariam em fazer na frente das outras pessoas: xingam, limpam o nariz, flertam, são mal-educados, cortam outros carros perigosamente e jogam lixo nas ruas. Por que isso?

Não sei se há uma resposta certa, mas imagino que o anonimato dentro de um carro à sessenta milhas por hora traga ao sujeito a oportunidade de agir irresponsavelmente, sem precisar ter a maturidade, o juízo e a responsabilidade que se tem no dia à dia, já que somos seres de uma sociedade com regras comuns e valores parecidos.

Mas por que umas pessoas sentem a necessidade de “fazer travessuras” agindo irresponsavelmente e outras, não? Dois motivos me vêm à cabeça. O primeiro tem a ver com o desenvolvimento emocional e moral do ser humano. E o segundo, com a capacidade de controlar e acalmar certos sentimentos intensos, como a raiva.

Vamos ao primeiro quadro: Quando somos crianças passamos por diversas fases que trazem seus desafios; crescemos quando alcançamos esses pequenos desafios. Mas só mesmo passando por esses estágios num ambiente de afeto e segurança, podemos desenvolver a empatia verdadeira. Você já ouviu essa palavra antes, não? Empatia. A capacidade de pensar e sentir aquilo que o *outro* está pensando e sentindo; entendendo, assim, a experiência alheia.

No início da vida, quando a criança ainda está desenvolvendo a capacidade para ter empatia, ela não bate no amiguinho porque a mamãe vai impôr limites, chamando-lhe a atenção. Ou seja, o não-bater, o não-fazer-coisa-errada é resultado do medo das consequências impostas pelos adultos. Mais tarde, conforme essa criança vai crescendo e se sentindo segura, confortável consigo mesma, ela passa a “entender” o sentimento do outro, levando-o a sério. Quando ela está nesse estágio, ela não empurra o amiguinho porque sabe que

ele vai se machucar e que isso dói. Fazendo o paralelo aqui: muito adulto ainda é criança em vários aspectos.

O adulto que “cresceu” mas ainda foge das regras, faz coisas por baixo dos panos e não está nem aí para os outros ainda é um adulto-criança no sentido emocional e moral da coisa. Ele ainda não “sente” que, jogar lixo na rua é errado – não porque a polícia vai dar multa, mas porque isso acarretará mais trabalho para o lixeiro, mais impostos para todos e poluição para a comunidade! A mesma coisa com o indivíduo que corta todo mundo na freeway (ou o que fura a fila) querendo sempre “se dar bem”: ele é infantilizado no lado moral e emocional – e provavelmente nem sabe disso.

Mas, embora eu tenha escrito até agora sobre a questão da “empatia”, não acho que o seu marido se enquadre nesses exemplos. Pelo que você mencionou, vocês dois são pessoas “equilibradas”, mas ele se desequilibra quando dirige. Me pergunto se a irresponsabilidade dele ao dirigir tenha a ver com a dificuldade de se acalmar quando está irritado.

Alguma coisa “acontece” com ele, o alarme sôa e ele reage de maneira intensa, fora de controle. Se eu estivesse trabalhando com o seu marido em terapia, tentaria explorar o que lhe traz irritação ou ansiedade; também exploraria se ele é uma pessoa preocupada com o que é justo e o que não é. Algumas pessoas, quando se sentem injustiçadas têm uma reação de intensa irritação, acarretando pequenas explosões de raiva.

O problema de “*road rage*” dele pode ser o resultado de diversas coisas e, realmente, fica difícil imaginar qual seria o porque. Mas, o primeiro passo é sempre a segurança: sugiro que você considere impôr certos limites com ele, por exemplo, “Amor, já conversamos sobre isso, e eu decidí que vou dirigir dessa vez, senão eu não vou sair porque não me sinto segura, não fico tranquila como passageira.” Se ele não consegue admitir o problema, o seu “limite” vai mostrar que você leva isso tudo à sério e está disposta até mesmo a não sair de casa. Ou seja, você estará comunicando que esse problema afeta a *sua* vida.

A aceitação de um problema é meio caminho andado para que haja alguma mudança. Mencionei acima a questão dos limites que precisamos colocar em certos comportamentos (em inglês: *boundaries*). Os melhores limites são sinceros e vêm de pessoas que amamos (exatamente por sabermos que elas nos querem bem). Mas podem ser difíceis de impôr, pois, às vezes, já criamos o hábito da não falar nada, de deixar as coisas acontecerem, mesmo que nos incomodem profundamente. Por que isso? Isso não ajuda a ninguém. Se as pessoas se amam dentro de uma família, elas devem ser flexíveis ao ponto de se questionarem; afinal, não somos perfeitos: erramos, consertamos o erro e bola pra frente.

Continuando, quando o indivíduo reage de maneira extrema ao sentir raiva, ele tende a “personalizar” o problema: um carro ultrapassando o seu passa a ser visto como “ele está tentando se dar bem em cima de mim”, ou “ele acha que é melhor do que eu”, ou “isso não é justo, ele não pode me passar porque eu estou dirigindo na velocidade limite indicada pela placa”. Essas justificativas todas são pequenos ganchos mentais que dão “razão” à raiva sentida, mas uma razão totalmente subjetiva – e não baseada na realidade. Afinal, quem disse que no carro que te passou, o motorista estava prestando a atenção em você: que eu saiba ele poderia estar correndo para tentar chegar no hospital a tempo de a mulher ter o bebê.

Ou seja, a gente nunca *sabe* a intenção de uma outra pessoa quando ela faz alguma coisa: a gente *i-ma-gi-na*, a gente *assume*, mas não sabe. E, para o sujeito que sente raiva de forma intensa, o comportamento alheio tende a ser visto como “do contra” e direcionado a ele . Esse tipo de pensar pode ser questionado, sim. Quando uma pessoa está aberta a trabalhar o seu problema, ela tem a capacidade de questionar o seu jeito de pensar e de viver. Se você sentir que o seu marido lhe dá espaço para esses questionamentos, sinal verde pra você: siga em frente e boa viagem!

Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico 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