

‘Investimos pouco tempo nas relações que realmente importam’

10.fevereiro.2014 | 1:00

Best seller nos EUA, a pesquisadora americana Brené Brown convida seu público a refletir sobre o fortalecimento das relações humanas – baseando-se na prática da empatia.

A carreira da pesquisadora Brené Brown mudou radicalmente depois de uma palestra intitulada *O Poder da Vulnerabilidade* – que ministrou em 2010, em Houston, EUA. A convite da fundação americana TED (Technology, Entertainment, Design), a conferência foi um fenômeno mundial – com mais de 13 milhões de visualizações só no site da organização. Tanta visibilidade levou a conferencista a transformar sua fala – baseada em uma década de estudos sobre vulnerabilidade, coragem, merecimento e vergonha – no livro *A Coragem de Ser Imperfeito*, publicado no Brasil pela Sextante e que chegou à primeira posição na lista dos mais vendidos do *The New York Times*.

Tanto na versão impressa quanto na falada, Brené bate nas mesmas teclas e defende que alguns aspectos do comportamento humano devem ser praticados: compaixão, empatia, partilhamento de histórias e, acima de tudo, a aceitação de situações de vulnerabilidade. Segundo a pesquisadora, evitamos ocasiões em que nos sentimos vulneráveis por medo da vergonha e do julgamento dos outros: “Esse papo de que a sociedade valoriza só quem é independente e não precisa de ninguém é um dos maiores mitos modernos”, afirma. “Para superar a vergonha, temos de compartilhar nossas histórias. Mas não com todos ou qualquer um, mas, sim, com aqueles que merecem ouvi-las”, explica.

Para a americana, que conversou por telefone com a coluna, um fator que contribui para a ansiedade e o crescimento de uma autocrítica exagerada são as redes sociais, que enfraquecem vínculos verdadeiros: “Passamos muito tempo nos comunicando com estranhos e pouco tempo investindo em relações que realmente importam”, afirma. Essa prática, diz, pode também afetar a todos: “As pessoas olham para uma versão editada da vida dos outros nas redes sociais e a comparam com a sua vida real. E isso alimenta a vergonha”.

A seguir, os principais trechos da entrevista.

Em seu livro, você afirma que as “conexões” são a fonte de felicidade das relações. Como construir esses vínculos em tempos cibernéticos?

É muito importante não confundir comunicação e conexão. Facebook, Twitter, e-mails etc. nos ajudam na comunicação. Entretanto, essas ferramentas nem sempre ajudam a criar vínculos verdadeiros entre as pessoas. Relações de verdade exigem vulnerabilidade. Se, hipoteticamente, eu postar algo como “fui demitido do meu trabalho hoje” no meu Facebook, talvez dois ou três amigos comentem algo do tipo “que pena”, “sinto muito”, esse tipo de coisa. Agora, se eu for demitido e telefonar para alguém dizendo que estou passando por um momento muito difícil, isso vai exigir algo a mais dessa pessoa – vai exigir seu tempo, abertura emocional para escutar, atenção.

E qual a consequência disso?

O desafio é que construímos uma comunidade de pessoas com quem falamos o tempo todo, mas, se ficarmos doentes, ou perdermos nossos pais, tivermos problemas com filhos, são outras pessoas que virão em casa nos trazer sopa e dar um real apoio, entende? O perigo é que passamos muito tempo nos comunicando com estranhos e pouco tempo investindo nas relações que realmente importam.

Acredita que as redes sociais contribuem para o narcisismo?

A maioria das pessoas relaciona narcisismo com pessoas que acham que são melhores do que os outros. No entanto, isso não é verdade. A base do narcisismo está na vergonha. Alguém que só posta fotos filtradas e editadas de si mesmo acredita que essa versão irreal é a única capaz de ser aceita e amada. Na verdade, é mais um sinal de vergonha do que de narcisismo. Porque, quando

esse indivíduo tiver de mostrar o “real”, será um problema. O outro conflito dessa situação é que olhamos para uma versão editada da vida de alguém e comparamos com nossa vida real. E isso também alimenta a vergonha.

Grande parte de sua pesquisa é baseada na vergonha. Como você acha que isso afeta nossa sociedade atualmente?

Existem três coisas que fazem a vergonha crescer: clandestinidade, silêncio e julgamento. Para superar a vergonha, temos de compartilhar nossas histórias. Não com todos ou qualquer um, mas com aqueles que merecem ouvi-las. Quem são essas pessoas? Aquelas em quem confiamos e que irão responder a nossas histórias com empatia e compaixão. Uma vez que a vergonha é tratada com supressão, ela cresce.

Você afirmou que a vergonha nunca é um sentimento bom e que pode ser a raiz de sentimentos e ações destrutivas.

Sim. Pesquisadores têm uma técnica para medir a vergonha nas pessoas. E, por meio dessas pesquisas, descobrimos que indivíduos que têm um alto índice de sentimento de vergonha podem ser violentos ou criminosos. Então, esse discurso de “você deveria ter vergonha do que fez” não é correto, porque a vergonha não é a cura, mas a causa de muitos problemas.

Acredita que sofremos de uma síndrome da meritocracia e é por isso que os indivíduos não estão preparados para lidar com as incertezas?

Esse papo de que a sociedade valoriza só quem é independente e não precisa de ninguém é um dos maiores mitos modernos. Durante minha pesquisa, entrevistei pessoas bem-sucedidas, desde grandes executivos até artistas. Todos falaram sobre o apoio e a ajuda que receberam até chegarem no auge. Então, quando temos vergonha de pedir ajuda a alguém, é porque inventamos uma história em nossa cabeça: pessoas de sucesso nunca precisaram de ajuda. E isso não é verdade.

Acha que isso vale também para a vida afetiva?

Isso é algo que aprendi na minha pesquisa sobre vulnerabilidade. Nossa habilidade de viver de coração aberto, entregue, nunca será maior que a capacidade de ter o coração ferido. Vulnerabilidade, incertezas, riscos, exposição emocional são os lugares de nascimento do amor, da intimidade e da confiança. Sempre que eu falo de vulnerabilidade nesse aspecto dou o exemplo de dizer “eu te amo” em primeiro lugar. É assustador, porque, se você fala, pode ter uma enorme frustração. Mas, se você não falar, a probabilidade de ser infeliz é ainda maior.

Você também diz que é comum transferir a autoestima para o que os outros pensam, e que nos tornamos dependentes disso.

Sim, principalmente se você não tem uma comunidade de pessoas com quem possa dividir suas histórias. Nessas situações, você acaba caindo no conto da publicidade e da TV, mostrando vidas perfeitas, quando, na verdade, estamos todos em conflitos constantes.

Como sair disso?

É importante construir um network – de uma ou duas pessoas que realmente se importam com você. Que gostam de você não porque suportam seus defeitos e vulnerabilidades, mas gostam justamente por causa deles. Pessoas com quem você possa ser você mesmo. E ter muito claro que opinião realmente é importante. Quando minha carreira decolou, recebi um monte de mensagens maravilhosas e também algumas críticas. E escolhi me focar nas pessoas que eu amo, não nas resenhas boas ou ruins. Essa foi uma ótima escolha, porque são as pessoas que querem minha autoestima, que ficam felizes quando tenho êxito em algo. Portanto, há três ou quatro pessoas cujas opiniões eu deixo que me influenciem.

Por isso você fala tanto em compaixão?

Sim, porque não acho que podemos ter compaixão por outros se não tivermos compaixão por nós mesmos. Somos tão duros conosco, e a cultura midiática vende isso tão bem... um julgamento

constante. É só avaliar o índice de cirurgias plásticas, tanto nos EUA como no Brasil. Somos os líderes nesse pesadelo (*risos*). Passamos tanto tempo nos sentindo os piores, que não sobra para dar a outros, entende?

Você faz a diferenciação entre compaixão e empatia.

Na minha visão, empatia é um conjunto de habilidades. Compaixão é uma crença e uma visão de mundo. Compaixão é algo tão profundo que, quando alguém próximo de nós sofre, sofremos junto. Empatia é a maneira pela qual praticamos compaixão.

E a comiseração?

É péssimo, porque é pena. Empatia cura a vergonha, já comiseração ajuda a alimentá-la.

Outro aspecto que você levanta em suas discussões é sobre o perfeccionismo ser um grande mecanismo de defesa. O que quer dizer com isso?

Não acho que sejamos escravos do perfeccionismo. O que realmente pensamos é que, se fizemos as coisas perfeitamente, vivermos de acordo com o que é correto, se trabalharmos de maneira perfeita, poderemos minimizar ou evitar situações de vergonha, culpa, julgamento e críticas. Ou seja, quanto mais perfeito eu for, menos vou sofrer e me machucar. A triste realidade é que, nesse contexto, ninguém nos enxerga de verdade. Ninguém nos ama. É um cenário realmente exaustivo.

Você observou, em sua pesquisa, muitos que passam por essa situação?

A grande maioria, sim. Acho que quem consegue não ceder a essas situações está tentando minimizá-las o tempo todo. Acontece comigo, por exemplo. Quando dou uma conferência para um público de pesquisadores, psicólogos ou qualquer um que, por uma razão ou outra, possa julgar meu trabalho, eu mudo de postura. Coloco uma espécie de máscara. Evito contar minhas histórias pessoais, ser engraçada, tento usar uma linguagem bem clínica. Tudo isso para me proteger. É nesse tipo de situação que tenho de fazer uma escolha consciente de ser eu mesma.

Isso não é utópico? Podemos aceitar as imperfeições, mas como se encaixar em um universo em que todos julgam o tempo todo?

A maneira de compartilhar as coisas é imperfeita. Você cria identificação quando assume suas imperfeições. Na questão do julgamento, acredito que só julgamos coisas com as quais temos alguma suscetibilidade de nos sentir envergonhados. Não é uma regra, mas observamos que pessoas que estão bem resolvidas com seu corpo tendem a ser menos críticas com o corpo dos outros. E por aí vai. Isso vale para maternidade, trabalho e outras situações.

Falando de gênero, acredita que as mulheres passam por mais situações suscetíveis à vergonha do que os homens?

De jeito nenhum. São apenas situações diferentes. Digamos que homens e mulheres têm a mesma quantidade de conflitos com relação à vergonha. O que acontece é que a mensagem e as expectativas que circunscrevem esses conflitos são organizados por gênero. A questão para a mulher é fazer tudo perfeitamente e parecer linda fazendo isso. Não é apenas questão de ser perfeita, mas de passar a ideia de que está se desdobrando em mil com a maior facilidade do mundo. Isso é impossível.

Como é essa divisão?

Para os homens, é difícil mostrar emoções e vulnerabilidade. Na minha pesquisa, muitos homens se mostram com vergonha de assuntos que têm relação com dinheiro e status profissional. No caso das mulheres, sempre surgem inseguranças com a aparência e a imagem do corpo. Além de muitos casamentos que têm uma alianças frágeis, tipo “eu continuo bonita e você continua ganhando bem”. Mulheres envelhecem, homens perdem seus empregos, isso faz parte da vida. /MARILIA NEUSTEIN