



Explicação

Sandra estava conversando com uma amiga sobre seu esposo. Ela disse que geralmente eles não discutem porque se dão muito bem, mas, nas poucas vezes que se desentendem ela acha que foi porque ele não dá muita atenção para ela quando estão juntos. “Eu acho que ele deve me dar mais atenção e ponto.”

Depois mudaram de assunto e começaram a falar sobre seus chefes. Segundo a Sandra, tudo o que ela faz parece não ser suficiente para agradar seu chefe. “Ah, se meu chefe tivesse mais paciência comigo, minha vida seria mais fácil”.

O que essas duas situações têm em comum?

Sandra costuma usar uma linguagem reativa, ou seja, a linguagem das pessoas reativas tenta absolvê-las de toda a responsabilidade.

Um dos problemas sérios da linguagem reativa reside no fato de ela se voltar contra si mesmo. O determinismo cria uma lógica circular, onde o acontecimento se justifica por uma causa, e essa causa pauta todos os acontecimentos

Vale aqui só fazer um parênteses: Determinismo é um conceito filosófico que diz serem todos os fatos baseados em causas, ou seja, todo o acontecimento é regido pela determinação, seja de caráter natural ou sobrenatural.

O problema disso é que cada vez mais a Sandra se sente uma vítima e que coloca a culpa em forças externas, que podem ser outras pessoas ou circunstâncias.

Nesse caso ao invés da Sandra focar numa linguagem reativa ela pode buscar lidar com isso de uma forma diferente, usar uma linguagem proativa.

Vamos ver a diferença que existem entre elas? Para isso, veremos algumas respostas que a Sandra costumava dar para diferentes situações que ela passava e como ela pode fazer a partir de agora para adotar uma linguagem proativa. Vale a pena lembrar que a Sandra não precisa ficar apavorada pensando que é muito difícil e que ela não vai conseguir (percebeu mais um exemplo de linguagem reativa aqui?). Ela vai praticar a linguagem proativa até que isso se torne um hábito.

Chefe pergunta: Precisamos entregar os relatórios para o cliente hoje.

Sandra Reativa: Mas os servidores caíram, o pessoal de TI informou que não tem previsão de que horas a situação será normalizada. **Não há nada que eu possa fazer.**

Sandra Proativa: os servidores caíram, o pessoal de TI informou que não tem previsão de que horas a situação será normalizada, mas **vamos procurar alternativas para resolver este problema.**

Sandra Reativa: Minha vizinha me deixa louca com tanto barulho que ela faz de manhã.

Sandra Proativa: Vou para algum lugar sem barulho para poder me concentrar.

Sandra Reativa: Eles nunca vão aceitar essa proposta.

Sandra Proativa: Farei uma apresentação eficaz.

Sandra Reativa: Eu preciso terminar isso até a hora de ir embora

Sandra Proativa: Prefiro terminar esse trabalho até a hora de ir embora, assim amanhã o trabalho não se acumulará.

Sandra Reativa: Ah, se eu pudesse seria mais saudável.

Sandra Proativa: Eu vou ser mais saudável.

A Sandra se deu conta de que ela é uma pessoa com tendências reativas, mas não se desespera.

O primeiro passo já foi dado. A mudança de postura mental muitas vezes é questão de “uma única ficha que deve cair”. Quando isso acontecer, Sandra começará a ver quanto tempo e energia ela perdeu dando importância para coisas pequenas, tentando se autoafirmar e convencer o mundo de que você estava certo ou simplesmente se frustrando com coisas que não aconteciam da forma como ela esperava.