

## A MÁGICA DA MUDANÇA

Caio F. Feijó

Já repararam o quanto somos coercitivos no nosso dia-a-dia? - Que vivemos ameaçando e punindo o tempo todo?

Quando um filho, um aluno, um funcionário, esposa ou marido não atende a nossa exigência ou expectativa, retiramos dele até mesmo recompensas que já tinham sido dadas. Somos coercitivos e também sofremos coerção em todos os lugares: em casa, na escola, no trabalho, até no lazer: “se não comer a comida não ganha sobremesa”, “se avançar o sinal será multado”, “se não estudar vai ficar de castigo”, “se não parar de fumar vai morrer de câncer”, “se chegar atrasado será despedido”, “se não rezar não vai pro céu”. Ufa!!! Onde não tem coerção?

Pode-lhes parecer impossível, mas é possível não ser coercitivo, ou pelo menos ser menos coercitivo, percebemos isto no comportamento de pessoas que privilegiam o reforçamento positivo, que se preocupam mais em reconhecer os sucessos do que apontar os fracassos dos outros.

Tente se lembrar de ter sido reforçado positivamente no passado, algo de bom que você fez e que foi reconhecido por alguém que te elogiou, perceba como foi gratificante esta sensação, tente agora visualizar a pessoa que te reforçou, veja como ela é querida e valorizada por você. – Agora faça o inverso; lembre-se de quando você cometeu um erro ou uma falha no passado e alguém te criticou ou não lhe deu outra chance, perceba como se sentiu, lembre-se agora da pessoa que fez isso, quais foram os seus sentimentos por ela?

É incrível não? – A forma como construímos nossos conceitos sobre os outros está (muitas vezes inconscientemente), relacionada à maneira como fomos tratados: reforçados, ameaçados ou punidos, e mais; o mesmo princípio serve para a construção do nosso próprio conceito junto a quem nos cerca. Mais incrível ainda é que podemos nos transformar em não coercitivos, basta uma simples modificação no comportamento e muito auto controle.

Como iniciar? – Experimente substituir frases como: “chegou atrasado seu irresponsável” por: “o que aconteceu?”; “se não prestar atenção você não aprenderá” por: “preste atenção que você aprenderá”; “não” por: “ainda não”, “talvez”, “vou pensar”. – Associe esta mudança à concentração em reconhecer e valorizar o comportamento adequado do outro, procure reforçar com frases: “parabéns pelo que fez ou pelo esforço.

Acha difícil? – Pois não é! - Experimente e verá a surpreendente mudança na sua vida. O processo é simples; os outros também mudarão, é recíproco, não existe mágica!