

Haydu, Verônica Bender. O Conflito de Mauro. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1211, p. 7, 28 de abril. 2006.

O Conflito de Mauro

Mauro, como os leitores que acompanham esta coluna do jornal sabem, levou o fora de sua namorada Maria, sem receber uma explicação razoável. Ele está sofrendo muito porque não consegue esquecê-la. Ele estava até pensando em deixar o emprego, pois a possibilidade de vê-la, diariamente, era muito grande e isto lhe causava uma enorme ansiedade. Ele também sofre porque esta situação toda é bastante conflitante e quanto mais ele adiar a tomada de decisão sobre o que fazer, mais difícil fica a situação.

A indecisão e a indefinição de um acontecimento podem nos causar um grande sofrimento.

O conflito caracteriza-se por situações nas quais estamos diante de contingências em que temos que fazer uma escolha entre duas ou mais alternativas, não havendo possibilidade de se escolher mais do que uma ao mesmo tempo ou quando a escolha de uma determinada alternativa acarreta dois tipos de conseqüências, uma boa e outra ruim.

O primeiro tipo de situação conflitante é, por exemplo, quando temos que escolher entre duas alternativas que têm conseqüências boas. Vocês podem estar pensando que esta condição é moleza, mas lembrem-se que escolher uma delas consiste em ficar sem a outra. Imaginem, por exemplo, uma criança, cujos pais se separaram e ela tem que escolher entre ficar com o pai ou com a mãe. Ela quer ficar com os dois, pois ela ama os dois, mas ela tem que escolher com qual deles vai morar. Esta situação fica ainda mais difícil, se os pais forem morar longe um do outro.

Um outro tipo de situação conflitante é aquele em que temos duas alternativas que têm conseqüências ruins e você tem que escolher uma delas. Imaginem que você foi transferido de setor no seu emprego e que, no setor para o qual irá, você terá que assumir uma função que você realmente não gostaria de exercer. No entanto, se você não aceitar a transferência, você será demitido. Neste caso, você tem que escolher a alternativa “menos pior”.

O terceiro tipo é aquele em que há duas alternativas, uma produz conseqüências boas de forma imediata e conseqüências ruins em longo prazo. A outra condição não tem conseqüências ruins, mas também não lhe proporciona qualquer efeito agradável imediato. Por exemplo, você sabe o quanto faz mal, para a sua saúde, o consumo exagerado de doces,

entretanto, é difícil resistir. Como consequência imediata, você tem o prazer que o doce lhe proporciona e como consequência ruim, que demora a acontecer, você tem o sobrepeso.

O quarto tipo é o inverso da situação anterior. Você tem que escolher algo ruim, em curto prazo, para sofrer um benefício específico, em longo prazo. Por exemplo, ter que fazer um tratamento muito dolorido para poder livrar-se de uma doença.

A situação em que Mauro se encontra é conflitante e está fazendo ele sofrer muito. Muito mesmo. Para termos uma idéia do que ele pode estar sentindo, vamos imaginar a confusão de sentimentos que Mauro está vivenciando: ele continua **apaixonado** por Maria. As **lembranças** são muito fortes. Ele vive lembrando do primeiro beijo e de como ela se aninhava em seus braços. Ele sente **saudades** de Maria e um **desejo** muito forte de estar com ela. Quando ele lembra da última conversa que eles tiveram, que foi, quando ela disse a ele, que o relacionamento deles não passou de uma brincadeira para ela, ele fica **triste** e com **vergonha** de ter sido enganado por ela. Por isso, em alguns momentos ele sente muita **raiva**. No entanto, a possibilidade que o Sr. Luiz levantou, de que ela foi forçada a agir como o fez, deixa-o muito **preocupado** e com muito **medo** de estar sendo egoísta. Mas, ao mesmo tempo, ele tem medo de ir falar com ela. Mauro já passou por inúmeras situações em que foi humilhado e menosprezado em sua vida, tendo aprendido a esquivar-se de situações deste tipo para se proteger.

Puxa! Quanto sofrimento. Mauro está indeciso porque não sabe o que fazer. Ele sente muita ansiedade e angústia, e isto faz com que ele tenha menos coragem, ainda, de tomar uma decisão.

O que Mauro poderia fazer para resolver o problema? Uma das alternativas é fazer o que nós psicólogos chamamos de análise de contingências. O termo parece que é algo muito complicado certo? Mas não é! Todos nós respondemos, o tempo todo, a contingências presentes em nosso ambiente social. “Contingência” significa que existem condições (exigências) para que um comportamento produza uma determinada consequência, ou seja, uma dada condição deve ser cumprida, para que uma determinada consequência venha a ocorrer. Por exemplo, se eu for ao supermercado nos sábados, provavelmente, eu encontro verduras frescas para comprar. Se eu beber demais na festa, possivelmente, ficarei com dor de cabeça no dia seguinte. Se eu for à feira da lua, poderei encontrar meus amigos. Se eu malhar bastante, poderei fortalecer os meus músculos. Se eu fizer o pagamento do IPTU, até uma certa data, terei um desconto.

Existem milhares de possibilidades em nossas vidas. Tudo o que fazemos tem relação com o mundo que nos cerca, sendo sempre a relação uma condição probabilística. Ou seja,

nada ocorre com certeza absoluta, mas também não acontece ao acaso. As conseqüências ocorrem com um certo grau de incerteza, pois tudo depende da forma como os eventos que acontecem à nossa volta estão organizados, isto é, do arranjo de contingências.

Para que Mauro tome uma decisão, ele deve analisar todas as possibilidades de ação que ele tem e avaliar as conseqüências de cada uma. Para isso, ele deve buscar o maior número de informações possíveis e, então, optar por uma delas. Não tomar uma decisão, parece ser a pior opção, pois, como vimos, está fazendo com que ele sofra.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo