

A TRIBUNA
Ed 748
31 mar 2019

ATREVISTA

PARTE INTEGRANTE DO JORNAL A TRIBUNA. NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE

Cheia de histórias

Envolvida em causas sociais, Leticia Sabatella está na nova novela das seis, no teatro e no cinema. A atriz também volta a investir na área musical



TODO MUNDO TEM!

Sentiu, mesmo não querendo? Bateu raivinha de quem está sendo mais feliz?
Como lidar com esse pecado capital é o pulo do gato

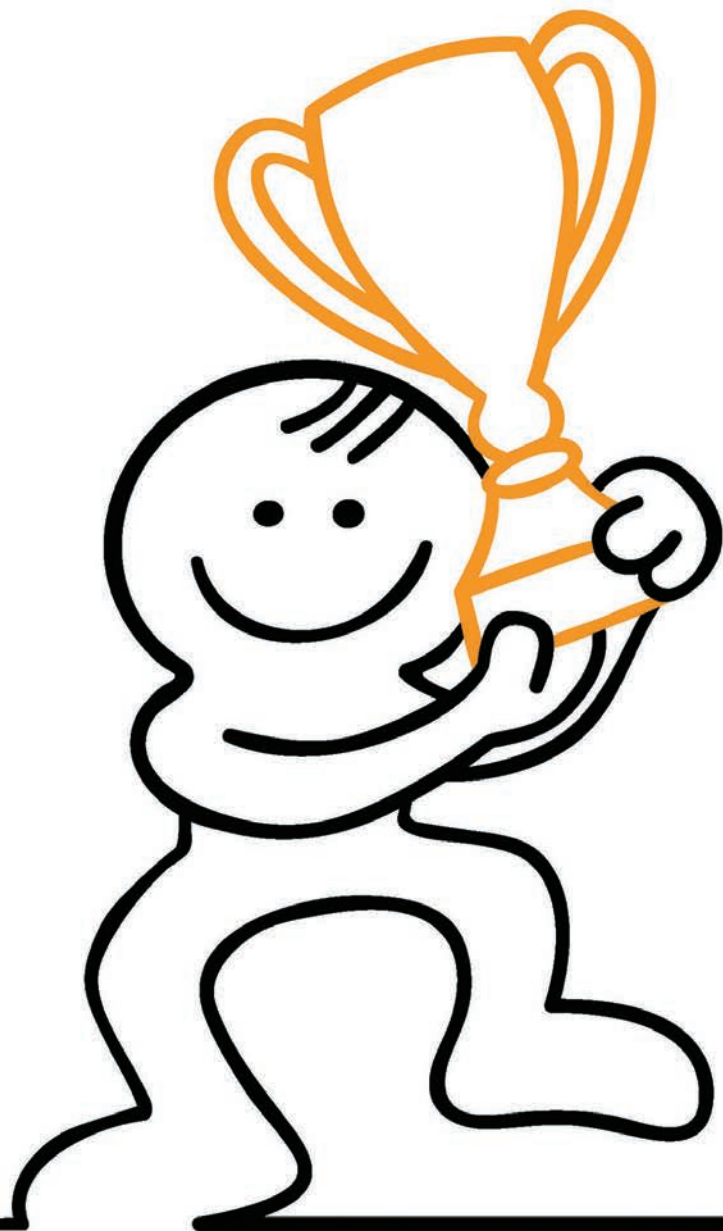
Nem os primatas escapam!
O Yerkes National Primate Research Center, em Atlanta, nos Estados Unidos, fez um teste simples, mas revelador. Dois macacos recebiam

pepinos, até que um foi “agraciado” com saborosas uvas. Aquele que permanecia só no legume tornou-se mais hostil. Nas palavras da antropóloga Mirian Goldenberg:

“Inveja é uma merda, mas todo mundo tem”.

“É um sentimento que todos nós experimentamos em algum grau. Mas, como denota uma visão

EJA



negativa, temos dificuldade em admitir”, concorda a psicóloga Danielle Gomes, coach pela Ohio University College of Business (USA) e mentora pelo Center for Advanced Coaching (USA), com MBA em Gestão de Pessoas e Especialização em Docência.

A educadora corporativa Vera Martins, especialista em Medicina Comportamental pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), trata desse tema em um de seus livros, *O Emocional Inteligente*. Ela define como “não ver”, de acordo

“Negar esse e outros sentimentos, quando eles surgem, não nos ajuda a mudá-los”

DANIELLE GOMES, PSICÓLOGA

com sua origem latina *invidere*. “Inveja significa não olhar para dentro de si e, sim, olhar e desejar para si o que o outro conquista por

seus méritos, seja um bem, seja felicidade”, escreveu essa expert em inteligência emocional e assertividade, que tem formação em coach baseada em neurociência e resiliência.

“Negar esse e outros sentimentos, quando eles surgem, não nos ajuda a mudá-los. É importante compreendê-los como sendo naturais. O que fazemos com eles e como decidimos responder é que fará a diferença na vida”, avisa Danielle, completando que a inveja surge “quando nos comparamos

■ Comportamento

com os outros, olhamos o que nos falta em vez do que temos, admiramos uma pessoa nos sentindo inferiores e incapazes de também alcançar o que desejamos”.

Pessoas inseguras e com autoestima baixa estão mais vulneráveis a este sentimento, que distancia o invejoso de sua essência. Já as autoconfiantes se sentem mais capazes e autorresponsáveis por suas conquistas, correndo menos riscos de serem tomadas por esse sentimento.

■ Livre de um namorado ruim.

Mirian, que é professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro e autora de vários livros, como *Por Que Os Homens Preferem As Mulheres Mais Velhas?*, reforça ser importante entender as razões desse sentimento visando aprender com as próprias inseguranças e medos, em vez de vê-lo apenas como um pecado e ficar se culpando. “Bem direcionado, ele até ajuda a administrar as frustrações”, pondera ela.

Em suas pesquisas, algumas mulheres pontuaram ser resultado de baixa autoestima e insegurança, já que enxergam em outras pessoas tudo aquilo que desejam e não conseguem ter. Mas uma atriz de 56 anos resolveu transformar em ação positiva a inveja que sentiu de uma jovem que roubou a atenção do namorado dela. Apesar do sofrimento, livrou-se “de um namorado babaca” e criou coragem de realizar um sonho. Arrumou uma mala pequena, comprou passagem só de ida e passou um mês viajando pela Itália.

Na visão dessa atriz, foi “inveja boa”. Como aprendeu a lidar com isso? De acordo com Mirian, buscou compreender as razões do sentimento, o que realmente deseja para sua vida e o que lhe falta, concentrando-se no que precisa para ser feliz: “Essa mulher também teve a certeza de que, conhecendo mais profundamente a vida das pessoas invejáveis, constataria que elas não são tão felizes, realizadas e seguras como parecem ser (especialmente no Facebook). Também devem se comparar com outras pessoas que consideram superiores e sofrer por sentirem inveja do que lhes falta. Afinal, são seres humanos, têm fraquezas...”

“Às vezes, o invejoso tem braços curtos, querendo conseguir as coisas na base das facilidades”

VERA MARTINS, EDUCADORA CORPORATIVA

A atriz que participou das pesquisas da professora passou a falar livremente sobre suas invejas e aprendeu muito sobre os próprios desejos, inseguranças e medos. “Ela percebeu que sentir isso é normal, já que todo mundo sofre com o que falta no seu cotidiano. Descobriu até que a inveja é excelente professora se for possível decifrar o que esconde por trás do sofrimento que provoca”, analisa a antropóloga.

■ **Raiva de quem consegue.** “Na neurociência, temos as emoções básicas (raiva, medo, nojo, tristeza, surpresa e alegria), que vão originar os estados emocionais. A inveja é um deles, quando há uma mistura de medo (de não ter realizações) e raiva (de quem conseguiu), acreditando ser mais merecedor do objeto de desejo do que aquele que o possui. O olhar invejoso enxerga o outro como alguém que invade seu território e toma aquilo que considera seu por direito, sendo isso um gatilho para a sua raiva”, esclarece Vera.

Figura fácil de encontrar nos ambientes de trabalho, o profissional invejoso é capaz de boicotar, fazer fofocas e tudo mais para destruir o outro. “Torna-se crítico e desqualifica vitórias de colegas e chefes, tentando mostrar para si e para todos que faz melhor. Por trás, pode temer perder o emprego, o prestígio no grupo... Muitas vezes, ele não quer sentir raiva ou a esconde por saber que pegaria mal e o outro falaria: ‘Poxa, em vez de torcer pela minha felicidade, você está com inveja?’ Só que manifesta sua dor de cotovelo sendo dissimulado ou manipulador”, exemplifica a expert em inteligência emocional. Uma frase típica é: “Tá podendo, hein?”

A própria Vera, quando escreveu seus livros, ouviu “Nossa, que sorte que você tem!” E obviamente foi uma conquista, que envolveu esforço, iniciativa, conhecimento... Para uma pessoa que se dizia

surpresa por ela estar cheia de trabalho nos dias atuais, a educadora perguntou: “O que você fez nos últimos anos para dar um upgrade na sua carreira; quais objetivos atingiu ou chegou perto de atingir; quais são seus sonhos e o que pode começar a fazer hoje para realizá-los?”

■ Olho grande entre familiares.

Pouco se fala, mas existe muita inveja dentro das famílias também. Principalmente por parte daqueles que não batalharam, mas se vitimizaram perto dos que estudaram, trabalharam, fizeram patrimônio e uma família... Conhecemos pessoas que acabam se afastando de familiares por causa disso, pois não são culpadas pelos outros que ficaram acomodados.

A Rivalda, da novela *O Sétimo Guardião*, é um exemplo de quem não se mexe para melhorar sua vida e inveja a da irmã, lutadora de caratê com carreira promissora e dona do coração do treinador. Quando a atriz que a interpreta, Giulia Gayoso, ouve nas ruas “Como você é invejosa, hein?”, fica satisfeita por provocar essa reação de indignação nas pessoas e torce para que seu personagem mude.

Fora da ficção, estudos evidenciam que há, sim, uma tendência de se invejar pessoas próximas e semelhantes. Danielle explica que as comparações estimuladas na própria família e na sociedade contribuem para desencadear esse sentimento. Um bom antídoto é incentivar dentro de casa mais colaboração do que competição baseada na ideia “de que, para que eu ganhe, o outro precisa perder”.

“Nossos familiares devem aprender a reconhecer os méritos das pessoas e seus esforços. Qual caminho percorreram, que sacrifícios fizeram e como se dedicaram? Que a conquista do outro possa servir de inspiração e impulso para irmos em busca de nossos sonhos e realizações

utilizando recursos próprios”, avalia a psicóloga, que é coautora do livro *Coaching para Pais – Estratégias e Ferramentas para Promover a Harmonia Familiar – Volumes 1 e 2*, coach practitioner na abordagem SOAR pela Florida Christian University (USA), coach para pais pela Parent Coaching Academy (UK) e educadora parental pela Positive Discipline Association (USA).

Tanto Danielle quanto Vera lembram que não conseguimos controlar o que o outro pensa a nosso respeito, mas, sim, os nossos próprios pensamentos e a forma como decidimos responder aos acontecimentos. “Quando estamos confortáveis com nossas escolhas e decisões, não somos tão suscetíveis à opinião alheia”, detalha Danielle.

Para lidar com a inveja dentro da família, no trabalho ou em qualquer outra situação, as duas experts recomendam fazer reflexões que trarão luz aos aspectos que você pode mudar em si mesmo. Por exemplo: tenho feito comentários destrutivos sobre os outros? O que está por trás do meu ressentimento pela conquista do outro? O que

“Bem direcionada, a inveja até ajuda a administrar as frustrações”

MIRIAN GOLDENBERG, ANTROPÓLOGA

preciso reconhecer de bom em mim? “Às vezes, o invejoso tem braços curtos, querendo conseguir as coisas na base das facilidades. Não aprendeu a lidar com frustração e nem a se esforçar. Não é que seja uma pessoa ruim. A inveja pode vir quando tem contato com fragilidades, alguma incompetência que havia jogado no inconsciente. Mas sempre é hora de tirar ensinamentos para traçar um plano de ação e virar o próprio jogo”, incentiva Vera.

■ **Vamos ver quem consome mais?** Pensando no papel de educar os menores, é comum ver demonstrações de inveja na adolescência, atualmente potencializada pelo consumo/ostentação presente na escola, no meio social e na internet. A orientação de Danielle aos pais começa pelo básico: reconhecer que a inveja pode ser experimentada em

qualquer idade, e orientar no lugar de recriminar.

Ela pode estar presente na relação entre irmãos que disputam a atenção dos pais e sofrem comparações por eles, por exemplo. As redes sociais acabam pondo lenha nessa fogueira. Porém, lembrar-se de que as pessoas costumam mostrar nos posts só o lado bonito de suas histórias apaga a ilusão de que a grama dos outros está sempre mais verdinha.

Desde cedo, é possível ajudar os filhos a identificar o que estão sentindo. “Essa consciência ajuda a ampliar o autoconhecimento, facilitando reconhecer suas forças e enxergar as coisas positivas que possuem. Os pais podem levá-los a perceber que as conquistas são frutos de suas ações e que cada pessoa é um ser único e especial, com habilidades e experiências que o diferenciam”, finaliza Danielle.

No Insper você encontra a formação essencial para inspirar a transformação no mundo

PÓS E EDUCAÇÃO EXECUTIVA NAS ÁREAS DE:

- Administração
- Data Science
- Direito
- Economia
- Estratégia e Negócios
- Finanças
- Jornalismo
- Liderança
- Marketing
- Políticas Públicas
- Projetos



Inscrições abertas

Insper

www.insper.edu.br | (11) 4504-2400

