

Resolução Autónoma de Conflitos

RAC (ACR)

Rémi Leseigneur

Objetivo

Resolução Autónoma de Conflitos (ACR) é um protocolo para se avançar num processo de perdão.

A intenção é libertar-se do sofrimento do ressentimento, do rancor, da censura, da raiva, da recordação... para avançar para a serenidade relacional, numa abordagem construtiva de clarificação, benevolência, aprendizagem, afirmação e realização. O objectivo não é necessariamente a reconciliação. Nalguns casos, a relação parecerá agora inútil, podendo mesmo ser tóxica.

O perdão é uma forma de encontrar uma melhor forma de comunicar, e de trazer conforto a si próprio e muitas vezes ao outro.

Contexto

O ressentimento alimenta o ego e o orgulho. Alimentar o ressentimento através do reavivamento da história é torturar-se a si próprio. Significa também brincar a ser o próprio carrasco, posicionando-se como vítima, e por vezes como um justiceiro vingativo.

Recusar-se a perdoar é agarrar-se ao passado, numa recusa de seguir em frente, de viver e de amar.

O caminho para o perdão é muitas vezes percorrido aos poucos. Este protocolo visa torná-lo mais claro, mais consciente, mais **simples** e mais **acessível**.

Não estabeleça um objectivo demasiado preciso ou imediato. O processo pode ter lugar em várias fases. Leva tempo para as grandes questões, mas há muitos presentes e algumas boas surpresas.

Utilização

Este processo pode ser utilizado para perdoar quem está presente ou ausente, quem está vivo ou morto, pais, cônjuges, filhos, amigos, professores, colegas, superiores, governantes...

Também se destina a perdoar a Vida... e a si próprio.

Pode também levar a pedir perdão directamente à pessoa em questão.

Esta abordagem compila e reformula os passos identificados em vários livros e ensinamentos. Apresenta quatro fases preliminares ao perdão a fim de clarificar a situação, e duas fases complementares ao perdão, num total de 7 etapas.

É útil começar com uma **meditação**, para focalizar a mente e aumentar a clareza. De preferência, cada passo deve ser experimentado numa atitude meditativa, a fim de passar por ele da forma mais lúcida e profunda possível. Começando por sentar-se de pé, consciente do seu corpo e respiração, ajuda-o a encontrar-se a si mesmo.

Etapas

1) A situação de base

A primeira coisa é olhar para a situação de conflito, para a descrever de forma clara, tão factual e objectiva quanto possível.

A fim de avançar para a lucidez e compreensão, deixar que a situação e a atmosfera se desenrolem. Veja o filme desdobrar-se. Ouvir os ruídos, as palavras. O que aconteceu? Reflita nos **factos objectivos**, comprovados, tangíveis, da maneira mais neutra possível, sem comentários ou interpretações.

Naturalmente as **emoções** vão surgir. Por vezes estão localizadas no corpo, e é por isso que é importante prestar atenção ao que se sente. A escrita ajuda a identificá-los. Uma emoção pode esconder outra, ou seja, a raiva, por exemplo, pode mascarar tristeza ou medo.

Embora permanecendo na melhor das hipóteses um espectador, também toma nota dos pensamentos, e dos julgamentos, **críticas** e reprovações que surgem. Pode simplesmente memorizá-los, mas escrevê-los permite vê-los melhor.

Os **julgamentos** reflectem crenças, filtros de tradução: se alguém o faz, então significa sempre...

Os julgamentos colocam as pessoas e as circunstâncias em categorias. Eles trancam as pessoas e as circunstâncias em caixas simplificadoras, tranquilizadoras, mas acima de tudo estanques.

2) A necessidade

O regresso à situação básica, associado à meditação, traz de volta a **objectividade**, e remove o véu emocional e mental, que muitas vezes esconde o verdadeiro problema.

A questão chave seguinte é: qual é a necessidade que não foi satisfeita?

É expressa independentemente de qualquer outra pessoa.

A minha necessidade é a minha própria. Não tenho de tentar forçar ninguém a satisfazê-la. A necessidade não é um desejo ou uma preferência, mas sim um elemento necessário.

Exemplo:

Necessidade: preciso de hidratar.

Desejo: Gostaria de tomar um chá.

Preferência: Chá de jasmim em vez de bergamota.

A formulação adequada de uma necessidade permite-nos assumir a **responsabilidade** pelas nossas vidas e reconquistar o nosso poder. Uma necessidade é pessoal e não envolve a outra.

Se ouvir "preciso que ...", já sabe que existe uma falta de responsabilidade, ou mesmo uma tentativa de manipulação (da sua parte ou da parte de outro). É então necessário voltar à verdadeira necessidade.

A identificação clara da necessidade leva à construção de uma perspectiva e de uma resolução.

A escolha da estratégia para satisfazer as necessidades, a urgência e a negociabilidade são critérios chave. É importante lembrar que nem todas as necessidades são compatíveis e nem todas serão necessariamente satisfeitas. Há uma definição de prioridades.

Exemplo: estou cansado, com fome e preciso de actividade física. É possível escolher descanso, alimentação ou desporto, dependendo do tempo disponível ou da prioridade do momento. Ver a lista de necessidades abaixo.

3) O pedido

O **esclarecimento** da necessidade permite a formulação de um pedido. Este é um elemento chave, sem o qual a identificação da necessidade permaneceria muda, sem poder.

O que é que eu queria? Como seria num mundo melhor? ?

Deve ser realista e concreto. O resultado será verificável. Isto evita sonhos de canalização ou generalidades ilusórias tais como: Quero ser mais jovem, quero que ele/ela me ame...

Pode ser dirigido à outra pessoa ou a si próprio, ou mesmo ao universo.

O resultado esperado é exequível, e se possível verificável.

O pedido é negociável! A pergunta a fazer é: "Estou preparado para aceitar uma recusa? Estou preparado para procurar uma solução que também se adequa à outra pessoa?"

Exemplo de um pedido à outra pessoa:

Perguntar: No futuro, concorda em não fazer mais barulho pela manhã?

Negociação: avançar para uma solução mutuamente satisfatória.

De manhã pode tomar o seu banho, e depois colocar os auscultadores para música (não o rádio a pleno som).

Outro exemplo:

Pergunte: Concorda que nos encontremos esta semana?

A negociação pode ir no sentido de: vê-lo na próxima semana ou telefonar-lhe esta semana...

O pedido voltado para si próprio, pode parecer-se: "Peço-me para fazer tal e tal coisa, de tal e tal forma, dentro de tal e tal prazo...", "Prometo não dizer mais sim quando pensar que não".

Exemplos de pedidos a si mesmo:

Da próxima vez... :

- Não vou deixar que as minhas emoções levem a melhor sobre mim.
- Quando o telefone tocar e eu não estiver livre, não o atenderei. - Darei tempo suficiente para apanhar o meu comboio.
- Não aceitarei fazer um serviço que não me convém...

Não confundir pedido, capricho e exigência.

Capricho

Quero um chá de limão agora Quero ver-vos agora.

A precisão ou urgência é normalmente característica de um capricho.

Exigência

Se a recusa leva a uma emoção negativa (frustração, raiva...) então o pedido era uma exigência e não um pedido aberto. A exigência não respeita a liberdade da outra pessoa e faz a outra pessoa pagar por uma possível recusa por chantagem ou castigo emocional, tal como culpa, censura, ou uma cena doméstica.

Frustração, raiva, tédio, mesmo tristeza, indicam um aspecto imaturo e um apego à forma de resposta dada a uma necessidade ou a um desejo.

A obrigação não deixa espaço para o amor.

4) Acolhimento e significado

Muitas vezes a situação já não existe, apenas uma memória persiste. No entanto, as emoções permanecem, muito reais. Fazer dele um drama aumenta o sofrimento e impede a aprendizagem.

A **meditação** ajuda a ganhar perspectiva, a **acalmar a mente**, e a fazer um **balanço** da situação. Rejeitar as circunstâncias é agarrar-se a elas. Isto só as prolonga e abranda a evolução, a resolução.

É melhor dizer a si próprio: esta é a minha realidade do momento, OK. Também passará!

De acordo com o grande princípio da meditação, a aceitação abre-se à experiência e à aprendizagem. Se me atrevo a considerar que tudo o que me acontece pode, em última análise, contribuir para o meu bem, vou procurar o lado bom da situação!

Algumas perguntas a fazer a si próprio:

O que é que posso aprender ou curar através desta experiência? Em que casos é que eu ajo como tal?

No palco da vida, que personagem desempenha a outra pessoa no meu cenário?
É um padrão já identificado? Uma atitude repetitiva?
Haverá uma causa, uma motivação inconsciente que me impele a comportar-me como eu o fiz, ou a encontrar-me nesta circunstância?
Qual é o benefício oculto?

Benefício oculto

Se considerarmos que as coisas não acontecem por acaso, que temos um poder criativo sobre as nossas vidas, é interessante perguntarmo-nos **porque** me encontro nesta situação, especialmente se ela acontece regularmente.
Para além dos inconvenientes visíveis, existe sem dúvida um **interesse** em estar nesta situação.
Por exemplo, para alguém que está doente: para além das muitas desvantagens, o benefício oculto pode ser a oportunidade de ser mimado, de ver os entes queridos, de descansar ou de ter actividades de lazer, de fugir do trabalho ou da escola... Outro exemplo, mais particular, mas frequente: provocar uma ruptura com um ente querido, permite evitar a intensidade emocional gerada pela relação ou parar o medo de que a relação termine. O inconsciente escolheu então a tristeza em vez da apreensão e do stress.

Efeito espelho

Muitas vezes a situação traz o dom adicional de se conhecer melhor a si próprio. O efeito de espelho convida-nos a olhar para a outra pessoa para ver o que ele ou ela reflecte para mim.
Em geral, o que incomoda a outra pessoa em mim é o que ela se recusa a aceitar em si mesma. Então olharei para o que em mim é perturbador para o outro, ou outros, a fim de me melhorar a mim próprio.
Verei também no outro o que me incomoda e o que não aceito em mim, para que me possa conhecer melhor, acolher o que pode ser melhorado, e transformá-lo, melhorá-lo, se possível.

5) Perdão

Os passos anteriores ajudam-me a distanciar-me, a ver melhor a situação de um ponto de vista global, e a limpar o nevoeiro emocional.
Em vez de me tornar um justiceiro vingativo, volto a meditar para ganhar perspectiva.
"Que aquele que nunca pecou atire a primeira pedra! Bíblia, João 8, versículo 7.
Perdoar o outro

No próprio perdão, se a reprovação for para com outra pessoa, recomenda-se começar por se virar para ela com intenção, possivelmente visualizando-a à sua frente e perguntando-se a si próprio:

- Como é que a outra pessoa se sentiu? Como é que imagino que se sinta agora?
 - Posso ver o seu sofrimento?
 - Será que reconheço o direito da outra pessoa a ter medos, feridas...?
 - Será que reconheço o seu direito a cometer erros? Será que reconheço o direito a uma reacção defensiva ou protectora?
- Reconheço o seu direito a cometer erros? a reagir de forma defensiva ou protectora, mesmo que tenham de aprender a lidar com eles?
- Posso admitir que a outra pessoa pode ter feito o seu melhor, de acordo com a sua história, valores valores, sofrimentos, consciência e inconsciência?
 - Qual era a sua necessidade? Qual é a sua necessidade actual?
 - Posso reconhecer a humanidade da outra pessoa, com os seus pontos fortes e fracos?

- Será que vejo que ele se assemelha a mim nisto? Não sou eu também às vezes o meu próprio carrasco?

Provavelmente não conheço a verdadeira **causa**, a ferida ou a fraqueza, que o fez comportar-se assim, e talvez ele também não a conhece.

Talvez o outro tivesse agido da mesma forma com outra pessoa. Talvez eu estivesse a passar e recebesse uma bola que não era destinada a mim?

E mesmo que fosse uma ofensa pessoal, continuarei a usá-la durante muito tempo?

Com que propósito?

Gradualmente, deixando de lado o apego à lesão, o direito, o ressentimento, até mesmo a vingança.

É uma **decisão** de avançar para a **compreensão**, eventualmente para a compaixão. O perpetrador sofre por vezes tanto como a vítima. E não é raro que os papéis se alternem. Ver as semelhanças entre a outra pessoa e eu próprio permite-nos rejeitá-las menos e amolecer os nossos corações.

Sair do papel de vítima revela os seus próprios erros. É então mais fácil ir e pedir perdão directamente à pessoa em questão, sem esperar que ela peça primeiro perdão. É um sinal de humildade ou maturidade dar o primeiro passo.

Compreender não é justificar, nem validar, nem aceitar como normal. A relação com o outro, e consigo próprio, deixará sem dúvida de ser a mesma. O projecto é a paz, em si mesmo e em relação ao outro, com ou sem o outro.

Posso reconciliar-me com a alma do outro, enquanto decido não voltar a vê-lo, porque pode ser uma amizade ou uma relação que já não faz sentido para mim. Perdoar é decidir deixar o passado no passado, enterrar o machado de guerra, e restabelecer a carga emocional.

A meditação ajuda-nos a aceitar a outra pessoa tal como ela é.

Mesmo na ausência da outra, é possível pedir perdão.

O perdão é um caminho que se percorre à medida que a capacidade de amar cresce.

Perdoar-se a si próprio

Chega um momento essencial e delicado. Olho-me na cara, mergulho em mim mesmo. Procuo as respostas para as perguntas:

- Alguma vez agi de forma semelhante?
- Será que me permito cometer erros?
- Quais são os meus mecanismos de fuga-agressão, para me defender, para me proteger?
- Será que consigo suportar no outro (especificamente ou em geral) o que rejeito em mim mesmo? E vice-versa, (mesmo que eu esteja sozinho neste RAC).
- De onde vem esta rejeição?

Olho para aquilo de que me posso culpar. Talvez eu não esteja satisfeito com a forma como consegui :

- garantir a minha integridade
- afirmar-me, fazer-me respeitar
- estabelecer os meus limites, expressar as minhas necessidades - saber como responder, como agir.

Perdoar-me por ter entrado num conflito, bem como por não ter podido entrar nele. Perdoar-me por ter agido, reagido, por me ter deixado manipular, atacado...

Posso ter feito o meu melhor, mas de qualquer forma, o passado já lá vai. A pergunta correcta é: "O que é que eu aprendo com ele?"

A resposta conduzirá a uma exigência sobre si próprio, uma **promessa** para o futuro. A meditação leva-nos a olhar para nós próprios com bondade e compaixão, ao ponto de nos perdoarmos por termos entrado em conflito, por não termos conseguido fazer melhor.

Perdoar-se a si próprio é também confiar no pedido que se fez a si próprio: não voltarei a fazê-lo, não me deixarei manipular, insultar-me...

O processo é semelhante para um conflito interno, uma auto-repreensão. Há então um **distanciamento** para melhor se observar e compreender a si próprio. O diálogo já não é com a outra pessoa, mas consigo próprio.

Perdoar a vida

Finalmente, virar-se para a vida.

Há muitas vezes reprovações inconscientes: como puderam fazer-me isto? Segurar-se a estas reprovações levaria a uma perda de confiança no futuro e a uma vitimização repetida.

Não hesite em iniciar um diálogo, mesmo que isso signifique fazer e responder a perguntas.

Uma boa maneira de perdoar a vida é olhar para além das aparências para encontrar o dom, a aprendizagem, a lição.

Em geral, recordar os dons recebidos ajuda a encontrar uma boa perspectiva e a regressar à gratidão.

6) Bênção

A bênção resulta de, ou pode facilitar, um estado de espírito pacífico e benevolente. Por conseguinte, pode seguir o perdão, ou por vezes predispor-se a ele. Pode manifestar-se na meditação por pensamentos positivos, ou por enviar amor, ternura, um perfume, uma cor... ou por visualizar, por exemplo, flores, borboletas, luz, uma chuva de brilho... dependendo da inspiração do momento.

Dirige-se aos outros gratuitamente, porque eles precisam dele. É também uma forma de lhes agradecer por terem desempenhado tão bem o seu papel no palco do teatro da vida, por me terem dado a linha do meu filme, para me ajudarem a aprender e a evoluir. A bênção deseja-lhes **felicidades na sua viagem** e bom desenvolvimento. É também dirigida a si próprio, simplesmente para **se honrar** e reconhecer, e até para agradecer a **coragem** de enfrentar a realidade com a maior lucidez possível. É uma forma de se felicitar pela determinação de enfrentar as próprias emoções e feridas, de passar pelo sofrimento, de perdoar, e finalmente de desistir do ressentimento e escolher o amor.

7) Gratidão

Finalmente, um momento de **celebração alegre e sereno** congratula-se com esta sensação de libertação do peso da tensão emocional. A celebração aquece o coração. Convida-nos a ver o positivo, a encontrar o **sentido da nossa existência**, a apreciar a vida com gratidão.

Identificar o dom da experiência vivida.

Exemplos, aprendi a :

- perdoar, **amar mais**
- encontrar uma comunicação, construir uma relação mais harmoniosa, com alguém e/ou comigo alguém e/ou eu próprio
- compreender os desafios das situações e interações, descentralizar-me, considerar o sofrimento do outro (em vez de me concentrar no meu próprio), reconciliar - estabelecer os meus limites, formular um pedido claro, respeitar-me, ousar dizer, tomar uma posição

tomar uma posição, prometer-me gerir melhor as circunstâncias e as relações - construir a minha paz interior, a minha **segurança emocional**, construir um **futuro relacional gratificante...**

Gratidão

Finalmente, pode nascer um sentimento de gratidão à Vida, que me enviou esta situação para aprender a amar melhor, a ser **mais realizado** e em **harmonia**.

Permitiu-me passar por esta experiência para ser **mais forte, mais sábio, mais feliz**.

O drama transformou-se em comédia, para poder reconhecer e acolher o dom, o que me ajuda sempre a ocupar o meu lugar na grande dança da vida.

Gratidão ao outro que desempenhou um papel no meu cenário de aprendizagem.

Gratidão a mim próprio por ter percorrido este caminho.

Integração

Depois vem o tempo da integração, para "arrumar", para perpetuar o presente. É um momento de impregnação, de fixação, para imprimir as emoções ou as compreensões, e para as recordar.

Ao contemplar o caminho percorrido, este tempo serve para **memorizar** o ensinamento, as lições, e para se prometer a si próprio a mudança. Permite-nos preparar-nos para a próxima vez, para o caso de...

A **escrita** serve para esclarecer e acompanhar, para que se possa reler e recuperar o que pode muito bem ser esquecido.

A meditação ajuda muito neste processo, ancorando-se no corpo, a fim de tomar as acções apropriadas e encontrar a atitude certa.

Finalmente, dependendo da situação e das implicações emocionais, certos passos podem ser evitados ou, pelo contrário, desenvolvidos.

Este processo global pode ser seguido para **perdoar todas as relações** durante o seu percurso de vida, aqueles que estão presentes ou ausentes, aqueles que faleceram, pais, cônjuges, filhos, amigos, professores, colegas, superiores, governantes, o Divino, e especialmente a **si próprio**.

Lista de necessidades

Esta lista não é exaustiva.

Não há classificação, uma vez que as prioridades são individuais e circunstanciais.

Corpo físico

Ar, água, segurança alimentar, abrigo
Confiança
Actividade física
Descanso, sono, recuperação Harmonia
Chocolate ;-)

Corpo emotivo

Amor, ternura
Benevolência, compaixão, empatia Relacionamentos, pertença
Solidão
Partilha: dar, receber
Contacto, sexualidade, sensualidade Prazer, satisfação
Festividades, celebrações, alegria

Corpo mental

Compreensão, significado, esperança, planos Aprendizagem, crescimento
Paz, tranquilidade
Escolha, liberdade
Poesia, cultura, arte, estética Auto-respeito: estabelecer limites, assertividade
Comunicação, consulta

Humor, jogo

Corpo Espiritual

Ligação do corpo espiritual à vida

Verdade

Natureza

Beleza

Criatividade, expressão Perdão: perdoar o processo de luto, Admiração, Gratidão

...

O respeito é uma necessidade particular.

A noção é cultural e individual.

Não posso tornar a outra pessoa responsável pelas minhas necessidades, incluindo o respeito. Por conseguinte, seria paradoxal formular a necessidade de o outro me respeitar.

A verdadeira necessidade é conhecer e ser capaz de estabelecer **limites**, indicar claramente o que é vivido como desrespeito, e negociar o que é desejado e aceitável por todos. É por isso que o auto-respeito, a **assertividade** e a segurança estão na lista. A dificuldade com respeito é o medo de rejeição, julgamento e conflito.

Exemplo: para algumas pessoas, é desrespeitoso assoar o nariz à frente de alguém. Em vez de censura: "és desrespeitoso", uma formulação poderia ser: "Não me sinto respeitado quando assoas o nariz à minha frente". Poderia fazer o contrário? A negociação pode ir no sentido de: "Seria suficiente para ti se eu te virasse as costas quando assoas o nariz? Como te sentes em relação à minha proposta?"

Cada pessoa considera em que momento a situação se torna aceitável para si, a fim de encontrar a melhor maneira de viver uns com os outros. O respeito torna-se então uma co-criação.

Indicadores emocionais

Especialmente durante uma discussão, há alguns sinais de que uma necessidade não está a ser satisfeita, que se sente inseguro, ou zangado:

Corpo :

- agitação corporal, desejo de se mover
- mudança de cor: palidez ou vermelhidão
- frio ou quente, a suar
- fraqueza, vertigens

Discurso :

- a voz é mais elevada
- aumentos de volume - taxa de palavras mais rápida
- corta o discurso da outra pessoa.

Quando estes sinais se acendem, é útil ter o reflexo para abrandar o ritmo da fala, baixar a voz, e recentrar-se. Por vezes é necessário fazer uma pausa, ou mesmo retirar-se e adiar a discussão.

Agradeço os vossos comentários e sugestões de melhoramento.