



O CONDUTOR DE ELEFANTES

Plínio de P. S. Benfica

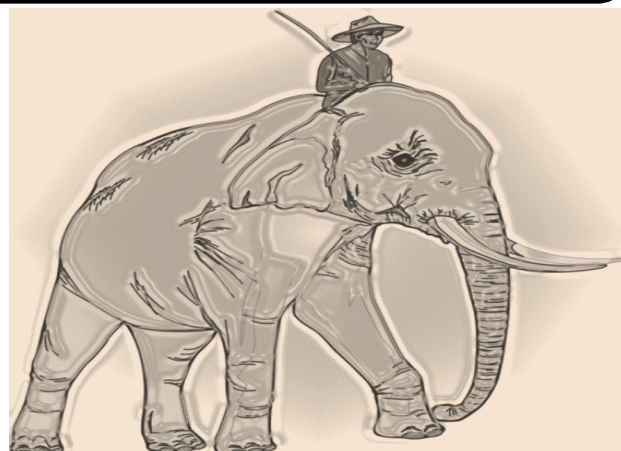
“Porque eu continuo a fazer aquilo que eu sei que me prejudica?” Esta frase pode ilustrar um conflito comum às pessoas que querem sair da adição e da codependência. Este tipo de dificuldade está intimamente relacionado com as doenças do comportamento que tem como principal sintoma a “perda de controle”.

Entender como ocorrem as mudanças de comportamentos arraigados é objeto de estudo do psicólogo *Jonathan Haidt*, que criou a analogia do “condutor e seu elefante” para explicar os processos humanos de mudança. Através dela, podemos entender como as pessoas que querem e precisam de mudanças, podem fracassar ou conseguir sucesso neste intento.

O condutor representa a racionalidade do processo de recuperação, mas ele isoladamente não consegue realizar as tarefas sem a força do Elefante. O Elefante por sua vez representa a determinação e a persistência que resulta na manutenção da recuperação. Entretanto o elefante é incapaz de tomar sozinho uma decisão ou manter-se muito tempo em um caminho novo. Neste ponto fica claro que um precisa do outro. Para a recuperação ter sucesso, é preciso primeiramente fornecer ao condutor conhecimentos através da educação objetiva e subjetiva. A educação objetiva pode ser feita na forma de palestras vídeos livros conversas. A educação subjetiva ocorre principalmente a partir da convivência e compartilhamento com outros adictos ou codependentes que estejam obtendo sucesso em suas recuperações. Ao absorver informações daquilo que funciona a pessoa pode planejar ações para mudar comportamentos específicos e ao mesmo tempo descobrir qual o melhor caminho a ser seguido para alcançar o objetivo.

Em seguida, e igualmente importante, o próximo desafio é motivar o elefante. Para que isto aconteça a pessoa em recuperação tem que sentir que sua mudança está conectada a algo maior do que ele. Surpreendentemente, as pessoas fazem mais por elas mesmas quando estão ligadas a algo que está além delas. Também é de suma importância subdividir a mudança em “*fatias administráveis*” para que seja mais fácil para o “condutor” guiar o “elefante” para a mudança. O “elefante” sem o “condutor” tem a tendência natural de abandonar o caminho novo e voltar para o antigo.

Por fim, existe a estrada na qual o elefante está sendo conduzido. Se este caminho for muito difícil, com muitos obstáculos, tanto o condutor quanto o elefante podem fracassar. É necessário



continuamente ajustar este percurso (que como já foi dito, representa o ambiente em que a mudança ocorrerá). Não adianta ter bons planos se não houver um ambiente favorável para que a recuperação prospere. Este ambiente tem que ser ajustado constantemente, isto invariavelmente passa também pela mudança do comportamento de outras pessoas.

Em muitas recuperações é comum que algumas mudanças sejam acatadas com entusiasmo enquanto outras são rejeitadas. Isto pode ocorrer porque somente o conhecimento (o condutor) não é suficiente, exemplos disso são os médicos que desenvolvem adicção, e se dispõem a correr os riscos decorrentes do uso apesar de terem conhecimento sobre seus danos físicos.

Para que a recuperação sobreviva os condutores necessitam mostrar para onde ir e como ir. O problema normalmente surge quando a razão discorda da emoção. Somente se as emoções estiverem engajadas as pessoas serão capazes de efetivar mudanças reais. Adictos e famílias tem consciente ou inconscientemente a tendência a valorizar a razão, entendendo que ela comanda a emoção, entretanto, da mesma forma como faz o condutor com o elefante, essa liderança é precária. O condutor é relativamente pequeno quando comparado ao elefante. Vale ressaltar que as emoções humanas surgem em áreas primitivas do cérebro que são extremamente fortes se comparadas as áreas mais recentes que são responsáveis pelo pensamento racional. Ocorre que, quando a razão discorda da emoção, vence o mais forte.

É necessário entender que a recuperação tanto dos adictos quanto dos codependentes é um processo evolutivo de aprendizagem. Isto quer dizer que sistematicamente, paralelo ao sucesso da recuperação ocorre o aumento das possibilidades e da complexidade das novas escolhas. Fato este que constantemente modifica o ambiente de recuperação, substituindo tarefas “simples” de



escolha como por exemplo usar ou não usar substâncias, por decisões mais complexas e difíceis, que dizem respeito a vida e ao futuro. E que por terem esta natureza dificultam ainda mais a relação entre o “condutor e o elefante”.

A recuperação do adicto e de sua família, tanto quanto qualquer outro processo humano de mudança carecem da construção de habilidades. Saber o que precisa ser mudado não quer dizer que a pessoa esteja emocionalmente preparada para fazê-lo. Por exemplo, os adictos e familiares sabem que precisam ir a reuniões para manter-se em recuperação, mas não estão emocionalmente preparados para fazer isso todos os dias.

O comportamento de “condutor” tem a característica de ser insaciável por considerar e analisar problemas e desta forma se convencendo do que não funciona, menosprezando o que funciona e que poderia ser incorporado a suas recuperações. Em outras palavras, é da natureza humana ter mais dificuldades para se motivar a mudar e mais facilidade para desistir. Os aspectos negativos tendem a receber mais atenção que os positivos, focamos no que não funciona em detrimento do que funciona. Por questões evolutivas de nossa espécie, nossos cérebros são programados para ter aversão aos riscos. Sendo assim, as dificuldades e os desconfortos frequentemente recebem análises mais detalhadas do que as vantagens de mudar. Os benefícios da recuperação geralmente são examinados com superficialidade.

Da mesma forma que “o condutor do elefante”, as mentes das pessoas em recuperação têm que estar vinculadas a suportar frustrações. Isto somente pode ser feito através de um fator não racional chamado compromisso. A etimologia da palavra compromisso vem do latim “COMPROMITTERE” que é a junção do prefixo “COM”, que significa “junto”, somado a palavra “PRO” que significa “a frente” e MITTERE” que significa “enviar”. Significa que duas partes se unem visando um futuro. Não coincidentemente a palavra compromisso também é sinônimo de casamento. Quando estamos ligados a um conceito maior, que está além de nós e que ultrapassa nossa tendência imediatista de valorizar as desvantagens e desconfortos, entendemos que o sucesso da recuperação (ou do casamento) reside em suportar frustrações de curto prazo para obter compensações de médio e longo prazo. Quando os esforços para mudar são malsucedidos, normalmente é por culpa do “elefante”, que prefere obter compensações e prazeres de curto prazo aceitando conviver com frustrações de médio e longo prazo. Portanto, é possível evitar o tradicional erro em pensar que somente ter motivos para mudar cria compromisso.

O compromisso é resultado da construção de uma ponte que liga emoções e racionalidade, esta ponte se constitui por valores humanos ou morais ou se preferir espirituais. Por sua vez, estes valores estão relacionados com a produção de um hormônio chamado oxitocina, ele se manifesta em relações de confiança. Isto foi validado em pesquisas que mostraram a liberação desse hormônio em quantidades acima do normal quando mães lactantes eram colocadas para assistir um vídeo com conteúdo inspirador no qual era contada a história de um músico que recebeu ajuda do professor para largar a vida de gangues de rua. Posteriormente, em pesquisas mais aprofundadas, os cientistas descobriram que a oxitocina se manifesta em relações de confiança. Testes envolvendo transferências de dinheiro, casamentos e até saltos duplos de paraquedas comprovam que quanto mais confiança, mais oxitocina e quanto mais oxitocina mais confiança... A oxitocina é liberada quando as pessoas se sentem bem, quando sentem que fazem parte de algo maior, em outras palavras quando diante do desafio de seguir um “novo caminho” o “elefante” confia no “condutor” e o “condutor” no “elefante”.

A analogia do “condutor e o Elefante” foi criada por Jonathan Haidt que é americano e trabalha como professor assistente de Psicologia na University of Virginia. Seu trabalho de pesquisa enfoca as bases da moralidade em diversas culturas.