

Minha teoria de vida

Minha teoria de vida é baseada na ideia que nós, humanos temos necessidades físicas e emocionais, e que a maioria dos problemas sociais e dores nos países que chamamos de desenvolvidos vêm do não suprimento ou da insatisfação das necessidades emocionais.

Algumas dessas necessidades emocionais são ser aceitado, apreciado, ser querido, livre, respeitado, seguro, acreditado, compreendido, valorizado.

Eu comecei a desenvolver minha teoria quando eu vivia nos EUA e via todos os problemas lá. Eu percebi que os problemas não eram a falta de bens materiais ou coisas físicas, nem da falta de religião ou o que é chamado de espiritualidade. Eu vi pessoas que precisavam sentir-se mais poderosas, mais importantes, no controle. Elas pareciam nunca estarem aptas a suprir essas emoções para satisfazerem-se. Eu concluí que nós precisamos entender as necessidades emocionais das crianças, então elas não seriam emocionalmente carentes ou então, emocionalmente “famintas” quando adultos.

Para ajudar a preencher ou satisfazer as emoções de crianças (ou as emoções de qualquer pessoa) nós precisamos identificar cada necessidade específica e de alguma forma medi-la para descobrir se ela é suprida ou não. Ou melhor, em que grau ou nível cada necessidade é suprida ou atendida.

Isso é parecido com saber o quanto de gasolina tem no tanque de um carro. Está vazio, cheio ou pela metade? Ou poderíamos dizer que está 0%, 100% ou 50% preenchido? Para isso, temos o medidor de combustível. Nós também temos o medidor de temperatura no carro, que nos mostra quando o motor está esquentando demais.

A maneira que eu uso para medir o nível das necessidades emocionais é perguntando diretamente questões específicas sobre sentimentos. Por exemplo, o quão aceito você se sente de 0 a 10? O quão respeitado você se sente de 0 a 10? Quão compreendido?

Nossos sentimentos nos dizem se nossas necessidades emocionais estão sendo atendidas ou satisfeitas de uma forma similar à como nossas sensações físicas nos dizem se nossas necessidades físicas estão sendo atendidas. Por exemplo, se eu me sinto faminto, eu preciso de alimento. Se me sinto sedento, preciso de água. Se me sinto com frio, preciso me aquecer.

Então, se me sinto rejeitado, preciso me sentir aceito. Se me sinto desvalorizado, preciso me sentir apreciado. Se não me querido, preciso me sentir querido. Se eu me sinto desrespeitado, preciso me sentir mais respeitado. Se me sinto assustado, vulnerável, desprotegido ou inseguro, eu preciso me sentir destemido, seguro, protegido.

Minha teoria é também de que nós, seres humanos, dependemos uns dos outros sobre nossas necessidades emocionais. Eu preciso me sentir querido por outra pessoa. Eu preciso me sentir apreciado por outro ser humano. Eu acredito que se nossas necessidades emocionais não são atendidas, toda a sociedade sofre uma vasta variedade de problemas.

Eu também acredito que se me sinto emocionalmente “faminto” eu serei bastante necessitado e estarei constantemente tentando preencher minhas necessidades básicas de sobrevivência. Isso tornará difícil para mim pensar ou respeitar suas necessidades. Isso é quase como ter dinheiro suficiente. Se não tenho dinheiro para comida, eu não posso ajudá-lo financeiramente nem me oferecer para compartilhar minha comida. É natural para nós nos motivarmos por um impulso de preencher nossas próprias necessidades básicas.

Para nossas relações humanas funcionarem, precisamos saber o que sentimos e quais são nossas necessidades emocionais. Nós precisamos estar aptos a expressar elas claramente e diretamente. E precisamos estar aptos a ouvir, aceitar, e compreender as necessidades emocionais de outras pessoas. Mas as pessoas precisam também estarem aptas a identificar e expressar suas próprias necessidades e sentimentos. Eu chamo isso de ser emocionalmente instruído.

Eu defino a instrução emocional como estar apto a expressar seus sentimentos em sentenças de quatro palavras começando com “eu me sinto...”. Por exemplo, “Eu me sinto pressionado.” “Eu me sinto assustado.” “Eu me sinto apreciado.” “Eu me sinto compreendido.”

Eu acho muito útil expressar sentimentos em uma escala de 0 a 10. Por exemplo, “eu me sinto pressionado 8 de 10.” “Eu me sinto compreendido 4 de 10.”

Eu também acredito que por natureza, é bom ajudar outras pessoas. Se alguém nos diz que precisa de ajuda, e nós não estamos pessoalmente necessitados, nós sentimos um desejo natural de ajudar pois isso causa reações químicas positivas e saudáveis em nossos cérebros.

Atualmente, a maioria das pessoas não sabe como identificar especificamente seus sentimentos ou suas necessidades emocionais não atendidas. Mas elas continuam tentando preenchê-las. Isso causa muito desperdício de tempo devido à falta de comunicação, falta de transparência e mal-entendidos. Se alguém precisa sentir poder ou estar no controle, mas não percebe isso especificamente, torna-se muito propenso a usar outras pessoas, ou até mesmo abusar delas para tentar preencher suas necessidades de poder e controle. Mas enquanto fazem isso elas estão se afastando de suas outras necessidades emocionais, como ser apreciado, admirado, confiado e querido.

Então elas sentem a dor daquelas necessidades não supridas. Elas sentem a necessidade de parar o sofrimento, mas sem saber exatamente o que precisam, elas ficam presas em um tipo de círculo vicioso de tentar parar suas dores e frequentemente causando a si mesmos e a outros, ainda mais dor.

A sociedade tem agora muitas maneiras não saldáveis ou não produtivas de temporariamente parar as dores emocionais. Mas como as necessidades emocionais ainda não estão sendo atendidas, a dor volta ou cresce e se espalha, inclusive de uma geração para a próxima. Poucos recursos são direcionados no sentido de entender a causa e efeito ou prevenção. Ainda assim, muitos recursos e uma enorme parte da economia é diretamente direcionada para parar temporariamente, ou atordoar nossas dores emocionais. Nós não parecemos estar progredindo muito em identificar o que está realmente causando nossas dores emocionais. Sem entender as causas da dor emocional, nós não estamos aptos a prevenir futura dor emocional. Por exemplo, nós podemos aprender uma nova técnica para reduzir nossos sentimentos de estresse, mas nós não identificamos a origem do estresse.

Uma vez que as pessoas comecem a ver claramente que todos os humanos têm necessidades emocionais, nós poderemos realmente começar o que eu realmente chamo de processo de cura. Esse processo é basicamente identificar nossas necessidades e atendê-las de maneira saudável. Em suma, eu acredito que a chave para um “futuro melhor” é fazer um melhor trabalho em identificar e atender as necessidades emocionais das crianças e adolescentes.

Eu também acredito que nossas necessidades emocionais não são idênticas. Elas podem ser similares, mas você pode precisar sentir-se mais livre, por exemplo, do que outra pessoa. Eu não acredito em “uma solução para tudo” quando falamos tanto em necessidades físicas quanto emocionais. Eu não acredito que nós todos precisamos

exatamente a mesma quantidade de comida ou água. Nem acredito que nós todos precisamos exatamente a mesma quantidade de liberdade, privacidade ou segurança. Assim, eu acredito que nós precisamos ser muito claros sobre nossas próprias necessidades.

Apenas nós podemos saber o que precisamos, assim como apenas nós sabemos quanta água precisamos até que não nos sintamos com sede. Ninguém mais pode nos dizer isso. Podem estimar, mas nunca serão tão precisos quanto nós mesmos.

Na sociedade, muitas pessoas tentam nos dizer o que nós precisamos e então o que “deveríamos” fazer ou “temos” que fazer ou o que “precisamos” fazer. Mas eu acredito que nós somos os melhores juízes do que nós precisamos, e se nós ajudarmos as crianças e adolescentes a identificar suas próprias necessidades emocionais, o mundo será um lugar muito mais saudável.

Parece que agora vivemos em um mundo onde nós tentamos mudar crianças e adolescentes para atender as necessidades doentes de uma sociedade doente. Uma opção melhor seria tentar mudar a sociedade para atender ou preencher as necessidades saudáveis de crianças e adolescentes.

Paul Hein