

# Conselhos são arriscados para quem ouve e para quem dá

## Pedir ajuda pode ser apenas forma de transferir para o outro as consequências de suas ações. E isso tem seus riscos

iG São Paulo  
18/05/2011  
Danielle Nordi

Diante do sofrimento de alguém, a atitude mais comum é a de tentar entender a razão da dor e confortar esta pessoa. Durante a conversa, pode surgir a famosa pergunta: “o que você faria se estivesse no meu lugar?”. Oferecer o ombro amigo é bom, mas, antes de oferecer também conselhos, é recomendável pensar duas vezes para se certificar de que você não vai piorar a situação.

A doutora em psicologia pela Unicamp e psicoterapeuta individual e de casais Ana Gabriela Andriani explica que dar conselhos não é para qualquer um. “É raro que alguém se negue a aconselhar um amigo ou familiar, mas nem todos deveriam fazê-lo. A pessoa precisa ser muito responsável e ponderada”, analisa. Às vezes é difícil enxergar, mas uma orientação equivocada pode gerar consequências para o resto da vida.

A incapacidade de fazer escolhas faz parte do cotidiano de muita gente. E a dificuldade, em algum momento, da vida de todos. Essa omissão diante da vida os isenta de uma culpa futura, afirma a psicoterapeuta. “Existem pessoas que não sabem qual decisão tomar diante de uma situação e acabam transferindo essa responsabilidade para outros através de um pedido de conselho. Se algo dá errado, nunca é culpa delas”, explica.

### Melhor solução

Um dos exemplos seria o término de um relacionamento. Pense na seguinte pergunta: uma mulher ou um homem traído deve terminar o relacionamento? A resposta quase automática de muitas pessoas seria “sim”. Mas Ana Gabriela ressalta que relações amorosas têm nuances difíceis de serem entendidas por quem está de fora. “Nem sempre um rompimento é a melhor solução. O casal pode estar numa fase turbulenta e difícil, mas ainda se ama. Será que se eles forem capazes de superar esse problema não poderiam ser felizes de novo?”, alerta.

O que acontece é que as pessoas tendem a compartilhar suas experiências e a acreditar que o que deu certo para uma, é garantia de sucesso para outra. Não é bem assim. “Apenas quem está habilitado a tomar uma decisão é quem vive a situação”, alerta Ana Gabriela.

A psicóloga e escritora Olga Tessari afirma que o ser humano possui necessidade de externar sentimentos de dor e sofrimento. “Todos procuram uma fórmula mágica, um atalho para solucionar problemas. Pedir uma resposta pronta é uma maneira de querer resolver o mais rápido possível o que aflige”, diz. Segundo a psicóloga, essa “receita de bolo” não existe. Cada caso pede uma solução diferente.

### **Desabafo online**

Criada pela empresária Letícia Lins de Medeiros, a Rádio Tristeza – espécie de rede social onde as pessoas compartilham seus problemas amorosos – recebe cerca de 15 mil acessos por mês. Os que sofrem por amor contam suas experiências e recebem conselhos dos demais cadastrados – que são, como eles, apenas internautas compartilhando suas experiências.

“Nem sempre as pessoas têm com quem desabafar. No site, existe uma troca grande de ajuda”, afirma Letícia, que aconselha muita gente através de um personagem chamado de “locutor”. “Eu procuro sempre falar o que penso com muita sinceridade e com o máximo de cuidado para não magoar ninguém. Falo com os internautas como se eles fossem meus melhores amigos”, diz.

A auxiliar de escritório Isabela di Leli, 20, é categórica ao afirmar que o site teve ótima influência em sua vida. Após o término de um relacionamento de quatro anos, Isabela ficou perdida. “Gostei bastante do que me escreveram. Eu comecei a analisar a situação por outro ângulo. O locutor tem uma visão madura. Sem seus conselhos, não teria me recuperado tão rápido”, confessa.

Apesar de serem bem-vindos, conselhos não são feitos para serem seguidos cegamente. Esta é a opinião de outra usuária do site – que tem nas mulheres seu principal público, com 70% dos acessos. A vigilante Tatiana Gutierrez, 27, recebeu muitos conselhos depois de contar sua história. “Li tudo que foi escrito, mas, no final tomei a decisão que achei melhor, independentemente dos comentários. Acho que só a gente mesmo sabe o que é bom para a nossa vida.”

### **Privacidade**

Quando alguém resolve desabafar, acaba contando fatos pessoais e expondo parte da sua vida privada. Antes de fazer isso, é aconselhável analisar se a pessoa é realmente confiável e discreta. “Ouvir opiniões é legal. Não tem uma verdade absoluta no mundo. Sempre um ponto de vista novo acrescenta informações. Mas não se compartilha problemas pessoais com qualquer um”, opina a psicóloga Olga.

Na opinião da psicoterapeuta Ana Gabriela, quem depende muito de conselhos dados por outras pessoas precisa aprender a se conhecer melhor para poder decidir seu destino. “Quando a gente sabe o que quer fica mais fácil superar as dificuldades. Isso não significa que nunca mais precisaremos ser aconselhados, mas será mais fácil aprendermos que o bom conselho é aquele que nos ajuda a pensar, não o que decide por nós.”