

O Rodrigo se dá muito bem com seu primo Gustavo. Os dois sempre combinam de fazer churrasco, vão jogar futebol com seus amigos uma vez por semana. São verdadeiros amigos.

Tudo vai muito bem até o Gustavo começar a falar sobre finanças. Embora ele seja engenheiro, acredita que saber usar bem seu dinheiro o ajuda a ter uma vida melhor.

Para o Rodrigo o importante é como ele lida com isso e que não precisa dos comentários do seu primo para entender que usar bem o dinheiro é bom para ele. Rodrigo concorda, mas se incomoda com a insistência do Gustavo.

“Você é um cara inteligente, mas precisa aprender a administrar melhor suas finanças” é uma das frases que o Gustavo costuma falar e que deixa o Rodrigo bem incomodado.

Agora pensa comigo: todos nós possuímos uma identidade. Ela é a história que contamos a nós mesmos a respeito de quem somos e do que o futuro nos reserva. O Rodrigo acredita que ele precisa oferecer uma boa qualidade de vida para sua família, estudo de boa qualidade para seu filho, por exemplo. Mas quando ele recebe um feedback negativo (“Você é um cara inteligente, mas precisa aprender a administrar melhor suas finanças”) essa história fica em perigo.

Os alarmes de segurança do Rodrigo soam, os mecanismos cerebrais de defesa se ativam e, antes mesmo que seu primo comece a falar a segunda frase, o Rodrigo já está se preparando para contra-atacar ou para entregar os pontos.

E por que isso acontece?

Talvez se o primo do Rodrigo dissesse isso para outra pessoa, ela levaria numa boa e até concordaria: verdade, faz sentido! Mas no caso do Rodrigo, isso o desestabiliza, é como se ele fosse incapaz de conquistar seus objetivos.

Isso também está relacionado com um gatilho que nos orienta no processo do feedback. Ele é conhecido por **Gatilho de identidade**.

Os Gatilhos de identidades não estão focados nem no feedback nem no emissor. Todos os gatilhos de identidade são sobre **nós**.

Certo ou errado, sábio ou insensato, alguma coisa no feedback faz com que nossa identidade, ou seja, a percepção de quem somos fique abalada.

Isso pode fazer com que o Rodrigo se sinta estupefato, ameaçado ou envergonhado. Tudo ia bem, até o Rodrigo ouvir esse feedback do seu primo, agora ele se sente inseguro a respeito do que ele pensa de si e começa a questionar seus ideais.

“Será que vou conseguir dar o melhor para minha família?”

“Será que estou fazendo a coisa certa para conquistar isso?”

Ao fazer essas perguntas, o Rodrigo começa a pensar sobre as escolhas que fez no passado com visões condenatórias dos caminhos que ele decidiu traçar e quando pensa no futuro, ele não consegue ter clareza, tudo fica muito sombrio sobre o que está por vir.

Então percebe que receber bem um feedback é um processo de classificação e filtragem. O Rodrigo vai aprender com o seu primo e com outras pessoas, tentando entender o ponto de vista deles (a famosa empatia). Em seguida, ele coloca em ação o que recebeu (ainda que possa parecer uma ideia errada).

O comentário do primo do Rodrigo foi que ele precisa cuidar melhor das suas finanças para garantir um futuro melhor para sua família.

Então o Rodrigo pensa: "o que isso significa? Eu preciso ter dinheiro aplicado? Por que eu preciso trocar de carro anualmente?"

E por fim, ele vai aplicar uma ação, caso faça sentido, ou descartar a ideia se parecer inadequada ou estranha naquele momento.