



John Powell

O  
SEGREDO

DO

AMOR

ETERNO

4ª edição



# DADOS DE COPYRIGHT

---

## **SOBRE A OBRA PRESENTE:**

A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

---

## **SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:**

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).

---

**"Quando o mundo estiver  
unido na busca do**

**conhecimento, e não mais  
lutando por dinheiro e poder,  
então nossa sociedade  
poderá enfim evoluir a um  
novo nível."**

---



**O Segredo  
do  
Amor Eterno**

**John Powell, S.J.**

**4ª EDIÇÃO**



**Belo Horizonte, 1991**

**"O amor é efetivo para aqueles que cuidam dele"**

***Aprender a amar e a manter acesa a chama  
do amor pode ser um processo construtivo e enriquecedor.***

John Powell, com sua mistura especial de insight e humor, ajuda-nos a descobrir nossa capacidade de dar e de receber amor. Aprendendo primeiro a amar e aceitar a nós mesmos, desenvolvemos um sentido interior de celebração e satisfação que se estende às nossas relações com os outros. Powell ensina como podemos nutrir e fortalecer as relações afetivas através do "segredo" do amor eterno: a comunicação. Ele descreve em detalhes o processo do diálogo através de exercícios simples que nos permitem um conhecimento novo e profundo de nós mesmos e daqueles que amamos.

Segundo John Powell, "O amor é efetivo para aqueles que cuidam dele". Vale a pena este cuidado para alcançarmos uma relação de amor mais forte e mais verdadeira. O Segredo do Amor Eterno pode nos ajudar a transformar esta relação numa realidade.

Este livro é dedicado, com gratidão, a Bernice Brady.

Bee foi uma grande fonte de apoio em muitas de minhas tentativas prévias de escrever. Ela contribuiu generosamente com um excelente olho crítico, um senso literário apurado e, em especial, com opiniões sempre encorajadoras. Era inigualável como revisora.

Ela não pôde ajudar na preparação deste livro.

No dia 11 de junho de 1973,

Bee recebeu uma "oferta melhor".

Ela foi chamada pelo Autor e Senhor do Universo para se juntar à celebração e ao banquete da vida eterna.

Mesmo em sua ausência, você esteve presente, Bee. Este livro é para você.

## **AGRADECIMENTOS**

Extrato de *Man's Search for Meaning* de Viktor Frankl. Beacon Press, Boston.

Extrato de *Modern Man in Search of a Soul* de C.G. Jung. Harcourt Brace Jovanovich, New York.

Extrato de *The Art of Loving* de Erich Fromm, vol. 9 em *World Perspectives*. Editado por Ruth Nanda Anshen. Copyright © 1956 de Erich Fromm. Por permissão de Flarper Row. Estes extratos também reimpressos com a permissão de George Allen & Unwin, Ltd., London.

Extrato de *Escape From Freedom* de Erich Fromm. Holt, Rinehart & Winston, New York.

Extrato de *Markings* de Dag Hammarskjöld, traduzido por Lief Sjöberg e W.H. Auden. Copyright ©1964 de Aifred A. Knopf, Inc.

eFaberSt Faber, Ltd. Reimpresso por permissão de Aifred A. Knopf, Inc. Este extrato também reimpresso com a permissão de Faber St Faber, Ltd., London.

Extrato de *Conceptions of Modern Psychiatry* de Dr.

Plarry Stack Sullivan. W.W. Norton St Co., Inc., New York.

Extratos reimpressos de *Letter to a Young Poet* de Rainer Maria Rilke, tradução de M.D. Herter Norton. Por permissão de W.W. Norton St Company, Inc. Copyright 1934 e 1954 de W.W. Norton St Company, Inc. Copyright renovado em 1962 por M.D. Herter Norton. Estes extratos também reimpressos com a permissão de The Hogarth Press, Ltd., London.

Extrato de *The Mirade of Dialogue* de Reuel Rowe. Seabury Press, New York.

## CAPÍTULO UM

Seja paciente com as coisas não-resolvidas em seu coração...

Tente amar as próprias questões...

Não procure agora as respostas, que não podem ser dadas pois você não seria capaz de vivê-las.

E o importante, é viver tudo.

Viva as questões agora.

Talvez você possa, então, pouco a pouco, sem mesmo perceber, conviver, algum dia distante, com as respostas.



Rainer Maria Rilke

**a condição humana**  
**necessidades**

## **opções**

### **vícios**

Minhas Irmãs e Irmãos de nossa Família Humana:

Estou escrevendo de novo porque penso que tenho algo a dizer-lhes. Talvez vocês já tenham lido alguma coisa que escrevi antes. Na verdade, isso não tem importância. O que escrevi antes refletia o ponto em que me encontrava então como pessoa. Este livro é para compartilhar com vocês o caminho que percorri a partir daquele ponto, o lugar onde me encontro agora. Na verdade, o que pretendo dizer-lhes é que penso ter alcançado novas respostas e insights, e quero compartilhá-los com vocês, saber sua reação diante deles. Há, naturalmente, muitas questões sobre o mistério de minha pessoa, o mistério de vocês e o mistério de nosso relacionamento que ainda não encontraram solução em meu coração. Há tantas questões que preciso continuar amando porque, por enquanto, não sou capaz de viver suas respostas.

Nos períodos em que esperamos por respostas, podemos nos sentir pequeninos e desamparados. Podemos nos sentir dominados e intimidados pelos "profissionais" que têm as qualificações acadêmicas e as "credenciais" para nos ensinarem. Gostaria de assegurar-lhes que não estou aqui como um deles. Não venho aqui como professor, mas como irmão. Em minhas mãos estendidas, trêmulas e inseguras, está a minha oferta, a oferta do meu próprio ser. O que lhes for proveitoso, tomem, é seu. O que não for, deixem que se escoe e escape suavemente por entre seus dedos.

### **as necessidades humanas**

Estou convencido de que o homem foi feito para viver em paz consigo mesmo, cheio de uma alegria profunda. Estou convencido de que deveria acontecer no coração de todo ser humano uma celebração da vida e do amor, não um funeral. Os profetas da tristeza, com sua mentalidade e seu vocabulário de "vale de lágrimas", sempre soaram estranhos para mim. Como o velho Santo Irineu do século dois, sempre acreditei que "A glória de Deus é um homem que vive em plenitude!"

É óbvio, porém, que não existem pessoas sem problemas, nem uma vida utópica sem dor. A tensão que resulta dos problemas e da dor faz parte de um todo, e geralmente dirige nossa atenção para uma área da vida em crescimento, um território em expansão. Quanto a mim, não me arrependo dos problemas ou da dor pelos quais já passei, mas da apatia, dos momentos em que não estava "vivo em plenitude".

A tristeza básica de nossa família humana é que muito poucos dentre nós se aproximam da realização completa de seu potencial. Concordo com a estimativa dos pesquisadores de que a pessoa comum realiza somente 10% de seu potencial. Ela vê somente 10% da beleza do mundo à sua volta. Ouve somente 10% da música e da poesia do universo. Sente somente um décimo do perfume do mundo, e saboreia apenas um décimo da delícia de estar viva. Ela está aberta a apenas 10% de suas emoções, à ternura, à surpresa e à admiração. Sua mente abraça somente uma fração dos pensamentos, reflexões e compreensão de que é capaz. Seu coração bate somente com 10% de amor. Ela morrerá sem ter jamais vivido ou amado de verdade. Para mim, esta é a mais assustadora de todas as possibilidades. Eu detestaria pensar que você ou eu podemos morrer sem ter vivido e amado de verdade.

### **a tristeza do fracasso**

Se fomos feitos para ser plenamente vivos, por que vivemos tantas vezes de uma maneira limitada? E que em nossa vida e na vida de tantos outros falta algo para alcançarmos a plenitude ou, pelo menos, este algo não está sendo devidamente reconhecido e desfrutado. De algum modo, em algum lugar, alguma coisa não deu certo. Em algum lugar do caminho a luz falhou. Em seu poema, "Out of Order", André Auw descreve sua reação ao observar a cena em que uma jovem mãe tenta explicar ao filho de quatro anos que a máquina de pipocas está quebrada e não pode liberar seu conteúdo.

*"É, filho, você não vai ter pipoca. A máquina está quebrada. Olha, há um aviso na máquina."*

*Mas ele não compreendia. Afinal, ele tinha o desejo, e tinha o dinheiro, e podia ver a pipoca na máquina.*



*E, no entanto, de algum modo, em algum lugar, alguma coisa estava errada porque ele não podia ter a pipoca.*

*O menino foi embora com sua mãe, e ele queria chorar.*

*E, Senhor, eu também queria chorar, chorar pelas pessoas que viraram máquinas trancadas, bloqueadas, quebradas e cheias de coisas boas de que outras pessoas necessitam e querem e, contudo, nunca poderão desfrutar, porque de algum modo, em algum lugar, alguma coisa lá dentro não deu certo.*

Todas as formas de vida têm condições ideais e requisitos essenciais para a saúde, o crescimento e a plenitude. Quando o meio-ambiente de cada ser propicia essas condições e requisitos, torna-se possível a plenitude da vida, e a realização das riquezas potenciais. Quando as pessoas estão inteiramente vivas, dizendo um **sim** vibrante à experiência humana total, e um **amém** do fundo do coração ao amor, isto é um sinal de que suas necessidades estão sendo atendidas. Mas quando ocorre o contrário, quando o desconforto, a frustração e as emoções doentias predominam na vida de uma pessoa, isto é um indício de que suas necessidades não estão sendo atendidas. Isso pode ser por uma falha dela ou daqueles que a rodeiam, mas o fato é que ela não está recebendo aquilo de que necessita. De algum modo, em algum lugar, alguma coisa não deu certo em sua vida. O definhamento e a desintegração aí se instalaram.

### **a necessidade humana fundamental**

O homem não é um ser simples. É uma combinação de corpo, mente e espírito e tem exigências em todos os três níveis de sua existência. Ele tem necessidades e desejos de ordem física, psicológica e espiritual. A frustração em qualquer um destes níveis pode levar todo o organismo a um estado de agonia.



Há, contudo, um consenso cada vez maior no sentido de que existe uma necessidade tão essencial e tão fundamental que, se ela for satisfeita, tudo o mais certamente se harmonizará em uma sensação geral de bem-estar. Quando tal necessidade é bem nutrida, o organismo humano torna-se sadio e a pessoa será feliz. Esta necessidade é ***um profundo e verdadeiro amor ao eu, uma autoaceitação genuína e alegre, uma autoestima autêntica***, que resultarão em ***um sentido interior de celebração***: "É bom ser eu mesmo... estou feliz por ser eu!"

Você se sentiu desconfortável e inquieto ao ler a afirmação anterior? Nossa cultura nos condiciona de tal forma que nos tornamos emocionalmente alérgicos ao vocabulário do amor ao eu. A alegria e a celebração de nossa bondade única e pessoal parece ser algo muito distante e estranho. Sobre nossas mentes passam imediatamente associações de egocentrismo, vaidade e egoísmo, como nuvens escuras. Suponho que a maior parte das pessoas nunca ultrapassa a crosta deste vocabulário difícil e desta desconfiança, para descobrir a realidade mais importante da vida humana e o começo de todo amor.

Às vezes pergunto-me o que nos ameaça mais — a realidade do amor ao eu e da autoapreciação, ou a reação dos outros diante deste amor e desta apreciação?

Acreditamos que os outros nos rejeitariam se deixássemos vir à tona sinais de autoestima em nossa comunicação. Uma vez, fiz uma experiência para testar nossa atitude social diante dos sinais de autoaceitação. No primeiro dia de aula, apresentei-me à minha classe de alunos universitários como alguém que realmente se aceitava, se amava e acreditava em si mesmo. Disselhes que eu era uma pessoa muito boa, decente, generosa e cheia de amor. Dei-lhes a garantia de minha inteligência e de minhas qualidades como professor, assegurando-lhes que trazia uma mensagem estimulante. Tentei fazer isto de uma maneira sincera, honesta e direta.

Alguns dos alunos deram risadas nervosas, perguntando-se se eu falava a sério. Outros olharam-me fixamente, interrogando-se: Devemos atirar nele ou pulverizá-lo? Uma jovem, que parecia estar sentindo náusea, voltou-se para a pessoa a seu lado e disse, de maneira audível: "Ufa!"

Que convencimento!" Após essa longa autoapresentação como a espécie-de-professor-que-você-sempre-quis-mas-tinha-medo-de-desejar, comecei a descrever o programa do curso. Somente na aula seguinte expliquei aos estudantes o meu experimento (até hoje não tenho certeza se todos acreditaram na explicação). De qualquer forma, convidei-os a escutarem de novo suas reações emocionais à minha apresentação. "Vocês ficaram felizes diante do fato de eu reconhecer e admitir publicamente minha autoestima? Vocês conseguiram juntar-se a mim em minha celebração do eu? Ou sentiram ressentimento e desconfiança?" Tentei convencer meus alunos de que suas reações lhes diziam alguma coisa a seu respeito, sobre nossa sociedade e sobre como reagimos à expressão do amor ao eu.

Em seu livro *Escape from Freedom*, Erich Fromm insiste que o egoísmo, a vaidade e o orgulho que constantemente suspeitamos existirem nos outros são, de fato, o oposto da verdadeira autoestima, autoaceitação e autocelebração.

*O egoísmo não se identifica com a autoestima, mas é o seu oposto. O egoísmo é uma espécie de avidez. Como toda avidez, é insaciável e, portanto, nunca traz uma satisfação real. A avidez é um poço sem fundo que exaure a pessoa em um esforço interminável para satisfazer sua necessidade sem nunca alcançar satisfação... a pessoa egoísta sempre preocupa-se ansiosamente consigo, nunca está satisfeita, está sempre inquieta, sempre impulsionada pelo medo de não obter o suficiente, de perder algo, de ser privada de algo. Ela queima-se interiormente de inveja diante de alguém que poderia ter mais do que ela... este tipo de pessoa, no fundo, não gosta de si mesma nem um pouco, pelo contrário, ela se desgosta profundamente... O egoísmo está enraizado nesta falta básica de amor por si mesma... o narcisismo, como o egoísmo, é uma supercompensação pela falta básica de autoestima... A pessoa não ama aos outros e nem a si própria.*

Temos aqui uma questão sobre a qual cada um de nós deve refletir em silêncio. Quais são meus verdadeiros sentimentos? Quando ouço um elogio a alguém, por que digo: "Não conte a ele. Pode subir-lhe à

cabeça"? Por que não quero que os outros estejam felizes com eles mesmos? Não quero que "isso" lhe suba à cabeça. O que é "isso" que não quero na cabeça de meu irmão ou irmã? **O que é que quero em sua cabeça?** Se uma pessoa se alegra com seu sucesso, por que a acuso imediatamente de estar se gabando? Por que me tornei um guardião tão zeloso de sua humildade? Por que isso me preocupa tanto?

Talvez a resposta a estas e a outras perguntas similares me leve a perceber que eu não quero que a pessoa se ame porque sou incapaz de amar a mim mesmo. É um truísmo psicológico dizer que nossas atitudes para com os outros são condicionadas por nossas atitudes fundamentais para conosco. Se não consigo reconhecer aberta e honestamente minhas próprias riquezas e qualidades, não posso admitir que os outros reconheçam as suas. Você e eu precisamos nos deter um pouco e refletir sobre esta questão, porque a resposta pode estar nos mutilando seriamente ou nos destruindo pouco a pouco. Quando perdemos a habilidade de nos apreciar e de nos alegrar por sermos nós mesmos, toda sorte de coisas sombrias e dolorosas se apressam a preencher o vazio.

*Enquanto caminha pela vida, meu Irmão,  
Não importa qual seja sua meta.  
Esteja atento ao que você tem,  
Não fique preso no que não tem.*

Bertrand Russel disse certa vez, "não é possível um homem estar em paz com os outros até que ele aprenda a estar em paz consigo." O Rabino Joshua Liebman defende uma reformulação do mandamento bíblico do amor de forma a transformá-lo em "Ame e acredite em si mesmo e você estará amando e acreditando em seu próximo." Um psiquiatra, porta-voz da clínica Payne-Whitney, de Nova York, disse o seguinte: "Se as pessoas tivessem um amor saudável por elas mesmas em vez de se odiarem e nutrirem sentimentos negativos para consigo, se pudessem amar a criança que existe dentro delas ao invés de desprezar suas fraquezas, nosso fichário de pacientes cairia pela metade."

A maior parte da psicoterapia contemporânea tem como finalidade ajudar as pessoas a adotarem uma atitude favorável, positiva e receptiva para com elas próprias... Isto é simbolizado pela Análise Transacional, que vem despertando entusiasmo nas pessoas e cuja meta central é ensinar-lhes a se sentirem o.k. A maioria das pessoas acham-se longe disto, embora possamos ser facilmente enganados por atitudes externas. Através de uma leitura superficial das aparências, poderíamos concluir erradamente que a maior parte das pessoas na verdade amam a si mesmas. Na superfície, acusamos e atacamos os outros enquanto nos justificamos. Contudo, no fundo, em áreas que normalmente tememos confrontar e explorar, ocorre exatamente o contrário. Damos aos outros uma condenação e uma pena leves enquanto nos sentenciamos com todo o rigor da lei. Um psiquiatra da Mental Health Clinic da Faculdade de Medicina da Universidade da Carolina do Sul disse que "Nossa tarefa principal é a de ajudar os pacientes a descobrirem o que existe de bom neles. Isto nunca falha: na medida em que começam a gostar um pouco mais de si, começam simultaneamente a melhorar."

O Dr. Robert H. Felix, ex-diretor do National Institute for Mental Health, descreve esse amor saudável e autoaceitação como um "... sentimento de dignidade, de fazer parte de algo, um sentimento de valorização, de adequação." O Dr. Felix continua: "Precisamos aprender a nos considerar com compreensão. Preciso aprender a gostar de ser eu mesmo. Não gostaria de ser ninguém mais. Gostaria de ser só eu mesmo."

Não tenho a menor dúvida de que uma compreensão profunda de si mesmo e um esforço sério para alcançar o verdadeiro amor ao eu é o começo de todo crescimento e felicidade. Em nossos esforços para estabelecer este fato, gostaríamos, finalmente, de citar o grande psiquiatra Carl G. Jung, em seu livro ***Modern Man in Search of a Soul***:

*Talvez isto pareça muito simples, mas as coisas simples são sempre as mais difíceis. Na vida atual, ser simples requer uma grande disciplina, e a aceitação do eu é a essência do problema moral e a síntese de uma visão geral da vida. Alimentar os famintos, perdoar uma ofensa, amar meu inimigo em nome de Cristo — todas essas são, sem dúvida,*

*grandes virtudes. O que eu faço ao menor de meus irmãos, eu faço a Cristo. Mas, o que aconteceria se eu descobrisse que o menos importante dentre os meus irmãos, o mais pobre de todos os mendigos, o mais insolente de todos os ofensores, o inimigo por excelência — estão dentro de mim, e que sou eu mesmo quem mais necessita da esmola de minha própria bondade — e então?... A neurose é uma cisão interna — o estado de estar em guerra consigo mesmo. Tudo o que acentua esta cisão faz piorar o paciente. Tudo o que a suaviza tende a curá-lo.*

Aquilo que reluto tanto em conceder aos outros e a mim mesmo é, na verdade, minha maior necessidade: o verdadeiro amor e apreciação do eu. A insegurança e o ódio a si mesmo são os cânceres mais comuns que devastam a humanidade, distorcendo e destruindo os relacionamentos sociais e a confiança. Estou certo de que quase todas as neuroses humanas e danos morais têm como ponto de partida a ausência do verdadeiro amor ao eu.

## **a origem**

### **de nossos problemas**

Naturalmente, tudo começa naqueles anos mais importantes de qualquer vida humana, os dois primeiros. Um bebê nasce para este mundo como uma pergunta viva procurando respostas. Quem sou eu? Qual é o meu valor? O que é a vida? Quem devo ser? O que devo fazer?

As respostas começam a aparecer sem demora. Se uma criança recebe afeição, abraços, beijos, cantigas de ninar, sorrisos e calor humano em quantidade, ela começará a ouvir respostas otimistas e cheias de alegria a suas perguntas. Estas respostas se infiltrarão na criança e ficarão ali indelevelmente gravadas. Ela irá tomando conhecimento daquilo que mais necessita saber: eu sou querida! Não preciso fazer nada ou ser nada senão eu mesma. Tenho mérito e valor em mim mesma.

Contudo, se seus pais e especial mente sua mãe, com quem no geral tem mais contato, forem pouco disponíveis ou incapazes de expressar afeto; se forem frios e distantes, irritados pelas exigências do bebê no meio da noite ou impacientes com suas fraldas molhadas, a criança

absorverá estes fatos à sua maneira. A comunicação não-verbal desta irritação, desprazer ou mesmo raiva ficará gravada para sempre no organismo do bebê. De alguma forma, ele sente que causou estas reações. Ele não só grava estas mensagens, mas também grava suas próprias respostas emocionais de dúvida, ansiedade e insegurança. Elas estarão registradas dentro dele para o resto de sua vida.

Mais tarde, quando a criança começa a falar e a escutar, suas impressões de si mesma e de seu valor serão aprofundadas através da comunicação verbal. Se ela escutar palavras calorosas como "Gosto de você... Queridinha... Bom Menino... Menininha do Papai... etc.", saberá que é boa e querida. Ela começará a desenvolver um sentido de valor pessoal e de segurança que a levarão à abertura e amizade para com os outros pelo resto de sua vida. A criança vai esperar calor humano e amor das pessoas, estando, portanto, inclinada a confiar e a ser aberta com elas.

A maioria de nós ouvimos, em maior ou menor grau, uma mensagem muito diferente. Recebemos amor, mas sempre um amor "condicional". Um bebê, mesmo em seu primeiro encontro com as palavras, pode facilmente perceber condições impostas para receber o amor dos pais: "Se você ficar quietinha... se comer tudo... se não fizer bagunça... se fizer como seu irmão ou irmã... etc.". Mais tarde, à medida que a criança se desenvolve, crescem também as cláusulas do amor condicional. A criança maior escuta um novo conjunto de exigências para receber amor: "Se você ajudar a limpar a casa... se não sujar a roupa... se tirar boas notas na escola... etc." Uma coisa é certa, quaisquer que sejam as condições: há um "preço de admissão" ao amor e você tem que pagar. Seu valor não está em você mesmo, mas em alguma outra coisa, em sua aparência, suas ações, seu sucesso, em ser e fazer o que os outros esperam de você.

Os pais tendem a usar esta espécie de manipulação através do controle de vários comandos: sorrisos ou cara fechada, afetividade ou frieza, palavras ou silêncio, *etc.* É o que chamamos hoje de "modificação do comportamento". A resposta desejada é alcançada através da atribuição de recompensas para o acerto e de penalidades para o erro. As conseqüências deste tratamento podem ser catastróficas para a criança

em termos de sua autoimagem e capacidade de amar a si mesma. Uma criança que aprendeu suas lições através de pais que ligavam e desligavam amor alternadamente, concluirá que seu valor está na habilidade em atender às necessidades e desejos dos outros. Ela nunca viverá **para si**, mas somente **para os outros**.

As exigências costumeiras feitas pelo amor condicional dos pais são: submissão, cooperação, conformismo, ser como alguma outra pessoa, fazer sempre o melhor possível, ser um sucesso, trabalhar muito, não causar problemas, honrar o nome da família, dar motivos de orgulho aos pais, *etc.* Naturalmente, quando todas estas condições são somadas, representam algo impossível de ser alcançado. Sob tais condições, o fracasso é inevitável e, como consequência, a criança se vê carente de afeto. Afinal, o fracasso significa que você não pagou o preço exigido para a admissão ao amor. Isto, naturalmente, leva a um sentimento de autodepreciação, consciente ou não. Esta autodepreciação é o começo de uma vida triste e autodestrutiva. Erich Fromm, em ***The Art of Loving***<sup>1</sup>, escreve: *Ser amado por causa de suas virtudes, por causa de seus méritos, sempre deixa uma dúvida: talvez eu não tenha agradado a pessoa por quem quero ser amada, talvez isto ou aquilo - há sempre o medo de que o amor possa desaparecer. Além disso, um amor "merecido" deixa facilmente um sentimento amargo de que não somos amados por nós mesmos, de que somos amados somente quando agradamos e que, em última análise, não somos amados, mas usados.*

### **ajustes à realidade dolorosa**

O organismo humano é extremamente hábil em ajustar-se a várias situações. Ele tem meios de compensar as perdas e de tentar recuperar o que foi perdido. Quando uma criança não recebe a confirmação de seu valor e de seu merecimento, ela começa a adaptar-se, a agir e reagir de modo a não passar pelo crivo da dor e/ou a preencher seus vazios dolorosos. Algumas de suas estratégias terão como fim evitar mais sofrimento, enquanto outras terão como meta ganhar amor. Gostaria de percorrer uma lista breve e incompleta dessas estratégias, sintomas comportamentais que aparecem nas pessoas que não aprenderam a se amar e a se estimar. A gravidade do sintoma e a frequência com que é



utilizado serão sempre proporcionais à maior ou menor ausência de autoestima e amor ao eu.

**Exagerar ou contar vantagem.** Por definição, a pessoa que conta vantagem se elogia com o objetivo de ganhar reconhecimento e um sentido de valor tanto a seus próprios olhos, quanto aos olhos dos outros. Como percebemos muitas vezes, o contador de vantagem não apenas tenta nos convencer de suas habilidades ou de seu valor, mas também tenta convencer a si mesmo; em geral, depara-se com a descortesia. Muitas pessoas terão prazer em colocá-lo em seu devido lugar e o resultado é o contrário do que ele espera. O problema é que o contador de vantagem está convencido de que a aceitação e o amor são condicionais e ele tenta apresentar suas credenciais como ingresso ao amor.

**Atitude crítica.** A pessoa que não se ama pode adaptar-se à sua situação tornando-se um crítico dos outros, sempre descobrindo e apontando seus defeitos. Obviamente, estas acusações são sempre auto-acusações, embora a pessoa não perceba isto. Sua crítica está baseada em uma projeção daquilo que ela pensa que é. Já que odiar-se a si mesma por sua falta de valor e por seus erros seria doloroso demais, ela os projeta nos outros e passa a espalhar seu veneno com propósitos destrutivos.

**Racionalização.** A pessoa sem amor por si mesma não tem um sentido de valor pessoal e se avalia unicamente através do próprio desempenho. Consequentemente, quando este deixa algo a desejar, ela imediatamente se desculpa, racionalizando o seu erro. Seria doloroso demais admitir que está errada e confessar suas faltas e erros. Ela nunca se permite perder uma discussão ou dar uma informação errada, *etc.* O seu valor é sempre condicional e tais erros destruiriam seus últimos traços de autorrespeito.

**Perfeccionismo.** Uma pessoa assim tenta obter uma perfeição meticulosa em tudo o que faz. O bom desempenho é a condição necessária para obter reconhecimento e amor e assume uma importância crucial na vida da pessoa. Ela está sempre tentando passar no teste, pagando o preço de admissão ao sentimento de valor pessoal.

Todo o seu empenho é no sentido de satisfazer às expectativas daqueles que podem aceitá-la ou rejeitá-la.

**Timidez.** Já que lhe ensinaram que os outros vão aceitá-la somente sob certas condições, a reação básica desta pessoa diante das outras é de medo. Ela tem medo de ser criticada, de ser avaliada e de ser rejeitada. Para não correr este risco, enclausura-se e protege-se atrás de um véu de timidez. Em situações nas quais perde a confiança, ela se sente tímida e retraída. É uma espécie de casulo psicológico contra o fracasso. O problema é sério, uma vez que sua pessoa e seu valor estão sempre em julgamento.

**Autodepreciação.** Para ajustar-se a esta condição dolorosa de vazio, a pessoa pode pintar um quadro tão depreciativo de si mesma que os outros não vão esperar muito dela, evitarão criticá-la e podem até mesmo vê-la com simpatia. A imagem de uma "vítima desprotegida" não ameaçará os outros e o tratamento que lhe darão pode até incluir uma tentativa de encorajá-la.

**Raiva.** A pessoa atormentada pela falta de valor pessoal odeia em primeiro lugar sua própria inadequação e sua falta de importância. Estará logo odiando-se a si mesma. Quando esta raiva volta-se para a própria pessoa, toma a forma de depressão e tristeza, É muito menos penoso desafogar sua raiva nos outros, expressando a própria dor através de um ataque de fúria.

**Docilidade defensiva.** Um outro ajuste possível à ausência de uma verdadeira autoestima é o de tornar-se um cumpridor submisso de qualquer regulamento, lei e regra, com precisão mecânica. Muito cedo em sua vida, esta pessoa aprendeu que a submissão traz recompensas sob a forma de um sorriso ou um abraço e, assim, ela continua tentando. Procura ser uma pessoa inteiramente boa e obediente. Sente-se, com isto, mais segura contra críticas, uma vez que pode esconder seu verdadeiro eu atrás da obediência às regras. A pessoa busca continuamente a aprovação dos outros.

**Tornando-se um solitário.** A pessoa com o ego ferido obviamente vai se sentir mais segura não se envolvendo com outras pessoas. Estas poderão descobrir que ela não merece ser amada por si mesma.

Começarão a lhe impor todas aquelas mesmas condições antigas e repetidas para lhe oferecer reconhecimento e amor. É mais fácil evitar este jogo cansativo, mantendo-se sozinha. Ela pode fingir uma sociabilidade superficial, mas no fundo está essencialmente sozinha.

**Tornando-se campeão.** Em certo sentido, todos acreditamos que o que *fazemos* compensará aquilo que não *somos* internamente. Somos tentados a perseguir a realização de "grandes feitos", a possuir coisas grandiosas e magníficas, na esperança de que elas nos tragam atenção e reconhecimento. Para as pessoas que tentam um ajuste desta natureza, as realizações e as posses constituem uma extensão do eu e tais pessoas necessitam de toda "extensão" que puderem obter.

**Máscaras, papéis, fachadas.** A pessoa que recebeu e conheceu apenas o amor condicional não pode tolerar críticas a suas ações, opiniões ou à própria pessoa. Ela foi ferida e não quer arriscar mais sua vulnerabilidade. A crítica a suas ações ou à sua pessoa arruinaria toda a sua existência. Ela pode procurar abrigo de tal crítica devastadora vivendo um papel no palco da vida ao invés de se mostrar para as pessoas. Se alguém criticar sua própria pessoa ou seus atos autênticos, ela seria destruída.

**Introjeção.** Estando basicamente insatisfeita consigo mesma, a pessoa que se desvaloriza tenderá a identificar-se com uma outra, de preferência um herói conhecido por todos ou um herói particular. Ela será como o rapazinho que imita os gestos de um atleta famoso ou a garota que finge ser uma artista de cinema. Ambos "introjetam" qualidades e habilidades que não possuem; mesmo não sendo autênticas, o efeito é consolador.

**Amabilidade absoluta.** Uma das características mais tristes das pessoas que não podem se amar é a de serem boazinhas o tempo todo. Este tipo de pessoa concordará com qualquer coisa a qualquer momento só para obter algum reconhecimento e aprovação.

Ela não faz isso de maneira genuína, tornando-se triste e acomodada. Contudo, prefere ser cordata a todo custo do que experimentar uma solidão absoluta.

**Cinismo, desconfiança.** Já que não se valoriza, esta pessoa também não confia em si mesma. Na crença cega de que todo mundo é como ela, estende e projeta a sua falta de confiança sobre as outras pessoas. Não acredita e não confia em ninguém.

**Retraimento.** O retraimento é diferente da timidez, que se refere à relutância em iniciar relacionamentos pessoais. O retraimento refere-se ao receio de arriscar, de tentar coisas novas. Receosa de amar e de ser amada devido ao perigo do fracasso e da rejeição final, a pessoa que não se valoriza terá medo de tentar qualquer coisa significativa. Ela está, na verdade, separada de grande parte da realidade por causa do seu medo. Ela não experimenta o novo por medo de errar. Ela tem receio de expressar-se porque pode cometer algum equívoco ou alguém pode opor-se a ela. Tem medo de abrir-se aos outros porque eles podem desamá-la.

### **Sumário**

Cada pessoa nasce com um valor único e incondicional. Cada um de nós é misterioso e não se repete em todo o curso da história humana, criado a partir da imagem e da semelhança do próprio Deus. Mas só podemos nos conhecer como um reflexo nos olhos dos outros. Assim sendo, nosso dom da autoestima é, em grande parte, um presente de nossos pais. Se tivermos percebido — como é o caso para a maioria das pessoas — que seu amor por nós era condicional; que era "ligado" só quando satisfazíamos suas condições e "desligado" quando não as satisfazíamos; que este amor não era baseado naquilo que somos, mas em nosso desempenho, podemos apenas concluir que nosso valor está fora de nós mesmos. Não há um motivo interior para o verdadeiro amor ao eu, para a autoestima e autoapreciação. Não há razão para celebrar.

Quando o critério para merecer amor torna-se uma questão de passar em testes e preencher condições, começamos a experimentar mais fracasso do que sucesso. Na experiência repetida do fracasso aparecem o conflito, medo, frustração, dor e, por fim, alguma forma de ódio de si mesmo. Passamos o resto de nossas vidas tentando escapar desta dor através de um dos mecanismos descritos acima. Ou tentamos assumir uma fachada que agrada aos outros e que nos traga aceitação e amor.

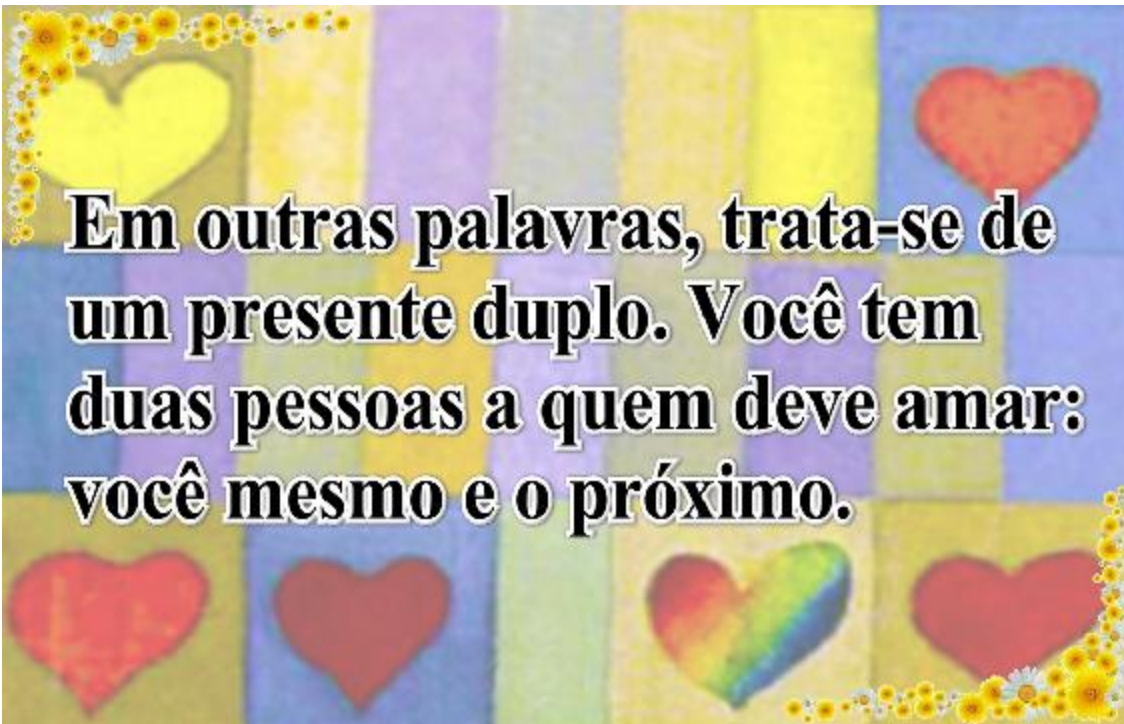
Desistimos de ser nós mesmos e tentamos ser uma outra pessoa, alguém que seja digno de reconhecimento e afeição.

### **O que significa amar a si mesmo?**

Quando eu era jovem e cheio de entusiasmo, falei a um homem mais velho e mais sábio sobre minha vontade de ocupar todo o meu tempo e minhas energias amando os outros. Ele perguntou-me, gentilmente, se eu ia amar a mim mesmo com a mesma determinação. Respondi que quando se ama os outros não se tem tempo para amar a si mesmo. Isto soou muito edificante. No entanto, meu amigo mais velho e mais sábio olhou para mim durante algum tempo, pensativo, e disse, finalmente: "Você está seguindo uma rota suicida!" Minha resposta imediata foi: "Bela rota essa minha, então!" Mas, naturalmente, ele estava certo. Agora sei o que ele sempre soube: o verdadeiro amor pelos outros tem como premissa um verdadeiro amor por si mesmo.

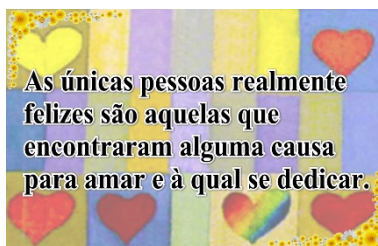
Para compreender o que significa amar a si mesmo, vamos primeiro perguntar o que significa amar o outro. No capítulo seguinte gostaria de investigar as implicações e os significados mais profundos do amor. Por enquanto, vamos dizer apenas que o amor envolve estes três aspectos:

1. O amor reconhece e reassegura o valor único e incondicional do ser amado.
2. O amor reconhece e tenta atender as necessidades do ser amado.
3. O amor perdoa e esquece as faltas do ser amado.



Quando nos pedem para "amar o próximo como a nós mesmos", a implicação desta afirmação é evidente: o que fizemos por nosso próximo devemos **primeiro e também** fazer por nós mesmos. Em outras palavras, trata-se de um presente duplo. Você tem duas pessoas a quem deve amar: você mesmo e o próximo. Não é possível amar um sem amar o outro.

Para compreender como isto funciona na prática, pode ser útil imaginar você mesmo como sendo uma outra pessoa, a quem você deve amar de verdade. Tome uma certa distância e pergunte-se: você tenta realmente ver e confirmar o valor único e incondicional dessa pessoa (seu)? Tenta compreender e atender às necessidades dela (suas)? Você perdoa as faltas e erros dela (seus)? Pense sobre isto. Você considera esta pessoa tão carinhosamente como faz com os outros a quem mais ama? Você lhe oferece a mesma espécie de calor e compreensão que oferece a eles?



Um exemplo final. Vamos dizer que alguém lhe pede um favor. O mandamento do amor diz que você deve tentar atender às necessidades de seu amigo, mas há também uma outra pessoa que deve ser considerada com a mesma atenção: você mesmo. Vamos avaliar suas necessidades. Uma delas é sair de si mesmo para amar os outros. O único modo de ser amado é amar. As únicas pessoas realmente felizes são aquelas que encontraram alguém, alguma causa para amar e à qual se dedicar.

Além desta, você pode ter outras necessidades a serem Consideradas. Você pode necessitar de descanso, ou ter uma obrigação urgente a cumprir, *etc.* Pode ser que, considerando todas as circunstâncias, você tenha de recusar o pedido de seu amigo.

O que estou descrevendo não é preocupação consigo mesmo ou narcisismo. É simplesmente a descrição de um amor equilibrado, oferecido com a mesma atenção para a própria pessoa e para o próximo. Este equilíbrio é quebrado quando damos toda nossa atenção apenas para nós mesmos ou quando a oferecemos apenas para o próximo. Nenhuma dessas atitudes é humanamente viável. Nenhuma delas se refere ao verdadeiro amor.

### **o evangelho de Glasser**

Não importa que esta necessidade humana básica seja descrita como amor ao eu, autoestima, autoapreciação ou autocelebração (cada um destes termos parece enfatizar uma faceta diferente) — uma coisa é certa. Esta necessidade não pode ser frustrada seriamente sem haver um colapso generalizado de toda a personalidade. O Dr. William Glasser, autor de *Reality Therapy*, um dos psiquiatras mais brilhantes e inovadores de nosso tempo, faz duas considerações fundamentais sobre este sentimento de valor pessoal. Tenho a certeza de que ele está correto.

A primeira consideração é que **todos** os problemas psicológicos, das neuroses mais leves às psicoses mais profundas, são sintomas da frustração desta necessidade humana básica — a necessidade de um sentido de valor pessoal. A gravidade e a duração dos sintomas (fobias, complexos de culpa, paranoia, etc.) são somente indicativos da profundidade e da duração de privação de autoestima naquela pessoa.

A segunda consideração de Glasser é que a autoimagem de qualquer ser humano é o fator determinante de todo o seu comportamento. Uma autoestima verdadeira e realista é o elemento básico na saúde de qualquer personalidade. As pessoas agem e relacionam-se com outras de acordo com os pensamentos e sentimentos que têm a seu respeito.

Não é muito difícil concordar em teoria com estas considerações e com a necessidade básica de autoestima. No entanto, o reconhecimento prático disto na batalha de cada dia pode ser um ato heroico. Posso compreender seu comportamento detestável como resultado de uma luta sem sucesso para alcançar sua autoestima até o momento em que você me fere. Então minhas próprias feridas psicológicas começam a doer e eu paro de pensar em você e em suas necessidades. Deixo de compreender seus problemas para começar a julgá-lo e até mesmo a feri-lo. Devo dizer-lhe isto. É muito importante que você saiba disto. Quero lhe oferecer um amor incondicional. Eu sei que você precisa dele e quero atender a suas necessidades para que você viva em plenitude. Mas eu não sou capaz disto. Não sou capaz de lhe dar o amor incondicional de que necessita. Minhas próprias necessidades são reais demais, limitantes demais, mutiladoras demais. Só posso lhe dizer que farei o que for possível. Só posso lhe pedir que seja paciente comigo.

Mas quero que saiba que eu sei do que você necessita, mesmo que não lhe possa dar isto. Minhas próprias limitações e fraquezas me embaraçam, mas sei que minha maior contribuição para sua vida será ajudar você a amar a você mesmo; a pensar melhor e mais carinhosamente em você; a aceitar suas próprias limitações com mais tranquilidade; a ver a sua pessoa como um todo, que é valiosa por ser única. Para poder lhe dar tudo o que você necessita, eu teria que estar inteiro, de uma forma que não estou. Não posso estar por perto sempre



que você precisa de mim. Tento, com esforço, viver de acordo com meus ideais, mas isto não é fácil. Posso apenas lhe fazer uma promessa. Vou tentar. Vou tentar refletir sempre para você seu valor único e irreproduzível. Vou tentar ser um espelho para sua beleza e bondade. Vou tentar ler seu coração, não seus lábios. Vou tentar sempre compreender você ao invés de julgá-lo. Nunca pedirei que corresponda às minhas expectativas como um preço a ser pago para entrar em meu coração.

Portanto não me pergunte **por que** eu amo você. Esta questão só pode obter a resposta do amor condicional. Eu não amo você por causa de sua aparência ou porque faz certas coisas ou porque tem certas virtudes. Pergunte-me só isto: "Você me ama?" Então eu posso responder: "Sim, amo."

### **as opções**

Defendemos a tese de que o ser humano encontrará uma vida satisfatória na medida em que se estimar e acreditar nele mesmo. Seria maravilhoso se pudéssemos simplesmente tomar uma decisão de uma vez por todas no sentido de amar e acreditar em nós mesmos. Esta autoconfiança nos livraria de todos os parasitas que nos privam de 90% de nosso potencial de vida humana. É claro que isto é impossível, todos concordamos. Não conseguimos alcançar isto sozinhos. Preciso de seu amor e você precisa do meu. Preciso ver meu valor e minha beleza refletidos em seu olhar, no som de sua voz, no toque de sua mão. E você precisa ver seu valor refletido em mim da mesma maneira. Podemos ter sucesso ou fracassar juntos, mas separados e sozinhos só podemos fracassar.

As pessoas sem um sentido de autoapreciação só podem sofrer, e quando este tipo de dor atinge alguém, dói sem parar vinte e quatro horas por dia. Podemos tolerar dores que nos incomodam, como a dor de cabeça ou as queimaduras de sol. Sabemos que elas passarão. Mas como tolerar a dor do fracasso que atinge o próprio centro de nosso ser e de nossa existência? Quando é que ela vai passar?

E para complicar ainda mais este problema — o mais fundamental dos problemas humanos — acontece que o amor dos outros, a fonte básica

de autoestima, não pode ser depositado no banco como o dinheiro. A autoestima flutua. Não podemos nos abastecer de fontes passadas de autoestima e viver delas para o resto da vida. Deve haver um fluxo constante de reafirmação do amor dos outros. Quando nos descobrimos sem amor e sem reconhecimento de nosso próprio valor, sentimo-nos vazios, derrotados. Dói e dói muito. Estamos conscientes da dor, mas esse sofrimento é diferente dos outros, não nos conta o que devemos fazer. Quando toco um objeto muito quente, a dor me diz para tirar a mão rapidamente. Mas a dor do ódio de si mesmo e da falta do próprio valor é difusa demais, difícil de entender e de interpretar. Não há um "manual de instruções" que acompanha essa dor.

A maior parte das pessoas buscam alívio nas distrações, vivendo como crustáceos pregados na tela de TV; às vezes alienam-se no trabalho ou no jogo. Mas as distrações não resolvem o problema. Elas só podem ser temporárias apenas adiam a solução futura da dor. Assim, as pessoas que fracassaram na descoberta de satisfação e de paz dentro de si mesmas geralmente recorrem a algumas opções mais permanentes. Ao descrever quatro destas opções, o Dr. Glasser insiste no fato de que cada uma representa uma fuga da dor e do fracasso como pessoa. Na medida em que fracassamos na percepção do próprio valor, buscamos um abrigo analgésico para nos refugiar.

**1 Depressão.** A depressão psicológica é um estado emocional de melancolia e tristeza, variando do desânimo leve ao desespero total. Quando o motor psicológico está vibrando com uma dor perigosamente violenta, a depressão é uma diminuição na rotação do motor. Evita que ele se destrua. A depressão livra a pessoa da agonia de uma dor profunda, protegendo-a do impacto direto de suas condições insuportáveis de vida.

É inútil sugerir às pessoas que buscam refúgio nesta opção que "se animem". Inconscientemente elas devem rejeitar tal sugestão. Se desistirem de sua depressão e não encontrarem um sentido de valor pessoal, serão jogadas de volta à dor dilacerante do fracasso pessoal, da qual a depressão foi uma tentativa de fuga. A depressão é uma alternativa em meio ao desespero, uma opção, uma proteção contra o fato insuportável da falta de valor pessoal.

Os jornais do centro-oeste americano noticiaram recentemente que um jovem esposo e pai, pilotando seu próprio avião quando levava sua família em férias, desviou-se da rota e o avião caiu. O homem foi o único sobrevivente. Todos os outros morreram. O pobre homem organizou os funerais de seus entes queridos e, quando tudo terminou, suicidou-se. Os amigos disseram que ele não havia demonstrado sinais de depressão profunda; parecia forte e controlado em seu momento de dor. Este é o ponto central: se ele tivesse entrado em um estado de depressão profunda, provavelmente não teria se suicidado. Ao contrário do que se pensa, as pessoas muito deprimidas não se matam. A depressão dilui a violência das emoções que frequentemente levam à autodestruição.

**2 Raiva e comportamento antissocial.** A segunda opção é a raiva. Quando escolhemos esta alternativa, estamos extravasando o sentimento amargo do fracasso e a frustração que acompanha a falta de valor pessoal. A raiva é quase sempre o resultado de um medo profundo e de uma insegurança escondidos. Quando nos sentimos fracassados como pessoas, podemos optar pelo alívio desta dor através de um comportamento antissocial. Se a dor for bastante profunda, podemos vir até a matar. Certamente estaremos sempre causando problemas, descobrindo algum modo de tornar insuportável a vida dos outros.

Assim como a depressão, o ato de extravasar a raiva livra-nos da dor profunda do fracasso pessoal. O comportamento agressivo e colérico é a expressão velada da frustração, do medo e da autorrejeição. Esta forma de extravasamento é usada frequentemente em psicoterapia. Através do psicodrama, as pessoas são encorajadas a expressar seus sentimentos reprimidos sob circunstâncias e condições controladas.

**3 Insanidade.** Quando o fracasso na busca do amor e de um sentido de valor no mundo real se torna doloroso demais, podemos optar por mudar o mundo, ao invés de tentar mudar nossa própria pessoa. Podemos "inventar" nosso próprio mundo, dentro de nós mesmos, e nos isolarmos dentro dele. A loucura é essencialmente uma perda de contato com a realidade. A condição de estar separado desta realidade (esquizofrenia) pode ser vista não como uma doença, mas como um

método de pensar, sentir e agir, adotado inconscientemente para criar um novo mundo particular onde não é necessário enfrentar o fracasso pessoal. Neste sentido a loucura é realmente uma escolha e assemelha-se à fuga para a fantasia usada pelas crianças nos momentos traumáticos em que são frustradas. A insanidade é tanto uma escolha como uma fuga, uma libertação de um mundo e de uma vida muito desconfortáveis.

**4 Doença física.** O Dr. Glasser, como a maioria dos médicos, acredita que a opção mais frequente é a da doença física. Ao tomar este rumo, a dor psicológica do fracasso é traduzida em sintomas físicos que são, no geral, muito mais fáceis de suportar. Muitas doenças antes consideradas como orgânicas estão agora sendo vistas como "psicossomáticas" porque descobriu-se fatores psicológicos muito significativos em sua origem.

A doença física é mais fácil de ser suportada do que o fracasso na descoberta do valor pessoal, porque há menos consciência do infortúnio e da culpa associados à doença física. É mais fácil dizer que tenho uma úlcera do que admitir minha falta de valor como pessoa. É também provável que esta opção envolva uma regressão à infância. Quando crianças, nossas dores e doenças físicas geralmente evocavam mais simpatia do que nossa infelicidade pessoal. Um joelho arranhado conseguia mais atenção e afeto do que um espírito ferido.

De qualquer forma, estima-se que 90 a 95% de todas as doenças físicas são induzidas psicologicamente. Mesmo doenças tão "objetivas" como as infecções viróticas ou bacterianas podem ter sua instalação favorecida pelo fator psicológico. As tensões e frustrações diminuem os mecanismos de imunização e de resistência do organismo, abrindo as portas à doença. Também existe, sem dúvida, a ação da autossugestão. É mais fácil aceitar uma dor física do que um fracasso pessoal.

O Dr. Glasser conta uma estória interessante sobre um paciente psicótico que ele visitava em sua corrida de leitos diária em um hospital psiquiátrico. Um dia este homem, que até então tinha estado completamente desorientado, pareceu de súbito retomar contato com a

realidade. Ele olhou para o Dr. Glasser e anunciou calmamente que estava doente. Ao ser examinado, descobriu-se que o homem tinha realmente uma pneumonia. Durante o período de convalescença, todos os sintomas de loucura desapareceram. Só aos poucos, depois de curada a pneumonia, é que estes sintomas reapareceram. A surpreendente explicação de Glasser: o homem mudou por um curto período de tempo a opção com a qual aliviava sua dor pessoal. Ele trocou a loucura pela doença física e voltou novamente para a loucura.

### **os vícios**

Cada uma das opções descritas acima é uma alternativa para evitar o reconhecimento do próprio fracasso como pessoa. Contudo, apesar de cada uma destas opções disfarçar e aliviar a agonia básica, a dor ainda permanece. As pessoas continuam sofrendo e assim, segundo Glasser, podem voltar-se para alguma forma de vício analgésico, além de manterem a opção de fuga original. O álcool e as drogas são os analgésicos mais eficazes, embora causem dependência e sejam destrutivos. Algumas pessoas os escolhem como uma forma negativa ou destrutiva de vício. Outras escolhem um vício neutro, como a comida. Outras escolhem ainda uma forma de "vício positivo" como o trabalho. Temos assim, entre outras vítimas do vício, os alcoólatras, os viciados em comida e no trabalho. O que todos têm em comum é o fato de tentarem entorpecer a dor de sua existência aparentemente sem valor.

O aspecto frustrante de todas as formas de vício é que, quando a pessoa consegue remover a dor, ela ameniza o sofrimento e não sente mais necessidade de buscar e encontrar seu próprio valor. Ela tende a retirar-se da vida. Uma das tragédias mais assustadoras de nosso tempo é o enorme número de pessoas viciadas em drogas, muitas delas consideradas destrutivas a nível biogenético. A parte pior da tragédia é que, uma vez iniciada em drogas, a pessoa cruza uma ponte para um mundo irreal, queimando-a depois de cruzá-la. Uma vez vivendo na irrealidade, ela não pode mais reconhecer o real, ver as coisas como são na verdade, ouvi-las como são, enfrentá-las como são.

Por causa disto, psiquiatras eminentes, como Viktor Frankl, opõem-se ao uso de todas as drogas que produzem euforia, incluindo a maconha, sob o argumento de que os viciados perdem a capacidade de distinguir entre a realidade e a ilusão, entre os fatos e as fantasias. Igualmente triste é o fato de que, uma vez estabelecido o vício, o drogado o prefere a qualquer coisa e a qualquer pessoa.

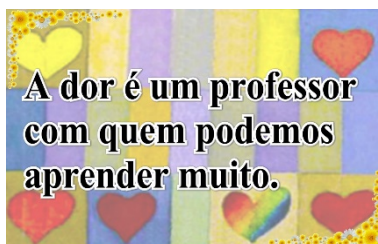
## **Conclusão**

A dor não é, em si mesma, um mal a ser evitado a todo custo. Pelo contrário, a dor é um professor com quem podemos aprender muito. Ela nos instrui, diz que devemos mudar, parar de fazer isso ou começar a fazer aquilo, parar de pensar de uma forma e começar a pensar de outra. Quando nos recusamos a escutar a dor e suas lições, tudo o que nos resta é escapar através das opções e dos vícios. É como se estivéssemos dizendo: não vou ouvir, não vou aprender, não vou mudar.

Quase todos os rótulos perdem o sentido quando aplicados a seres humanos. No entanto, acredito que existe uma distinção que é realmente significativa, entre pessoas "em crescimento" e pessoas "estáticas-e-fugitivas". Trata-se de uma distinção entre aquelas que estão "abertas" ao crescimento e aquelas que estão "fechadas". Pessoas abertas ao crescimento não se ressentem com a pedagogia da dor e estão dispostas a mudar. Têm respostas oportunas e fazem ajustes adequados. Outras pessoas, por razões que desconhecemos, simplesmente não recorrem às lições da dor. Preferem buscar uma existência narcotizante e tranquila, uma paz sem recompensa. Estão dispostas a viver apenas 10% de seu potencial. Estão dispostas a morrer sem ter vivido realmente.

Há uma coisa que uma pessoa que cresce pode fazer, um modo de descobrir o valor pessoal, a autoestima, autoapreciação e uma razão para celebrar. Vamos discorrer sobre isto no próximo capítulo. Através do amor verdadeiro e duradouro podemos recuperar a aceitação do eu e a compreensão de nosso valor. Quando isto está presente, tudo o mais vai se encaminhar na direção do crescimento e da paz interior. Quando faltam o amor e a valorização pessoal, o que resta é uma existência

parcial. Vamos alcançar somente uma fração do que poderíamos ter tido. Morreremos sem ter realmente vivido. A glória de Deus — o homem vivo em plenitude — estará perdida para sempre.



## CAPÍTULO DOIS

*Um pensamento paralisou-me: pela primeira vez na minha vida, vi a verdade como é decantada por tantos poetas, proclamada como a sabedoria final por tantos pensadores. A verdade — que o amor é o objetivo derradeiro e mais alto a que o homem pode aspirar. Então compreendi o significado do maior segredo que a poesia, o pensamento e a crença humana têm a conceder: a salvação do homem se faz através do amor e no amor.*

Viktor Frankl, "Man's Search for Meaning"

### **as necessidades humanas e a experiência do amor**

#### **a salvação no amor e através do amor**

A maioria das pessoas nunca é capaz de alcançar a plenitude da vida — a glória maior de Deus no homem. Elas permanecem para sempre algemadas por dúvidas, medos e culpas, entregando-se a vícios e a opções que entorpecem a dor. O mundo da propaganda brinca com o espírito torturado do homem, prometendo-lhe prazer, férias de céu azul, colchões melhores, etc... Ele compra estas coisas, esperando voar agora e pagar depois, até que sua vida fique completamente atravancada de tantos novos produtos e promoções. Mas o sofrimento continua.

Mudanças profundas nunca ocorrem de forma rápida ou fácil. Uma modificação em hábitos e comportamentos, uma revisão nas atitudes

básicas e no estilo de vida, desatar velhos preconceitos e correr o risco de uma abertura — esta é uma curva larga e aberta que só pode ser feita vagarosamente, não uma curva fechada que se faz de uma só vez.

Mas uma coisa é certa. Todas as pesquisas psicológicas estabelecem este fato acima de qualquer dúvida. Mais importante do que qualquer teoria psicológica, técnica terapêutica ou qualquer doutrina — aquilo que cura e promove o crescimento do ser humano e a mudança — é a relação de amor.

### **a anatomia do verdadeiro amor**

Que amor é este que opera o milagre da cura e da libertação humana? De certa forma, penso que sabemos instintivamente o que o amor significa, tanto quando amamos como quando somos amados. Entretanto, será bom falarmos mais especificamente a respeito de sua natureza. Para uma definição operacional, gostaria de usar a descrição de amor do Dr. Harry Stack Sullivan em *Conceptions of Modern Psychiatry*:

*Quando a satisfação, segurança e desenvolvimento de outra pessoa tornam-se tão significativos para você como a sua própria satisfação, segurança e desenvolvimento, o amor existe.*

Na teoria, o amor implica uma atitude básica de interesse pela satisfação, segurança e desenvolvimento do ser amado. Na prática, o amor implica que estou pronto e disposto a esquecer minha própria conveniência, a investir meu tempo e até mesmo a arriscar minha segurança para promover a sua satisfação, segurança e seu desenvolvimento. Se eu tiver a atitude de amor básica e for capaz de traduzi-la em ação, a suposição é que eu amo você. Mas esta é apenas uma das definições possíveis. Há muitas outras que devem ser devidamente reconhecidas na complicada anatomia do amor.

**tese um:**

### **o amor não é um sentimento**

Tenho a certeza de que a maioria das pessoas que conheço identificam o amor com um sentimento ou emoção. Elas ora se apaixonam, ora se desapaixonam, num ritmo acidentado. A chama do amor se extingue



em suas vidas apenas até que um novo fósforo seja riscado. Lembro-me de uma jovem senhora que me contou como seu marido anunciou que não a amava mais ao final da lua-de-mel. Isto aconteceu apenas duas semanas depois de eu ter testemunhado seus votos de casamento; assim imaginei haver algo errado com ele ou com sua ideia de amor, ao se casar ou ao proclamar seu desamor.

Todo mundo sabe que os sentimentos são como ioiôs, sobem e descem dependendo de coisas tão instáveis como o barômetro, a intensidade da luz solar, a digestão, a época do mês e o pé com que se levanta da cama de manhã cedo. Os sentimentos são instáveis, e as pessoas que identificam o amor com os sentimentos tornam-se amantes instáveis. O romancista francês Anatole France escreveu que "no amor só o começo é prazeroso. Esta é a razão pela qual estamos sempre começando outra vez, apaixonando-nos de novo." Quando identificamos o amor com os sentimentos, passamos a vida buscando "aquele sentimento antigo", imortalizado nas canções de amor.

É óbvio que os sentimentos ***estão relacionados ao amor***. Em geral, a primeira atração é experimentada através de sentimentos muito fortes. Não posso — a menos que seja herói ou masoquista — colocar sua satisfação, segurança e desenvolvimento no mesmo nível dos meus próprios, se não tiver sentimentos de amor por você. Entretanto, no decorrer de um relacionamento amoroso, teremos de passar por alguns períodos invernosos de dissabores emocionais para podermos encontrar um novo florescer do nosso amor na primavera. A bijuteria do amor inicial é polido e transformado pelo tempo no mais valioso ouro do amor maduro; durante este processo, haverá ocasiões em que a satisfação emocional estará ausente e outras em que sentimentos negativos tornarão sombrio o céu do nosso mundo; mas certamente o crescimento do amor pressupõe e necessita de um bom clima emocional a maior parte do tempo.

Seria fatal identificar o amor com os sentimentos por causa da flutuação natural destes sentimentos. Entretanto, seria também fatal para uma relação afetiva se sua base não fosse construída a partir de sentimentos de amor.

## **tese dois: o amor é**

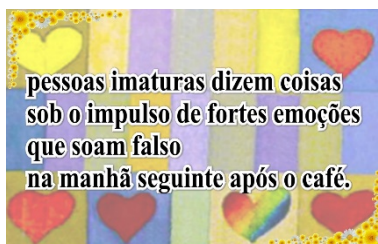
### **um compromisso e uma decisão**

Neste capítulo, estamos considerando o relacionamento interpessoal de amor. Tal relacionamento admite vários níveis. Posso amar e ser amado por pessoas como meu pai, minha mãe, meu irmão ou irmã, amigos, o amigo mais íntimo e confidente, meu marido ou minha mulher. O contrato de amor é diferente em cada um destes casos. Obviamente, não posso ter um relacionamento profundo com muitas pessoas. Não tenho o tempo suficiente nem a capacidade emocional de interagir de modo profundo e amoroso com tantas pessoas. Erich Fromm escreve:

*O amor é uma atividade, não um afeto passivo; é um ato de firmeza, não de fraqueza. De maneira geral, seu caráter ativo pode ser descrito dizendo-se que o amor é primariamente dar, não receber.*

Não posso ter um relacionamento amoroso com muitas pessoas; ficaria exausto com o esforço. Portanto, preciso escolher. Naturalmente, haverá certas obrigações e responsabilidades recíprocas entre eu e aqueles a quem sou ligado por laços de sangue, mas mesmo aqui há lugar para a escolha. Posso, de um modo livre e legítimo, escolher meu pai ou minha mãe como confidente; posso também escolher um de meus irmãos como um amigo especial. O maior presente que posso dar ao outro é o meu amor; preciso escolher com cuidado aqueles em quem investirei esta capacidade sagrada.

Como posso tomar esta decisão? Vários aspectos devem ser considerados quando decido, desde a quantidade de coisas que posso compartilhar com o outro, nossa capacidade de preencher necessidades recíprocas, temperamento, interesses, inteligência, valores, habilidades artísticas e atléticas, aparência física, até aquela coisa misteriosa chamada "química corporal". Então olho para aqueles que me rodeiam e faço minhas escolhas, oferecendo meu amor às pessoas escolhidas. Pode haver em algum lugar neste universo, alguém inteiramente adequado para mim, feito sob medida para satisfazer todas as minhas preferências; mas esta pessoa pode não estar no meu mundo imediato, o mundo no qual devo escolher aqueles a quem amarei.



Já que o amor pode existir em muitos níveis, é muito importante não se comprometer quando não há a possibilidade de honrar o compromisso. Pessoas inexperientes e imaturas tendem a fazer isto — dizer coisas sob o impulso de fortes emoções ou reações físicas (sob as árvores, numa noite de luar) e que soam falso na manhã seguinte após o café.

Este é o perigo de uma decisão prematura e impensada. Muitas pessoas escondem-se atrás de muros protetores, chamados "operações de segurança" por Harry Stack Sullivan. Estas operações têm a finalidade de proteger um ego já ferido de uma vulnerabilidade maior. Ao chamado do amor, estas pessoas saem, talvez hesitantes a princípio, mas acabam saindo, reasseguradas pelas promessas de afeto. Se eu tiver feito um compromisso prematuro ou exagerado, mais tarde terei de retirar minhas promessas. Terei de explicar que realmente não queria dizer o que disse, ou que mudei de ideia. Deixarei a outra pessoa dolorosamente nua e desprotegida. Ela voltará outra vez para os esconderijos de uma nova operação de segurança, para trás de um muro ainda mais alto e impenetrável. E, estando ferida, ficará duplamente cautelosa; será necessário um longo tempo antes que alguém consiga trazê-la de volta — se isto ainda for possível. A pessoa que experimentou um amor frágil, condicional e temporário, não terá dúvida de que a aventura da vida humana é muito dolorosa e precária.

O cuidado e consideração ao fazer o compromisso do amor são importantes. No entanto, isto não exclui o fato de que o jovem à procura de parceiro para o casamento possa tentar vários relacionamentos antes de encontrar aquela pessoa com quem irá compartilhar sua vida. Conhecer e namorar muitas pessoas antes de fazer a escolha final e se comprometer é certamente um ato de sabedoria. É preciso apenas ter cuidado para não prometer com excesso nem fazer compromissos prematuros, especialmente durante este

período de experiência. A antiga canção, "It's a Sin to Tell a Lie" (É Pecado Mentir) nos faz lembrar de muitos corações partidos e vidas desmoronadas "...apenas porque estas palavras (eu te amo) foram ditas."

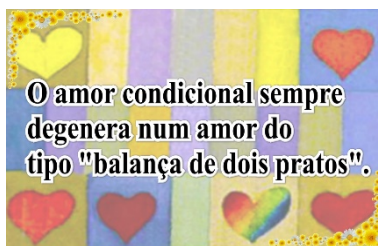
**tese três:**

### **o amor verdadeiro é incondicional**

O amor que se dá às pessoas é condicional ou incondicional. Não há outra possibilidade. Ou eu vinculo condições ao meu amor ou não. Gostaria de dizer neste ponto que apenas o amor incondicional pode operar mudanças na vida da pessoa a quem este amor é oferecido.

Em seu trabalho *Conceptions of Modern Psychiatry*, de onde tiramos nossa definição operacional de amor, o Dr. Sullivan fala a respeito do "suave milagre de se desenvolver a capacidade de amar." Ele descreve o fato de ser amado como a fonte deste milagre. O primeiro impulso para a mudança vem muito mais do fato de ser amado do que de ser desafiado. As barreiras do relacionamento humano só poderão ser quebradas numa atmosfera de amor incondicional.

Há uma estória de uma dona de casa segundo a qual o afeto de seu marido parecia estar sempre condicionado à limpeza e organização da casa. Ela dizia que precisava saber se ele a amava independente do fato de ela limpar a casa ou não; isto lhe daria forças para fazer seu serviço. Se você compreende e está de acordo com o que ela diz, você pode compreender também o que estou tentando explicar. O único tipo de amor que nos ajuda a mudar e a crescer é o amor incondicional.



O amor condicional sempre degenera num amor do tipo "balança de dois pratos". Neste tipo de relação, ambas as partes devem colocar uma doação no prato apropriado de modo que um perfeito equilíbrio seja alcançado. Mas, mais cedo ou mais tarde, alguma tensão, sofrimento

ou atrito poderá desviar a atenção de um dos parceiros, que não fará seu pagamento mensal a tempo, Assim, o outro parceiro condicional, recusando-se a ser enganado, retira parte de sua contribuição para ter certeza de que não está dando mais do que o outro — até que nada reste além de um divórcio legal ou emocional.

Há ainda uma outra questão, não tão simples assim. Pode-se esperar que uma das partes em um relacionamento amoroso continue a dar sua contribuição incondicional e seu compromisso de amor sem uma resposta encorajadora da outra parte? Teoricamente, acredito que se uma pessoa continua a oferecer um amor incondicional, a outra responderá a seu tempo. Mas talvez seja tarde demais. Se a pessoa que oferece um amor incondicional nada recebe em troca para nutrir sua própria capacidade e renovar sua força de amar, o relacionamento pode ser levado a um fracasso inevitável.

Na prática, penso que as pessoas alegam mais do que realmente vivem esta situação. Elas renegam seus compromissos com as outras, correm para os tribunais de divórcio e voltam a se apaixonar repetidas vezes (por pessoas diferentes); nem sequer desafiam seus recursos pessoais, desenvolvem sua criatividade ou testam seus mecanismos de superar dificuldades. Já se disse que o amor só é efetivo quando é cuidado. Acho que isto é verdade, e que a fidelidade será sempre a medida e o teste do amor.

Nota: "O amor incondicional" deve ser interpretado como um ideal, um objetivo que o verdadeiro amor aspira alcançar, mas que realmente não está dentro das possibilidades do ser humano. Em maior ou menor grau, estamos todos magoados e limitados pela pulsação de nossas necessidades e sofrimentos. Somente uma pessoa totalmente livre e sem cicatrizes poderia dar um amor incondicional de forma consistente. Tal pessoa, naturalmente, não existe.

#### **tese quatro: o amor é para sempre**

Esta tese é simplesmente o corolário da anterior. Um limite de tempo para o amor seria apenas mais uma das condições que podemos vincular ao nosso compromisso. Eu o amarei enquanto, até que... No filme *Butterflies Are Free* (As Borboletas São Livres), a ninfeta

superficial e descuidada, tão bem interpretada por Goldie Hawn, aparece fugindo de seu amante cego. Ela explica sua fuga: "... porque você é cego. Você é um aleijado!" No momento mais comovente do filme, o jovem responde: "Não, eu não sou aleijado. Eu sou cego, mas não sou aleijado. Você, sim, é aleijada, porque não se entrega a ninguém. Você não consegue se relacionar com ninguém."



O compromisso do amor, em qualquer nível, tem que ser permanente. Se eu disser que sou seu amigo, serei sempre, não enquanto ou até que algo aconteça. Estarei sempre a seu lado. O amor verdadeiro não é como a ponta retrátil de uma caneta esferográfica. Se eu disser que sou seu companheiro, sempre serei, como nas palavras de outra canção antiga: "When I fall in love it will be forever" (quando eu me apaixonar, será para sempre).

Qualquer outro tipo de amor perde sua força. Preciso saber que seu amor por mim é uma oferta permanente antes que eu abandone minhas operações de segurança, minhas máscaras, papéis e jogos. Não posso abrir-me para um amor temporário e experimental, para um contrato que embora bem impresso, está cheio de ressalvas.

#### **tese cinco:**

#### **o compromisso do amor envolve: decisões... decisões... decisões...**

Já dissemos que o amor é um compromisso que envolve a satisfação, a segurança e o desenvolvimento da pessoa amada. Amando você, estou comprometido com a satisfação de suas necessidades, quaisquer que sejam elas. Mas há uma dupla dificuldade nisto (eu não lhe prometi um jardim de rosas!): primeiro, as suas necessidades estão constantemente mudando. Se eu amar você, terei que estar lendo suas necessidades a todo momento, observando-o com os olhos do amor. Devo estar sempre perguntando: o que você precisa que eu seja hoje, esta manhã, esta

noite? Você está enfraquecido e precisa de minha força? Você foi bem sucedido e está convidando-me para comemorarmos e celebrarmos juntos? Ou você está se sentindo só e precisa apenas que eu coloque minhas mãos suavemente sobre as suas? Esta maneira empática de escutar e observar é um dos mais profundos desafios do amor verdadeiro. Não é fácil saber quem é você, nem o que você precisa que eu seja a cada momento.

A segunda dificuldade envolvida na prática do amor é a seguinte: sou eu, e não você, quem deve decidir o que você precisa que eu seja. Não posso simplesmente perguntar-lhe e confiar na sua resposta para saber. Pode muito bem acontecer que, de acordo com a minha percepção, meu maior ato de amor seja dizer-lhe uma verdade que você não quer ouvir; ou ficar a seu lado mesmo quando você me manda embora de modo agressivo; ou retomar uma discussão inacabada que você deseja esquecer. Ao assumir a responsabilidade por estas decisões, posso estar certo algumas vezes e errado outras. Mas, mais importante do que os erros e acertos dos meus julgamentos é que, o que eu fiz, fiz porque amava você. Eu queria o melhor para você. Escolhi sentir-me responsável por sua vida, pelo seu crescimento e pelo desenvolvimento de todo o seu potencial humano.

É claro que as minhas decisões jamais deveriam cercear a sua liberdade. Devo ser eu e oferecer-lhe meu presente, mas, ao mesmo tempo, devo deixar que seja você mesmo, livre para aceitar ou rejeitar meu presente. Este é talvez o caminho mais difícil para o verdadeiro amor: ser eu mesmo e oferecer minha contribuição de acordo com minha percepção, nunca forçando sua resposta ou aceitação.

**tese seis:**

**a maior dádiva**

**é a valorização da pessoa**

Se o que dissemos no capítulo um - que a habilidade de sentir-se bem consigo mesmo, de amar, apreciar e celebrar a própria bondade é o ponto-chave para a saúde da personalidade humana e o ingrediente básico para a felicidade — então a contribuição essencial do amor está clara. O meu amor deve impulsionar o outro a amar-se a. si mesmo.

Devemos avaliar nosso sucesso no amor não por aqueles que nos admiram por nossas realizações, mas por aqueles que atribuem sua própria inteireza a nosso amor por eles; por aqueles que viram sua beleza refletida em nossos olhos, que ouviram suas virtudes através do calor de nossa voz. Somos como espelhos uns para os outros. Ninguém sabe como é sua aparência antes de ver seu reflexo num espelho. É absolutamente certo que ninguém reconhece sua própria beleza ou percebe o sentido do seu próprio valor até que se veja refletido no espelho de amor e cuidado de outro ser humano.

**tese sete:**

**o amor significa o reconhecimento, não a posse do ser amado**

O sentido de seu próprio valor é, sem dúvida, o maior presente que podemos oferecer a alguém, a maior contribuição que podemos dar a uma vida. Só podemos oferecer este presente e dar esta contribuição através do amor. No entanto, é essencial que nosso amor seja libertador, não possessivo. Devemos sempre dar, àqueles que amamos, a liberdade de serem eles mesmos. O amor reconhece o outro **como uma outra pessoa**. Não devo possuí-lo nem manipulá-lo como **uma propriedade minha**. Cabe aqui a citação de Frederick Perls: "Você não veio ao mundo para satisfazer as minhas expectativas. E eu não vim ao mundo para satisfazer as suas. Se nos encontrarmos será lindo. Se não, nada há a fazer."

Em inglês arcaico, a palavra para "amor" é **fréon**, da qual a palavra **friend** (amigo) é derivada. Amar é libertar<sup>2</sup>. Até na estrutura da língua inglesa há uma implicação que o amor e a amizade são libertadores. O amor e a amizade devem ajudar àqueles que amamos a serem pessoas melhores, de acordo com suas próprias ideias e visões.

Eu quero o melhor para você e tento ser o que você precisa que eu seja. Apesar disto, sua liberdade de ter seus próprios sentimentos, pensamentos e decisões deve ser preservada. Se a sua pessoa for tão importante para mim como a minha própria, e isto está implícito no amor, devo respeitá-la com todo cuidado e sensibilidade. Quando reconheço você, meu reconhecimento é baseado no seu valor



incondicional como um mistério da Humanidade — único, irreproduzível e até mesmo sagrado.

Quando avalio meu amor por você, devo, então, me questionar se este amor é de fato possessivo e manipulador ou se é positivo e libertador. Para me ajudar nesta avaliação, posso me fazer as seguintes perguntas: o que é mais importante para mim — que você esteja satisfeito com você mesmo ou que eu esteja satisfeito com você? Que você atinja seus objetivos ou os objetivos que eu tracei para você?

Outro teste é o seguinte: à medida em que lhe ofereço amor e consideração, você conseguirá relacionar-se melhor com outras pessoas e eu ficarei feliz com isto. Vou querer que você ame outras pessoas e que os outros o amem.

Não vou querer tornar-me "sua vida". Uma pessoa "viva em plenitude" relaciona-se bem com muitas pessoas e aprecia uma grande variedade de coisas. O meu amor deverá reconhecer e libertar você para uma vida plena, para que seja capaz de viver todas as suas capacidades e potencialidades, para que possa experimentar, de maneira completa, toda a expressão da glória celestial que preenche o nosso mundo.

### **a dinâmica do amor**

Até aqui temos repetido que o fator essencial ao ajustamento da personalidade humana e a fonte da plenitude da vida é a verdadeira valorização e celebração do eu. Quando isto está presente, haverá paz e alegria em quantidade. Quando ausente, haverá tentativas tristes de fuga para opções e vícios numa busca de se evitar o sofrimento. Como consequência, se de fato amarmos alguém e quisermos sua felicidade, segurança e crescimento, este sentido de valor pessoal será a contribuição principal que podemos dar à pessoa amada e à plenitude de sua vida. Após termos definido a natureza e a função do amor, gostaríamos de investigar agora a sua dinâmica, o processo e a experiência que podem levar a uma autoimagem segura, a um sentido permanente de valor pessoal e à alegria que preencherá totalmente uma vida humana.

A verdadeira natureza do homem é dada ao diálogo. A vida humana é feita basicamente de relacionamentos. O "eu" de uma pessoa está em

busca constante do "tu" de outra e do "nós" de um relacionamento amoroso. O sucesso ou fracasso desta busca é o sucesso ou o fracasso essencial de uma vida humana. Ser pessoa tem como implicação amar e ser amado. A causa básica de todas as doenças mentais e emocionais está na incapacidade de se estabelecer relacionamentos afetivos profundos.

A necessidade inata de ser amado se revela nos primeiros momentos da infância. O sentimento de ser desejado e a satisfação de pertencer a alguém são necessidades absolutas a partir do momento em que a criança nasce. Há um consenso universal de que a quantidade de afeto recebida na primeira infância determina, mais do que qualquer outra influência, o curso e a qualidade de toda uma vida. O Dr. Lee Salk é psicólogo e pediatra. Em seu livro *What Every Child Would Like his Parents to Know* (O Que Toda Criança Gostaria que Seus Pais Soubessem), ele resume e apresenta a evidência e a conclusão de que o nosso bem-estar físico e psicológico é, em grande parte, o produto do amor recebido na primeira infância.

Mais tarde, muitos jovens são perturbados pela fantasia de não serem queridos e chegam mesmo a criar jogos para se sentirem mais seguros. Explosões emocionais, ameaças de fugir de casa, comportamentos antissociais, etc., são apelos velados àquele conhecimento básico tão essencial à vida humana: um sentido de valor pessoal que é reconhecido apenas quando se *é* amado. Os pais deveriam, de todas as maneiras possíveis, assegurar a seus filhos o quanto eles são valorizados e amados. Somente quando a criança sabe que *é* amada, pode alcançar a verdade sobre si mesma, de que tanto necessita: ela é digna de **receber amor**. E somente quando acreditar nisto é que será capaz de antever e esperar amizade e amor durante o curso de sua vida. É nesta condição de segurança e nesta expectativa que uma pessoa será capaz de amar e confiar, de correr o risco de amar e ser amada.

Se uma criança não se sente segura o suficiente, vai duvidar, naturalmente, de sua própria capacidade de ser amada e, como consequência, terá muitas dúvidas quanto à receptividade de outras pessoas. É inevitável que tal insegurança a leve a mecanismos defensivos e autoprotetores, aos quais o Dr. Sullivan chama de

"operações de segurança". O apelo ao relacionamento humano, aos encontros de amor, tão profundamente implantados na natureza dialógica do ser humano, será frustrado na vida de tais pessoas. E os próprios "para-choques" colocados para proteger o ego dolorido contra maiores sofrimentos, evitarão também um contato humano verdadeiro e a interação do amor.

Depois de alcançar uma segurança libertadora através do contato com a família na infância, a criança irá procurar, nos primeiros anos de sua vida escolar, companheiros do mesmo sexo com os quais vai testar sua capacidade recém-descoberta de fazer amigos. Mas o tipo de amor mais importante que leva à maturidade e à plenitude do ser humano, se abrirá para ela no início da adolescência: a amizade com uma pessoa do sexo oposto. A palavra sexo vem do verbo latino, *secare* que significar "cortar". A ideia é que Deus, tendo criado o ser humano, dividiu-o ao meio, em masculino e feminino. Toda a teoria personalista da heterossexualidade considera que nenhuma das metades estará inteira se não estiver, de certa forma, unida à outra. E. E. Cummings escreve: "um não é a metade de dois, dois é que são as metades de um." Para que uma pessoa desenvolva seu potencial como ser humano, ela deve ter a experiência de uma amizade verdadeira e profunda com uma pessoa do sexo oposto. Embora isto não signifique ter uma experiência sexual genital, não podemos considerar, real mente, um relacionamento puramente platônico entre um homem e uma mulher, a partir da adolescência. Em todos os relacionamentos deste tipo, o sexo será sempre um elemento forte, consciente ou inconsciente.

Tomando-se as devidas precauções onde e quando necessário, devemos aceitar este impulso sexual como uma força benéfica e saudável, que leva a uma realização profunda de toda a personalidade humana e da capacidade para a vida como um todo. O impulso sexual — e novamente estou me referindo à sexualidade total, não genital — oferece uma nova vitalidade, uma nova qualidade para o relacionamento. Isto é algo que todos nós experimentamos na presença de uma pessoa do sexo oposto. Uma nova parte de nosso ser parece ganhar vida e alguma coisa desperta e ganha um novo alento dentro de nós.

Os psicólogos seguidores de Carl Jung dizem que há um componente ou função masculina (*animus*) e uma feminina (*anima*) em toda personalidade humana. Para haver um ser humano pleno ou "individuado" (termo de Jung) ambos os componentes devem ser trazidos à consciência de uma maneira harmônica. Devido ao comportamento ensinado em nossa cultura atual, o componente masculino é tornado consciente para o homem, mas o feminino não. Com a mulher, dá-se o inverso.

O componente masculino ocupa-se predominantemente de coisas da cabeça e da vontade: ordem, lógica, poder, coragem, proteção, confiança. O componente feminino está associado com as coisas do coração: a apreciação da arte, música, religião, natureza, flores. Seus talentos principais são aqueles que consideramos como sendo qualidades "femininas".

É claro que quanto mais os dois componentes são despertados e desenvolvidos em qualquer indivíduo, tanto mais completo ele será e mais plenamente experimentará tudo o que é bom, real e belo no mundo. Esses psicólogos nos asseguram que o despertar do componente feminino no homem e do componente masculino na mulher, tão essencial à plenitude humana, só pode acontecer numa relação de amor com uma pessoa do sexo oposto.

Uma pessoa do outro sexo pode, mais facilmente, tirar-me da proteção das minhas operações de segurança e da minha infinita preocupação comigo mesmo; pode também fazer-me conhecer as possibilidades de uma verdadeira relação de amor. Sinto-me mais seguro com uma pessoa do sexo oposto em um aspecto pelo menos: o outro não compete nem é comparado comigo de maneira tão óbvia. Como consequência, é mais fácil confiar, revelar meus segredos e arriscar-me a ser transparente com uma pessoa do outro sexo.

### **as distorções do amor**

O amor entre um homem e uma mulher deveria ser a experiência mais libertadora, construtiva e completa da vida humana adulta. No entanto, o tipo de união profunda que leva a esta experiência não é fácil de ser alcançada. Segundo o filósofo existencialista espanhol Ortega y

Gasset, o amor entre o homem e a mulher está sujeito a três tipos diferentes de distorções. Estas distorções deformam a personalidade humana, ao invés de desenvolvê-la.

**1 A conquista física.** Na primeira distorção, um dos parceiros (ou ambos) vê o outro basicamente como fonte de prazer físico, sexual. Os detalhes e as concessões do relacionamento são todos arranjados de modo a maximizar as possibilidades e oportunidades de gratificação física. O parceiro é "usado" como uma fonte de prazer corporal, às vezes por sua própria vontade, sem ser enganado. E, não importa o que se disser em contrário, ele é visto apenas como uma coisa, um objeto, uma condição e uma fonte de autogratisação para o outro.

**2 A conquista psicológica.** Esta segunda distorção é mais maliciosa e perversa que a primeira. O objetivo aqui é o da conquista psicológica. As estratégias e movimentos são mais sutis, destinados a seduzir psicologicamente o parceiro, a fazer com que ele se apaixone e caia aos pés do conquistador, para ser dominado e submisso não apenas como um corpo mas como uma pessoa. Quando a estratégia é bem sucedida, o suposto "enamorado" logo perde o interesse pelo que foi vencido. Ele ou ela torna-se apenas mais um troféu na coleção do vencedor. "Quando o peixe está dentro do barco, perde a graça."

**3 A imagem projetada.** No geral, quando um homem e uma mulher se apaixonam, não é pela realidade do outro, mas pela "projeção" do que o ser amado deveria ser. Pode ser que a imagem projetada seja derivada de uma mãe, de um pai ou de um sonho. Carl Jung diz que "todo homem carrega sua Eva dentro de si", o que quer dizer que todo homem carrega em seu subconsciente a imagem da mulher ideal. Da mesma forma, é claro, toda Eva carrega dentro de si o seu Adão. Isto explica porque certos homens se apaixonam por certos tipos de mulheres e vice-versa. A imagem projetada pode ter, em alguns casos, muito pouco a ver com a pessoa real. O problema aparece quando a pessoa insiste em manter a imagem e querer que o outro se ajuste a ela. Desta forma, ela estará amando apenas uma fantasia, apenas uma projeção. Ela não chegará sequer a conhecer a outra pessoa.

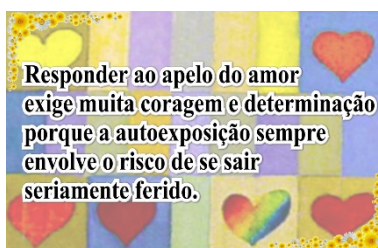
**amor genuíno**

***Duas solidões que se protegem, se tocam e se acolhem.*** Aqui encontramos a única realidade digna de ser chamada de amor. Os dois parceiros deixam cair, ainda que pouco a pouco, a imagem projetada (a primeira fonte de atração), para encontrar a realidade ainda mais bela da pessoa. Cada um quer conhecer e respeitar a ***diversidade*** do outro. Cada um valoriza e tenta promover a visão interior e o misterioso destino do outro. Cada um considera como seu o privilégio de ajudar no desenvolvimento e realização do destino do outro. A brilhante inspiração poética de Rilke parece captar a natureza do relacionamento do verdadeiro amor:

*O amor é... um forte apelo para o indivíduo amadurecer, tornar-se algo em si mesmo, tornar-se um mundo em si mesmo, tudo isto por causa de outrem. É uma enorme, absurda demanda sobre o indivíduo, algo que o absorve e o desperta para coisas imensas. O amor consiste nisto, em duas solidões que se protegem, se tocam e se acolhem.*

## **Conclusão**

Frequentemente, quando o encontro e a verdadeira relação de amor estão ausentes numa vida humana, é porque a pessoa manteve as portas de seu coração trancadas e bloqueadas, seja por egoísmo ou por timidez. A pessoa se sente incapaz ou sem vontade de arriscar uma transparência, de expor as partes mais sensíveis de sua alma para o outro. Sem este desejo de arriscar, a vida humana será apenas um longo e doloroso período de inanição e o mundo, uma sombria prisão. Responder ao apelo do amor exige muita coragem e determinação, porque a autoexposição sempre envolve o risco de se sair seriamente ferido. Mas, sem transparência, o amor é impossível e, sem amor, a vida humana é seriamente lesada.



Quando a pessoa corre o risco de amar, é, geralmente, correspondida em seu amor. Aqueles que desejam amar encontrarão eventualmente o

amor. E então o espelho estará lá, refletindo a imagem de uma pessoa que ama, e este é o início da verdadeira autoestima e autocelebração. Esta é a razão pela qual Viktor Frankl diz que a origem da verdadeira autoestima é "a valorização refletida que vemos nas pessoas a quem amamos."

Tem-se dito, com razão, que a **segunda coisa mais difícil** do mundo é enfrentar o desafio de viver intimamente e de crescer junto de outra pessoa. A **coisa mais difícil** do mundo é, no entanto, viver só. O amor é, antes de tudo, um processo gradual, a longa curva que deve ser feita com cuidado, não a curva fechada que se faz de uma só vez. O homem e a mulher precisam iniciar uma longa jornada e andar muitos quilômetros, até que possam encontrar as alegrias do amor. Eles deverão passar por florestas escuras e fechadas e haverá muitos perigos no caminho. Eles deverão ter mais cuidado com o amor do que com qualquer outra coisa na vida. O amor exigirá abstinência de tudo o que lhe possa ser nocivo. Exigirá também muita coragem, perseverança e autodisciplina.

A jornada para o amor é a jornada para a plenitude da vida. Só através dele o ser humano se torna capaz de se conhecer, de amar aquilo que é e o que virá a ser, e de encontrar a plenitude da vida, que é a glória de Deus. Só no amor o homem encontrará a razão de uma celebração eterna.

## CAPÍTULO TRÊS

Foi no dia em que meu pai morreu. Era um dia triste, chuvoso e frio de janeiro. No pequeno quarto de hospital, eu o segurava em meus braços quando seus olhos se abriram de repente, num olhar de pavor que eu jamais tinha visto. Tive a certeza que o anjo da morte entrara no quarto. Então meu pai tombou para trás e eu Coloquei sua cabeça no travesseiro suavemente. Fechei seus olhos e disse à minha mãe que estava sentada ao lado da cama, rezando:

"Está tudo acabado, mãe. O pai está morto".

Ela me surpreendeu. Jamais saberei porque estas foram suas primeiras palavras para mim depois da morte de meu pai. Ela disse:

"Ah, ele se orgulhava tanto de você. Ele o amava tanto!"

De alguma forma, soube pela minha própria reação que aquelas palavras tinham um significado muito especial para mim. Elas eram como um raio de luz repentino, como um pensamento assustador que eu não tinha absorvido até então. Junto disto, havia uma pontada de dor, como se eu fosse conhecer meu pai melhor na morte do que em vida.

Mais tarde, enquanto o médico atestava a morte, encostei-me no canto mais afastado do quarto chorando baixinho. Uma enfermeira se aproximou e colocou um braço reconfortante à minha volta. Não pude falar através de minhas lágrimas. Gostaria de ter dito a ela:

"Não estou chorando porque meu pai está morto. Estou chorando porque meu pai nunca me disse que se orgulhava de mim. Ele nunca me disse que me amava. Certamente esperavam que eu soubesse dessas coisas. Esperavam que eu soubesse do papel importante que representava em sua vida e do espaço enorme que ocupava em seu coração, mas ele nunca me disse."

## **amor e comunicação**

### **o amor é efetivo para aqueles que cuidam dele**

Não importa o quanto os românticos tenham tentado fazê-lo parecer um mar-de-rosas, ou o quanto os cétricos afirmem de modo sarcástico que ele é supervalorizado: o amor é a resposta segura e essencial para o enigma da existência, da plenitude e da felicidade humana. Viver é amar. Mesmo assim é preciso admitir que os cétricos têm um quadro estatístico convincente. Este quadro mostra não só o acúmulo de divórcios em curso nos Tribunais, mas também a fragmentação geral da família humana: pais contra filhos, irmãos contra irmãos, *etc.* Se o amor é de fato a resposta, parece evidente que os esforços do homem para encontrar essa resposta em suas relações têm tido uma alta taxa de mortalidade. O amor é efetivo para as pessoas que cuidam dele. Mas



por que o amor falha com tanta frequência? Qual é o "cuidado" que o amor exige, e por que algumas vezes não nos dispomos a assumi-lo?

### **O "cuidado" do amor**

O amor pressupõe, consiste em e determina muitas coisas, mas é basicamente praticado no ato de **compartilhar**. Duas pessoas que estão comprometidas numa relação de amor, num certo nível e com determinada profundidade, precisam compartilhar ativamente suas vidas, de acordo com este nível e esta profundidade. Outra palavra para compartilhar é **comunicar**, o ato pelo qual as pessoas compartilham alguma coisa ou a têm em comum. Se eu comunico um segredo meu a você, nós o compartilhamos, ele se torna comum a nós dois. Na medida em que eu me revelo a você e você se revela a mim, temos em comum nossos próprios mistérios. Ao contrário, na medida em que nos retraímos e nos recusamos a uma transparência mútua, enfraquecemos o amor.

Nesse contexto, a comunicação não só representa o sangue vital do amor e a garantia do seu crescimento, mas é a própria essência da prática do amor. Amar é compartilhar e compartilhar é comunicar. Assim quando dizemos que a comunicação é o "segredo do amor eterno", o que queremos dizer é que este segredo consiste em amar, em continuar compartilhando e em manter vivo o compromisso. Obviamente há um primeiro "sim", um primeiro compromisso feito com o amor, mas este primeiro "sim" contém um número infinito de "sim" menores.

Uma das maneiras mais comuns de se fugir da prática das realidades como o amor é substituir-se a ação pela discussão. Preferimos debater, pensar e questionar tais realidades do que colocá-las em prática. É muito mais fácil discutir verdades do que vivenciá-las. Hoje, por exemplo, discute-se muito o Cristianismo como estilo de vida. Ainda é possível acreditar? Em que acreditamos de fato? A fé é essencial para a felicidade? A maior falha de toda a história do Cristianismo é que temos divagado em discussões abstratas e sem fim ao invés de fazermos da fé uma prática. Expectadores não comprometidos imploram que não os ocupemos com debates sobre nossas dúvidas.

Eles pedem: mostre-me como seria se eu acreditasse e se me compromettesse.

O mesmo acontece com o amor. Preferimos discuti-lo a vivenciá-lo. Não há preço para ingresso no foro das discussões, mas a prática do amor é uma aprendizagem cara. Dag Hammarskjöld diz em seu livro **Markings:**

*O "grande" compromisso obscurece com facilidade o "pequeno". Mas sem a humildade e o calor necessários ao desenvolvimento das relações com as poucas pessoas com quem se está pessoalmente envolvido, nunca será possível fazer alguma coisa para as muitas outras. Sem isso, vive-se num mundo de abstrações onde... a sede de poder e o desejo da morte carecem de seu único oponente mais forte — o amor... Construir um homem bom é melhor para a saúde da alma do que "sacrificar-se pela humanidade".*

### **unidade, não felicidade**

Enquanto suprimos o amor com o "cuidado" ou esforço que ele requer, é importante que procuremos a unidade, não a felicidade. As pessoas que iniciam esta viagem têm que lutar por aquele compartilhar, aquela transparência e comunhão de vida que constituem a essência do amor. Candidatos a uma relação afetiva de verdade não devem estar medindo sua temperatura e contando as batidas de seu pulso o tempo todo para verificarem o quão felizes estão ou o quão bem estão se sentindo. Viktor Frankl nos tem chamado a atenção, várias vezes, para o fato de que tal sentimento de conforto e felicidade só pode fazer parte da vida como um subproduto. Os versos abaixo não deixam dúvidas:

*A felicidade é como uma borboleta.*

*Quanto mais você a persegue, mais ela lhe escapa.*

*Mas se você volta sua atenção para outras coisas,*

*Ela vem e suavemente pousa no seu ombro.*

Para ser realmente feliz no amor é preciso querer a unidade, a harmonia, o compartilhar. Algumas vezes esta unidade envolve muitas condições dolorosas: ser honesto quando seria mais fácil mentir; falar quando seria mais fácil ficar amuado; admitir sentimentos embaraçosos

ao invés de acusar outra pessoa; permanecer ao invés de sair correndo; admitir a dúvida ao invés de fingir certeza; e confrontar quando seria mais fácil ter paz a qualquer preço. Nenhuma dessas condições, que estão entre os requisitos legítimos do amor, traz paz e felicidade imediatas; ao contrário, trazem dor e conflito imediatos. Sim, o amor é efetivo se cuidarmos dele. Cuidar do amor consiste em atingir uma transparência e honestidade total e estas são conquistas difíceis. Assim, aqueles que correm numa caçada direta à borboleta da felicidade nas relações de amor, chegarão de coração e mãos vazios ao fim da jornada. A condição essencial para se construir uma relação de amor bem sucedida está na unidade, não na felicidade.

### **diálogo versus discussão**

Gostaria de introduzir aqui uma distinção de conteúdo entre dois tipos de comunicação. O primeiro se refere à comunicação ou ao compartilhar de emoções ou sentimentos. A este eu chamaria de **diálogo**. O segundo tipo de comunicação se refere ao compartilhar de ideias, valores, planos e decisões em conjunto — em geral, às questões de natureza predominantemente intelectual. A esse tipo de comunicação eu chamaria de **discussão**. Claro, esta é uma distinção arbitrária e estou certo de que nem todo mundo gostaria de usá-la ou aceitaria a maneira como faço uso destas palavras... na verdade, não é importante se os outros querem ou gostam de usar esta distinção. O importante é que fique claro o que estou tentando dizer. Preciso desta ou de uma distinção qualquer para enfatizar um ponto que julgo extremamente importante.

Este ponto é o seguinte: deve haver uma liberação de emoções (diálogo) entre os parceiros envolvidos numa relação de amor antes que eles possam deliberar (discutir) com segurança sobre planos, escolhas, valores. O pressuposto implícito nesta distinção — de que o diálogo é prioritário — baseia-se no fato de que a ruptura do amor e da comunicação **sempre** acontece por problemas **emocionais**. Duas pessoas que se amam podem continuar a estreitar sua afeição ao mesmo tempo em que mantêm opiniões contrárias em qualquer área da vida. Posições intelectuais opostas não constituem obstáculo ao amor a

não ser que um ou ambos os parceiros se sintam emocionalmente ameaçados.

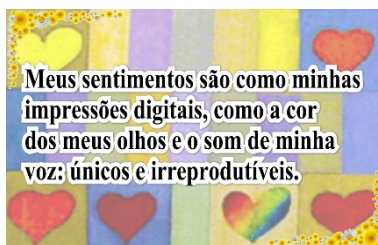
No primeiro capítulo, dissemos que a necessidade básica da natureza humana é de autoestima, de autoapreciação e de autocelebração. Posso abrir mão de qualquer coisa se continuar acolhendo a mim mesmo e a meu mundo, mas não posso perder a autoestima sem que isso tenha profundas repercussões em toda a minha vida. A maioria de nós tem uma enorme gama de emoções, em especial expressões de hostilidade, prontas para serem detonadas em caso de ameaça à autoestima. Numa relação de amor, o ódio aparece quando de alguma maneira nos sentimos ameaçados e amedrontados. Nosso sentimento de valor, a alegria de ser quem somos e nossas próprias razões para celebrar estão em perigo. Tudo isto é ao mesmo tempo muito simples e muito complicado. Mas o que quero deixar claro é que enquanto minhas emoções estiverem vibrando com esses temores, ódios e necessidades de autodefesa, não estarei em condições de ter uma discussão aberta, honesta e afetuosa com você ou com qualquer outra pessoa. Vou precisar da liberação de emoções e da ventilação do diálogo antes de me sentir pronto para esta discussão.

O desvio que precisa ser evitado a todo custo é o de confundir um assunto que pertence ao campo da discussão — por exemplo: o quanto você gastou com o casaco novo ou o fato de eu não ter ainda consertado a porta — com assuntos de segurança pessoal que pertencem ao campo do diálogo. Diz-se que os amantes jamais discutem a questão **verdadeira**.

Dissemos que o amor, ao contrário do dinheiro, não pode ser depositado no banco. Numa relação afetiva é preciso haver uma sustentação contínua e recíproca de valorização pessoal. Quando há uma privação prolongada desse reforço, aparece a sensação de derrota e, com ela, as opções para suavizar a dor desse sentimento de fracasso total. O problema é essencialmente **emocional**: como eu me **sinto** a respeito de mim mesmo, de meu próprio valor, de minha vida? Tudo o mais é sintomático. Qualquer outra forma de turbulência emocional, é apenas uma ondulação desta agonia central.

Com mais frequência do que percebemos, nossos problemas são basicamente emocionais e sofremos mais por causa daquelas emoções que brotam quando nosso sentido de valor se encontra ameaçado. A consequência desta falta de percepção é o que se chama de "emoção deslocada". O modo como sou tratado no meu trabalho ou na escola pode fazer-me duvidar do meu próprio valor e resultar num medo de que ninguém possa de fato me amar, estimar ou se preocupar comigo. Este é o tipo de ameaça à identidade que geralmente vem à tona não como medo, mas como hostilidade, como um tipo de ódio autodefensivo. Quando esse ódio se acumula em nós sem a liberação e a perspectiva oferecidas pelo diálogo, o ambiente torna-se propício para o deslocamento de emoções. Se a criança deixa os brinquedos espalhados pela casa, se o almoço está atrasado, se os pais, bem intencionados, fazem uma pergunta descontraída — a casa vem abaixo. Sabemos perfeitamente que nossa hostilidade é pura indignação, a mesma que Jesus sentiu ao expulsar compradores e vendedores do templo. Acreditamos que qualquer pessoa ficaria enfurecida em circunstâncias semelhantes. Mas o ódio e a frustração que sentimos estão realmente deslocados. Na origem, o problema é o mesmo de sempre. Sentimo-nos diminuídos em nosso autorrespeito e extravasamos nosso ódio sobre a vítima mais próxima.

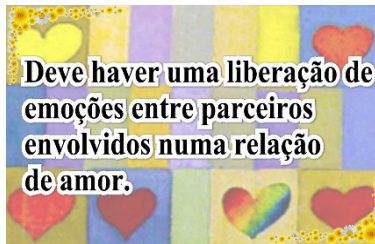
### **diálogo: a doação de si mesmo**



Temos dito que o diálogo deve preceder a discussão. Caso contrário, o peso morto das emoções não resolvidas e não expressas bloqueará qualquer tentativa de intercâmbio aberto e livre que leve a planos e decisões. Temos nos referido a emoções negativas e obviamente nem todas o são. No caso de emoções positivas, há ainda mais razões para se praticar o diálogo antes da discussão. Só me torno um indivíduo transparente e conhecido para você quando falo dos meus sentimentos.

Minhas ideias, convicções, valores e crenças não me tornam uma pessoa original. Eu os extrai de leituras, de tradições absorvidas, de ouvir e imitar os outros, através da inevitável osmose resultante do contágio humano. Minhas ideias e meus posicionamentos podem me incluir numa categoria como "mineiro", "católico", "conservador" ou "progressista", mas não podem me tornar transparente e conhecido para que você possa me experienciar e compartilhar a minha pessoa. Isso só pode ser feito através dos meus sentimentos, sejam eles positivos, negativos ou neutros. Meus sentimentos são como minhas impressões digitais, como a cor dos meus olhos e o som da minha voz: únicos e irreproduzíveis em qualquer outra pessoa. Para me conhecer é preciso conhecer meus sentimentos. E só quando você **me** conhecer através do diálogo, a qualquer momento de minha vida, você será capaz de entender minhas ideias, preferências e intenções, compartilhadas na discussão.

Se você refletir um pouco sobre isto, poderá perceber a verdade envolvida nesta questão. Talvez você conheça alguém — um professor, um vizinho, um religioso — que trabalha com ideias, teorias, ensinamentos, técnicas, etc., mas que mantém suas comunicações cuidadosamente esterilizadas e sem vida, inteiramente isentas de qualquer conteúdo emocional. Uma vez assisti a uma série de palestras, durante oito dias, com uma pessoa assim e ao fim estava certo de que não a tinha conhecido. Não consegui sequer saber se ela estava simplesmente repetindo como um papagaio um livro que tinha lido; comecei a pensar que suas anotações deviam estar velhas e tentei imaginar quantas pessoas as teriam ouvido. Já percebi que quando falo em público, a audiência parece "se ligar" quando lhe ofereço meus sentimentos, não como um demagogo, que tenta manipular, mas como um irmão que deseja compartilhar alguma coisa. Tenho observado esta verdade repetidas vezes, em palestras ou debates, em salas de aula, em conversas de sala de visita e nas comunicações que envolvem duas pessoas. Minhas emoções são a chave para a minha pessoa. Quando lhe ofereço esta chave, você pode entrar no meu mundo e partilhar da minha dádiva mais preciosa: eu mesmo.



**Observação importante:** Neste capítulo sobre o diálogo demos ênfase à comunicação de emoções. A tese central é que, quando falo das minhas emoções ou sentimentos, estou falando do que realmente sou, estou me dando a você. Apesar da verdade inerente a esta tese, poderia parecer, ao mesmo tempo, que suas emoções *são* você. Isso não é verdade, de maneira alguma. Você e eu somos muito mais que nossas emoções. Sentimos medo, mas somos muito mais que o medo. Sentimos raiva, mas somos muito mais que a raiva. Temos uma cabeça que nos permite conhecer, decidir, aceitar e absorver valores. Temos desejos também, um coração para amar e criar laços, para se comprometer e ser fiel. Se você tiver tempo, leia, por favor, o que escrevi em *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?*<sup>3</sup> a respeito da integração entre as emoções, a mente e a vontade. Apesar de essenciais para a comunicação, as emoções não decidem por nós. Só a eterna criança é governada por seus sentimentos.

Ainda assim, permanece esta verdade, que não se deve deixar de enfatizar — apenas quando divido meus sentimentos a nível visceral estou de fato compartilhando minha pessoa. É verdade que meus valores, crenças e metas são mais importantes que meus sentimentos; mas somente quando revelo como me sinto sobre esses valores, crenças e metas, é que você será capaz de perceber minha singularidade. É verdade que meu amor é mais importante que meus sentimentos; mas só quando divido com você os vários sentimentos evocados pelo meu amor. é que você será capaz de percebê-lo como único e irreproduzível. O diamante é a pessoa, mas são os sentimentos que revelam e ilustram as várias facetas da beleza da pedra. Sem o encaixe adequado, o diamante não pode ser visto e admirado. Sem os sentimentos, a pessoa não pode ser conhecida.

**a experiência "culminante"**

Em cada ponto de nossa vida, representamos a confluência de muitas coisas. O ponto central dessa confluência está obviamente na autoimagem; mas, há muitas outras forças e correntes convergindo para este ponto, como os raios convergem para o centro de uma roda. Essas forças são as pessoas e eventos presentes em nossas vidas que podem ser fontes de grande enriquecimento pessoal. No entanto, assumindo a postura defensiva da pessoa que teve seu ego ferido e não quer mais colocar em risco sua vulnerabilidade, a maioria de nós aciona uma das operações de segurança. Como defesa, filtramos a realidade que chega até nós através dessas correntes e forças. Assim transcorre a vida para a maioria de nós, como se estivéssemos num platô. Nosso "ontem" começa a parecer mais e mais com o nosso "hoje" e o nosso "hoje" a parecer mais e mais com o "amanhã". Cria-se assim o ambiente propício à estagnação, que nada mais oferecerá além da procura de pequenos estímulos ou símbolos de status que se possa admirar como um velho jogador de futebol admira seus troféus. Este é o retrato da pessoa que está viva apenas 10%, que foi feita para viajar com oito cilindros, mas que está usando apenas um.

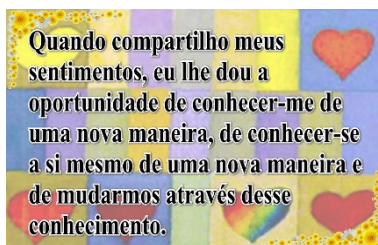
Seria inútil confrontá-la. A confrontação poderia amedrontá-la e levá-la a reagir agressivamente, usando uma ofensa hostil, que é considerada a melhor defesa. Ela nos perguntaria: "Quem diabos você pensa que é?" As "sessões de sensibilidade", tão populares nos anos sessenta e que provocavam um tipo de investida frontal e desumana nas operações de segurança das pessoas, têm sido reavaliadas mais como um perigo do que uma ajuda. Os momentos de "aprendizado" raramente ou nunca acontecem quando se retira as máscaras das pessoas, deixando-as expostas diante de seus próprios fracassos. Há um risco enorme de elas se fecharem ainda mais dentro de si mesmas.





Só conseguimos sair da rotina, subir acima do platô e escapar da morte em vida através de experiências "culminantes" de comunicação. Numa perspectiva maior, a ocorrência ou não de tais experiências é o que constrói ou destrói uma relação de amor. Sem estes momentos de ruptura na direção de uma transparência nova e recíproca, o amor se torna monótono, estagnado e desinteressante. Os parceiros começam a tatear em algum outro lugar, à procura de alguma forma de ação, de alguma estimulação para o ego. No jardim da humanidade, o que não está crescendo, está morrendo.

Vou tentar descrever agora o que entendo como experiência culminante de comunicação e dar um exemplo a partir da minha própria vida. Em primeiro lugar, acho que numa experiência deste tipo uma das pessoas se abre de tal maneira que a outra é chamada a sair de si mesma, a abandonar suas opiniões, suas posições rígidas e antigas, em troca de uma nova experiência. Esta experiência não traz apenas um conhecimento mais profundo da realidade do parceiro, mas traz também uma nova percepção da própria capacidade e realidade da pessoa através de uma retração e assimilação posterior. Tal experiência irá mudá-la para sempre, tornando-a mais aberta, mais afetuosa, mais viva.



Desde que são as emoções que definem e revelam meu verdadeiro eu, estarei revelando necessariamente meus **sentimentos** no momento da transparência. Quando compartilho meus sentimentos, eu lhe dou a oportunidade de conhecer-me de uma nova maneira, de conhecer-se a si mesmo de uma nova maneira e de mudarmos através desse conhecimento. Talvez isso aconteça enquanto lhe relato um incidente qualquer ou quando lhe falo do meu amor, mas será o sentimento ou conteúdo emocional que conterà toda a carga afetiva e lhe oferecerá a experiência da minha pessoa. Se eu não lhe revelar meus sentimentos,

você simplesmente irá projetar suas emoções em mim. Por exemplo, se eu lhe disser que fracassei de alguma maneira, sem descrever claramente minha reação emocional ao fracasso, você poderá concluir que minha reação foi a mesma que você teria tido em situação semelhante. No entanto, isto não corresponde, em hipótese alguma, à verdade. Se nego a você o conhecimento de minhas emoções mais profundas, você jamais poderá me conhecer ou se enriquecer com o tipo de experiência culminante aqui descrita.

Por que tais experiências culminantes têm um efeito tão profundo? Em primeiro lugar, é claro que as pessoas são transformadas a partir de suas relações mais íntimas. As experiências culminantes de comunicação injetam uma nova vitalidade nessas relações. Quando você abre para mim uma parte de si mesmo, uma reação, uma mágoa, uma ternura ou um medo que eu nunca tinha experimentado em você antes, torno-me mais consciente de sua profundidade e de seu mistério. Não vou mais considerar você como uma pessoa garantida; nem vou acreditar ingenuamente que o conheço tão bem que não preciso procurar por algo novo, como se você fosse imutável e pudesse permanecer eternamente aquela pessoa que um dia conheci e amei.

Em segundo lugar, esses momentos culminantes me ajudam a sair de mim mesmo. Enquanto me fecho, não há possibilidade de mudança. Isto é tão certo quanto aquele ditado segundo o qual não podemos aprender nada de novo quando falamos, mas só quando escutamos. A prisão em si mesmo é um mundo pequeno, solitário e incrivelmente enfadonho, com uma população de uma só pessoa. Não havendo uma interação verdadeira, não pode haver crescimento ou mudança. Quando você revela a sua pessoa e seus sentimentos mais profundos, você me convida a abandonar minha preocupação comigo mesmo. Isso me faz sair da monotonia incômoda criada pela preocupação com o eu. Quando isso acontece, quando saio de mim mesmo, a porta se tranca atrás de mim. Nunca mais poderei voltar àquele mundo pequeno, rígido, inflexível. Talvez esta descrição faça a experiência culminante parecer apocalíptica demais e a mudança resultante irreal, repentina e profunda demais. A mudança é sempre lenta, mas a ação de mudar e a esperança de transformação são muito reais.

A experiência da comunicação culminante pode ser comparada a uma pessoa que permanece sozinha em seu apartamento o dia todo. Enquanto permanece ali, experimenta uma sensação de segurança. Não há necessidade de interagir com outras pessoas que possam amedrontá-la ou feri-la. Suas coisas estão sempre no mesmo lugar: a lâmpada de cabeceira, o banheiro, o copo d'água. Ela está, no mínimo, a salvo de todo o perigo em sua própria estagnação. Para ela, o mundo além de seu pequeno apartamento está completamente perdido. Ela está viva, mas não muito. Respira, mas não vive realmente. Um dia, vê pela janela uma pessoa experienciando um momento de intensa emoção. Isso lhe parece tão interessante e tão atraente, que todos os seus medos são esquecidos. Destranca a porta, sai ao encontro do outro e, num momento de encanto e libertação, experimenta um novo mundo. Respira um ar fresco e renovado. A luz e calor do sol a cobrem pela primeira vez. E então ela se dá conta de uma coisa. Sua vida foi ampliada. Ela jamais poderá voltar atrás, jamais poderá ser a mesma pessoa ou viver a mesma existência estreita e confinada. Ela não mais se encaixa naquele mundo; e tudo isso porque saiu de si mesma e se entregou profundamente a uma outra pessoa. Agora, caem por terra todas as dimensões do seu mundo, todas as previsões e preconceitos que antes a aprisionavam.

No despertar das experiências culminantes, ambos os parceiros saem modificados para sempre e de uma forma dramática — toda a relação adquire nova intensidade e nova profundidade. Cada um verá o outro sob uma nova perspectiva.

Permitam-me dividir com vocês uma experiência desse tipo que eu mesmo vivi. Há cerca de cinco anos, os médicos comunicaram a nossa família que minha mãe, já idosa, parecia ter um câncer de fígado que não podia ser operado, talvez em fase terminal. Para confirmar o diagnóstico inicial, os médicos resolveram fazer uma cirurgia exploratória com a qual todos concordaram. Na noite anterior à cirurgia, informei à minha mãe sobre o seu estado, com cautela, para que ela pudesse encarar o mistério da morte da forma mais suave possível. Muito nervoso, sentei-me na beira da cama e lhe perguntei se queria se confessar. Na Igreja Católica, os familiares de um padre geral

mente procuram outro padre para o sacramento da penitência, ou "confissão", como se diz popularmente. No entanto, como minha mãe sofria de uma artrite grave nos últimos anos, eu me tornei seu "confessor" nos dez anos anteriores ao episódio daquela noite.

Devo dizer que sou o mais novo dos três filhos de minha mãe, seu "caçula". Juro que posso sentir esta palavra na sua voz quando conversa comigo e no seu rosto quando me olha. Há apenas uma exceção: quando ela se confessa comigo. Nesses momentos torno-me seu "sacerdote", seu "Padre". Nesses momentos, ela parece totalmente transformada pela fé em mim como representante de Deus. Todos os sinais que identificam seu "caçula" desaparecem.

Na noite anterior à cirurgia, ouvi o que poderia ser sua última confissão; como sempre, sua pureza transformou este ato num exercício de humildade para mim. Ao concluir a confissão, assegurei-lhe que estava levando seu arrependimento a Deus, enquanto lhe trazia Seu perdão. Diante da possibilidade de estar, ao mesmo tempo, em contato com Deus e com ela, senti que devia também trazer-lhe a mensagem do Senhor — as coisas que Ele lhe diria naquele momento de encontro com a morte. Esta foi a essência da mensagem que eu lhe trouxe: "Obrigado. Obrigado por todas as noites que você passou em claro com as crianças doentes; por todas as preces silenciosas que você fez por elas; por todos os copos d'água que lhes trouxe, pacientemente; por todas as roupas que costurou e consertou; por todos os sanduíches que lhes preparou com carinho; por todas as vezes em que..." Ela escutou com atenção e respeito, porque naquele momento eu era seu "Padre".

Depois da absolvição e bênção final do rito sacramental, voltei momentaneamente a ser sua criança e ela tomou minha cabeça em suas mãos suavemente e me embalou no seu ombro, como fazem as mães. Colocou seus lábios bem próximos ao meu ouvido e disse: "John, não fique triste agora. Não fique triste por mim. Se não for amanhã de manhã, será uma outra manhã; se não for neste ano, será num outro ano qualquer. Além do mais, seu pai está há muito esperando por mim. Estou pronta agora para ir a seu encontro. E você — você foi chamado a viver uma vida bela, a fazer coisas belas por Deus e pelo povo a

quem você serve. Se você ficar triste por mim, vai afastar sua mente e seu coração da sua vida e de seu trabalho. Não deixe que isto aconteça. Não se entristeça por mim. Lembre-se de que se não for amanhã de manhã, será qualquer outra manhã e se não for este ano, será outro qualquer. Não se entristeça agora." Então ela me beijou.

Foi como aquele momento depois da morte de meu pai. Eu estava chorando de mansinho de novo e não podia falar, mas, desta vez, a razão das minhas lágrimas era diferente. Eu tinha, naquele instante, conhecido minha mãe mais profundamente do que nunca, num momento em que ela corajosamente se aproximava de sua morte, num momento em que as pessoas estão reduzidas àquilo que realmente são, nem mais nem menos.

Aconteceu, porém, que Deus não a estava chamando ainda. Na manhã seguinte, o médico saiu da cirurgia com um sorriso, assegurando-me que a suspeita de câncer não tinha sido confirmada e que as causas da doença de minha mãe tinham sido eliminadas. Ele disse que poderíamos vê-la rapidamente na unidade de terapia intensiva. Lá a encontramos, consciente mas de mau humor. Minha irmã tentou pentear seus cabelos caídos na testa, mas ela reclamou que a escova a estava machucando. Reclamou até da falta de um aparelho de TV na UTI. Nada, nem mesmo a boa notícia de que ela se recuperava, parecia agradá-la. Mantive-me à distância, sorrindo: "Vá em frente, velha menina, dizia meu coração, ponha tudo para fora. Sua mente está confusa, seu corpo dói. É assim mesmo na luta diária da vida. Mas agora há uma grande diferença: na noite passada eu conheci você. Por trás das palavras que saem de sua boca, mas não de seu coração ou de sua mente, por trás das queixas superficiais, temporárias, turbulentas, está você e agora eu a conheço. E sempre conhecerei alguma coisa sobre você que fará com que todos os outros momentos pareçam muito menos importantes. E um dia, quando você realmente for ao encontro de Deus e de papai, acima de tudo vou me lembrar do que você me disse a noite passada, do que você quis me dizer a noite passada."

Como diz a canção, "É preciso apenas um momento para se fazer amado para sempre". Não sei se isso é uma verdade literal, mas acredito que a profundidade e a duração de uma relação de amor

dependerão daqueles momentos ocasionais de encontro chamados "experiências culminantes".

### **em situações de conflito**

A estória de minha mãe é uma estória feliz, com um final feliz. Essa estória poderia levar as pessoas a pensarem que o diálogo é sempre fácil e leva a momentos culminantes, depois dos quais as pessoas vivem felizes para sempre. Isto não é verdade, é claro. Não devemos jamais conceber o diálogo como um comprimido contra a dor ou as experiências culminantes como um tipo de licor forte que mantém as pessoas num bem-estar constante. Colocar-se disponível à autodescoberta através do diálogo irá desafiar toda a sua coragem, determinação e fé. O medo mais universal do homem é o de ser descoberto, conhecido e então, rejeitado. Na verdade, acho que muitas pessoas não atendem ao apelo do diálogo ou se recusam a adotar o evangelho de "unidade e não felicidade" por causa deste medo. Todos sabemos que isto é um risco. A incompreensão e a rejeição sempre trazem dor. Mas, num nível mais profundo, se admito para mim meus sentimentos mais íntimos, pode ser que eu perca o autorrespeito e a autoconsideração de que tanto preciso, é muito mais fácil **discutir um problema**, porque a qualquer momento posso mudar de opinião. É muito mais difícil **expor um sentimento**, porque instintivamente, de alguma forma, sei que estou expondo o lugar onde vivo de verdade. É muito mais fácil lhe dar uma caixa de bombons ou uma caixa de charutos do que lhe dar o meu verdadeiro eu. Há um risco muito pequeno quando lhe dou um bombom, mas quando me entrego a você, coloco-me à mercê de sua compreensão e aceitação, é muito mais fácil estar ocupado, muito ocupado, fazendo um milhão de coisas para você, do que me sentar a seu lado e lhe dizer, confiante, quem sou e como de fato me sinto em relação a você, a mim, a nós, ao nosso passado, presente e futuro. Mas a verdade é que nada lhe dou até que eu possa me dar a você. Não há qualquer outro segredo para tornar o amor eterno ou para crescer no amor.

### **uma cena que vale por mil palavras**

Se eu pudesse fazer um filme da estória real que se segue, ele ilustraria melhor que mil palavras o que estou tentando dizer. Um jovem casal estava à beira do divórcio. O marido, tido como um homem bom e bem-intencionado, tinha uma "fraqueza" que o preocupava desde a adolescência, mas que ele tinha ocultado cuidadosamente da esposa e dos amigos... até a noite em que foi preso por causa da "fraqueza" e a máscara caiu.

Nos dias que se seguiram ao embaraço da prisão, a jovem esposa e mãe refletiu sobre sua situação e sobre sua perspectiva futura. Decidiu que não estava pronta para aquele tipo de luta e que queria o divórcio. Explicou que não poderia conviver com a incerteza de possíveis problemas futuros. Um conselheiro lhe pediu, no entanto, que adiasse sua ação de divórcio, alegando que a recuperação de seu marido dependia mais de sua aceitação e de seu amor do que de qualquer outra circunstância ou qualquer forma de terapia. Ela concordou em tentar. No entanto, nos três meses seguintes, o problema se repetiu várias vezes, apesar de não ter havido novas prisões. Nesse período, sua decisão se tornou definitiva: ela queria o divórcio.

Quando o casal entrou no consultório do conselheiro matrimonial, os dois caminhavam a uma distância de dois ou três metros um do outro, evitando cuidadosamente que seus olhos se encontrassem. Havia uma ponta de ódio no tom de suas vozes.

"Preciso do divórcio. Não posso continuar assim!"

"E se ela quer o divórcio, ela o terá. Estou doente e cansado de toda essa confusão, de ser vigiado. Ela está sempre me acusando..."

Era um caso claro de tentativa de discussão sem diálogo prévio. Calmamente, o conselheiro pediu aos dois que se assentassem; estavam ambos enraivecidos, ameaçados e ameaçadores. Ele lhes pediu que fizessem um acerto emocional, sem julgamentos, sem acusações, sem referências ao passado. Ele insistiu num diálogo aberto, **apenas sentimentos**.

A esposa começou dizendo que seu sentimento principal era o de insegurança. Ela disse que pensava conhecer seu marido até o momento em que descobriu a estranha fraqueza que ele tinha lhe

ocultado. Ela sentiu que essa fraqueza era uma parte dele que não lhe pertencia e isso lhe causava ciúmes. Ela personificava essa fraqueza e a via como uma rival. Pensava até que poderia conviver com o desafio de outra mulher, mas não com aquilo. O conselheiro a encorajou a continuar falando do seu sentimento de insegurança, até que ele se tornasse bem nítido para todos. Tanto o conselheiro quanto o marido puderam sentir a textura, experimentar a solidão e ouvir a agonia de sua insegurança. Então, atendendo ao convite do conselheiro, ela continuou a falar de outras emoções que sentia em relação ao problema. Falou de sua tristeza, de sua solidão, de seu desapontamento consigo mesma por não ter forças para enfrentar a situação. Falou de uma confusão quase constante em sua vida e do medo do futuro. Para ela, o divórcio seria uma válvula de escape. Sentia-se como uma criança fugindo do que não podia enfrentar.

A julgar por sua reação, o marido jamais tinha ouvido qualquer coisa semelhante antes. Seu ódio inicial transformou-se em surpresa, espanto e até mesmo esperança. Depois de meia hora de cuidadosa descrição de seus sentimentos, o conselheiro perguntou à esposa se ela não tinha sentido ódio, desejo de vingança, desejo de ferir seu marido em retaliação pela angústia que lhe tinha causado. Seus olhos se encheram de lágrimas e ela confessou que toda vez que pensava em vingança ou retaliação, sentia uma profunda tristeza e compaixão, além de afeição. "Jamais poderia ferir você, de propósito" ela explodiu "porque amo você demais". Os olhos, os ouvidos e a mente do marido se aguçaram para captar tudo o que viam e ouviam.

Por sua vez, ele falou de seus sentimentos, sua grande vergonha, sua alienação, seu afastamento das pessoas. "Li e ouvi dizer que as pessoas ficam incomodadas com o meu problema, mas não conheço outra pessoa com este problema. Sinto-me diferente e separado do resto da humanidade. Sinto-me como um leproso afastado da sociedade". Ele descreveu com agudeza seu medo de influir psicologicamente nas crianças, de projetar nelas uma inclinação para a fraqueza que tinha transformado sua vida num inferno. Falou das vezes que as tirou do seu colo quando esse medo e esse sentimento vinham aterrorizá-lo.



No momento mais delicado da confissão, a esposa colocou a mão trêmula no joelho do marido, numa forma não verbal de lhe dizer: "Estou com você. Ficarei com você". Quase como se as comportas se abrissem e um sentimento de alívio brotasse, o marido continuou a falar de toda uma gama de sentimentos: vergonha, medo, solidão, alienação, desespero. Finalmente, este homem grande e forte admitia um enorme desejo de estar nos braços de alguém, de alguém com quem ele não sentisse envergonhado de chorar como um menininho que de alguma maneira estava dentro dele.

Nesse momento, os dois se levantaram, se abraçaram e choraram juntos. Ao fim das lágrimas, sorriam um para o outro, se olhando com compreensão e compaixão. Uma hora antes estavam decididos a se separar para sempre. Depois de uma hora de diálogo, eles se olhavam e se abraçavam como se nada jamais pudesse separá-los. Eram pessoas boas e decentes que quase perderam a chance de se conhecer.

Essa estória também teve um final feliz. Mas não há dúvida de que essas pessoas terão muitos outros problemas e talvez haja no futuro alguns momentos em que os laços de seu amor estarão novamente ameaçados. No entanto, se elas tiverem aprendido que o sangue vital do amor é o diálogo, poderão superar suas crises. A bijuteria se transformará em ouro.

Os parceiros numa relação de amor precisam entender que a quebra de comunicação começa pelo lado emocional. Precisam aprender a compartilhar seus sentimentos, a dialogar antes de discutir. Precisam correr o risco da transparência na busca daquela unidade de conhecimento e aceitação, a partir dos quais só a felicidade poderá resultar como uma consequência natural. Precisam trabalhar na direção daqueles momentos ocasionais de "experiência culminante" que revitalizam, aprofundam e transformam uma relação de amor. Com esse desejo, e através dele, terão aprendido um segredo valioso: o segredo do amor eterno e do crescimento no amor.

## **CAPITULO QUATRO**

O fim de semana do Encontro de Casais chegara ao fim. Pairava no ar o aroma habitual do incenso e eu me deleitava com isso. Ao voltar a Chicago, sentia-me satisfeito e cheio de ternura por todos aqueles casais que haviam se iniciado na arte do diálogo, começando a se conhecer mutuamente, aprendendo a se amar com mais profundidade. Alguém me disse no momento da minha partida: "Obrigado por nos ter dado um ao outro". Lembrei-me com prazer desse cumprimento durante todo o percurso de volta a Chicago, saboreando-o como um sorvete que durasse o dia inteiro; esse cumprimento expressava minha ambição mais profunda e minha intenção mais sincera. Então, passada uma semana, chegou-me às mãos a seguinte carta:

*"Você e seu maldito diálogo! Acabo de descobrir que meu marido sempre se sentiu solitário durante todos estes dez anos de casados. Achei que tínhamos um casamento feliz. Agora me sinto um fracasso e ele continua solitário. Então, a questão é abrir o coração? E daí? Você começou isso. O que é que você vai fazer por nós agora?"*

Fiquei por um bom tempo com a carta nas mãos, ponderando sobre o que deveria responder.

## **sobre as emoções**

### **ninguém pode causar emoções no outro**

Se quisermos chegar a uma compreensão de nós mesmos, devemos aprender a estar muito abertos e receptivos a todas as nossas reações emocionais. Se o que dissermos sobre as nossas emoções é a chave para a compreensão da pessoa, devemos aprender a escutá-las para podermos crescer. Há uma crença básica na qual devo confiar totalmente se quiser me conhecer: ninguém pode causar ou ser responsável por minhas emoções. É claro que nos sentimos melhor quando responsabilizamos o outro por nossos sentimentos: "Você me deixou com raiva... Você me assustou... Você me fez ficar com ciúmes", etc. Na verdade, você não pode fazer nada comigo. Você pode apenas **estimular** as emoções que já existem dentro de mim, esperando o momento de serem ativadas. A diferença entre **causar** e **estimular** emoções não é apenas um jogo de palavras. É crucial aceitar esta verdade. Se acredito que você pode me fazer ficar com raiva, toda vez

que isto acontecer, eu simplesmente responsabilizo e culpo você pelo problema. Então, posso me afastar de nosso encontro sem nada aprender, concluindo apenas que você falhou porque me fez ficar com raiva. Assim, jogando toda a responsabilidade sobre você, evito questionar a mim mesmo.

Mas se parto do princípio que os outros podem apenas *estimular* emoções já latentes em mim, o aflorar destas emoções se torna uma experiência de aprendizagem. Então me pergunto: Por que tive tanto medo? Por que aquele comentário me ameaçou? Por que fiquei com tanta raiva? Minha raiva terá sido uma forma disfarçada de impor respeito? Já havia algo dentro de mim que esse incidente trouxe à tona. Do que se tratava? Uma pessoa que realmente acredita em tal questionamento começará a lidar com suas emoções de maneira produtiva. Ela não mais se permitirá uma fuga fácil através do julgamento e da condenação de outros. Ela se tornará uma pessoa em crescimento, cada vez mais em contato consigo mesma.

### **em cada emoção uma autorrevelação**

Lembro-me de ter recebido, há vários anos atrás, uma carta muito amarga. O autor me acusava de ser "um sádico... um tirano... um megalomaníaco." Minha reação foi moderada e compassiva. Eu sabia que quem a tinha escrito devia ter problemas sérios e comecei a pensar em como poderia ajudá-lo. A carta me provocou apenas compaixão. Não tive nenhuma emoção negativa, pois não acreditava nas acusações. Sei que não sou sádico, nem tirano, muito menos megalomaníaco. O incidente me ajudou a descobrir uma compaixão terna e profunda dentro de mim.

Muitas semanas depois, estava conversando descontraidamente com dois de meus alunos, quando um deles disse brincando: "Você sabia que algumas pessoas te acham falso?" Subitamente a brincadeira acabou. Exigi, formalmente, uma definição de "falso". Os dois alunos, bastante desconcertados, tentaram voltar atrás, insistindo que esta não era a opinião deles a meu respeito. Mas isso não me bastou. Uma sensação de raiva intensa tomou conta de mim e continuei a pressioná-

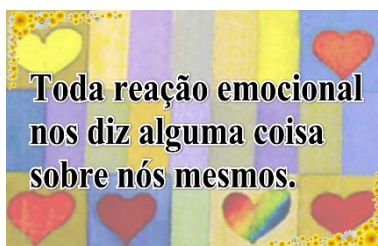
los por uma definição. Finalmente, um deles disse: "Acho que ser falso significa que você não pratica o que prega."

Já esperando por esta definição, imediatamente declarei-me culpado. Sabia que pisava em terreno seguro, pois fui capaz de mostrar que ninguém vive realmente de acordo com seus próprios ideais ou consegue traduzir suas intenções em ações o tempo todo. Então chamei sua atenção para um segundo significado de "falso", ou seja, aquele que não pratica o que prega porque nem mesmo acredita naquilo que prega. Quanto a esta acusação, declarei-me inocente, solenemente. Uma vez completada a sangria com precisão cirúrgica, dispensei minhas vítimas. Naturalmente, percebi de imediato minha imensa raiva e o quanto tinha sido injusto por causa dessa raiva.

Este é o momento crucial. O único erro verdadeiro é aquele com o qual nada se aprende. Após um encontro como o que descrevi, restam-nos duas opções: podemos ir embora ofendidos, bradando aos quatro ventos sobre a estupidez de alunos ingratos; ou podemos olhar para dentro de nós mesmos a fim de encontrar a razão de nossas emoções. Esta é a principal diferença entre a pessoa que está crescendo e a que não está, entre a autenticidade e a autoilusão. Pelo menos nesta ocasião, escolhi crescer e ser autêntico. Olhei para dentro de mim mesmo e escutei cuidadosamente a raiva que aos poucos se acalmava. Descobri que ela se originara de um medo profundo e arraigado em mim de que eu pudesse, talvez, ser falso, mesmo no segundo sentido. Podia reagir com tranquilidade a acusações de sadismo, tirania ou megalomania, mas a acusação de falsidade tocava num nervo exposto em mim. Receio que algumas vezes falo mais do que faço, e por causa disso tenho medo de não acreditar inteiramente em tudo que prego. (P.S. Pedi desculpas aos alunos. Admiti para eles a origem da minha raiva e expliquei o que tinha descoberto a meu respeito).



Estamos dizendo que existe algo latente em nós que explica nossas reações emocionais, mas isso não significa que o que existe aí seja ruim ou lamentável. O medo que tenho de uma discrepância entre o falar e o agir em minha vida não é ruim ou lamentável. É o meu jeito de ser. Da mesma maneira, posso ficar com raiva ao ver um tirano atormentando uma vítima indefesa e descobrir que a fonte da minha raiva, aquilo que está dentro de mim, é um senso de justiça saudável e uma enorme compaixão pelos menos favorecidos deste mundo.



O ponto mais importante é a compreensão de que toda reação emocional nos diz alguma coisa sobre a nossa pessoa. Precisamos aprender a não responsabilizar os outros por essas reações, preferindo recriminá-los ao invés de aprender algo sobre nós mesmos. Quando reajo emocionalmente, sei que nem todo mundo reagiria como eu. Nem todas as pessoas têm armazenadas as mesmas emoções que tenho dentro de mim. Quando lidamos simultaneamente com muita gente, encontramos uma grande variedade de reações emocionais. São pessoas diferentes, com necessidades diferentes; viveram passados diferentes e buscam metas diferentes. Como consequência, suas reações emocionais são diferentes, devido àquilo que está no íntimo de cada uma delas. O máximo que chego a fazer é estimular essas emoções. Da mesma forma, se quero saber algo sobre mim, sobre minhas necessidades, minha autoimagem, minha sensibilidade, minha programação psicológica e meus valores, devo escutar com muita atenção minhas próprias emoções.

### **as emoções humanas: o princípio do iceberg**

Acredita-se que apenas dez por cento de um iceberg flutuante é visível. Noventa por cento do bloco de gelo permanece submerso abaixo da superfície da água. Uma estimativa semelhante foi sugerida em relação às emoções humanas. A parte que conseguimos ver constitui apenas

dez por cento da realidade total. Isso não quer dizer que as pessoas mostram apenas dez por cento de seus sentimentos aos outros, mas que elas próprias só têm conhecimento de uma pequena parcela desses sentimentos. Escondemos a maior parte de nossas emoções até de nós mesmos, através de um mecanismo de defesa subconsciente denominado repressão.

Naturalmente, é muito comum as pessoas não expressarem o que sentem. Muitas emoções, reconhecidas internamente pela pessoa, jamais são expressas. Por exemplo: "Ela nunca vai saber que sou ciumento." Há duas razões básicas para não se expressar sentimentos dos quais temos consciência. Em primeiro lugar, não temos certeza se os outros vão compreendê-los. Eles certamente fariam conjecturas a nosso respeito e, possivelmente, questionariam nossa sanidade ou nossa integridade. Essa dúvida nos atinge naquela área sensível que possuímos e que é o centro do comportamento e da existência humana: nossa autoimagem e autoaceitação, autovalorização e celebração do eu. A segunda razão possível para a não-expressão das emoções é ainda mais ameaçadora. Temo que a confissão de minhas emoções possa ser usada contra mim, de uma forma não proposital ou por pura maldade. Você pode me "jogar essas coisas na cara" mais tarde — e mesmo se você não fizer isto de forma explícita, estarei sempre me perguntando se você está com pena, com medo de mim ou simplesmente se distanciando por causa dos sentimentos que lhe confidenciei.

Se não é bom deixarmos de expressar nossas emoções, ainda mais destrutivo é reprimi-las no subconsciente. Reprimir nossos sentimentos verdadeiros provoca em nós uma dor cuja causa desconhecemos, uma vez que nós mesmos a escondemos a sete chaves em nosso subconsciente. Infelizmente, as emoções reprimidas não morrem. Elas se recusam a ser silenciadas, influenciando e se infiltrando em toda a personalidade e no comportamento do repressor. Por exemplo, uma pessoa que reprime sentimentos de culpa passa toda sua vida tentando se punir, ainda que inconscientemente. Ela jamais vai se permitir ser bem sucedida ou ter alegrias. Medos e raivas reprimidos podem ser extravasados fisicamente através de insônia, dores de cabeça ou úlceras. Se esses medos e raivas tivessem sido aceitos a nível

consciente e relatados em detalhes a outra pessoa, não haveria razão para a falta de sono, dores de cabeça ou úlceras.

### **as razões para a repressão**

Há três motivos mais comuns para a repressão emocional. Enterramos emoções indesejáveis porque:

1) ***Fomos programados para agir desta forma.*** As "fitas gravadas" de nossos pais, com as quais nos doutrinaram desde cedo, continuam repetindo mensagens dentro de nós o tempo todo. Nossos instintos mais profundos foram influenciados por nossos pais e por outras pessoas que nos rodearam nos primeiros cinco anos de nossas vidas. Uma criança de uma família que não se expressa terá, certamente, uma tendência a reprimir emoções de ternura e afeto. Uma criança que cresce em meio a constantes brigas de família poderá se sentir muito à vontade para admitir e expressar sua raiva, mas estará treinada para reprimir emoções mais moderadas, como a compaixão, o remorso, etc..

2) ***"Moralizamos" nossas emoções.*** Dependendo de nosso "background", tendemos a rotular certas emoções como "boas" ou "más". Por exemplo, é desejável sentir-se grato a alguém, mas indesejável sentir raiva ou ciúme. Tolamente, os pais costumam dizer a seus filhos: "Você ***não tem o direito*** de se sentir assim" ou "você ***não deveria*** ter raiva; você deveria sentir pena dele". Por alguma razão, uma emoção válida que nossa sociedade repudia quase que universalmente é a pena de si mesmo, a emoção de autocompaixão. Na verdade, a autocompaixão passou a ser considerada uma palavra desprezível.

3) O motivo final que nos leva a negar certos sentimentos válidos é um ***"conflito de valores"***. Por exemplo, se "ser homem" tornou-se parte importante de minha identidade e autoimagem, um valor pelo qual nutro grande estima, é muito provável que certas emoções sejam consideradas prejudiciais a essa imagem. Terei que selecionar minhas emoções com bastante cautela para preservar minha masculinidade. Até completar quarenta anos, eu próprio não podia admitir que sentia medo de alguém ou de alguma coisa. Pelo menos era assim que minha cabeça pensava e minha boca dizia. Mas era meu pobre estômago que

aguentava o peso da minha repressão. De alguma forma, meus intestinos pareciam também não acreditar em minha cabeça ou em minha boca. No entanto, eu preferia tomar antiácidos a ter que enfrentar a verdade.

Às vezes penso que estes três motivos podem ser reduzidos a apenas um simples motivo. O que eu realmente preciso para continuar vivendo é de autoaceitação — estima — valorização — celebração. Tentei construir um tipo de estrutura que me permitisse encontrar esta autoaceitação. Admito que é como uma casa de palitos de fósforo. Tenho que protegê-la de todos os tipos de ameaça, sejam elas vindas de dentro ou de fora. As emoções que surgem de dentro, se consideradas incompatíveis com a autoaceitação, podem trazer perigo à torre precária e oscilante da minha autoimagem. Não posso admitir tais emoções. Portanto, passo a ter dores de cabeça, alergias, úlceras, gripes e dores musculares. Emoções enterradas são como pessoas rejeitadas; fazem-nos pagar caro pelo fato de as termos rejeitado. Não há fúria que se equipare à de uma emoção desprezada.

### **a verdadeira perda das emoções perdidas**

As emoções reprimidas não estão de todo perdidas, na verdade. De uma maneira ou de outra, elas continuam nos lembrando que não conseguimos rejeitá-las inteiramente. Além de uma série de sanções dolorosas, a principal tragédia causada pela repressão é que todo o processo de crescimento humano fica paralisado, pelo menos temporariamente. Os psicólogos chamam a este estado de "fixação", uma parada no crescimento e no desenvolvimento.

Creio que estes fatos foram ilustrados de maneira bastante comovente pela Dra. Elizabeth Kübler Ross em sua pesquisa e em seus escritos sobre a morte e o morrer. O que ela escreve sobre a aceitação da morte parece também se aplicar à aceitação do eu e das realidades da vida. Ambos os atos de aceitação requerem um encadeamento de reações emocionais. Cada uma delas deve ser total mente vivenciada para que o processo se complete com sucesso.

Segundo a teoria da Dra. Ross, o paciente terminal, ao ser informado que sua morte se aproxima, raramente ou nunca é capaz de aceitar esse



fato de forma imediata e total. Ele deve passar por vários estágios, sendo o primeiro o da **negação**. "Não, isso não pode acontecer comigo". Incapaz de encarar o fato de que sua vida vai terminar em breve, ele desmancha o que está escrito a seu respeito negando os fatos. Quando desiste da negação, de acordo com a pesquisa da Dra. Ross, ele normalmente entra numa fase de **raiva, fúria e indignação**. O seu "Não é comigo" torna-se "Por que comigo?" Fica enfurecido com a luz que se apaga e, por um mecanismo de deslocamento, sua raiva é frequentemente dirigida à equipe do hospital. Ele realmente não está dizendo, "A comida está fria... a injeção doeu". Na verdade, o que ele diz é: "Vocês vão viver. Eu vou morrer. Vocês vão criar os seus filhos e ver os seus netos. E eu vou ser levado para longe dos meus filhos antes de vê-los criados." Ele se ressentia com a equipe do hospital, não por alguma das razões alegadas, mas porque eles estão saudáveis e têm a perspectiva de continuarem vivendo.

No terceiro estágio, essa raiva extrema e essa fúria abrandam-se e o paciente assume uma postura de **barganha**. O "Por que comigo?" transforma-se em "Está bem, que seja comigo, mas quem sabe..." As primeiras barganhas são feitas com o médico: "Nunca mais vou fumar!" ou até mesmo com Deus: "Vou à missa todos os domingos!"

O quarto estágio é o da **resignação e depressão**: "Sim, é comigo, que droga! Vou morrer e estou resignado com este fato inevitável, mas não quero morrer". Exteriormente, o paciente passa por um período de tristeza e relutância silenciosa, mas, neste estágio, ele já consegue encarar sua morte de uma forma mais realista. Naturalmente, o último estágio no processo é o da **aceitação**: "Vou morrer. Minha missão na terra está cumprida. Estou pronto". Este estágio final de aceitação é caracterizado externamente por uma paz tranquila e silenciosa.

Aqui, segundo a Dra. Ross, o ponto significativo e relevante é o **processo** envolvido nestes estágios. Como os degraus de uma escada, cada um deles deve ser galgado separadamente e em ordem. Ross adverte que se alguém interferir no processo, tentando manter o paciente em um dos estágios, como a negação, por exemplo, ou tentando levá-lo de um estágio para outro antes que esteja pronto, todo o processo em direção à aceitação é automaticamente interrompido.

Muitas vezes, a família quer que o paciente terminal jogue o "jogo da negação". Noventa e cinco por cento de tais pacientes não se deixam enganar, mas os familiares não lhes permitem experimentar as emoções mais penosas — em parte porque desejam poupar o paciente, mas também porque eles mesmos não sabem como vivenciar as emoções mais difíceis, nem como lidar com elas. Com frequência, dizemos às pessoas para não chorar a fim de nos pouparmos da difícil tarefa de termos que lidar com as lágrimas.

A Dra. Ross relata que muitas vezes um capelão bem intencionado pode tentar persuadir uma pessoa a transformar suas emoções de resistência, como a raiva e a indignação, em um sentimento de aceitação, teologicamente mais compatível. Ele balança a varinha de condão sobre a cabeça do doente e diz: "Seja feita a vontade de Deus". Se a pessoa tenta alterar seus padrões emocionais para satisfazer o outro, todo o processo é interrompido. A raiva e a indignação devem ser reconhecidas e expressas antes que a aceitação se torne possível.

A Dra. Ross relata sua experiência com uma mulher desenganada que lhe perguntou se havia uma "sala de gritar" no hospital. Quando a Dra. Ross lhe disse que havia uma capela onde ela podia rezar, a mulher respondeu com raiva: "Se eu estivesse com vontade de rezar, teria pedido a capela. O que eu quero é gritar!"

O nosso propósito ao rever a pesquisa da Dra. Ross é sugerir que, além de estágios emocionais indispensáveis à aceitação da morte, ocorre também um processo comparável na aceitação do eu e da vida. Assim como aqueles que vão morrer, os que desejam viver intensamente devem passar por períodos de negação. Nesses períodos, recusam-se a se aceitar como são, através da negação de fatos de sua própria condição humana, que é única. Há também períodos de raiva e de barganha, e finalmente, uma resignação melancólica. Mas se aqueles que os amam ficarem a seu lado, mantendo sua própria aceitação sem quaisquer tentativas de manipulação emocional, o processo provavelmente terá um final feliz, o castigo pela intrusão e coerção emocional nesse processo de autoaceitação é o mesmo que ocorre na aceitação da morte: a fixação. Todo o processo será interrompido. Como o pó varrido para debaixo do tapete, as emoções rejeitadas serão

levadas aos labirintos do subconsciente, mas o preço será muito alto. Devemos acolher em nós e nos outros esse processo com todos os sentimentos que dele fazem parte. Cada emoção está nos dizendo alguma coisa, levando-nos a algum lugar.

A verdadeira perda das emoções perdidas é a perda do crescimento e, em última análise, daquela que é a necessidade primordial de cada ser humano: uma verdadeira autoaceitação — estima — valorização — celebração.

### **encontrando emoções perdidas**

A recuperação das emoções perdidas é absolutamente essencial ao crescimento humano. À medida que as reprimimos, perdemos contato com nós mesmos. Ficamos perdidos atrás de nossas máscaras e de nossas operações de segurança.

Correndo o risco de simplificar demais, gostaria de sugerir que, se você quer realmente escutar suas emoções, basta deixar que elas falem com você. No momento em que você parar de dizer a suas emoções o que devem ser, elas lhe dirão o que na verdade são. O descobridor do subconsciente, Sigmund Freud, diz que todas as emoções reprimidas estão sempre tentando voltar ao consciente. Segundo Freud, isto resulta numa "formação de reação", ou algum outro meio de repressão contínua. Devemos continuar a agir de forma oposta às emoções que estão sendo reprimidas. Por exemplo, assumimos uma série de atos corajosos para compensar o medo que estamos reprimindo. Uma vez que as emoções reprimidas estão tentando vir à tona, elas só podem continuar reprimidas através de algum tipo de esforço.

Assim, a primeira coisa que deveríamos fazer seria nos sentarmos silenciosamente e proceder a um inventário mental de nossas emoções. Você quer realmente saber o que está enterrado em você? Se um médico lhe oferecesse o soro da verdade e gravasse todas as suas respostas, você seria um voluntário disponível ou relutante? Você estaria disposto a rever as suposições que tem a seu respeito? Você estaria em condições de admitir que alguns dos motivos alegados para seus atos são, na verdade, falsos? Você poderia encarar o fato de que talvez esteja deslocando suas emoções e jogando-as em expectadores

inocentes, acusando outros de coisas que não pode aceitar em você mesmo? Todas essas possibilidades devem ser consideradas. O quanto você gosta da verdade e quer realmente conhecer a si próprio?

Minha resposta é que eu quero o tratamento completo, mas em pequenas doses. Quero toda a estória, mas só posso ler um capítulo de cada vez. Não me sinto suficientemente forte porque não me amo o bastante para enfrentar tudo de uma só vez. Acho que esta é a razão pela qual tantos foram empurrados da beira do precipício para a loucura pelo uso de drogas que afetam a mente. Como disse um jovem, depois de experimentar a droga numa "viagem de horror": "Estive em lugares dentro de mim aos quais ninguém jamais deveria ir."

Felizmente, a natureza é mais generosa e benevolente do que os narcóticos. O subconsciente divulga o seu conteúdo gradualmente, de acordo com nossas forças. Na medida em que amamos, valorizamos, apreciamos e celebramos a realidade do eu, ficamos mais flexíveis ao conteúdo do subconsciente e mais abertos a todo esse processo. Quando temos consciência de possuímos muitas qualidades desejáveis, ganhamos confiança para enfrentar as que forem indesejáveis. Assim, o ponto de partida é a disposição e até mesmo uma certa ansiedade para conhecer a verdade. Somente a aceitação total de toda a verdade pode nos levar à plenitude da vida. Abordaremos, a seguir, métodos mais específicos para fazer isto.

### **a livre associação na amizade**

A psicanálise é o processo de desobstrução dos conteúdos e conflitos reprimidos do subconsciente. Na análise, a "regra fundamental" é chamada livre associação. O paciente é instruído não a preparar um relatório para o analista, mas a relatar espontaneamente todas e quaisquer coisas que lhe venham à mente, mesmo que lhe pareçam ilógicas ou irrelevantes. Ele tenta se livrar ao máximo dos estímulos externos e do controle consciente, e é encorajado a verbalizar qualquer coisa que lhe venha à mente, quaisquer sentimentos que surjam e quaisquer lembranças repentinas que porventura apareçam. A suposição é que todas as cargas do subconsciente querem se libertar. E é na atmosfera da livre associação que o paciente diz "sim" e dá vasão

a todos os seus impulsos, ideias, emoções e experiências reprimidas, que se refletem inconscientemente em atitudes e comportamentos mutilados.

Há vários analistas excelentes, capacitados a nos ajudar com este processo, que é longo e caro. De alguma forma penso que este mesmo processo pode também ser alcançado através da verdadeira amizade, embora acredite que são relativamente poucas as "amizades" que conseguem criar uma atmosfera de liberdade, espontaneidade e segurança necessárias à liberação dessas cargas subconscientes. Mas o melhor conselho ainda é - e sempre será — encontrar um bom amigo, um confidente. Encontre uma pessoa que aceite você com seus altos e baixos, e que não lhe cobre regras lógicas de coerência na sua comunicação. Caso seu amigo se torne mais manipulador do que libertador, fale clara e abertamente. Convença-o de que sua maior contribuição será no sentido de ajudá-lo a encontrar e enfrentar a verdade sobre você mesmo.

### **a autoanálise psicossomática**

Há um outro método muito usado para se localizar as emoções perdidas, uma técnica desenvolvida pelo Dr. Eugene T. Gendlin. Como todas as outras técnicas terapêuticas, requer prática e já me foi de grande valia em várias ocasiões. A hipótese subjacente a esta teoria é que as pessoas começam a progredir — os doentes melhoram e as pessoas saudáveis se tornam ainda mais saudáveis — quando entram em contato com suas emoções e com as causas de tais emoções. Penso que esta é uma suposição quase universal na psicologia moderna. A teoria de Gendlin também considera que todas as emoções reprimidas são de algum modo extravasadas em sintomas físicos, sendo os mais comuns a tensão, a fadiga, dores de cabeça e distúrbios respiratórios ou intestinais. De acordo com a técnica sugerida, a pessoa começa um reconhecimento consciente de suas reações físicas, que são, na verdade, emoções reprimidas convertidas em sintomas físicos.

Através de um diálogo interior com o seu corpo, a pessoa faz a reconversão da reação física para a emoção original. Para verbalizar este ato interno, a pessoa diria algo deste tipo à sua dor de cabeça:

"Você era uma emoção que eu não quis experienciar e então você se transformou numa dor de cabeça. Agora eu quero que volte atrás. Vou vivenciar você. Estou disposto a sentir você, seja lá a emoção que for". Depois de tal convite, a reação física se transforma lentamente em um sentimento — um sentimento de medo, raiva, *etc.* Ele pode vir acompanhado de uma imagem como a de afundar em areia movediça ou andar às cegas numa floresta.

Quando o sentimento se torna relativamente claro, a pessoa então se pergunta quais seriam as possíveis razões para este sentimento. Ela provavelmente terá que testar várias hipóteses. Mas quando ela finalmente localiza a verdadeira emoção e sua causa real, o sintoma físico começa imediatamente a diminuir e desaparece. A beleza deste sistema é que ele incorpora um teste de sucesso: o desaparecimento da reação física.

Talvez um exemplo da minha própria experiência pessoal possa esclarecer mais. Há alguns anos atrás fui ao Canadá fazer uma semana de retiro espiritual. O pregador tinha sido bastante recomendado e minhas primeiras impressões foram extremamente favoráveis. Então a raiva começou a se apoderar de mim. Sentia-me irritado e comecei a perceber que sentia uma crescente aversão, tanto pelo diretor do retiro, quanto pelas outras pessoas presentes. Depois de quatro ou cinco dias, estava tenso e aborrecido. Sabia que estava reprimindo e deslocando minhas emoções. O que via, no entanto, era apenas a ponta do iceberg. Então deitei-me e fiquei quieto na cama, escutando atentamente meu próprio corpo com suas tensões, sua dor muscular e uma leve dor no pescoço e nos ombros.

Convidei estes desconfortos físicos a se reconverterem nas emoções que eu havia rejeitado. Convidei estas emoções a brotarem em mim. Se Freud está certo ao dizer que temos que nos esforçar para manter aprisionadas as emoções reprimidas, o relaxamento torna-se, então, uma parte importante no processo de recuperação das emoções perdidas. Mas, o ponto crucial é manter sempre uma atitude de abertura.

De algum lugar do mais profundo do meu ser surgiu não a raiva — minha raiva, como a maioria dos sentimentos de hostilidade, era apenas uma máscara — mas um sentimento de tristeza, amargura e de fracasso pessoal. Em questão de minutos tornou-se claro que essa era a verdadeira emoção que eu reprimia. Este estranho sentimento de fracasso tornou-se muito forte em mim. Comecei então a fase final desse método de autoanálise, deixando que minha mente percorresse todas as hipóteses. Poderia ser isso... aquilo? Logo, num "insight" repentino, tudo se tornou muito claro.

O pregador do retiro era um homem puro, amável e dedicado. Ele aparentava ser tudo aquilo que eu mais queria ser e que de fato não era. Ao invés de aceitar minhas emoções de fracasso, estimuladas pelo contato com um homem tão admirável, eu as reprimi através de uma espécie de formação de reação: sentindo-me hostil exatamente em relação àquele homem que eu tanto admirava. No momento em que me dispus a aceitar os sentimentos do meu fracasso e a reconhecer as razões para estes sentimentos, toda a tensão desapareceu e, naturalmente, não havia mais necessidade de deslocar meus sentimentos reais. Experimentei uma profunda paz e, acima de tudo, aprendi algo sobre mim — meu mais profundo desejo, minha dor mais profunda.

### **o método mais popular: a análise transacional**

A análise transacional surgiu com o psiquiatra californiano Eric Berne, sob a forma de um método de terapia de grupo. Berne acreditava que o ponto de partida na terapia deveria ser a transação ou a interação entre as pessoas do grupo. Ele achava que a análise dessas transações revelaria as influências emocionais — reprimidas ou escondidas — sobre o comportamento.

A pessoa responsável por tornar a AT acessível ao público foi um discípulo de Berne, o Dr. Thomas Harris, especialmente através do seu best-seller *I'm OK — You're OK*<sup>4</sup>. Harris propõe a AT como sendo um método para se reconhecer fatores emocionais reprimidos no comportamento. Ele acredita que somos profundamente influenciados

pelos outros muito cedo em nossa vida, mas insiste no fato de que somos livres e responsáveis por aquilo que nos tornamos.

É verdade que somos, em grande parte, o produto de experiências passadas. Todos os fatos de nossa vida e as reações emocionais que os acompanham estão registrados em nosso cérebro, em cada músculo, célula ou fibra de nosso corpo. Logo, estes fatos, e especialmente os sentimentos a eles associados, estão sempre se repetindo dentro de nós, embora a maior parte de tudo isso fique no subconsciente. Sem a prática da AT, raramente temos conhecimento da ligação entre fatos presentes e experiências passadas que estão registradas em nós. Por exemplo, posso ter uma atitude de hostilidade ou medo diante de todas as autoridades porque meus pais foram dominadores, embora eu nunca venha a ter consciência dessa ligação.

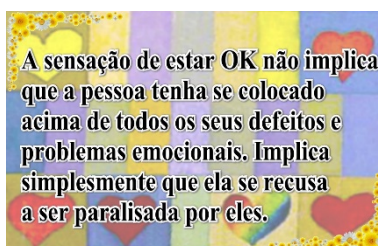
A AT é uma forma prática de se entender tais ligações, de se relacionar emoções passadas ainda vivas dentro de nós com experiências e comportamentos atuais. Se uma pessoa está disposta a lutar contra sentimentos castradores ou mutiladores, ela será capaz de mudar seus hábitos comportamentais e, conseqüentemente, o curso de sua vida. Mas o primeiro passo a ser dado é chegar até os sentimentos enterrados; e o ponto de partida para isso é nos observarmos nas ações e transações do dia-a-dia.

Cada uma de nossas interações com uma outra pessoa é uma "transação". Numa transação normal, uma das partes oferece um "estímulo" — uma palavra ou um gesto — e a outra reage com uma "resposta" transacional. O objetivo principal ao se analisar as transações é reconhecer e avaliar as influências emocionais subjacentes tanto ao estímulo quanto à resposta.

Exemplificando com uma transação: Alguém faz um elogio a você. Como você reage? Você começa a falar demais? Você gagueja? Muda de assunto? Enrubesce e olha em outra direção? Sob sua resposta está um registro emocional. Que sentimento é esse que está subjacente a sua reação? Você se sentiu feliz de ter seu valor reconhecido? Você ficou feliz mas envergonhado de mostrar seu sentimento? A prática da AT nos leva a tomar consciência desta ligação de tal forma que podemos



efetivamente redirecionar nossas vidas. Se não conseguirmos enxergar e agir contra essas emoções mutiladas, nosso futuro será a mera execução do que já estava previamente programado. Para a maioria das pessoas, a característica mais estimulante da AT é exatamente a esperança de que podemos mudar. Podemos "nos livrar da tirania do passado... exercitar a auto-orientação e a liberdade de escolha."



A teoria da AT parte da hipótese de Alfred Adler de que todos os seres humanos se sentem angustiados por profundos sentimentos de inferioridade, por uma sensação de "não estar OK". Harris acredita que a maioria das pessoas jamais realiza todo o seu potencial. Elas permanecem para sempre crianças indefesas, oprimidas por um sentimento de inferioridade. A sensação de estar OK não implica que a pessoa tenha se colocado acima de todos os seus defeitos e problemas emocionais. Implica simplesmente que ela se recusa a ser paralisada por eles. Ela está decidida a aceitar-se como é, mas também a assumir cada vez mais o controle de sua vida.

Segundo Harris, há quatro atitudes ou posições básicas que tomamos em relação a nós mesmos e aos outros:

- (1) **Eu não estou OK — Você está OK**
- (2) **Eu não estou OK - Você não está OK**
- (3) **Eu estou OK — Você não está OK**
- (4) **Eu estou OK — Você está OK.**

A primeira é a posição universal de toda criança de cinco anos. Ela vive quase que totalmente dependente dos outros. Logo, os seus sentimentos mais profundos nessa fase de vida são geralmente sentimentos de dependência e inadequação, e uma enorme necessidade de aprovação por parte daqueles de quem depende. Embora lhe seja doloroso fazer tal afirmação, Harris diz que não existe a tão propalada infância feliz. Todas as mensagens que ficaram gravadas em nós

durante os cinco primeiros anos de vida enfatizam nossa dependência, inadequação e deficiência. Algumas mensagens vindas de nossos pais são encorajadoras, mas não a maioria delas. Portanto, a primeira conclusão a que chegamos sobre nós mesmos é: Eu não estou OK. Não consigo fazer as coisas certas. E a primeira pergunta que fazemos é: "O que eu poderia fazer para agradar você?"

Há alguns sintomas definidos que indicam o quanto ficamos parados na primeira posição de "Não estou OK". Sentimo-nos inferiores ao lidar com os outros. Precisamos muito de sua aprovação. Sentimos muito ciúme. Temos uma ambição insaciável de estar tão OK quanto os outros — tão ricos, inteligentes e bonitos como os outros são. Esta ambição é geralmente dirigida àqueles que são mais próximos ou mais importantes para nós. Na medida em que permanecemos nesta primeira posição, tendemos a viver num mundo de fantasia, a manifestar hostilidade, depressão e até mesmo desespero.

Se uma criança não receber reconhecimento e amor suficientes, a primeira posição dá lugar à segunda ainda muito cedo em sua vida. Esta é basicamente uma posição de afastamento, na qual a criança não recebeu gestos positivos de elogio e afeto. A atitude interior é: "Eu não estou OK, mas você também não está OK pois você me feriu. Você não me amou". E se uma criança é seriamente maltratada, é provável que ela mude para a terceira posição, uma atitude vingativa: "Eu estou OK e você não está OK e isso vai te custar caro". Esta é a posição de Papillon, personagem central do filme de mesmo nome: "Você me feriu de todas as formas; e eu ainda estou vivo. Agora é minha vez".

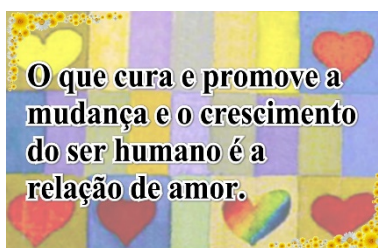
Todas estas três posições são adotadas inconscientemente, com base em sentimentos em grande parte subconscientes. A quarta posição, ao contrário, é uma decisão consciente e uma escolha baseada na reflexão, na fé e na ação.

Para fazer essa escolha de forma efetiva, devemos chegar à compreensão de que existem três componentes em nossa personalidade. Como percebemos algumas vezes, não somos realmente uma, mas três pessoas reunidas em uma só. Algumas vezes nos comportamos como um **adulto**, racional e maduro, que é capaz de decisões e de um

controle consciente de sua vida. Outras vezes parecemos regredir para atitudes imaturas e mesmo infantis, exigindo gratificações imediatas, querendo as coisas "a nosso modo". Há também o lado salutar da **criança** em nós; ela gosta de liberdade de ação — correr pela praia, colher flores, *etc.* Finalmente, em algumas ocasiões somos a réplica viva dos nossos **pais**, um conjunto de todas as suas mensagens gravadas que se repetem pela vida afora.

Na terminologia da AT, estes são os três "estados de ego" mais comuns: Pai — Adulto — Criança, que estão dentro de todos nós. Oscilamos entre um e outro, geralmente sem consciência disto, a menos que tenhamos trabalhado com a AT. É precisamente esta consciência que a AT nos ensina. Tanto Berne quanto Harris insistem que podemos aprender a reconhecer o estado do ego em determinada transação através de mudanças detectáveis em nossas maneiras, gestos, aparência, entonação de voz e no próprio vocabulário que usamos.

**O pai:** O pai em nós é um composto de todas as mensagens gravadas no nosso íntimo durante os primeiros cinco anos de vida. Agimos no estado de ego do Pai quando nosso comportamento é determinado por mensagens que são fixas, imutáveis, dogmáticas. Na sua maioria são controladoras, críticas, restritivas e inibidoras. Algumas dessas mensagens podem também proporcionar apoio e um sentido de afirmação.



**O adulto:** O adulto é maduro, decidido, flexível. Enquanto o Pai e a Criança são estados fixos que não permitem qualquer modificação depois da infância, o Adulto é o estado que nos dá abertura para a mudança e o crescimento. Toda a esperança numa existência diferente e melhor está aqui. O Adulto em nós escuta, revê e avalia as mensagens fixas vindas do pai, decide quando vai agir a favor ou contra. De um a cinco anos somos incapazes de avaliar o que é dito ou feito para nós.

Gravamos tudo como "a verdade". A função do Adulto, no que se refere ao Pai, é reavaliar essas experiências. O Adulto também escuta as emoções da Criança — sejam elas de tristeza ou alegria, permite ou não os seus caprichos sob uma ótica de valores maduros e decisões racionais, É o estado de ego do Adulto que deve dominar a personalidade, permanecerem ascendência ou, na linguagem da AT, "ficar ligado".

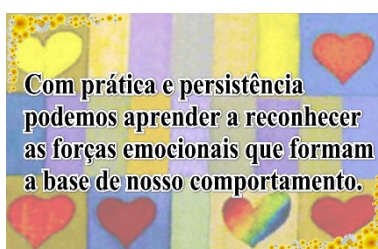
**A criança:** A Criança em nós é espontânea, cheia de vida, criativa, motivada por sentimentos. Todas as reações emocionais — do êxtase ao desespero — estão armazenadas aqui. A Criança em nós tende ao primitivismo e à autodepreciação. Ainda assim, ela é capaz de sentir-se empolgada, maravilhada e eufórica. A Criança pode trazer à nossa personalidade toda a felicidade que ela traz ao grupo familiar. Assim, o Adulto em nós deve deixar que a Criança expresse suas alegrias e entusiasmos.

A genialidade da AT é que ela nos ensina, de maneira prática, a reconhecer cada um destes estados em nós mesmos. Os pais são dogmáticos e rígidos. Eles usam palavras como "devia... não devia... sempre... nunca... de uma vez por todas... se eu fosse você... bobagem... isto tem que ser feito dessa forma..." O tom de voz é autoritário ou condescendente. As expressões faciais são de julgamento, preocupação, espanto, de donos da verdade, *etc.* A Criança é encontrada quando alguém se expressa com lábios trêmulos, beicinho, choramingos, acessos de raiva, olhos caídos, soluços, pulos de alegria, risadinhas, contorções, gritos agudos. Seu vocabulário é pontuado por: "Eu quero... eu preciso... eu gostaria... eu não vou... eu não posso... eu acho... eu não ligo... eu não sei... eu sinto... eu vou... dê-me...", *etc.*

Quando a pessoa aprende a entrar em contato com os seus estados de ego, ela é capaz de emancipar o Adulto, de colocá-lo como o responsável por sua vida. Então ela não é controlada pelas posições limitadas e fixas do Pai, nem pelos desejos insaciáveis da Criança. Sua vida é governada de modo gentil e vigoroso pela razão, embora, ao mesmo tempo, ela ame e reconheça, com alegria, aquilo que é bom

tanto no seu Pai quanto na sua Criança. Ela aceita os limites e a sabedoria do Pai, a surpresa, a criatividade e o entusiasmo da Criança.

Podemos nos tornar peritos em um dos métodos recomendados. Com prática e persistência, podemos aprender a reconhecer as forças emocionais que formam a base do nosso comportamento. Podemos praticar a autodisciplina de que necessitamos, agindo contra nossas emoções quando estas forem mutiladoras e destrutivas. Com a ajuda de Deus e daqueles que nos amam, podemos reescrever nosso "script de vida". Só assim poderemos caminhar de forma realista em direção à autoaceitação, à autoestima, à autovalorização e à celebração do eu.



## CAPÍTULO CINCO

Eles eram irmãos sacerdotes e irmãos jesuítas. Por muitos anos tiveram uma amizade rica e recompensadora. Percorreram, juntos, a longa e penosa caminhada do Seminário. Quando um deles precisava de algo especial — tempo, alguém para escutá-lo ou qualquer outra coisa, o outro estava sempre lá.

A amizade terminou abruptamente em tragédia e morte. Um dos amigos foi atropelado e morto em frente à casa onde moravam com sua comunidade.

Quando foi informado de que o amigo estava estirado morto sobre o asfalto, o outro correu, atravessou o cordão de curiosos e policiais e ajoelhou-se ao lado do velho amigo. Embalou suavemente a cabeça do homem morto em seus braços e, diante de todas aquelas pessoas boquiabertas, deixou escapar:

— "Não morra! Você não pode morrer! Eu nunca te disse que te amava!"

## **diálogo:**

### **o pão nosso de cada dia**

#### **os sinais diagnósticos do diálogo**

O diálogo, como já dissemos, está centrado na comunicação ou no compartilhar de emoções. A finalidade desse diálogo é capacitar os parceiros a atingirem um conhecimento e compreensão mais profundos e uma maior aceitação do outro, no amor. O diálogo está sempre se movendo em direção ao encontro, em direção à experiência mútua das duas pessoas através deste compartilhar de sentimentos. Seu objetivo não é resolver problemas, trocar ideias, fazer escolhas, dar e receber conselhos, fazer planos ou raciocinar sobre qualquer coisa. Tudo isso pertence ao terreno da discussão. O diálogo efetivo é um pré-requisito absolutamente essencial para discussões produtivas.

A suposição implícita no diálogo é que todos os sentimentos são reações muito naturais resultantes de inúmeras influências presentes ao longo de toda uma vida. Tais sentimentos podem ser estimulados por outra pessoa mas nunca causados por ela. Eles estão dentro de nós e, muito provavelmente, foram armazenados desde a nossa primeira infância. Não representam qualquer perigo e não têm, absolutamente, qualquer implicação moral. Ninguém precisa de uma razão, desculpa ou explicação para o modo como se sente. Não há problema em sentirmos o que quer que seja. O único perigo real ocorre quando ignoramos, negamos ou nos recusamos a expressar nossos sentimentos. A repressão ou não-expressão de emoções leva a uma distorção generalizada de toda a personalidade humana e a uma grande variedade de sintomas dolorosos.

Não há, em absoluto, qualquer espaço para a argumentação no diálogo, já que este é essencialmente uma troca de sentimentos e não se pode argumentar sobre o modo como alguém se sente. Apenas na fase de discussão há lugar para o debate, e os casais, mais cedo ou mais tarde, vão passar de um estágio para o outro. Precisamos saber como o outro pensa e o que ele prefere para que possamos fazer planos e tomar decisões juntos. Problemas que precisam ser discutidos entram

constantemente em nossas vidas, e devemos lidar com eles, em conjunto com o parceiro. No entanto, temos que nos certificar que o diálogo já foi completado antes de iniciarmos a discussão.

Finalmente, o diálogo verdadeiro caracteriza-se por um sentido de colaboração e não de competição. Se houver algum sinal de disputa na conversa, isto significa que o diálogo não está acontecendo entre os dois. Ele só acontece quando há uma simples troca de sentimentos sem qualquer tentativa de analisar, racionalizar ou atribuir responsabilidades por estes sentimentos. Portanto, se um dos parceiros pensa que o outro não deve sentir-se como está se sentindo, o primeiro, na verdade, não entendeu coisa alguma. Provavelmente ele está rejeitando toda a ideia do diálogo e, com certeza, rejeitando também o parceiro. No entanto, se os dois estão descobrindo uma nova beleza e uma maior profundidade na pessoa do outro, e se têm uma vontade cada vez maior de se conhecerem, eles estão tendo sucesso na arte do diálogo.

### **os motivos para o diálogo**

Há muitos anos atrás, li um livro sobre oratória. O primeiro capítulo era intitulado: "Nunca Tente Ser um Orador Melhor do que a Pessoa que Você É Porque Sua Plateia Vai Descobrir Isto". O título me fez lembrar a definição de Quintiliano de um bom orador: um homem bom que fala bem. A implicação óbvia é que acabamos revelando nossas motivações apesar de nossas tentativas de camuflá-las. Todos nós fomos mal compreendidos algumas vezes, mas com o correr do tempo, as intuições de outros sobre nossas motivações são geralmente acertadas, mesmo quando incompletas. Portanto, as pessoas que tentam dialogar devem, antes de mais nada, escutar seus próprios motivos. Há três possibilidades que devem receber uma consideração especial.

**Ventilação.** Quando ventilamos um cômodo, trocamos o ar de seu interior. Nós o livramos do ar estagnado e de maus odores. Também as emoções podem se acumular dentro de nós a tal ponto que sentimos a necessidade de ventilá-las, de colocá-las "para fora". Existem ocasiões em que isto é necessário, mas, quanto menos frequentes, melhor será o diálogo e mais profundo o relacionamento.

A ventilação é essencialmente egocêntrica. Quero me sentir melhor e, para isso, uso você como um depósito de lixo para meu refugio emocional. A necessidade ocasional de tal ventilação é compreensível, mas ninguém quer ser usado sempre como um depósito de lixo ou como uma toalha de enxugar lágrimas. Despejar os meus problemas emocionais em você para eu me sentir melhor é um ato egocêntrico. Se isso se torna um hábito, a pessoa se desenvolve de maneira egocêntrica, com pouca capacidade para dialogar ou amar.

**Manipulação.** O segundo motivo a ser considerado é a "manipulação". O amor, como já dissemos, é essencialmente libertador. Quem ama pergunta, apenas: "O que posso fazer por você? O que é que você precisa que eu seja?" A pergunta implícita na manipulação é exatamente o contrário: "O que é que você pode fazer por mim?" A manipulação é um modo ardiloso de pressionar o outro a satisfazer minhas necessidades. Obviamente, haverá ocasiões em que precisarei que você me ajude, que fique a meu lado, que me escute. É bom me sentir livre para pedir isto a você sem medo de rejeição.

No entanto, a manipulação, como um motivo para o diálogo, significa que uma pessoa relata e descreve seus sentimentos à outra para que esta faça alguma coisa a respeito. O manipulador faz o outro se sentir responsável por suas emoções. Por exemplo, posso lhe dizer que estou só. Isto pode se referir ao simples fato de que estou passando por um período de solidão e quero que você saiba disto para me conhecer melhor. Ou posso lhe dizer isto de tal modo que fique implícita a sua responsabilidade de preencher o vazio de minha solidão. Através das inflexões sutis de minha voz, de minha expressão facial, etc., faço você sentir a necessidade de suprir minhas carências. Através de meios indiretos e da sugestão, uso uma "alavanca" emocional esperando que você resolva o meu problema.

Não há meios de esconder a ventilação ou manipulação como motivos ocultos no diálogo. Devemos nos lembrar que, se tentarmos ocultá-los, não adianta declararmos nossa inocência perante os outros ou perante nós mesmos: as outras pessoas saberão. Nunca tente ser um orador melhor do que a pessoa que você é, porque sua plateia saberá. Quando somos motivados pelo desejo de ventilar ou manipular, transformamos



as pessoas em coisas. Nós as valorizamos e lidamos com elas somente em termos de seu valor, de sua função e utilidade para nós. Quando os parceiros de um diálogo fazem isso, eles se degradam e destroem seu relacionamento. Logo são levados ao monólogo, que é o caminho mais curto para a alienação, para a solidão, para lugar nenhum.

**Comunicação.** O único motivo que pode levar a um diálogo verdadeiro é o desejo de comunicar-se. Já dissemos que comunicar significa compartilhar, e que uma pessoa compartilha seu verdadeiro eu quando compartilha seus sentimentos. Como consequência, o único motivo válido para o diálogo é este desejo de dar ao outro a coisa mais preciosa que tenho: o meu eu, através da autorrevelação e da transparência alcançadas no diálogo.

Observação. Tenho certeza que algumas vezes você já sentiu, como eu, que os outros não estão realmente interessados em você. Nem mesmo aqueles que supostamente nos amam e que nós supostamente amamos, parecem estar interessados em nos escutar. Conheci muitos maridos e mulheres que se sentem assim com relação aos parceiros. Escuto, com frequência, o mesmo relato de jovens cujos pais supostamente não se interessam por eles. Na verdade, acredito que em muitos destes casos, ou na maioria deles, a parte "rejeitada" estava usando um dos dois primeiros motivos para falar de si: a ventilação ou a manipulação. Com base na minha própria experiência, sei que fico incomodado quando sinto que estou sendo usado ou manipulado por alguém. Começo a olhar para o relógio à procura de uma saída. A natureza humana é essencialmente gregária. A necessidade de companhia está gravada em nossos corações. No entanto, esse desejo de conhecer e ser conhecido não inclui o desejo de ser um depósito de lixo ou um "solucionador" de problemas.

### **confiar é uma escolha**

Quando uma pessoa considera o risco da transparência emocional, ela se pergunta: Posso confiar em você? Até que ponto? Você vai compreender ou rejeitar meus sentimentos? Você acharia graça ou sentiria pena de mim? O procedimento mais comum é fazer como quem entra na piscina, testando a temperatura da água com a ponta dos

dedos. Infelizmente, a maioria das pessoas decide esperar até que tenham certeza e, assim, nunca entram nas águas curativas do diálogo.

Esperar até termos confiança absoluta no outro me lembra uma estória que ouvi certa vez. A mãe de um menino disse a seus amigos, que o tinham convidado para ir nadar: "Eu não vou deixar o meu filho entrar na água até ele aprender a nadar". Naturalmente, só se aprende a nadar entrando na água. Da mesma forma, só se aprende confiar confiando.

O diálogo não pode ser adiado. A corte não pode chegar a um veredito até que o réu seja posto em julgamento. E assim, o diálogo requer um ato de determinação: vou confiar em você. Não posso ter certeza. Talvez você me desaponte. Mas eu vou arriscar, vou lhe revelar meus sentimentos mais profundos porque quero lhe oferecer o que tenho de mais precioso... porque amo você. E porque amo você, a primeira coisa que lhe darei será minha confiança.



### **o mito da privacidade**

Uma de nossas necessidades mais prementes é a necessidade de segurança, que pode facilmente se tornar uma preocupação neurótica. Assim, a maioria das pessoas gostam de ter um quarto só para si, com placas especiais na porta, tais como: PARTICULAR — NÃO ULTRAPASSE ou NÃO PERTURBE. Queremos um lugar seguro, com barricadas contra a invasão dos outros que nos sondam e têm a curiosidade de saber tudo sobre nós. Não há nudez mais dolorosa do que a nudez psicológica. Desta necessidade de nos sentirmos seguros e protegidos dos olhos inquiridores dos outros, nasce o mito de que todos necessitamos de um retiro particular, onde ninguém, exceto nós mesmos, podemos entrar. É algo que soa bem; parece ser bom; a maioria das pessoas provavelmente acredita nisso. No entanto, trata-se de um mito: algo que gostaríamos que fosse verdade, mas que na realidade não é.

Em vez de um lugar reservado exclusivamente para nós, o que realmente necessitamos é ter alguém (um confidente verdadeiro) que nos conheça por inteiro e alguns outros (amigos íntimos) que nos conheçam muito profundamente. Criamos o mito da privacidade para termos um lugar para onde correr sem sermos seguidos. Isto, no entanto, representa a morte para o tipo de intimidade que é tão necessária à plenitude da vida humana.

Primeiramente, e isto já se tornou um chavão, só posso conhecer de mim mesmo o que tenho coragem de confidenciar a você. Se eu me sentir totalmente livre com você num lugar onde não haja placas de "Não ultrapasse", irei, sem dúvida, a lugares dentro de mim de cuja existência eu nunca poderia suspeitar. Com a garantia de sua companhia, irei a lugares onde nunca poderia ter ido sozinho. Preciso de sua mão e da certeza de seu compromisso e amor incondicional até para tentar ser honesto comigo mesmo.

Em segundo lugar, seu amor será efetivo na medida em que eu me entregar a você. Quando você diz que me ama, expressando-se através de uma maneira ou de outra, quero acreditar que realmente me conhece. Se me escondi, o significado de seu amor será diminuído. Vou estar sempre com medo de ser amado somente naquela parte minha que lhe dei a conhecer, um medo de você não me amar se vier a conhecer meu eu real, todo o meu ser. O amor depende do conhecimento e, assim, só posso ser amado na medida em que deixar você me conhecer.

É fato que, em toda comunicação, a cordialidade sem honestidade é sentimentalismo; mas, do mesmo modo, é fato que a honestidade sem a cordialidade é uma atitude cruel. A força da comunicação está na habilidade que a pessoa tem de ser totalmente honesta e totalmente cordial ao mesmo tempo. É verdade que um dos princípios essenciais do diálogo é que as emoções devem ser relatadas no momento em que estão sendo experienciadas e para a pessoa para a qual são dirigidas; ainda assim, a cordialidade deve estar presente em qualquer forma de comunicação.

Mas, e aquelas coisas que não são exatamente emoções, mas velhos “quartos fechados”, parte de nosso patrimônio humano antigo e ponto

de acúmulo de muitas emoções? Muitas vezes, estes “segredos do passado” têm um efeito decisivo sobre a autoimagem e comportamento da pessoa. Digamos, por exemplo, que haja uma vergonha secreta, um fracasso humilhante no meu passado, ou uma inclinação neurótica que nunca expus a ninguém. Talvez, se eu contasse a meu parceiro, ele teria uma opinião diferente sobre mim. Ele poderia até suspeitar de mim ou de minha normalidade.

Alguns dizem que não se pode ser totalmente aberto e honesto com aqueles a quem amamos. Isso os destruiria. Estas pessoas dizem que precisamos apenas ser *reais* naqueles aspectos que decidimos revelar. Pelas razões citadas anteriormente, não acredito nisso. Acredito que estas comunicações, que não se referem apenas a emoções, mas que podem ter profundas implicações emocionais, devam ser feitas no momento adequado, com cautela.

Cada pessoa deve ter uma ideia clara sobre a estabilidade, a profundidade da compreensão e da aceitação no relacionamento em que está envolvida. O melhor é que estas comunicações sejam feitas agora; se isto parecer imprudente, devem ser feitas no futuro, quando a profundidade de compreensão e aceitação necessárias forem alcançadas. A recusa definitiva em fazer tais comunicações acarretará sempre uma deficiência permanente no relacionamento, um obstáculo ao amor que poderia ter existido.

### **é proibido julgar**

Uma das maiores ameaças a um diálogo bem sucedido, e que deve ser evitada com todo cuidado, é a interferência de julgamentos sobre si mesmo ou sobre seu parceiro no diálogo. Já dissemos que ninguém pode causar nossas emoções, mas somente estimular aquelas que já existem dentro de nós. Há uma maneira comum pela qual os julgamentos aparecem e destroem o diálogo — é quando acredito que você causou minhas emoções, ou pelo menos, que há uma conexão tão óbvia entre sua atitude e minha emoção, que "qualquer um teria reagido como eu." Estas duas reações são baseadas em julgamentos e estes são falsos.

Por exemplo, combinamos nos encontrar a uma certa hora em um certo lugar. Você chega meia hora atrasado. Fico com raiva. Eu deveria lhe contar isto como um simples fato, querendo dizer apenas que há alguma coisa em mim que me faz reagir com raiva quando me deixam esperando. Mas imagine todas as acusações baseadas em julgamentos que eu poderia fazer com minhas palavras, entonação de voz ou expressão facial:

"Você poderia ter chegado na hora."

"Você não tem consideração por mim."

"Você não liga para os meus sentimentos."

"Você não me ama de verdade."

"Você está sempre atrasado."

"Você é muito egoísta."

"Você fez isso para me machucar ou para descontar alguma coisa."

"É por isso que você não tem amigos."

"Você não pensa nas consequências."

"Qualquer outra pessoa teria chegado na hora", *etc.*

Observe que todos estes julgamentos me colocam numa posição superior em nosso diálogo. Este é o tipo de "suposta vantagem" que não pode haver no diálogo verdadeiro. Posso ter minhas próprias emoções, como o constrangimento ou a frustração; mas quando decido que eu é que estou certo e me coloco numa posição superior e privilegiada, torna-se óbvio que minhas emoções é que devem ser trabalhadas, não as suas. O julgamento representa a morte para o diálogo verdadeiro. Além disso, os julgamentos que somos tentados a fazer geralmente envolvem uma crítica indireta e destrutiva que é fatal para as atitudes de autoaceitação, autoestima e autocelebração do outro. E quando essas atitudes desaparecem, o amor se perde.

### **como conversar no diálogo**

A disposição para o diálogo consiste, em resumo, no seguinte: Quero que você me conheça. Entro no diálogo à procura de compreensão

mútua, e não à procura de vitória. Quero compartilhar o que tenho de mais precioso com você: eu mesmo. Bandeiras vermelhas de perigo emocional flutuam por todo lado, dizendo-me que este é um negócio arriscado, e sei disso. Mas vou correr esse risco porque amo você e gostaria que esse fosse um ato de amor. Sei que só posso lhe dar o presente do amor se eu me doar a você através da autorrevelação.

Sei também que estou **pedindo** alguma coisa quando me revelo. Em primeiro lugar, estou pedindo sua compreensão e aceitação. Estou também convidando você a fazer o mesmo, a compartilhar sua pessoa comigo. Você também terá, instintivamente, uma sensação de risco. Pode ser que o fato de eu correr este risco por você seja um estímulo para que você corra um risco semelhante por mim. Quando você estiver pronto para correr este risco, estarei aqui. Não se sinta obrigado a responder em meus termos ou no meu ritmo. O amor é libertação, e, assim, meu amor por você deverá deixá-lo sempre livre para responder à sua maneira e na sua hora.

A essência do risco é esta: tenho algumas necessidades. Quando eu lhe revelar meus sentimentos, você as conhecerá. Vou ter de lhe contar sobre minha solidão, meu desânimo, minha autocompaixão, meu medo de enfrentar a vida. O mito de minha autossuficiência será destruído. Não poderei mais me esconder atrás das velhas fachadas de indiferença ou valentia. Minha autossuficiência é um pretexto para defender e sustentar meu ego. Mas ela não deixa você conhecer o meu eu real. Então, vou sacrificá-la por você porque quero que conheça meu eu verdadeiro. Quando tiver abandonado todos os meus jogos, a proteção de meus artifícios e pretextos, e quando me desnudar completamente, você ficará comigo e me agasalhará com as vestimentas de sua compreensão?

É relativamente fácil ver porque este risco é necessário numa relação de amor. Dissemos que o amor pergunta: "O que é que você precisa que eu faça, que eu seja?" Se não estou disposto a reconhecer minhas necessidades honesta e abertamente, então não há lugar na minha vida para seu amor. Você jamais poderia sentir que é realmente importante para mim e, no final, me deixaria. Você jamais desejaria ser apenas mais um par de mãos a me aplaudir em minha plateia.

Então venho a você aberto ao diálogo, querendo que me conheça e disposto a correr esse risco essencial da transparência na revelação de minhas necessidades. Ao fazer isso, devo me lembrar que o que lhe revelo é uma coisa unicamente minha que tenho a lhe oferecer. A essência de minhas revelações não está em meus pensamentos. Qualquer pessoa poderia saber cada pensamento que já tive e, ainda assim, não me conheceria real mente. Devo compartilhar com você meus sentimentos mais profundos. Se alguém conhecer meus sentimentos, esse alguém me conhecerá. Quando lhe dou meus pensamentos, opiniões e preferências, de certo modo, estou me livrando de algo que tenho em excesso. Quando lhe dou meus sentimentos mais profundos, estou lhe dando minha própria essência. Estou lhe dando o verdadeiro significado do meu eu.

Deve-se também lembrar que cada pessoa sente, à sua maneira, as emoções comuns a todos os homens. Meus sentimentos de depressão ou de dor não são como os seus. É verdade também que cada pessoa reage fisicamente de um modo diferente. Algumas pessoas desenvolvem fortes sensações corporais sob a influência de certas emoções, enquanto outras reagem aos mesmos sentimentos tornando-se entorpecidas e "anestesiadas". As reações sociais são também diferentes. Quando algumas pessoas se sentem feridas, preferem ficar sozinhas, enquanto outras, instintivamente, procuram alguém a quem possam descrever sua dor.

Assim, aquele que estiver falando, num diálogo, deve relatar seus sentimentos como únicos, da maneira mais descritiva e vívida possível. Lembro-me de quando Adlai Stevenson II perdeu as eleições presidenciais pela segunda vez. Ele disse que se sentia como um garotinho que tinha levado um tombo violento. "Dói demais para rir, mas sou muito velho para chorar." É claro que ter o dom da eloquência de Stevenson ajudaria, mas cada um de nós tem de usar os recursos que possui, mesmo se aquilo que dissermos não for memorável ou citável. Ainda assim, posso me sentir como "se estivesse de luto em meu coração... como um grão de areia na praia, como um zero à esquerda na grande contabilidade da vida."

No diálogo, a pessoa que fala deve, antes de mais nada, tentar sentir suas emoções o mais profundamente possível. Isso a leva a descrevê-las de uma forma tão acurada que, quem escuta se torna capaz de sintonizar essas emoções. A maioria das pessoas não se dá o tempo suficiente para que as emoções venham à tona e nem para escutá-las com atenção. Somos, em geral, tentados a ocupar-nos com alguma distração ou com uma análise intelectual destes sentimentos. Nunca nos permitimos senti-los de uma maneira real e consciente. É óbvio que só posso comunicar a você aquilo que estou disposto a ouvir dentro de mim. Se eu não escutar cuidadosamente as emoções que brotam em mim, os sons serão vagos e as descrições que eu fizer serão igualmente vagas. E sons vagos não levam a um profundo compartilhar de emoções, à experiência culminante da comunicação que transforma e aprofunda uma relação de amor.

Quando me dirijo a você no diálogo, tenho que ser tão vivido que você possa sentir e viver minha emoção. Não quero lhe contar sobre essa emoção; quero transplantá-la para dentro de você. Quero fazê-lo sentir o gosto de minha amargura, perambular pelas ruínas de meu fracasso, sentir a descarga de adrenalina de meu sucesso. No diálogo, não estou lhe dizendo verdades sobre mim, mas a minha única verdade neste momento de minha vida. Lembre-se que são meus sentimentos que me individualizam, que me tornam diferente de todos os outros, e que os sentimentos que estou experimentando neste momento me fazem diferente do que já fui e do que serei algum dia. Quero compartilhar com você este momento que nunca mais se repetirá na minha história pessoal.



Finalmente, o parceiro que fala deve dar ao outro uma noção do contexto em que estão ocorrendo suas emoções. A comunicação total pode ser dividida em três partes: (1) uma descrição resumida das



influências físicas e subjetivas que podem estar afetando o seu estado emocional. Por exemplo, "Estou muito cansado... Estou de regime absoluto... Parei de fumar há uma semana." (2) Os acontecimentos específicos do dia que estimularam as emoções que vão ser reveladas. Por exemplo, "Não consegui o aumento que queria... Eu vi esse filme e... Fiz uma prova de química péssima... você me disse que estava muito ocupado e não podia me ajudar." (3) As emoções propriamente ditas.

Pode-se abordar os dois primeiros pontos resumidamente, já que sua única função é fornecer algum tipo de contexto e perspectiva para as emoções, que são o coração do diálogo.

### **como escutar no diálogo**

Deus nos deu dois ouvidos mas somente uma boca, o que foi interpretado pelos irlandeses como uma indicação divina de que devemos ouvir o dobro do que falamos. Seja isso verdade ou não, o fato é que grande parte de nosso sucesso pessoal no diálogo está em nossa habilidade de escutar. Paul Tournier refere-se aos "diálogos dos surdos, nos quais ninguém realmente escuta." Quando uma pessoa não ouve, podemos pensar em duas possibilidades: ou ela não está interessada, ou está se sentindo ameaçada pelo que possa ouvir. Como consequência, o verdadeiro diálogo e o verdadeiro escutar pertencem a um mundo de compreensão e amor. Só aí pode ocorrer o verdadeiro diálogo. Qualquer sugestão ou sentimento de competição, de uma disputa onde se ganha ou se perde é uma indicação certa de que o diálogo não foi alcançado. Reuel Howe, no seu livro *The Miracle of Dialogue*, diz que "Todo homem é um adversário em potencial, mesmo aqueles a quem amamos. Somente através do diálogo somos salvos dessa hostilidade para com o outro. O diálogo representa para o amor o que o sangue representa para o corpo."

Assim, a maior virtude do ouvinte no diálogo é a empatia. O verdadeiro ouvinte deseja apenas compreender o outro e atingir o momento em que pode dizer com sinceridade: "Estou ouvindo você. Estou compartilhando seu sentimento. Eu o estou sentindo com você." Para isto, ele precisa estar disponível, precisa sair de dentro de si no

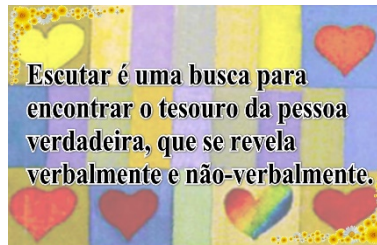
seu ato de escutar. Ele não teme o que vai ouvir porque sua busca é de compreensão, não de vitória. Ele não tem sugestões prontas, soluções fáceis, nem pílulas de otimismo para receitar. Ele não interrompe, a não ser quando isto é necessário para compreender melhor. Ele não pensa no que vai responder enquanto o outro está falando. E quando as emoções de quem fala tomam uma forma mais definida, ele as acolhe dentro de si. Ele não as tolera meramente, nem se coloca na posição de quem apenas permite que o outro viva essas emoções.

Basicamente, o verdadeiro ouvinte reconhece e respeita a diversidade daquele que está falando. Muitas pessoas carregam dentro de si uma pequena lista de checagem com a qual submetem os outros a um teste de conformidade. Tais pessoas preferem que todo o mundo seja uma cópia carbono delas mesmas. A figura clássica do não-ouvinte, na televisão americana, é Archie Bunker. Ele não fala com as pessoas, apenas despeja suas palavras sobre elas. Ele tem respostas prontas para todos os tópicos e para todas as perguntas. É um retrato vivo da pessoa de cabeça fechada. Os assuntos se tornam importantes só quando ele os conhece. Uma pessoa assim não tem o que ouvir.

Achamos graça do Archie. Ele nos lembra alguém que conhecemos. Mas, se formos completamente honestos, seremos capazes de admitir que, dentro de nós, há um pequeno Archie Bunker que realmente não escuta. Ele está seguro e satisfeito onde está. As outras pessoas são seus peões, que devem ser manipulados de modo a servi-lo melhor.

Escutar, no diálogo, é prestar mais atenção aos significados do que às palavras. É ouvir mais com o coração do que com a cabeça. O diálogo em si é mais uma viagem do coração do que da cabeça. Tal escuta consiste numa reflexão sobre o sentido das palavras, não num questionamento desse sentido. No verdadeiro escutar, vamos além das palavras, vemos através delas, para encontrar a pessoa que está se revelando. Escutar é uma busca para encontrar o tesouro da pessoa verdadeira, que se revela verbalmente e não-verbalmente. Há um problema semântico, é claro. As mesmas palavras têm conotações diferentes para mim e para você. Consequentemente, nunca posso lhe dizer ***o que você disse***, mas somente ***o que ouvi***. Terei de redizer o que você disse, conferindo os significados das palavras para nos

certificarmos que as mensagens transmitidas por sua mente e seu coração chegaram intactas à minha mente e ao meu coração, sem distorções.



Gabriel Marcel diz que "a presença e a disponibilidade" são a essência do amor. Preciso estar livre (disponível) deixando meu eu e minhas preocupações egocêntricas para alcançar você numa prontidão total para ouvir e me envolver (presença). Enquanto estou ouvindo, você se torna o centro de meu mundo, o foco de minha atenção. Minha disponibilidade pressupõe que eu esteja preenchido por minhas emoções num nível tal que eu possa deixá-las por algum tempo e possa apenas escutar, com empatia profunda, você e seus sentimentos. É difícil livrar-me do narcisismo da autopreocupação, especialmente quando minhas emoções são dolorosas; mas isto é uma necessidade vital para o escutar e para o diálogo verdadeiro. Não posso simplesmente aparentar interesse por você e pelo que você está dizendo quando, na verdade, estou sendo distraído por muitas outras coisas. Tenho que sentir e transmitir a você a realidade de que meu tempo, minha mente e meu coração são seus, e de que ninguém é mais importante em todo mundo para mim, neste momento, do que você.

Se eu tiver sucesso em escutar, transmitirei ao meu interlocutor um animador: "Estou escutando você!" E sua reação será algo como: "Graças a Deus! Finalmente alguém sabe como eu sou."

Um bom ouvinte tem um respeito permanente pelo mistério inesgotável que existe no ser humano e em suas infinitas variedades. Cada experiência num diálogo é uma nova descoberta, uma aventura rumo ao desconhecido. Um bom ouvinte não tem expectativas definidas, pré-fabricadas e antecipadas com relação à pessoa do outro e suas revelações. Ter tais expectativas aprisiona a pessoa numa caixa de

"deveres e obrigações", e esta categoria não é aplicável à riqueza das emoções humanas.

Finalmente, uma palavra de advertência sobre as "técnicas de supressão". Como todos sabem, a comunicação pode ser verbal ou não-verbal. Podemos suprimir a comunicação do outro também de maneira verbal ou não-verbal, e provavelmente fazemos isto quando nos sentimos ameaçados pelo diálogo. Posso dizer alguma coisa irônica ou destrutiva, ou posso sabotar sua comunicação de modos sutis e não-verbais. Posso bocejar, olhar para o relógio, apertar os dentes, franzir os olhos, levantar as sobrancelhas, recostar-me na cadeira, mudar o volume ou o tom de minha voz. De qualquer forma, estarei me comunicando através de "sinais codificados", e você saberá que há algo errado. Os psiquiatras que usam o divã tradicional geralmente sentam-se fora do campo de visão do paciente. Isso evita que alguma reação inadvertida do psiquiatra seja mal interpretada pelo paciente e que esse se feche em sua concha.

Ao avaliarmos nossa habilidade de escutar, devemos checar se estamos usando essas técnicas supressivas. No entanto, a reação de nossos parceiros é mais confiável do que nossas próprias conclusões, e certamente mais importante para o sucesso de nossas tentativas de diálogo. Deveríamos perguntar-lhes, abertamente, com que frequência e através de quais maneirismos ou "sinais codificados" eles se sentem "cortados". Lembre-se: o que vale não é o que você diz às pessoas, mas o que elas escutam.

### **o caso do parceiro que não coopera**

A objeção e a pergunta formuladas com mais frequência em relação ao diálogo são: "E se eu tentar e o meu parceiro não quiser cooperar? Ele simplesmente não expõe seus sentimentos". Muitas pessoas relatam esta experiência frustrante de autorrevelação não correspondida, cujas causas são muito difíceis de serem diagnosticadas.

Entretanto, há algumas conjecturas e sugestões que uma pessoa nesta situação pode investigar e avaliar com toda honestidade de que é capaz. Primeiro, presumo que todos os seres humanos desejam se abrir, ser conhecidos e amados. A solidão e a alienação são condições

dolorosas, e só as suportamos quando tememos alguma coisa pior. Se o meu parceiro permanece fechado, ele tem ou pensa que tem algo a temer. Não fui capaz de lhe transmitir uma sensação de confiança.

A maioria dos psicólogos acredita que se uma das partes numa relação de amor se abre à outra, de verdade, num ato amoroso de autorrevelação, esta logo se abrirá de modo recíproco. O raciocínio subjacente a tal reciprocidade é: você confiou em mim. Vou confiar em você. Portanto, as pessoas que têm parceiros que não cooperam deveriam se perguntar:

1. Estou me abrindo de verdade num ato de amor? Ou estou simplesmente ventilando minhas próprias emoções, manipulando meu parceiro?
2. Será que desejo realmente alcançar a unidade, conhecer e ser conhecido, ou os meus esforços no diálogo são apenas uma busca de minha própria felicidade e satisfação?
3. Será que convido o meu parceiro a se abrir através da minha abertura, ou eu o pressiono com perguntas inquisitivas, entrando em áreas que ele não expôs voluntariamente? Será que eu o forço a assumir uma postura defensiva com meus ataques frontais à sua privacidade?
4. Sinto que somos colaboradores ou competidores? Quero que meu parceiro seja aberto para seu bem ou para meu próprio bem? Se ele se abrisse, será que eu sentiria que foi uma vitória da minha perseverança ou uma vitória dele sobre suas próprias inibições?
5. Quais técnicas supressivas posso estar usando mesmo sem saber? Será que pareço tão deprimido e frágil que ninguém se atreve a me dizer a verdade? Ou será que pareço tão dominador que ninguém quer arriscar sua individualidade comigo?
6. Como recebi as tentativas de abertura de meu parceiro no passado? Será que já usei sua autorrevelação para "jogar-lhe na cara" mais tarde em uma discussão?
7. Será que expus minhas necessidades, deficiências e imperfeições de tal modo que meu parceiro saiba que não precisa me temer? Será que

meu parceiro sabe da minha necessidade de conhecê-lo, de compartilhar o que ele é como pessoa e o que tem dentro de si?

8. Será que sou o tipo de pessoa que está sempre pronta a dar conselhos? Será que normalmente penso saber o que é melhor para as pessoas mesmo quando elas não o percebem por si mesmas?

9. Como falo com meu parceiro sobre confidências que escutei de outras pessoas? Será que ele veria em mim uma pessoa julgadora, dura ou condescendente? Ele pode ter visto o sangue seco de outros em minhas unhas, e, por isso, não quer arriscar sua própria pele.

10. Será que estou tão repleto de minhas próprias emoções que isto me impede de estar verdadeiramente presente e disponível para meu parceiro?

### **emoções negativas**

A questão mais espinhosa sobre o diálogo refere-se às emoções negativas. O que faço quando me sinto hostil, ou mesmo com sentimentos homicidas em relação a você? É claro que isso acontece nas melhores famílias. Mas existe um perigo e um risco muito grande quando lhe exponho meus ressentimentos, minha raiva, amargura ou hostilidade. Há, por outro lado, pouco ou nenhum risco em dizer a você de meus sentimentos de gratidão e de amor.

Em primeiro lugar, estou certo de que o crescimento do verdadeiro amor exige um compromisso de honestidade total entre os dois parceiros. Eles devem concordar desde o início que as emoções negativas serão tão bem-vindas ao diálogo quanto as emoções positivas. Há um fato que devemos encarar para que não haja obstáculos a este compromisso de honestidade total: quando não compartilhamos no diálogo, só nos resta a alternativa de extravasar estes sentimentos negativos de uma outra forma. Podemos extravasá-los em nós mesmos (dores de cabeça, úlceras, etc.) ou no outro (longos períodos de emburramento, pequenos jogos de ofensa, sonegação dos sinais de afeto etc.), ou em pessoas que nada têm a ver com isso (gritar com as crianças, ficar irritado com as pessoas no trabalho ou na escola, etc.).

Em segundo lugar, devemos estar convencidos de que a expressão de emoções negativas não é, de modo algum, um mau sinal, mas um indício de saúde e vitalidade num relacionamento. A ausência de tensões ou atritos é sempre um mau sinal: o relacionamento deve estar morto ou agonizando. Onde há vida, há sempre alguma tensão pulsando. Gibran diz que podemos nos esquecer facilmente daqueles com quem rimos, mas nunca podemos nos esquecer daqueles com quem choramos. É natural que todo relacionamento passe por crises. Na verdade, elas são convites a nos elevarmos acima daqueles platôs onde queremos permanecer para sempre. As crises são convites ao crescimento, e aqueles que aceitam esses convites com coragem encontrarão uma dimensão nova e estimulante na relação de amor.

Hoje em dia, mais e mais pessoas, educadas pelo mundo da propaganda, são levadas a acreditar que a gratificação e o sucesso imediatos são regras de vida. Assim, abandonam e quebram seus compromissos amorosos sem nunca real mente testarem suas habilidades de enfrentar problemas. Uma situação quase tão triste é aquela em que as pessoas se recusam a ter crises porque não são capazes de suportar as tensões dolorosas que fazem parte de um relacionamento amoroso em crescimento. Melancolicamente, decidem ficar naquela zona intermediária chamada "trégua".

Entretanto, se você está realmente "comprando o que estou tentando vender", ficará claro que há muito pouco perigo de "superaquecimento do motor" através da comunicação de emoções negativas. O que já foi dito é que ninguém causa nossas emoções e que todos os outros julgamentos, acusações e atribuições de responsabilidades não fazem parte do verdadeiro diálogo. "Estou com raiva", diz o mestre na arte do diálogo. "Estou com raiva porque você chegou atrasado. Sei muito bem que esta raiva é simplesmente minha reação à situação por causa de alguma coisa que está dentro de mim. Sei também que há outras pessoas menos marcadas do que eu, que reagiriam de modo diferente, talvez até com simpatia. Mas este sou eu neste momento de minha vida. Estou com raiva e tenho até vontade de vingar. Tenho vontade de fazer você passar por algum tipo de frustração ou desconforto, de fazer você esperar por mim na esquina de uma rua solitária. É claro que não

farei isso. Minhas emoções não tomam decisões por mim. No entanto, quero apenas que você saiba que é assim que estou me sentindo. Percebo que estou cheio de raiva e desejo de vingança e quero que você saiba disto porque quero que você me conheça".

### **uma pergunta que cura**

Esta não é estritamente uma parte do diálogo, já que envolve julgamentos e uma decisão, mas é algo quase mágico para fazer aflorar e facilitar o diálogo. Trata-se de um simples pedido: "Me perdoa?" O começo da maioria dos rompimentos que minam o amor e o diálogo se origina no que chamei de um "espírito ferido". Por exemplo, falo com você de uma certa maneira, ou digo alguma coisa que o machuca. Posso perceber, ou não, os efeitos de minhas atitudes ou palavras sobre você, mas o fato é que num grau maior ou menor, você fica arrasado. Pode ser que você não me fale de sua dor, mas a desconte em mim. Podemos, então, facilmente ficar presos num jogo de "acertar as contas", numa disputa mútua. Quando este processo se inicia, as vias de comunicação se interrompem, o relacionamento está sangrando e há uma grande necessidade de cura.

O que estou sugerindo é que a maioria dos relacionamentos enfermos podem recuperar sua saúde quase milagrosamente por meio deste pedido simples mas sincero: "Me perdoa?" Quando lhe pergunto isto, não estou assumindo toda a culpa. Nem estou julgando quem está certo e quem está errado. Estou simplesmente lhe pedindo que me aceite de volta no seu amor, do qual fui afastado. Reconhecer a necessidade do perdão é o meio mais efetivo de se curar espíritos feridos. Nenhum relacionamento pode durar muito tempo se não soubermos fazer este pedido.

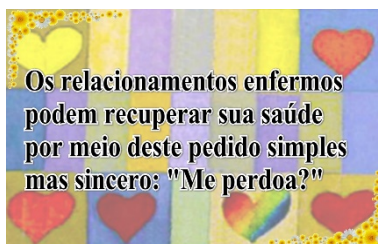
### **a recompensa emocional pela perseverança**

Já dissemos que qualquer traço de competição destrói uma relação amorosa e a prática do diálogo. A atitude apropriada ao diálogo é a da colaboração. Esta é uma postura que tem como certo o compromisso de um parceiro com o outro, no amor; a disposição para carregar os fardos um do outro e para compartilhar as alegrias de cada um. Perdemos dois "Eus" para nos tornarmos somente um "Nós". Podemos lutar juntos



contra os desafios da vida. Algumas vezes vamos ganhar, outras vamos perder, mas estaremos juntos. Esta sensação de "juntidade" pode ser a consciência mais agradável e reconfortante que teremos. É a alegria de alcançar algo juntos através da colaboração e da unidade.

Se a autoestima e a autocelebração são realmente o começo do amor e a plenitude da vida, nós as alcançaremos juntos. Você olhará nos meus olhos e verá neles a maior razão para a celebração do seu "eu"; nos seus olhos, verei minha beleza e meu valor refletidos. Quero ser o primeiro convidado para sua festa de autocelebração. E quero que você venha à minha festa porque sem você, ela jamais poderia acontecer. Onde existe tamanha unidade, a borboleta da felicidade não deve andar longe.



## CAPÍTULO SEIS

Se eu tivesse pouco tempo de vida, buscaria todas as pessoas a quem realmente amei e faria com que soubessem o quanto as amei. Depois, ouviria todos os discos de que mais gosto, e cantaria minhas canções favoritas. E ah! eu ia dançar. Ia dançar a noite toda.

Eu olharia para todos os meus céus azuis e sentiria o calor do sol. Diria à lua e às estrelas como são lindas e encantadoras. Diria adeus a todas as pequenas coisas que possuo, minhas roupas, meus livros e minhas bugigangas. Então, agradeceria a Deus pelo imenso presente que é a vida, e morreria em seus braços.

de um "Jornalzinho" de Colégio

### **exercícios de diálogo**

#### **depoimentos de transparência**

Quando comecei a lecionar na "maior universidade particular" do estado de Illinois, percebi um pouco do anonimato massificante sentido

pelos estudantes: uma ausência de identidade e de reconhecimento como pessoa. Eu me perguntei o que poderia fazer para minimizar o problema, e decidi que, no mínimo, deveria aprender o nome e o último sobrenome de cada aluno. Assim, passei a levar uma câmara Polaroid para a primeira aula de cada curso, pedindo a meus alunos que posassem em grupos de seis e escrevessem seus nomes atrás das fotos. À noite eu decorava todos os nomes e fisionomias.

Durante os poucos anos em que fiz isso, não percebi quantas coisas mais eu poderia fazer. Havia nomes e rostos familiares, um clima de relacionamento amigável, mas eu não conseguia conhecer as pessoas por trás daqueles nomes e rostos.

Assim, tentei uma nova técnica para complementar o trabalho das fotos. Pedi a cada aluno que escrevesse um "diário pessoal", escutando e registrando seus sentimentos mais profundos em relação a vinte tópicos que enumerei numa lista. O exercício era obrigatório, mas disse aos meus alunos que não o leria se eles não quisessem. Eu não queria confiança sob pressão. O resultado foi que quase todos se mostraram desejosos ou até mesmo ansiosos para que eu lesse seus diários. Talvez esta disposição para confiar em mim fosse uma resposta deles à minha própria tentativa de abertura. Eu lhes havia dito, em sala, de meus próprios sentimentos e respostas em relação aos vinte tópicos. Transparência gera transparência. A abertura é contagiosa.

Estou certo de que os estudantes se beneficiaram muito com isto. O inesperado foi o que aconteceu comigo. De repente, começaram a tomar forma pessoas que combinavam com aqueles nomes e rostos: conturbadas e tranquilas, simples e complicadas, misteriosas e transparentes, tudo ao mesmo tempo. Eu havia dito aos meus alunos sobre as transformações que resultam de experiências culminantes de comunicação. E agora, tudo isso estava acontecendo comigo. Eu sabia que jamais seria o mesmo outra vez, que jamais pensaria novamente nos "meninos da universidade" como meninos. Muitos já haviam suportado o peso de cargas adultas em suas vidas. Suas emoções tinham cicatrizes deixadas por raivas intensas e violentas, por depressões suicidas, e, acima de tudo, por medos paralisantes jamais expressos diante dos olhares gelados das outras pessoas.

Nossa autoimagem e autoestima são influenciadas principalmente por aqueles que estão mais perto de nós. Na sinceridade de seus diários, eu havia me aproximado dos alunos e compartilhado de seus segredos. Assim, eu sabia que precisava oferecer-lhes uma razão para que aceitassem a si mesmos em paz e alegria e para que encontrassem um bom motivo para a autocelebração. E isso eu poderia fazer através da minha própria aceitação e do meu amor por eles.

Os diários pessoais resultaram, é claro, em várias amizades entre os próprios alunos. Havia um clima de confiança e confiança mútua que inevitavelmente levou a uma troca de diários. Um dos formandos me perguntou se eu sabia que eles agora se conheciam bem, safam juntos e que alguns haviam se tornado amigos íntimos. Sou muito grato por poder contribuir para a vida e para a felicidade de meus alunos. Lecionar é uma parte importante do meu "laboratório de vida", onde as teorias e práticas sugeridas neste livro têm sido experimentadas e se mostrado úteis, pelo menos para mim.

exercício 1

### **um inventário emocional**

Seria bom iniciar este exercício de diálogo fazendo um inventário de emoções a partir de nossa própria experiência. É muito importante desenvolver uma consciência de nossas emoções. Não podemos entendê-las de verdade ou compartilhá-las se não as reconhecermos em nossa vida diária. A maioria das pessoas, quando começam a registrar e relatar suas emoções, não percebem os vários tons e nuances de sentimentos dos quais nós, humanos, somos capazes.

O que se segue é uma lista parcial (e incompleta) das emoções que uma pessoa normal sente vez por outra. Este exercício de reconhecimento foi elaborado para nos ajudar a checar nosso desempenho na identificação e expressão dos sentimentos. Para isso, você deve copiar o número ou o nome das emoções listadas à frente, examinando pelo menos dez por dia.

Use a seguinte escala ao avaliar sua experiência:

***nunca 1***

*raramente 2*  
*ocasionalmente 3*  
*frequentemente 4*  
*muito frequentemente 5*  
*a maioria das vezes 6*  
*quase constantemente 7*

Após o nome ou o número de cada emoção, indique com dois outros números da escala acima: a) a frequência com a qual você experimenta esta emoção, e b) a frequência com a qual você relata esta experiência para os outros. Pode haver uma variação em qualquer das frequências. Por exemplo, pode ser que você se sinta "enraivecido" ***muito frequentemente*** (5), mas que você manifeste tal sentimento apenas ***raramente*** (2). Ou pode ser que a variação seja para o outro lado. Pode ser que você se sinta "deprimido" ***ocasionalmente*** (3), mas fale sobre isto ***muito frequentemente*** (5).

**Importante:** Depois de completar este inventário emocional, mostre-o e comente sobre ele com seu parceiro de diálogo. Este inventário foi elaborado como uma ajuda para a autorrevelação e um trampolim para outros diálogos. Ao responder o questionário, você provavelmente terá dúvidas sobre o significado ou descrição exata de muitas das emoções da lista. Não é muito importante o que diz o dicionário. O que importa é o significado e a interpretação que você dá às emoções. Assim, no diálogo que virá após o preenchimento deste questionário, você deverá explicar a sua interpretação para seu parceiro e o que certas palavras significam para você. Sentir-se "enraivecido" pode significar uma coisa para uma pessoa e ter um significado diferente para outra. Em vista disto, a explicação é essencial. Este intercâmbio deve levar cada pessoa a dar uma descrição mais completa das emoções sentidas e/ou relatadas. Consulte as sugestões, dadas no capítulo anterior, sobre "como falar" e "como ouvir" num diálogo efetivo. Tente, também, descobrir as possíveis razões pelas quais você se sente assim, localizando algo dentro de você e não culpando outras pessoas. Tente, também, expressar as razões pelas quais você relata ou não este

sentimento. Acima de tudo, concentre-se em evitar "eu devo" e "eu tenho que". Lembre-se que as emoções não precisam ser justificadas, explicadas ou desculpadas. Não existe emoção moral ou imoral, nem sentimento razoável ou despropositado.

***Exemplo:***

1. aceito 5 2

***Interpretação do exemplo:*** Eu me sinto "aceito" ***muito frequentemente*** (5), mas relato ou expesso este sentimento para os outros ***raramente*** (2).

## **lista de checagem emocional**

1. aceito
2. afetuoso
3. agitado
4. alarmado
5. alienado
6. amado
7. amável
8. ambivalente
9. ameaçado
10. amedrontado
11. amigável
12. amparado
13. ansioso
14. ansioso para agradar os outros
15. apaixonado
16. apático
17. apreciado
18. arrasado
19. arrependido
20. aterrorizado
21. atraente
22. autoconfiante
23. bem-humorado
24. bem-sucedido

25. bonito
26. calmo
27. cansado de viver
28. carente
29. carinhoso
30. censurado
31. cheio de amor
32. com vontade de chorar
33. com remorso
34. com pena de si mesmo
35. comovido
36. compadecido
37. competente
38. compreensivo
39. comprometido
40. confiante
41. confortável
42. confuso
43. contente
44. controlado
45. corajoso
46. covarde
47. criativo
48. cruel
49. cuidadoso
50. culpado
51. curioso
52. decepcionado
53. dependente
54. deprimido
55. derrotado
56. desajeitado
57. desamado
58. desanimado
59. desapontado consigo
60. desapontado com os outros

61. desconfiado
62. descontraído
63. descontrolado
64. desejoso de fugir
65. desesperado
66. desesperançado
67. desgastado
68. desligado
69. desorientado
70. desprezado
71. detestável
72. dissimulado
73. dividido -
74. dominado
75. dominador -
76. embaraçado
77. emburrado
78. empático
79. enciumado
80. enganado
81. enraivecido
82. envolvido
83. esgotado
84. esperançoso
85. estúpido
86. Eufórico
87. excitado sexual mente
88. excluído
89. falso
90. fatalista
91. fechado
92. feio
93. feliz
94. feminino
95. fiel
96. fingido

97. flexível
98. fracassado
99. fraco
100. fragilizado
101. frustrado
102. galanteador
103. generoso
104. genuíno
105. grato
106. gratificado
107. hipocondríaco
108. hipócrita
109. homicida
110. hostil
111. humilhado
112. ignorado
113. imobilizado
114. impaciente
115. inadequado
116. incapaz
117. incoerente
118. incompetente
119. incompreendido
120. inconstante
121. indeciso
122. independente
123. indiferente
124. indolente
125. inerte
126. inferior
127. influenciável
128. inibido
129. injustiçado
130. inquieto
131. inseguro
132. invejoso



133. irado
134. isolado
135. inútil'
136. jovial
137. julgador
138. leal
139. limitado
140. livre
141. magoado
142. maldoso
143. manipulado
144. manipulador
145. masculino
146. masoquista
147. medroso
148. melancólico
149. mentiroso
150. nervoso
151. otimista
152. orgulhoso de outra pessoa
153. orgulhoso de si mesmo
154. paranoico
155. passivo
156. pecador
157. perdedor
158. perplexo
159. perseguido
160. pesaroso
161. pessimista
162. possessivo
163. preconceituoso
164. preocupado
165. preocupado com os outros
166. pressionado
167. privado de alguma coisa
168. protetor

169. radiante
170. receptivo
171. recompensado
172. rejeitado
173. religioso
174. repelido
175. reprimido
176. repulsivo
177. rígido
178. sádico
179. satisfeito com as pessoas
180. satisfeito consigo mesmo
181. sedutor
182. seguro
183. sem amigos
184. sensível
185. sensual
186. sexualmente anormal
187. simpático
188. sincero
189. solitário
190. suicida
191. superficial
192. superior
193. teimoso
194. tímido
195. tolerante
196. tolhido
197. tolo
198. tranquilo
199. triste
200. usado
201. vaidoso
202. vencedor
203. vingativo
204. violento

205. vítima  
206. vulnerável

nunca 1  
raramente 2  
ocasionalmente 3  
frequentemente 4  
muito frequentemente 5  
a maioria das vezes 6  
quase constantemente 7

exercício 2

### **escrevendo e trocando "diários pessoais"**

A maioria de nós pensa que fala melhor do que escreve, o que pode ser verdade, uma vez que falamos mais do que escrevemos. Entretanto, eu gostaria de enfatizar a necessidade de escrever, especialmente no início e durante períodos críticos de uma relação de amor.

Primeiro, quando escrevemos, corremos menos risco de sermos interrompidos pelas técnicas de supressão. Uma face humana é capaz de mil expressões, novecentas das quais podem ser interpretadas como ameaçadoras. Uma página em branco tem apenas uma expressão, que não costuma assustar ninguém. Segundo, quando você está indo ao fundo de si mesmo, tentando encontrar as palavras certas para expressar as emoções únicas de um momento que não se repetirá, haverá, sem dúvida, pausas longas, meditativas. As pessoas em geral não sabem esperar. A página espera. Ao contrário das pessoas, ela nada mais tem a fazer.

Por fim, há vezes em que a vontade de dialogar não atinge os dois parceiros ao mesmo tempo. Rapidamente promessas e boas intenções tomam o lugar do diálogo, que se torna mais uma daquelas muitas coisas que você pretendia praticar. Enquanto isso, sua vida amorosa torna-se mais e mais insípida. Com o uso de diários, cada um dos parceiros pode escolher a hora mais oportuna e escrever o quanto quiser.

Iniciado na Espanha, o Encontro de Casais é um movimento que promove o diálogo e a expressão dos sentimentos entre os casais. O movimento tem sido bem recebido nos Estados Unidos. Durante o Encontro, os casais são encorajados a se expressar em diversas áreas da relação amorosa. A maioria dos participantes do Encontro tem considerado esta prática de valor inestimável e insubstituível. Diariamente, cada um dos parceiros escreve durante dez minutos no seu diário, após os quais mais dez minutos são gastos na troca de diários e no diálogo sobre o que foi escrito. A maioria dos casais asseguram que este "hábito de 10/10" (dez minutos para escrever e dez para compartilhar) garante um aprofundamento progressivo de compreensão, aceitação e afeto. O amor e a felicidade que estes casais exalam parecem reforçar o seu testemunho. Estou certo de que muitos dos casais que conheci no movimento de Encontro de Casais representam os casamentos mais harmoniosos e as pessoas mais felizes que já conheci.

O Encontro é para as pessoas casadas, mas você não precisa ser casado para experimentar o valor do diálogo. Assim, arranje um caderno de anotações, uma caneta e comece agora a descobrir, junto com seu parceiro, o que o diálogo pode significar numa relação de amor. Nas páginas seguintes você encontrará 40 sugestões de tópicos para o diálogo. É recomendável que você se ocupe de um por dia. Leia todas as perguntas sugeridas. Depois, preste atenção às suas próprias respostas e reações emocionais. Tente verbalizá-las tão vividamente quanto possível em seu diário.

Algumas das linhas de reflexão sugeridas em cada tópico podem parecer dirigidas mais para a mente do que para as emoções. Lembre-se, no entanto, de que é o conteúdo emocional de sua resposta que se torna único para você. É através da comunicação de suas emoções ou sentimentos que você estará se comunicando da maneira mais efetiva possível com o seu parceiro de diálogo. Finalmente, você poderá se surpreender sentindo emoções contraditórias em relação a um mesmo objeto ou pessoa. Cada um de nós é uma mistura única de tais emoções desencontradas e ambivalentes. Sentimos amor e ressentimento, certeza e dúvida, alegria e tristeza, esperança e desespero nascendo em nós

simultaneamente. Ao tentar verbalizar seus sentimentos em cada item do diário, esteja pronto para acolher tais sentimentos ambivalentes a respeito de um mesmo tópico.

## **tópicos para o diálogo**

### **1**

#### **mensagens transmitidas pelos pais**

Quais foram as mensagens mais fortes gravadas em você durante sua infância e que ainda influenciam seu comportamento e suas atitudes presentes? Não é necessário lembrar-se de nenhuma palavra especial ou afirmações formais feitas a você. Um exemplo é mais eloquente que várias palavras. Você saberá quais são as mensagens mais fortes e influentes a partir dos padrões, impulsos e inibições emocionais que você experimenta atualmente. O que lhe disseram seus pais (e outras pessoas influentes) a respeito de: a) Você e seu valor? b) Outras pessoas: Pode-se confiar nelas? Elas são boas? Você deve tomar cuidado com elas? c) Vida: Para que serve a vida? Para conquistar alguma coisa? Para trabalhar duro? Para se ter segurança? Depois de registrar estas mensagens, escute e relate suas reações emocionais. Você sente simpatia, ressentimento ou pena de seus pais e de outras pessoas que lhe transmitiram estas mensagens?

### **2**

#### **a criança em mim**

A criança em nós se localiza no conjunto de respostas aos acontecimentos dos cinco primeiros anos de nossa vida, que gravamos e guardamos desde então. Uma vez que a maioria das respostas nesta idade se encontra num nível de sentimento, a criança é nosso depósito emocional, a nossa parte onde todas as emoções residem, desde a alegria até o desespero. As outras pessoas podem estimulá-las, mas não fazer com que elas nasçam em nós. Escute bem a "sua criança" e tente descrever tão vividamente quando possível suas emoções predominantes. Estas emoções acumuladas e armazenadas nos seus primeiros cinco anos podem ser reconhecidas através de suas reações

emocionais mais consistentes. Por exemplo, a sua criança se sente rejeitada, solitária, interiorizada? Algumas vezes ela se mostra alegre, exuberante, criativa, extravagante? Ela gosta de cantar e dançar? Ela é livre o bastante para fazer coisas inofensivas, mas excêntricas? Ela se sente perseguida ou vigiada? Ela tem muita raiva acumulada? Na maioria das vezes, ela se sente segura ou insegura, confortável ou desconfortável?

### 3

#### o passado

Você tem lembranças agradáveis do seu passado? Ou você teme que ele um dia retorne com todos os seus fantasmas para assombrá-lo? A lembrança de derrotas ou culpas passadas põe em risco a confiança que você está tentando adquirir agora? O fato de ter sido rico, pobre ou da classe-média, de pertencer a um determinado grupo étnico — será que isso lhe desperta sentimentos agora? Como você se sentiria se voltasse ao seu antigo bairro ou visse seus amigos de escola agora? Você sente alguma vontade de mostrar-lhes o que você é neste momento? É agradável ou desagradável falar a respeito (compartilhar) de seu passado com aqueles que lhe são mais próximos agora? Você gosta de ressuscitar ou prefere enterrar seu passado? Levando tudo isso em conta, quando pensa sobre seu passado, você se sente privilegiado ou frustrado, grato ou ressentido?

### 4

#### você em dois adjetivos

Se lhe perguntassem "Quem é você?" para que respondesse usando dois adjetivos descritivos ao invés de seu nome, quais você escolheria? Quais são os dois adjetivos que captam melhor o seu verdadeiro eu e os traços dominantes de sua personalidade neste momento de sua vida? Depois de escolhê-los, descreva em detalhes vívidos o que cada um deles significa para você. (Pode ser também interessante selecionar dois adjetivos que você considera adequados para descrever seu parceiro de diálogo e pedir a ele que escolha dois adjetivos que melhor

lhe representem. É estimulante, após termos observado e escutado a nós mesmos, saber como os outros nos veem e escutam).

5

## autobiografia em dez afirmações

Se uma outra pessoa quisesse conhecer a fundo seu verdadeiro eu, quais as dez coisas mais essenciais que ela teria que saber a seu respeito? Nestas dez afirmativas não inclua quaisquer fatos externos que sejam visíveis para todos que o conhecem. De preferência, elas devem revelar a pessoa sob as roupas e papéis que desempenha, a sua realidade mais profunda em oposição à sua aparência superficial. Por exemplo, "Sempre tive medo do sexo oposto... O ponto crucial na minha vida foi a morte de minha mãe..." Apesar de cada sentença expressar um sentido claro e completo, é óbvio que este significado terá que ser ampliado no diálogo quando os cadernos de anotação forem trocados.

## 6

### seu obituário

Geralmente dizemos uma série de coisas boas a respeito das pessoas só depois que morrem. Jamais dizemos coisas agradáveis a respeito de nós mesmos, pelo menos não de maneira explícita. No seu "obituário antecipado", tenha a coragem de verbalizar tudo de bom, decente e agradável que você tem. Se você fosse morrer agora, como iria resumir sua vida e sua pessoa? Não use a fórmula usual de "quem — o quê — onde — quando." Tente descrever quem você realmente foi, sua maior realização, sua virtude mais constante, a coisa mais diferente a seu respeito, sua qualidade mais cativante, sua maior habilidade, e a coisa pela qual você será sempre lembrado. Finalmente, ao término de seu obituário, componha um epitáfio para ser inscrito no seu túmulo, que resumiria tudo isso. "Aqui jaz..."

## 7

### a maior necessidade emocionai

No desenvolvimento da personalidade humana, o não atendimento de necessidades, especialmente nos estágios iniciais da vida, pode deixar um vazio que tentamos preencher pelo resto de nossa existência. De uma certa maneira, qualquer um poderia dizer honestamente que sua



maior necessidade emocional é o amor de outra pessoa. Entretanto, o amor pergunta: "O que você precisa que eu faça, que eu seja para você?" É certo que nossas necessidades mudam dia a dia, mas qual é a resposta geral que você daria a uma pessoa que lhe perguntasse num ato de amor: "O que você precisa que eu faça, que eu seja para você?"

## 8

### três experiências de humilhação

Relate em seu diário três experiências ou incidentes, um de sua infância, um de sua adolescência e um de sua vida adulta, nos quais você se sentiu subjugado, magoado, humilhado. Descreva o incidente em detalhes, e, em especial, seus sentimentos, naquele momento. (Compartilhar tais experiências produz um incrível efeito de "abertura" entre os parceiros de diálogo. Compartilhar antigas mágoas e carências remove, de alguma forma, os véus de nossa máscara e nossa pretensa autossuficiência. É uma maneira eloquente de dizer: "Você não precisa ter medo de mim. O garotinho que ficou chorando sozinho no pátio da escola ainda está dentro de mim. Eu preciso de você." Nada é mais reconfortante para um parceiro de diálogo hesitante e medroso do que saber que o outro viveu estas experiências).

9.

### ***o desempenho de papéis***

Cada um de nós quer ser reconhecido como um indivíduo e encontrar um sentido de valor pessoal único. Cedo na vida escolhemos um papel a ser desempenhado para sermos notados e apreciados por nossos pais. Se um dado papel já tiver sido escolhido por um irmão ou irmã mais velha, geralmente procuramos uma outra posição. Por exemplo, se minha irmã mais velha é "o cérebro" e meu irmão é "o bonitão", terei que me especializar em alguma outra coisa. Posso ser o filho "engraçado" ou "religioso". No caso de uma pessoa achar que não tem qualidades ou talentos que a tornem única, ela pode escolher o caminho da chamada "identidade negativa", o papel do causador de problemas. Ela terá seu reconhecimento ou será "marcada" como aquela que tira a paz de todo mundo. É claro que estas identidades mudam ao longo da

vida, mas é importante reconhecer e compartilhar nossa tendência atual. Por mais admirável que uma "identidade" possa ser, ela é sempre um obstáculo à comunicação completa. Por exemplo, se minha identidade é a de ser um "ajudador", vou tentar conseguir meu sentido de valor pessoal e suporte emocional a partir desta identidade. Como consequência, vou "selecionar" minha comunicação de modo a representar sempre o papel de ajudador diante do ajudado. Não lhe direi sobre minhas carências, nem lhe pedirei ajuda porque isto seria uma inversão de papéis, estaria colocando em risco minha identidade e ameaçando meu senso de valor pessoal. Qual é o papel que você desempenha? Como consequência, o que você acha mais difícil de compartilhar?

## 10

### ser amado

Se alguém de sinceridade inquestionável e bom discernimento dissesse, "Eu te amo", como você reagiria interiormente? Você é capaz de aceitar o amor com alegria? Você se entrega à felicidade de ser amado sem suspeita de estar sendo enganado ou medo de ser rejeitado no futuro? Você se sente livre para ser você mesmo com alguém que o ama, ou toma um cuidado extra para não desapontar a pessoa e perder seu amor?

## 11

## a emoção recente mais forte

Nos últimos seis ou doze meses, qual foi a sua emoção mais intensa e mais profunda? Se foram várias, escolha qualquer uma. Registre alguns aspectos da ocasião e das circunstâncias que lhe serviram de estímulo. Descreva, acima de tudo, o sentimento tão vividamente quanto possível, de maneira que seu parceiro de diálogo possa experimentá-lo com você.

## 12

### autoconhecimento

Como você se sente a respeito do autoconhecimento? Você gosta de fazer testes psicológicos ou de analisar sua grafia? Como você se sentiria se um psiquiatra se oferecesse para injetar-lhe um "soro da verdade" e para gravar suas respostas a perguntas minuciosas sobre você mesmo, seus sentimentos, motivações e desejos verdadeiros? Suas emoções quanto a isto são ambivalentes, em parte curiosas e em parte temerosas do que você possa descobrir a seu respeito?

## 13

### sentimentos dirigidos a você mesmo

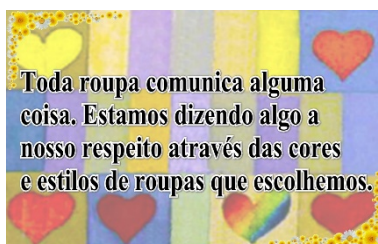
Em uma escala de 1 (mais baixo) a 10 (mais alto), classificando os seres humanos que você conhece, onde você se classificaria? Para lembrar-se de seus sentimentos mais habituais e verdadeiros acerca de você mesmo, sugiro o seguinte: feche os olhos por um minuto e tente se ver entrando por uma porta, encontrando um grupo de pessoas e se relacionando com elas. Observe e escute a si mesmo. Observe sua reação típica quando lhe pedem um favor, quando riem de você, quando o elogiam, quando o criticam. Você gosta ou não da pessoa que esteve observando? Como você a compara às outras? Ela é digna de pena por alguma razão? Há alguma pergunta que você desejaria fazer a ela? Você gostaria desta pessoa como amigo? Ela parece ser compreendida ou mal compreendida, apreciada ou não pelas outras? Depois de identificar seus sentimentos por esta pessoa, registre sua reação emocional a estes sentimentos. Por exemplo, gostei de mim,

mas me senti embaraçado ao reconhecer isto. Ou não gostei de mim e isto me fez sentir desanimado.

## 14

### roupa

É costume dizer-se que toda roupa comunica alguma coisa. Estamos dizendo e revelando algo a nosso respeito através das cores e estilos de roupa que escolhemos. O que você está dizendo com suas roupas? Você adota a última moda, as roupas do tipo "in" porque você se sente obrigado a ser como os outros ou por puro prazer? Você escolhe e usa seu tipo de roupa mais para agradar a você mesmo, a alguém mais, ou às outras pessoas em geral? Você tende a ser mais conservador ou extravagante? As roupas para você devem ser mais funcionais ou decorativas? Você gostaria que as pessoas olhassem para você por causa de suas roupas atraentes, ou isso o deixaria constrangido? Em geral, que sentimentos afloram em você quando pensa em roupas e nas mensagens que está transmitindo através delas?



## 15

### corpo

Na última vez que você se postou nu diante de um espelho de corpo inteiro, quais foram suas reações? Você sentiu-se gratificado ou embaraçado com a visão de seu corpo? O que é mais importante para você, a saúde ou a aparência do seu corpo? Você faria uma dieta radical, possivelmente prejudicial à sua saúde, se soubesse que isso melhoraria em muito sua aparência? O que você sente quando percebe que alguém está olhando para o seu corpo? Quais as suas características físicas que você mais aprecia e aquelas que menos aprecia? Qual parte ou órgão do seu corpo é mais susceptível à doença?

Qual é sua reação emocional habitual ao ver fotos suas? Como você se sente a respeito do contato físico? Você se sente bem ou mal ao ser tocado? Você é do tipo que toca as pessoas? Em caso afirmativo, o que você acha que está tentando dizer com seus toques?

## 16

### sexualidade

Você se sente confortável ou desconfortável com o seu sexo? Quais foram seus sentimentos quando viu que este era o próximo tópico de seu diário? Você se sente perturbado por sentimentos e fantasias sexuais, ou consegue aceitá-los como uma parte saudável, natural e boa de sua natureza humana? O que significa emocionalmente para você ser um homem/uma mulher? Você se sente seguro(a) em sua masculinidade/feminilidade? Ou você sente necessidade de "afirmar-se"? Você vive sua sexualidade de maneira coerente com seus valores sexuais? Em sua mente e em seu coração, amor e sexualidade são inseparáveis?

## 17

### fraqueza

Até que ponto você se sente confortável com sua condição humana de fraqueza? Até que ponto você sente um ímpeto de racionalizar e justificar seus erros? Você fica embaraçado ou irritado ao ser surpreendido em alguma forma de erro? Como você se sente a respeito das fraquezas inegáveis do seu passado? Você tem medo de falhas futuras? O reaparecimento de fraquezas o surpreende? O que é mais difícil aceitar em si mesmo: fraquezas psicológicas (medos, complexos) ou morais (pecados)? Que fraquezas específicas, por exemplo, timidez, explosões emocionais, comida e bebida em excesso, etc., lhe causam mais desconforto emocional? Você acha mais fácil perdoar as fraquezas dos outros ou as suas?

## 18

### uma mudança em você mesmo

Qual é a sua maior limitação no contato com as pessoas? Qual é o maior obstáculo para a autoaceitação, autoestima e autocelebração? Qual a limitação que você mais se esforça para esconder das pessoas? Pense na mudança que você mais gostaria de fazer em si mesmo. Seria a mesma escolhida pelas pessoas mais próximas? Que sentimentos surgem em você quando pensa na característica ou limitação que gostaria de mudar? Você tem alguma sensação de derrota por não ter ainda realizado esta mudança? Que obstáculos estariam impedindo esta mudança?

## 19

### posses

Quando você leu a palavra "posses", você pensou primeiro em coisas materiais ou em qualidades e habilidades pessoais? Em termos de suas reações emocionais, as suas riquezas estão dentro ou fora de você? De todas as suas posses materiais, a qual você se sente mais apegado? Se houvesse um incêndio em sua casa, o que você salvaria do fogo em primeiro lugar? Descreva seus sentimentos a respeito deste objeto e tente explicar por que está tão apegado a ele. Você já sentiu alguma vez que suas posses materiais são uma extensão de si mesmo, como um reforço àquilo que você é? Como você se sente ao mostrar sua casa ou suas posses às pessoas? Você já sentiu um conflito de valor entre pessoas e coisas? Quando você é apresentado a pessoas de condição financeira melhor que a sua, os seus sentimentos são os mesmos que quando você conhece pessoas de um nível econômico igual ou pior que o seu? Das suas habilidades pessoais, em qual você confia mais, qual lhe agrada mais, e qual você mais detestaria perder?

## 20

### minhas coisas versus suas coisas

(Esta questão diz respeito às atitudes mútuas dos parceiros de diálogo). A maioria dos meus sentimentos a respeito de nossas habilidades estão associados a competição ou a colaboração? Sinto que estou sempre em vantagem? Sinto-me envolvido em uma disputa ou em uma união de

talentos? É mais importante para mim sair como vencedor ou realizar alguma coisa junto com você? Reconhecemos "áreas de competência" de cada um, mas competimos em outras áreas? Após termos discordado em algum assunto, quais são os meus sentimentos quando concluímos que eu estava certo? E quando você é que estava certo? Eu me alegro de verdade com suas conquistas ou sinto também inveja e medo de que seus sucessos possam obscurecer os meus? Será que o sexo de cada um (masculino/feminino) afeta estes sentimentos de competição e cooperação?

21

## as fontes da maior satisfação

O prazer é certamente uma parte essencial da plenitude da vida. Entretanto, cada pessoa obtém prazer de suas próprias fontes especiais: fazer uma caminhada, ler um livro, arrumar a escrivaninha, praticar um esporte, tocar um instrumento musical, conversar com um amigo, *etc.* Há uma sensação de paz ao fim de um "dia perfeito", pleno de todas aquelas fontes especiais de gratificação. Descreva sua ideia de um dia perfeito e os sentimentos associados a este dia. A realização de uma tarefa ou um trabalho é mais satisfatória para você que um encontro agradável com outra pessoa? O seu dia perfeito é preenchido, na maioria das vezes, por coisas, ideias ou pessoas?

## 22

### atitude fundamental diante das pessoas

Quais são suas reações iniciais ao encontrar pessoas pela primeira vez? Você espera gostar de todas até que alguma evidência em contrário exclua algumas, ou você espera gostar apenas de umas poucas que sobrevivam a um exame cauteloso? Você é guiado mais por seu coração ou por sua cabeça ao relacionar-se com elas? Descreva como você se sente ao entrar em uma sala cheia de pessoas estranhas. Você se entusiasma de início com as pessoas, mas depois sente-se magoado e desapontado ao descobrir que elas têm falhas e limitações reais? Ou você é bastante cético de início e sua apreciação por elas aumenta aos poucos? Como você se sente sendo como é diante das pessoas?

## 23

### intimidade

Você se sente à vontade ou não com a perspectiva de estar muito próximo de outra pessoa, de conhecer e tornar-se conhecido inteiramente por ela? A intimidade tem aspectos ameaçadores para todos. O que lhe daria mais medo em uma situação de intimidade? Você acha mais fácil tornar-se íntimo dos familiares ou de pessoas que não são da família? Até que ponto os amigos são importantes em sua vida? Se você tivesse que se mudar de cidade, quanto lhe afetaria a



perda da presença dos amigos? Você se sente mais inclinado a expressar seu amor pelas pessoas através de um compartilhar pessoal e profundo ou fazendo coisas por elas? Você já fez algum investimento emocional considerável em relações de amizade? Como você se sente quanto às suas atitudes atuais diante da intimidade com as pessoas? Se você tivesse que chamar alguém no meio da noite em uma emergência, quem você chamaria e por que?

## 24

### responsabilidade

Você sente uma compulsão de ajudar as pessoas, mesmo além dos limites razoáveis? Seu senso de responsabilidade está associado a um julgamento prudente de suas capacidades? Você se sente responsável por problemas sociais maiores, como favelas, aumento da criminalidade, serviços de saúde, doenças mentais? Você se sente obrigado a se envolver politicamente? Você às vezes se sente culpado por não conseguir se envolver mais? Você pensa que não tem poder para resolver alguns problemas e, por isto, sente-se aliviado de qualquer responsabilidade? Muitas ou poucas pessoas confiam seus problemas a você? Como você interpreta isto? O que isto lhe diz a seu próprio respeito? Que sentimentos isto lhe provoca?

## 25

### fontes de apoio emocional

Alguns estudos mostram que as pessoas com um senso maior de responsabilidade têm uma necessidade maior de apoio emocional por parte de outras pessoas. Por outro lado, têm também dificuldades em aceitar esse apoio. Classifique e descreva a sua pessoa, seus sentimentos e inclinações diante desta afirmação.

## 26

### a necessidade de outras pessoas

Em termos emocionais, é satisfatório ou humilhante para você precisar de outras pessoas, ter que pedir ajuda? Quando auxiliado, você sente

um ímpeto de retribuir, de "equilibrar e balançar" o mais rápido possível? Você consegue compreender que deixar que as pessoas o ajudem é um modo de amá-las? Há problemas específicos para os quais você tem dificuldades emocionais em pedir ou aceitar ajuda? Você consegue falar facilmente a respeito de seus problemas com outra pessoa? Você consegue pedir e aceitar ajuda sob a forma de atenção?

## 27

### privacidade

Existem áreas em sua vida em volta das quais você prefere que haja uma barreira? Quando lhe perguntam por onde você anda, suas atividades, etc., você sente como se estivesse sendo "fiscalizado", invadido ou de certa maneira ameaçado? Você sente "claustrofobia psicológica" quando pressionado ou exposto às pessoas? Você tem técnicas especiais para defender sua privacidade, por exemplo, fazer graça, mudar de assunto, dar respostas vagas e abstratas? Quais são seus motivos para desejar privacidade? Será isto um hábito aprendido com a família, ou uma necessidade resultante de sentimentos de culpa? Ou talvez um medo de ficar vulnerável ao se tornar conhecido?

## 28

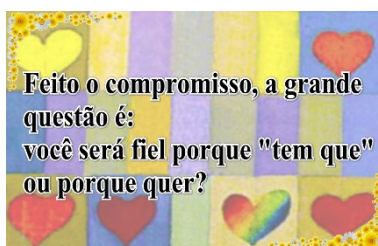
### diálogo

De maneira geral, suas emoções aproximam ou afastam você do diálogo? Em que aspectos você poderia ser ameaçado pelo diálogo? O que você tem a perder? O diálogo representa um risco especial para você? Qual é a sua necessidade em relação ao diálogo? Que necessidades emocionais poderiam ser preenchidas com o diálogo? Até que ponto a autodisciplina necessária ao diálogo diário afeta sua avaliação dessa atividade? Como você compara sua atitude em relação ao diálogo com a de seu parceiro? Alguma emoção especial resulta desta comparação?

## 29

### compromissos

O amor verdadeiro é uma decisão de compromisso com a satisfação, segurança e desenvolvimento de uma outra pessoa. Feito este compromisso, a grande questão é: você será fiel porque **tem que** ou porque **quer**? Como você se sente em relação a compromissos já tomados? Há mais ocorrências de um triste "tenho que" ou de um alegre "quero"? Como você se sente ao chegar ao início de um novo e possível compromisso? Você tem medo de estar assumindo alguma coisa irrevogável, de estar entrando em algo e não ser capaz de sair? Seus compromissos sempre resultam na sensação de "areia movediça"? Quando as coisas vão mal em seu relacionamento, você se sente desencorajado e impelido a desistir, ou mais determinado e estimulado pelo desafio? Você sente que saiu da trilha certa e enveredou por um caminho errado em algum ponto de sua vida por causa de seus compromissos?



## 30

### figuras de autoridade

Onde quer que estejamos, não importa a nossa idade, há sempre figuras de autoridade à nossa volta: o professor cobrando o exercício de casa, o chefe conferindo nosso trabalho, o policial nos mandando parar o carro, *etc.* Há duas reações básicas diante de autoridades e que têm sérias implicações emocionais. A primeira é aquela da pessoa que tende a ser conformista e tenta agradar às pessoas que detêm a autoridade. Ela tem medo do conflito e evita ter problemas. Prefere a lei e a ordem, é cuidadosa ao usar os códigos postais e manda seus cartões de Natal com antecedência. Ela encontra satisfação em fazer sempre "a coisa certa". A outra reação básica é aquela do rebelde. Quaisquer símbolos de autoridade provocam-lhe uma descarga de adrenalina. Os que têm poder estão sempre errados: o presidente, o papa, o prefeito, o diretor da escola, *etc.* Todos eles estão associados a

más notícias. Os chefes nunca são razoáveis e os professores são injustos. A Criança do conformista é predominantemente dócil, sempre procurando estar OK e ser aprovada. A Criança do rebelde é zangada, revelando com isso as primeiras influências dos pais, que reaparecem em qualquer figura de autoridade: "Você não está O.K. Você me magoou, e vai pagar caro por isto!" É claro que há milhares de variações destas duas pessoas e posições. Verifique e descreva o padrão de suas reações emocionais diante de figuras de autoridade.

## 31

### a emoção mais difícil de compartilhar

Às vezes nós nos permitimos experimentar emoções (não as reprimimos), mas não conseguimos admitir ou expressar essas emoções para outras pessoas. Esta inibição tem sua origem provavelmente em nossa programação, em algum conflito de valores ou em um medo de que as pessoas não nos compreendam. Talvez nossa sociedade ou o grupo ao qual pertencemos tenha rejeitado certas emoções, como sentir pena de si mesmo ou sentir ciúme. Na maioria das vezes, os homens são incapazes de admitir medo ou expressar ternura. As mulheres relutam, com frequência, em expressar hostilidade ou inveja. Descreva a emoção que você sente mais dificuldade em admitir e expressar, e, se você conseguir localizá-las, as razões de tal dificuldade. Por exemplo, eu tenho grande dificuldade em admitir medo porque meu pai me disse que um homem de verdade não sente medo.

## 32

### Deus

Que emoções o pensamento de "Deus" estimula em você? Em geral, você se sente uma criança no colo de seu pai, um aluno em sala de aula, um devedor diante de seu credor, um escravo perante o dono? A que o pensamento de Deus está associado para você: segurança? repreensão? medo? apoio? consolo? libertação? inibição? Se Deus tivesse um rosto, que tipo de olhar ele teria? Descreva este olhar. O que Deus está lhe dizendo? Você já teve raiva de Deus alguma vez — uma

emoção perfeitamente legítima — por não lhe conceder um favor ou por tomar-lhe algum ente querido? Você já se sentiu separado, distante ou apartado de Deus? Qual é sua reação emocional quanto a conversas teológicas a respeito de Deus? Será que estes sentimentos refletem outros sentimentos mais profundos em você? Quais foram seus sentimentos na época de sua vida em que Deus lhe pareceu mais "real"?

## 33

### pais

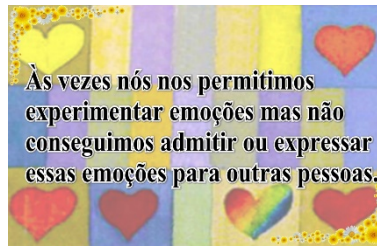
Todas as pessoas têm dentro de si toda uma gama de emoções dirigidas ao pai e à mãe, desde a afeição mais suave até o ressentimento mais amargo. No entanto, esta é uma área na qual todos recebemos uma programação psicológica cuidadosamente supervisionada. Nossas atitudes foram modeladas por nossos pais e por outras pessoas. Como consequência, tendemos a censurar nossos sentimentos para com nossas mães e pais, especialmente se um deles estiver morto. Descreva aqui suas reações emocionais mais básicas em relação a seu pai e sua mãe. Lembre-se que emoções negativas não são uma condenação de seus pais. Seus sentimentos são o resultado não do que eles disseram, mas apenas do que você escutou. Seu pai ou sua mãe foi/é tanto um amigo e confidente quanto um pai ou uma mãe para você? Que sentimentos esta última pergunta e sua resposta provocaram em você?

## 34

### família

Tente verbalizar a mensagem mais fundamental que você já ouviu de seus familiares mais próximos sobre você e sobre seu relacionamento com eles. É uma mensagem de aceitação ou mera tolerância, afeto ou desafeto, desejo de estar mais próximo ou mais distante, de admiração ou de reprovação? Lembre-se, mais uma vez, você está verbalizando apenas o que escutou. Por isso, você não precisa de uma razão, prova ou desculpa. Isto é o que você ouviu e estes são seus sentimentos. Após

verbalizar as reações e mensagens de sua família para você, tente verbalizar seus sentimentos para com sua família da mesma maneira.



## 35

### metas

Nenhuma vida é completa sem uma razão ou motivação, sem alguma coisa ou alguém para se amar. Quais são as suas metas e sua tarefa na vida neste momento? Você fez algum investimento emocional profundo na direção destas metas ou elas servem apenas para “consumo externo”, mais assunto para conversa do que um estilo de vida? Na sua escala emocional, quais são as cinco coisas mais importantes na vida e pelas quais vale a pena trabalhar? A sua ocupação principal, aquilo que mais lhe requer tempo e energia, reflete suas prioridades na vida? Você gasta a maior parte de seu tempo e energia em algo que você sente ser importante e valioso? Como você se sente em relação a isso?

## 36

### ciclos vitais

A vida é um ciclo de morte e ressurreição. Em todo momento há uma **morte**, um abandono do que já foi, e um **nascimento**, um passo em direção àquilo que é e vai ser. Estamos sempre deixando coisas para trás: o calor do ventre de nossa mãe, o status privilegiado de criança, os brinquedos da infância, as alegrias irresponsáveis da juventude, a proteção da família e o status de dependente, empregos, lugares, etc. E, ao final, perdemos gradualmente nossa força física, nossos dentes, nossa visão e audição. Há uma tensão emocional constante na maioria das pessoas entre querer voltar e recuperar o que já se foi e um ímpeto de abraçar o novo. Descreva seus sentimentos de tristeza, medo, esperança, expectativa, etc. Ao atravessar estes estágios inevitáveis,

você se sente na maior parte das vezes corajoso ou amedrontado, alegre ou triste, um amante dos "bons velhos tempos" ou esperançoso de que o melhor ainda está por vir?

## 37

### o futuro

Descreva sua reação emocional predominante com relação ao futuro. Você anseia por ele ou teme suas incertezas? Você se apavora com as coisas que lhe parecem inevitáveis? Calcule o melhor que puder onde você estará e o que estará fazendo em cinco anos, em dez anos. Esta perspectiva lhe parece assustadora, enfadonha, aterrorizante ou encantadora? O que você sente quanto a quem decidirá seu futuro? Você sente que está no controle de sua vida? Você espera determinar seu próprio futuro? Ou você tem sentimentos fatalistas de que "a sorte" boa ou má decidirá, em grande parte, seu destino e seu futuro?

## 38

### *o envelhecimento*

O que você sente quando alguém lhe pergunta quantos anos você tem? Que idade você gostaria de ter? Alguém já disse que "o pessimista vê uma dificuldade em todas as oportunidades, e o otimista vê uma oportunidade em todas as dificuldades". Envelhecer lhe parece uma dificuldade, ou você vê uma oportunidade nisso? Robert Browning escreveu: "Envelheça junto comigo!/O melhor ainda está por vir,/ O fim da vida, para o qual o começo foi feito...". Que sensações estas linhas lhe provocam? Quando você vê pessoas idosas, quais são seus sentimentos por elas? Que sensações elas lhe provocam quanto à perspectiva de seu próprio envelhecimento?

## 39

### dor e sofrimento

A maioria das pessoas suporta melhor um tipo de dor ou sofrimento do que outro. Quais formas de dor ou sofrimento são mais difíceis para você? Por que? Há alguma dor ou sofrimento pelo qual você nutre

pavor ou mesmo fobia? Qual é o sofrimento mais frequente em sua vida? Intellectualmente, sabemos que o sofrimento pode ser muito proveitoso e até que alguns sofrimentos passados já nos trouxeram grandes bênçãos. Você já se sentiu grato ou receptivo em meio ao sofrimento? Se alguém pudesse lhe oferecer uma pílula cujo efeito fosse eliminar o sofrimento para o resto de sua vida, você a tomaria? Por que sim ou por que não? Você daria tal pílula àqueles que você ama? Você sente alguma urgência interna em eliminar todo o sofrimento de sua vida e das vidas daqueles que você ama? Você experimenta alguma satisfação ao ver uma pessoa lutando? Você tem esperança de que ela se torne uma pessoa melhor? Qual dor ou sofrimento no último ano o afetou mais profundamente?

## 40

### morte

Na sua imaginação, veja-se em seu leito de morte. O médico diz que agora é uma questão de horas. Como você se sentiria? Descreva quaisquer medos, arrependimentos, alegrias, sensações de paz, pânico ou esperança que poderia experimentar. Se você estivesse completamente consciente e lúcido, o que faria com estas últimas horas de vida? Num outro exercício de imaginação, tente se visualizar num consultório médico, recebendo o diagnóstico de uma doença terminal, com meses ou talvez um ou dois anos de vida. Descreva sua reação emocional. Diz-se que todos nós negamos nossa mortalidade, que fingimos que não vamos morrer. Você reprime ou evita o pensamento da morte? Você pensa raramente, algumas vezes, ou sempre a respeito de sua morte? Quais foram suas emoções mais profundas diante da perda de um ente querido? Você acha difícil a confrontação com a morte em velórios? O que lhe incomoda mais? Você sente que "tem que" ou gostaria de dizer algo à família enlutada para ajudar a suportar a perda? Você preferiria que a pessoa que você mais ama no mundo morresse antes ou depois de você? O pensamento ou crença numa vida depois da morte influencia ativamente suas reações emocionais diante da morte?

exercício 3



## **tópicos para exercícios diários de "dez e dez"**

Como um incentivo final para um diálogo permanente, gostaria de deixar-lhe uma lista de tópicos para o diálogo do dia-a-dia. Considero os quarenta tópicos da seção anterior como o "material essencial" para a autorrevelação. Num diálogo permanente, eles deveriam ser revistos a cada ano, uma vez que as reações e padrões emocionais mudam à medida que reformulamos nossas prioridades e revemos nossos preconceitos. Entretanto, a vida é repleta de muitos outros momentos maravilhosos, divertidos e traumáticos. As perguntas que se seguem tentam capturar alguns deles, mas a lista jamais será completa. Você pensará em muitos outros. Por último, lembre-se que qualquer coisa que cause reações emocionais é um bom tópico para o diálogo. Ao entrar cada vez mais em contato com suas emoções, sua lista pessoal desses tópicos preencherá muitos cadernos. Por ora, examine estes e escolha os que mais ressoam emocionalmente em você. Cada parceiro deve refletir e escrever por dez minutos, para depois compartilhar e dialogar durante dez minutos sobre o que foi escrito.

### **como me sinto quando**

- ... você me surpreende com algo agradável?
- ... você parece gostar de mim?
- ... você ri de minhas graças?
- ... penso no que nossas crianças estão se tornando?
- ... penso que você não está atento às minhas necessidades?
- ... faço um erro e você o aponta?
- ... você me segura em seus braços?
- ... nossas rotinas ou interesses diferentes nos separam?
- ... me atraso e você tem que me esperar?
- ... você se atrasa e eu tenho que esperar?
- ... você está muito interessado em alguma coisa que não posso compartilhar com você?
- ... tento convencê-lo de algo e você não aceita?

... você parece estar rejeitando meus sentimentos?  
... você me elogia ou me cumprimenta?  
... quando me deparo com ou imagino aquilo que mais temo?  
... penso que você está me julgando?  
... você fica com muita raiva de mim?  
... penso em rezar com você?  
... você faz um sacrifício por mim?  
... as pessoas notam nossa proximidade?  
... nós nos apresentamos como um casal e não apenas como indivíduos isolados?  
... penso que você me ama?  
... você parece aborrecido comigo?  
... tenho a oportunidade de estar só, gozar um pouco de solidão?  
... nós estivemos separados por um longo tempo?  
... penso que estamos crescendo em conhecimento mútuo?  
... estamos de mãos dadas?  
... fazemos planos juntos?  
... lhe compro um presente?  
... acho que você está tomando uma atitude superior em nossos diálogos e discussões?  
... não consigo alcançá-lo?  
... você franze a testa para mim?  
... você é duro demais consigo próprio?  
... você sorri para mim?  
... você se aproxima para me tocar?  
... me aproximo para tocá-lo?  
... você me interrompe numa conversa?

... estamos em algum tipo de competição, como um jogo de baralho ou praticando um esporte?  
... você diz "não" a um pedido meu?  
... penso que magoei você?  
... você me pede desculpas?  
... passamos uma noite tranquila juntos?  
... você me ajuda a identificar meus sentimentos?  
... as pessoas me contam que você debochou de mim?  
... as pessoas me contam que você reclamou de mim?  
... algum outro interesse parece mais importante para você do que eu?  
... você parece estar escondendo algo de mim?  
... estou escondendo algo de você?  
...você olha para outras mulheres (homens) com interesse óbvio?  
...as pessoas olham para você com interesse óbvio?  
... você chora?  
... você está doente?  
... penso sobre sua morte, e como seria a vida sem você?  
... escutamos a "nossa música"?  
... você me convida para dançar?  
... você me pede para ajudá-lo?  
... penso que você não acredita em mim?  
... tenho que pedir-lhe desculpas?  
... etcetera

## **conclusão**

*O diálogo é para o amor o que o sangue é para o corpo. Quando o fluxo de sangue é interrompido, o corpo morre. Quando o diálogo é*

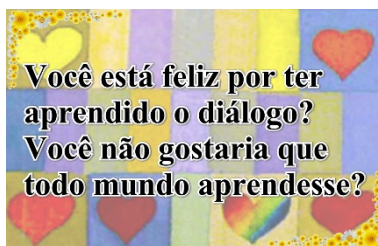
*interrompido, o amor morre e nascem o ressentimento e o ódio. Mas o diálogo pode ressuscitar um relacionamento morto. Na verdade, este é o milagre do diálogo.*

Reuel Howe

*"The Mirade of Dialogue"*

Não há vencedores nem vencidos no diálogo, apenas vencedores. Não é preciso que qualquer um dos parceiros desista ou se renda mas apenas que dê, que dê a si mesmo. No diálogo, jamais terminamos com menos do que começamos, mas sempre com mais. Viver em diálogo com outra pessoa é viver duas vezes. As alegrias são duplicadas com a troca e o peso é dividido através do compartilhar.

O ouvir e o falar no diálogo, cada um com suas consequências particulares, são dirigidos à outra pessoa. O diálogo é essencialmente centrado no outro. O diálogo é essencial mente um ato do mais puro amor e o segredo do amor eterno.



Sequência do best-seller de John Powell,

*Por Que Tenho Medo de lhe Dizer Quem Sou?*

### **SOBRE O LIVRO**

O segredo do amor eterno é a comunicação.

Na verdade, o maior presente que podemos oferecer ao outro é a nossa própria pessoa, compartilhando de maneira honesta sentimentos e emoções. Uma relação em crescimento está comprometida com uma expressão aberta e genuína, que só pode ocorrer num clima de amor. E, muito mais do que um simples sentimento, o amor é uma decisão e um compromisso assumido para sempre e incondicionalmente.

John Powell, muito popular entre leitores de todas as idades, explora a condição fundamental para um compartilhar profundo: uma aceitação

alegre e genuína do eu e a habilidade de dizer "Estou muito feliz por ser eu mesmo!"

O autor nos mostra também como o conhecimento de nossas emoções nos diz muito a nosso respeito. O capítulo final do livro inclui alguns exercícios práticos que foram usados com sucesso por parceiros de diálogo, com a finalidade de aprofundar a comunicação entre eles.

Uma mistura irresistível de seriedade e humor. Este segredo não é para ser dito ao pé do ouvido — passe-o para frente.

#### SOBRE O AUTOR



John Powell é professor da Loyola University, Chicago. Sua formação em áreas tão diversas como Literatura, Inglês, Psicologia e Teologia é a base para sua poderosa combinação de habilidade e perspectiva.

# Notas

[ ← 1 ]

N. T. "A Arte de Amar", publicado no Brasil pela Editora Itatiaia, Belo Horizonte.

[ ← 2 ]

N. T. O verbo "libertar", em Inglês, é "to free", que vem da mesma raiz de "fréon".

[ ← 3 ]

N.T. "Por Que Tenho Medo de Ihe Dizer Quem Sou?", publicado no Brasil pela Editora Crescer, Belo Horizonte.



[ ← 4 ]

N. T. "Eu estou OK — Você Está OK", publicado no Brasil pela Editora Artenova, Rio de Janeiro.