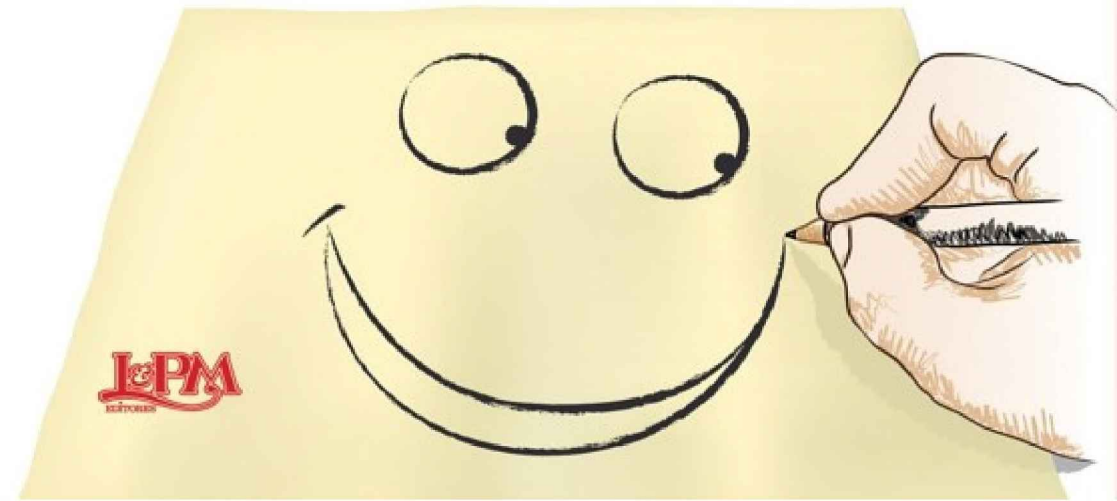
WALTER RISO

MARAVILHOSAMENTE IMPERFEITO, ESCANDALOSAMENTE FELIZ

DEZ PREMISSAS LIBERTADORAS QUE TRANSFORMARÃO SUA VIDA RADICALMENTE



L&PM EDITORES

WALTER RISO

MARAVILHOSAMENTE IMPERFEITO, ESCANDALOSAMENTE FELIZ

DEZ PREMISSAS LIBERTADORAS QUE TRANSFORMARÃO SUA VIDA RADICALMENTE

Tradução de Celia Regina Rodrigues de Lima

L&PM EDITORES

Para Mario Gómez Sarmiento,
amigo e irmão.

No jardim de um manicômio conheci um jovem bonito de rosto pálido e encantador. Sentei-me ao seu lado e lhe perguntei:
– Por que você está aqui?
Ele me olhou admirado e disse:
– Essa é uma pergunta indiscreta, mas mesmo assim vou responder. Meu pai queria me tornar uma cópia dele; meu tio desejava a mesma coisa. Minha mãe pretendia fazer de mim a imagem de seu pai. Minha irmã afirmava que eu deveria ser como seu marido marinheiro, que era um modelo de perfeição. Meu irmão, excelente atleta, achava que eu deveria ser como ele. E meus professores também... os doutores em filosofia, em música e em lógica, todos queriam que eu fosse um reflexo de sua própria face. Por isso vim para cá. Achei que era mais saudável. Pelo menos poderia ser eu mesmo.
Depois, ele se virou para mim e disse:
– E você, veio a este lugar guiado pela educação ou pelos bons conselhos?
– Não, sou apenas um visitante – respondi.
– Ah, o senhor é um dos que vivem no hospício do outro lado da muralha – retrucou ele.

KHALIL GIBRAN

A liberdade não vale a pena se não tivermos
o direito de errar.

GANDHI

Introdução

Este livro foi inspirado em duas fontes: uma profissional e outra pessoal. Nos últimos trinta anos em que trabalhei como terapeuta, conheci uma infinidade de pessoas que sofrem por diferentes motivos e procurei tratá-las usando vários procedimentos e técnicas, principalmente a terapia cognitiva. Muitas delas são vítimas do que denomino *princípios irracionais perfeccionistas.* Esses princípios requerem que sejamos "homens e mulheres que cheguem ao topo do mundo", ou seja, seres excepcionais em alguma área, não importa o custo. São preceitos muito divulgados pela mídia, transmitidos no aprendizado social, que, com o tempo, se transformam em uma forma de autoexigência cruel e injustificada. Um sofrimento inútil que se instala e cria raízes na mente, com o consentimento e a premeditação de uma cultura obcecada por "vencedores".

O princípio irracional perfeccionista é uma exigência cultural que promove a realização pessoal (como prosperidade, bem-estar, sucesso) ou a adequação social (como excelência, exemplaridade, prestígio, reconhecimento) por meio de uma suposta perfeição psicológica, emocional e comportamental, que, além de inatingível, é profundamente nociva. Quando entram em nossa mente, essas exigências geram estresse, fadiga crônica, desesperança, altos níveis de ansiedade, sensação de fracasso, infelicidade, frustração e desânimo, entre muitos outros sintomas emocionais.

Vejamos um caso como exemplo:

- Uma mulher me procurou porque o estresse e a ansiedade

que sentia haviam chegado a níveis insuportáveis. Era uma mãe *excelente*, *ótima* esposa, executiva *incansável* e *eficiente* no trabalho, socialmente *encantadora* e muito *inteligente*. O modelo típico de virtudes admiradas pela maioria das pessoas. Na primeira consulta, ela resumiu sua problemática da seguinte maneira: "Estou cansada de tentar ser a melhor em tudo o que faço. Meu marido, minha mãe, meus filhos, os acionistas da empresa e meus amigos, todos esperam que eu tenha o melhor rendimento e que, ainda por cima, seja forte, não cometa erros, esteja sempre segura, enfim, nunca devo falhar com eles... Mas estou farta de exigir tanto de mim. Cansei de manter esse ritmo. Cheguei a essa conclusão depois de pensar muito...". Após algumas sessões, concluí que a paciente tinha razão; portanto, a meta essencial da terapia foi fazê-la aprender a "desorganizar-se" um pouco e não levar a responsabilidade tão a sério. Ou, em outras palavras: aprender a exercer *o direito de fracassar e de ser fraca*. Sem faltar a seus deveres, tentar ser menos implacável consigo, mais relaxada e não tão "exemplar". Sugeri que reunisse toda a família e se declarasse, a partir dali, em estado de "*solene imperfeição*". E foi o que ela fez, para surpresa e incredulidade dos ouvintes. Hoje, depois de alguns meses de árduo trabalho terapêutico, é uma mulher mais tranquila e feliz, aceita seus erros e tem um padrão racional de autoexigência.

Não é fundamental ser em essência "o melhor dos melhores" para alcançar o bem-estar, embora muitos digam o contrário. Se você é daqueles que ouviam seus pais repetirem "Meu filho nasceu para vencer" ou "Esse menino é um gênio" e acreditou, substitua esse mantra por uma frase mais saudável: "Nasci para fazer coisas boas, interessantes, alegres e simpáticas, mesmo que não sejam excepcionais". Assim você removerá

um enorme peso dos ombros.

Você poderia argumentar: "Mas por acaso não é bom progredir e crescer como ser humano?". A resposta é um contundente "sim", desde que esse aprimoramento seja racional e não nos leve a um autoflagelamento. Milhões de pessoas no mundo se debatem entre o que deveriam ser e o que são, angustiadas por não serem "psicologicamente exemplares" nem "emocionalmente perfeitas".

Eu também fui vítima, em mais de uma ocasião, dessa pressão para ser uma pessoa mentalmente "ótima" e um "modelo irrepreensível". Na realidade, passei toda a infância e a adolescência tentando suprir as expectativas perfeccionistas da minha família e das pessoas ao meu redor, embora, devo confessar, sem muito sucesso.

A seguir, apresento algumas situações típicas.

- O valor que meus parentes próximos mais prezavam, por terem sido ex-combatentes da Segunda Guerra Mundial, era a "coragem", em todos os setores da vida. Por infelicidade, eu falhava em dois: era tímido com o sexo oposto e odiava especialmente as baratas. Duas fraquezas que meus pais e tios consideravam uma espécie de malformação genética. Viviam me dizendo: "Nós derrotamos os nazistas de Nápoles em quatro dias e você quase desmaia por causa de um inseto desprezível!". Eu respondia que, por mais desprezíveis que fossem, as baratas da minha casa eram gigantes e algumas até voavam! Por outro lado, quando ia a alguma festa e não dançava, por medo de ser rejeitado (naquela época, era preciso ir até a candidata e convidá-la publicamente a acompanhá-lo até a pista de dança), meu pai se trancava comigo e me dava uma infinidade de conselhos sobre como seduzir as mulheres e ser o "maior" conquistador. No fim da conversa, nunca faltava a pergunta difícil: "Mas você gosta de

meninas, não?". Eu dizia que sim e quase sempre prometia que me tornaria o maior dos galãs, um "Don Juan". Ou seja, para reunir os requisitos de um homem "fora de série", segundo o contexto que vivenciava, eu deveria ter sido um *kamikaze* nos bailes (suicida com as mulheres e sem medo de ser rejeitado) e um assassino implacável de baratas (corajoso até a medula). Era demais para alguém que só tentava entender a si mesmo e descobrir o que fazer da vida. Lembro-me de que nesses anos li uma frase de Carl Jung que me marcou e continua importante para mim: "Não quero ser o melhor, quero ser completo". Voltarei a esse tema no capítulo sobre a comparação.

Vejamos como o dicionário define o termo *perfeito*: "O perfeito, por sua vez, é aquele que não tem erros, defeitos ou falhas: trata-se, portanto, de algo ou alguém que *alcançou o máximo nível possível*" (o itálico é meu). Quem se submeter a esse padrão viverá sob constante tortura, pois terá de se castigar o tempo todo para conseguir "atingir o inatingível", já que não ter "erros, defeitos ou falhas" é impossível. Além do mais, por que deveria "chegar ao máximo nível possível", como definem os especialistas em competitividade? Não basta crescer até o ponto de viver tranquilo e em paz consigo mesmo, sem tentar bater algum recorde do Guinness? A vida saudável combina com a simplicidade, com o esforço sem ansiedade, induzido pela paixão e pelo entusiasmo, é claro, mas não pelo desespero de sobressair-se a qualquer custo. Os gregos antigos, que pregavam e praticavam a sabedoria, sabiam que nunca conseguiriam alcançá-la totalmente. Ser "sábio" era um horizonte, um referencial ao qual aspiravam, e o prazer estava em ir até ele. O que aconteceria se em nosso desenvolvimento pessoal fizéssemos um aprimoramento permanente, tranquilo e sem pretensões de sermos "únicos" e "especiais"?

No entanto, se observarmos a definição de *imperfeito*, a questão ficará ainda pior: "Que não tem todas as qualidades requeridas ou desejáveis para ser bom ou *o melhor em seu gênero*" (o itálico é meu). Sim, você leu corretamente: se você não for o "*melhor em seu gênero*", será quase um ser anômalo, excluído do grupo dos diferenciados. Para fugir a esse delírio perfeccionista, é possível pensar de forma mais saudável e realista: "Se meu jeito de ser não prejudica a mim mesmo nem a ninguém, então serei como quiser, não importa que lugar ocupe em relação aos do meu 'gênero'".

Quanto mais você se distanciar da ideia absurda da "perfeição psicológica e emocional", mais se aproximará da *aceitação incondicional de si mesmo*, obviamente sem desconhecer sua habitual e fascinante imperfeição natural e humana. Ao ler este livro, você perceberá que não é necessário ter qualidades excepcionais nem um atributo especial para sentir orgulho de ser quem é. O segredo é buscar um *crescimento pessoal sustentável* sem dar murro em ponta de faca nem lesar sua autoestima. Partir daquilo que já tem, do que você é, e não do que deveria ter ou ser; ou seja, partir de suas forças *reais*. Quando tomar a decisão de se aceitar de maneira incondicional e sem subterfúgios, encontrará seu caminho. Como dizia Buda: "Você é sua própria luz" e, ainda que não seja a mais brilhante do mundo, será sua; será *sua* luz original e verdadeira, própria e intransferível.

Este livro propõe *dez premissas libertadoras* para você deixar de "querer ser o que nunca poderá ser" e, mesmo assim, amar-se e cuidar de si. Cada uma delas ocupa um capítulo, e você pode lê-las na ordem que preferir, escolhendo conforme seu interesse; no entanto, para desfrutar o impacto positivo da mensagem, sugiro que leia a obra inteira.

As premissas libertadoras abordam determinados *princípios irracionais perfeccionistas* dos quais fomos incumbidos de algum modo e que nos amargam a existência. Vejamos detalhadamente a quais esquemas nocivos e errôneos as premissas se opõem:

- *Premissa libertadora I:* **Maltratar a si mesmo porque você não é como "deveria ser" é destruir seu potencial humano.**

Essa premissa vai contra o princípio irracional perfeccionista que estimula a autopunição e a autocrítica impiedosa:

"Se você quer se destacar e estar acima

da maioria, precisa batalhar!"

- *Premissa libertadora II:* **Não se compare a ninguém: a principal referência é você.**

Essa premissa se contrapõe ao princípio irracional perfeccionista que faz você se comparar com os outros e pôr em risco sua própria identidade:

"Compare-se aos 'excepcionais'

e tente imitá-los."

- *Premissa libertadora III:* **As pessoas normais têm dúvidas e se contradizem: as "crenças imutáveis" são uma invenção das mentes rígidas.**

Essa premissa combate o princípio irracional perfeccionista cuja meta é configurar mentes rígidas e incapazes de reavaliar seus princípios:

"As pessoas seguras sempre sabem

o que querem e nunca têm dúvidas."

- *Premissa libertadora IV:* **Desinibir-se é saudável: não faça da repressão emocional uma forma de vida.**

Essa premissa vai contra o princípio irracional perfeccionista que pretende estabelecer a "repressão emocional" como um estilo de vida virtuoso e conveniente:

"Mantenha as emoções sob controle:

exceder-se ou expressá-las livremente

é de mau gosto e mostra que seu caráter é fraco."

- *Premissa libertadora V:* **A realização pessoal não está em ser o "melhor", mas em desfrutar plenamente aquilo que você faz.**

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que promove a ambição desmedida e associa, incontestavelmente, o êxito à felicidade:

"Se você quer ser uma pessoa realizada,

deve ser o melhor, custe o que custar."

- *Premissa libertadora VI:* **Reconheça suas qualidades sem censura: menosprezar-se não é uma virtude.**

Essa premissa contrapõe-se ao princípio irracional perfeccionista que estimula a uma humildade destrutiva e sem autorreconhecimento:

"As pessoas que sentem orgulho

de suas conquistas e virtudes

são vaidosas e soberbas: falta-lhes modéstia."

- *Premissa libertadora VII:* **A culpa é uma corrente que prende você ao passado: corte-a!**

Essa premissa combate o princípio irracional perfeccionista que torna o masoquismo moral um valor quase religioso e transcendente:

"Sentir-se culpado faz de

você uma boa pessoa."

- *Premissa libertadora VIII:* **Não fique obcecado pelo futuro: cuide dele, mas não deixe que o conduza.**

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que incentiva o pessimismo e a preocupação extrema como uma forma de vida "responsável":

"Deve-se estar preparado para o pior

e manter o futuro sob controle."

- *Premissa libertadora IX:* **Submeter-se à opinião dos outros é uma forma de escravidão socialmente aceita.**

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que defende a dependência da aprovação dos outros como fator indispensável do progresso:

"Se você quer ter prestígio e renome,

precisa se dar bem com todo mundo."

- *Premissa libertadora X:* **Permita-se ficar triste de vez em quando: a "euforia eterna" não existe.**

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que procura eliminar toda forma de tristeza, como se você vivesse em um paraíso terreno:

"Para ser feliz e ter uma vida boa,

afaste-se totalmente da tristeza."

Os *princípios irracionais perfeccionistas* que escolhi se baseiam em minha experiência clínica e em outras fontes da terapia cognitiva. Embora não englobem todos (os imperativos sociais doentios são muitos), creio que os que apresento aqui são suficientes para despertar no leitor a consciência de que vivemos oprimidos e sobrecarregados e de que tentar "se sobressair" a qualquer custo provoca enfermidades.

O conteúdo negativo representado por esses princípios perfeccionistas reside nas profundezas do nosso cérebro em forma de condicionamentos e paradigmas tóxicos. Essas proposições nos foram inculcadas com uma instrução categórica: "Interiorize-as e aplique-as". O que significa que nós mesmos nos encarregamos de cuidar delas e alimentá-las. Em outras palavras: nós *nos* autoexploramos, *nos* autocastigamos, *nos* autoinibimos, *nos* autossegregamos e assim por diante. Cada princípio negativo toma a forma de um "auto", sustentado por uma educação que transmite de geração em geração tais antivalores, sob o olhar impávido da maioria das pessoas, que os considera normais, úteis e verídicos.

A mensagem que pretendo transmitir é a seguinte: *aceite a si mesmo de maneira incondicional, sem subterfúgios, e desenvolva suas autênticas qualidades, muito além de qualquer delírio de grandeza.* Diminua o passo, controle a agitação e observe-se com mais acuidade e sem tanta competitividade. Para viver bem, a alegria e o prazer devem ter mais peso do que a dor.

Certa vez, um pastor, durante o sermão, falava sobre a Boa-Nova que mudaria a humanidade: todos poderiam se salvar se seguissem certas regras.

Um mestre espiritual bem idoso que ouvia atentamente interrompeu o pregador com a pergunta:

– Que tipo de boa-nova é essa que faz com que seja tão fácil ir para o inferno e tão difícil ir para o céu?

O pastor mudou de assunto.

Vamos inverter as opções: que o bem-estar não seja a exceção, que conseguir a paz interior não seja uma tarefa de titãs. Quebremos os moldes e reacomodemos nossas expectativas em direção a uma mudança profunda e serena, cujo objetivo seja o fortalecimento de um "eu" que se respeite e se aceite de maneira radical, não importa como seja. Tenha em mente que o valor pessoal nunca está em jogo. Acredite nesta ideia: *você pode ser escandalosamente feliz com sua maravilhosa imperfeição.*

PREMISSA LIBERTADORA I

MALTRATAR A SI MESMO PORQUE VOCÊ NÃO É COMO "DEVERIA SER" É DESTRUIR SEU POTENCIAL HUMANO

É preciso mais energia para se destruir
do que para construir um pouco de felicidade.

KRISHNAMURTI

O estúpido costume de maltratar o "eu" e ficar satisfeito com isso

Este *princípio irracional perfeccionista* provoca depressão em milhões de pessoas:

"Se você quer se destacar e estar acima da maioria,

precisa batalhar!"

Que os fanáticos pela penitência me desculpem, mas a vida não é um treinamento de artes marciais. Uma coisa é o esforço inteligente, e outra o açoite irracional para "se endurecer". Os consultórios estão lotados de pessoas que, devido a essa exigência, só enxergam o lado ruim de si mesmas ou se maltratam porque não são como "deveriam ser". Apesar do aparente culto ao prazer e à autoindulgência existente na pós-modernidade, a depressão resultante da autopunição psicológica tem crescido e se aprofundado, embora muita gente faça cara de hedonista convicto. Na corrida pela perfeição, quem já não se olhou no espelho alguma vez e soltou um profundo "Que cansaço!"?

Acreditamos no conto do Super-Homem ou da Mulher Maravilha e o marcamos a ferro e fogo em nossa base de dados; então atuamos com esses lastros como se estivéssemos destinados à grandeza. Uma crença que acompanha e reforça esse princípio irracional é a seguinte: "Se quiser ter sucesso, não poderei ter falha alguma. O menor erro deve ser drasticamente observado e removido". É a autopunição em estado puro: você não só vira perfeccionista de seu próprio ser como se pune e ainda fica satisfeito com o "dever cumprido".

A necessidade de uma excelência inatingível se aloja no cérebro e se desenvolve até se transformar em uma epidemia interior que o leva a se punir caso se desvie do "caminho certo". É aí que nasce e se instala o

carrasco interior, que lhe sussurra malignamente: "Você não está à altura do que deveria ser".

O que fazer? A melhor opção é nos rebelarmos contra esse dogma e ajudar nosso organismo a reverter o processo autodestrutivo, transformando castigo em compaixão e repúdio em aceitação. Torno a dizer: você jamais será psicologicamente perfeito e, como verá ao ler este livro, não precisa ser perfeito para ter uma vida boa.

Três maneiras de "se açoitar" das quais nem sempre temos consciência

A seguir, apresentarei três maneiras de fazer mal a si mesmo e algumas sugestões para modificá-las: (a) insultar-se e criticar-se exageradamente; (b) supervalorizar aspectos negativos de si mesmo; e (c) criar e atribuir a si mesmo rótulos emocionais destrutivos. Esses modos de se flagelar para "batalhar" são promovidos pelo princípio da autopunição e da autodisciplina ao extremo, na medida em que são considerados requisitos do "perfeccionismo mental" no melhor estilo espartano.

Insultar-se e criticar-se exageradamente

Está comprovado que, se você insulta ou critica a si mesmo rígida e injustamente, seu potencial humano e suas capacidades ficam bloqueados ou diminuem. Lembro-me do caso de um jovem que havia começado a jogar tênis profissionalmente e era visto por todos como uma grande promessa. No entanto, ele tinha um calcanhar de aquiles: não suportava seus erros na quadra. Não é que ele apenas não gostasse, ninguém gosta de perder, mas, quando seu movimento não era preciso ou quando errava, punia-se mentalmente, lançando insultos severos e exagerados a si mesmo: "Estúpido!", "Idiota!", "Você é um incompetente!", "Vá fazer outra coisa!", "Você não passa de um pobre infeliz!", e assim por diante. A conclusão de um ataque tão impiedoso era sempre a mesma: "Não mereço ganhar". Esse pensamento afetava

negativamente sua autoconfiança, e, como uma grande profecia autoimposta, ele simplesmente perdia, ainda que estivesse à frente no placar. Jogava muito bem até cometer dois ou três erros; a partir daí, sob o olhar atônito do treinador e dos torcedores, descia ladeira abaixo, conduzido por ele mesmo. Quando finalmente substituiu o discurso interno por um mais objetivo e benevolente e passou a aceitar a "imperfeição natural" que acompanhava seu jogo (como o de qualquer tenista), conseguiu melhorar e apreciar as partidas sem se revoltar. Sua nova voz interior imbuiu-se de dois propósitos: (a) tentar resolver o problema de fato ("Preciso mudar esse movimento", "Estou inclinando a raquete", "É melhor não me aproximar da rede"); e (b) animar-se e motivar-se ("Sou capaz", "Não devo me dar por vencido", "Vou superar esse momento"). Enfim, beijos e aplausos invisíveis dele para ele mesmo. Seu rendimento subiu a olhos vistos.

O círculo vicioso do insulto interior é terrível: quanto mais você se castigar, mais ansioso e/ou deprimido ficará e menor será seu rendimento, o que confirmará sua incapacidade, levando-o, novamente, a se maltratar. A involução "perfeita".

Supervalorizar aspectos negativos de si mesmo

A sobregeneralização nociva é uma distorção do pensamento, ou erro mental, aplicada a si próprio ou às coisas, pela qual a pessoa percebe um padrão global de negatividade a partir de um único e simples incidente. Ou seja: chega-se a uma conclusão negativa que vai muito além do que a situação sugere. Continuando no tema do esporte, suponhamos que um homem ou uma mulher jovem, iniciando no atletismo, dissesse: "Como não consegui superar minha marca, *sou um mau atleta*" ou "Como não superei minha marca, *minha vida como atleta acabou*". A partir de um único incidente (*não superar a marca*), conclui-se por generalização que não é mais possível ser um bom atleta (*padrão global de negatividade*). *Quando quiser usar a crítica, refira-se sempre a sua conduta, e não a sua*

essência. Tire a marca da cabeça!

A seguir, darei alguns exemplos de pensamentos negativos sobregeneralizados de muitos pacientes e, depois, tentarei contestá-los. Você observará que cada um deles normalmente se origina de um fato concreto, seguido de interpretações equivocadas que levam, de maneira ilógica, a uma conclusão categórica e negativa sobre si mesmo.

- **"Cometi alguns erros no trabalho; portanto, sou um inútil."** Por que você teria que ser um "inútil"? Todo mundo comete erros. Além do mais, de onde tirou a ideia de que continuará errando? As pessoas aprendem por tentativa/erro, e você não escapa dessa regra. Em vez de perder tempo se lamentando e se esforçando, tente aprender com suas falhas. Procure as causas: quem sabe sua desatenção não se deve a alguma preocupação específica? Ou talvez esteja estressado ou não tenha entendido bem a tarefa que lhe passaram. Enfim, há muitas possibilidades. Mas daí a se flagelar e a se considerar um inútil há uma diferença enorme. Segundo o dicionário, "inútil" significa: imprestável, que não serve para coisa alguma. Você se aplica a essa definição? Não serve para nada? Isso é estatisticamente impossível.

- **"Meu namorado me abandonou, por isso não sou desejável."** Por que você conclui que, se *uma* pessoa não a ama, *nenhuma* a amará? Como pode dar tamanho salto dedutivo? Quem disse que todo mundo deve amar você? Como chega a essa conclusão de que *não é desejável*? Sinto muito, mas, não importa o que acontecer, por pura estatística, alguém a amará. Solte as amarras e deixe que o amor bata à sua porta. Se você fechá-la, ninguém saberá que está "disponível".

- **"Não consegui ganhar dinheiro; portanto, sou um fracasso."** Não seja injusto consigo. Não se chame de fracassado. O sucesso não é medido somente em moedas, mas também em satisfação e crescimento pessoal. Deve haver muitas coisas que estão bem com você. Talvez tenha formado uma família, seja um bom filho ou filha ou esteja feliz no amor; enfim, observe todo o conjunto que molda sua vida e descobrirá que a categoria "fracasso" não é generalizável. Uma pessoa perde batalhas, é verdade, mas não necessariamente a guerra. Se você não é milionário, continua sendo humano, e isso lhe dá possibilidades incríveis. Pense bem. Como diz o provérbio: "Tropeçar não é cair". E, se de algum modo precisar se categorizar ou rotular, pelo menos seja racional.

- **"Não tenho amizades duradouras; logo, sou uma pessoa pouco interessante e chata."** De onde você tirou a ideia de que deve "divertir" seus amigos, como se fosse um bobo da corte? Meus melhores amigos são os que falam pouco e escutam com paciência. Para ser amigo também não é preciso ter conhecimentos profundos sobre um tema ou saber contar piadas. Se suas amizades não duram, talvez seja porque seu receio afaste as pessoas ou porque você as escolha mal. De qualquer maneira, continue tentando sem se punir. Não faça uma dedução arbitrária autodestrutiva quanto a suas habilidades sociais. Pense o seguinte: "Minhas amizades não costumam durar. Vou verificar com calma por que isso acontece", sem pressa de impor-se o rótulo de "pouco interessante".

- **"Meu filho é muito inquieto e não sei como lidar com isso; portanto, sou uma péssima mãe."** Ser uma boa mãe é

ter responsabilidade e se preocupar com os filhos. Não existe um manual que nos ensine a ser pais, ainda mais se os filhos forem difíceis. Responda a estas três perguntas: você sente a dor do seu filho? Alegra-se com a alegria dele? Daria a vida por ele? Se as três respostas forem afirmativas, você está na lista das mães sensíveis e afetuosas, ou seja, das boas mães. A única coisa que a torna incapaz de lidar com ele ou de controlá-lo é a falta de experiência. Se você conhecesse mães realmente "péssimas" se surpreenderia com a distância que a separa dessa categoria. Peça ajuda a alguém e dê ao seu papel de educadora uma oportunidade científica, sem se esquecer de que uma mãe "perfeita" é um pesadelo para um filho normal e "imperfeito".

Pensamentos negativos como esses, nem sempre conscientes, afetam a autoestima. Carregamos conosco a qualidade duvidosa de sobregeneralizar a partir de alguns fatos e impor a nós mesmos rótulos que funcionam como lápides.

Em um antigo mosteiro, um discípulo cometeu um erro grave, causando danos a uma plantação de batatas. Os outros esperavam que o diretor, um senhor venerável, desse a ele um castigo que servisse de exemplo. Um dos discípulos mais críticos, ao perceber que, depois de um mês, nada havia acontecido, disse ao velho diretor:

– Como você pode ignorar o que aconteceu? Afinal, Deus nos deu olhos para enxergar...

– É claro – respondeu o diretor –, mas também nos deu pálpebras.[1]

Se não for questão de vida ou morte, às vezes é bom fazer vista grossa, relaxar e deixar as experiências acontecerem sem impor tantas condições. Lembro-me de uma mulher que estava sentada ao meu lado em uma viagem de avião pelos Lagos Andinos. Na travessia da Argentina ao Chile, ela me disse a certa altura: "O senhor não acha que aquela montanha está muito inclinada para o lado direito?". Algumas coisas são

como são, e ponto.

Criar e atribuir a si mesmo rótulos emocionais destrutivos

Esse fenômeno tornou-se uma mania social, e alguns psicólogos o atribuem a um déficit do cérebro humano, sempre em busca de categorização e classificação. Adoramos rotular e definir as pessoas para poder prever seu comportamento ou saber o que enfrentaremos. Esses estereótipos psicológicos e sociais vão definindo a personalidade do rotulado como uma profecia que se cumpre. Por exemplo: se durante a infância seus pais e professores duvidavam de suas habilidades intelectuais, é provável que o tenham tratado como um indivíduo pouco inteligente, o que pode ter limitado algumas de suas potencialidades.

Para vencer o peso dos rótulos, deve-se fazer um trabalho interior para se livrar da marcação, começando a se valorizar não pelo "título que lhe deram", mas pelo conteúdo de seus pensamentos, condutas e sentimentos: o que você é de verdade. Não é necessário um especialista em estatística para agrupar suas características e batizá-lo. Você não é um ser totalmente estável e intrépido. Pode mudar, mudar de novo, quantas vezes quiser, destruindo a etiqueta que lhe foi colocada. Você é vida em evolução perpétua, um ser impermanente (Buda), e se reinventa a cada instante (Sartre).

> Dias depois de um atentado à sua vida, Buda cruzou com o homem que tentara matá-lo e o cumprimentou afetuosamente.
>
> – O senhor não está bravo comigo? – perguntou o homem muito surpreso.
>
> – Não, claro que não – respondeu Buda.
>
> – Por quê? – indagou o outro ainda espantado.
>
> E Buda disse:
>
> – Porque nem você é mais a mesma pessoa que jogou a pedra, nem eu sou aquele que estava ali quando ela me foi lançada.[2]

E apenas alguns dias haviam se passado! Estamos mergulhados no fluxo

da existência, no qual nada se perde e tudo se transforma. Se o seu lado mais conservador é resistente a mudanças, brigue com ele; ficar estagnado é morrer lentamente, é acabar com a sua capacidade de adaptação. Livre-se dos epitáfios, você ainda está vivo.

O PACIENTE "CABEÇÃO"

Lembro-me de um paciente que, ao chegar à primeira consulta, disse seu nome e logo acrescentou: "Mas pode me chamar de 'Cabeção'". Perguntei se era um apelido e ele respondeu que, na verdade, aquilo já se tornara um complexo, porque ele sabia que sua cabeça era maior do que o normal. Esse era, justamente, o motivo da consulta. Desde pequeno chamavam-no por esse apelido, inclusive alguns professores do colégio. Além disso, ele atribuía sua falta de êxito com as mulheres ao fato de ter a cabeça muito grande. E, para evitar a rejeição, evitava aproximar-se delas. Na verdade, sua cabeça era normal, mas ele se odiava por se sentir imperfeito e fisicamente desproporcional. Sua distorção da autoimagem aumentara com o tempo, levando-o a se fechar e a se isolar socialmente. Certo dia, ele conheceu uma menina na faculdade de quem gostou muito. Adoraria convidá-la para sair, mas sentia vergonha. Em uma consulta, comentou: "Imagine eu, com essa cabeçona, convidá-la para sair". Expliquei a ele que seu crânio não era desproporcional em relação ao corpo e tentei provar isso de várias maneiras: pedi a um médico que falasse com ele, medi sua cabeça inúmeras vezes, consultamos manuais de anatomia e lancei mão de diversas técnicas cognitivo-comportamentais, mas, infelizmente, sua visão negativa de si mesmo era muito resistente a mudança. Por fim, concluí que a única forma de mudar sua autopercepção era fazê-lo enfrentar algumas das situações que ele evitava devido à suposta "deformidade". Decidimos então começar com sua colega de classe: ele deveria convidá-la para sair, enfrentando a possível rejeição como se fosse um *kamikaze*, sem esconder nada e encarando tudo de frente. Ele ensaiava muitas vezes

para diminuir a ansiedade. Além do mais, como a garota às vezes se mostrava simpática (embora, segundo ele, não tirasse os olhos de sua cabeça), havia uma pequena esperança de que não o mandaria plantar batatas. Um dia, na saída da universidade, meu paciente se aproximou dela e disse, atropeladamente: "Oi, eu gosto de você, mas não a convidei para sair por causa do tamanho da minha cabeça... Acho que teria vergonha de sair comigo... pela cabeça... quer dizer... não sei...", e ficou olhando para ela hipnotizado.

É claro que ele não seguiu qualquer um dos roteiros ensaiados e que não foi a melhor maneira de convidá-la para sair, mas, por essas ironias do destino, a moça soltou uma gargalhada, perguntou: "O que você disse? Não entendi nada!..." e continuou rindo. Ele respirou profundamente e continuou sendo sincero e corajoso. Disse à queima-roupa: "Notei que você olha para a minha cabeça o tempo todo". E ela respondeu com astúcia: "O que eu olho é o tom castanho do seu cabelo, que acho bonito...". E essa resposta, essa simples resposta, valeu mais do que mil consultas. Eles começaram a sair para tomar café, ir ao cinema e depois tiveram a primeira experiência sexual. O rapaz voltou após dois anos muito seguro de si: o motivo de sua consulta era que queria mudar de trabalho. Quando me cumprimentou, recordou-me seu nome, sem apelido algum.

A arte de se sentir fracassado sem sê-lo

Segundo os psicólogos, os seres humanos passam o tempo todo estabelecendo atribuições para as possíveis causas do que acontece com eles. Por exemplo: se você se sente mal por cometer um erro, pode aliviar sua inquietação fazendo atribuições *externas* (a culpa do erro não foi minha), *instáveis* (é provável que não volte a ocorrer) e *específicas* (isso não ocorrerá em outras situações) sobre o fracasso.

Existem duas formas de encarar um problema. A primeira o liberta, a segunda o destrói e lhe dá a sensação de fracasso:

- Suponhamos que alguém tenha ido mal em uma prova e aplique a isso esses tipos de atribuição: acha que o professor exigiu demais (*causa externa*), que a insuficiência acadêmica é um fato isolado e não deve voltar a ocorrer (*causa instável*) e que essa falha não afetará outras matérias (*causa específica*). Uma pessoa que pensa assim, se for realista, honesta e assumir a responsabilidade *real*, não se sentirá mal diante de uma derrota nem se autopunirá. Vai se tratar com todo o cuidado e respeito, não pensará que foi um desastre nem se atribuirá toda a culpa como consequência de uma generalização irracional. Ela se dará outra oportunidade.
- Imaginemos agora o caso oposto, que diante do mau resultado em uma prova a pessoa pense que a causa é: *interna* ("A culpa do erro foi totalmente minha", "Sou o único responsável pelo que aconteceu"), *estável* ("Isso sempre vai me acontecer") e *global* ("Continuarei fracassando nas provas de várias matérias"). Com esse raciocínio, a conclusão e a rotulação final são simplesmente óbvias: "Sou um fracasso, incapaz, pouco inteligente e não tenho como evitar isso". O indivíduo está imerso na mais profunda decepção consigo mesmo.

Esse segundo caso o levará inevitavelmente à depressão se for aplicado com frequência, já que ele assume toda a responsabilidade pelos fatos, sem atenuantes, e os atribui categoricamente à *sua escassa capacidade intelectual*. É inevitável. Além do mais, como se não bastasse, ainda faz uma previsão catastrófica de que continuará fracassando em outras disciplinas. Como poderia sentir-se bem pensando assim?

Embora pareça estranho, muitas famílias e escolas estimulam essas reflexões porque acreditam que, se você exigir demais de si próprio e enxergar um futuro cinza, vai acabar se esforçando para evitar isso e

aprenderá a ser melhor à custa de sofrimento e de uma autoexigência impiedosa. Nós, psicólogos cognitivos, achamos que essa maneira de interpretar os fatos negativos (atribuições *internas*, *estáveis* e *globais* para o fracasso), levada ao extremo, fará com que a pessoa se sinta infeliz e profundamente imperfeita, sem, de fato, sê-lo.

O MELHOR ANTÍDOTO CONTRA A AUTOPUNIÇÃO: A AUTOACEITAÇÃO ACIMA DE TUDO

Proponho a você um tripé de autoaceitação, três aspectos ou premissas sobre os quais convém refletir. Procure aplicá-los para ser menos vulnerável à autopunição e mais propenso ao bem-estar: (a) *autoaceitação radical* (orientada para o valor pessoal e o próprio ser); (b) *a cidadela interior* (o autocontrole psicológico); e (c) *o cuidado consigo mesmo: o amor-próprio em ação* (desenvolver autocompaixão e amabilidade afetiva pelo "eu"). Vejamos cada um em detalhe.

Autoaceitação radical

Quando uma pessoa diz: "Não me aceito como sou, não valho nada", já se manifesta um princípio de patologia depressiva. "Aceitação radical" é o ato de se aceitar sem desculpas e de maneira total, ainda que se tenha defeitos e aspectos negativos. Isso implica reconhecer que você possui um valor intrínseco simplesmente por estar vivo ou viva. Você pode crescer, superar seus vícios, fortalecer suas virtudes e continuar sendo maravilhosamente imperfeito: seu valor pessoal, não importa que vença ou fracasse, nunca estará em jogo. Por isso você não tem preço nem está à venda como uma mercadoria (ou, pelo menos, não deveria estar): você é um fim em si mesmo. E se o defeito for incorrigível? Aí só resta aceitá-lo em sua real dimensão e/ou mantê-lo sob controle sem prejudicar ninguém. O importante é que você não se desqualifique nem se condene por apresentá-lo.

Um mestre espiritual dizia:

– A pessoa que alcançou a iluminação vê que tudo no mundo é perfeito do jeito que é.

– E o jardineiro? – alguém lhe perguntou. – Também é perfeito?

O jardineiro do mosteiro era corcunda.

E o mestre respondeu:

– Para aquilo que supostamente deve ser na vida, o jardineiro é um corcunda perfeito.[3]

Algumas pessoas defendem uma aceitação "condicional", cujo princípio é: "Para se amar você tem de fazer coisas extraordinárias" ou "Sua autoestima depende de suas conquistas ou êxitos". Isso é um absurdo: seria como dizer que só amarei e aceitarei meus filhos se forem bons alunos ou se comportarem bem. Quem se identificaria com essa afirmação? Amamos nossos filhos, não importa o que façam, mesmo que às vezes não concordemos com seu comportamento.

Aceitar-se de maneira incondicional é aceitar-se no plano existencial, *independentemente de suas ações e do que os outros pensem de* você. O importante é se amar, e não se odiar pelo que fizer ou deixar de fazer. Se há coisas de que não gosta em você, lute para mudá-las, mas sem se degradar, como um amigo ajudando outro em dificuldades. Aceitar-se radicalmente, portanto, não é fazer uma apologia do ego, mas tratar-se com respeito e consideração, tanto nos bons como nos maus momentos.

Arrasado de tristeza, Pedro se encontrou com a amiga Glória em um bar para tomar um café. Deprimido, desabafou suas angústias com ela... Falou do trabalho, do dinheiro, da relação com a namorada, da sua vocação... Enfim, parecia que toda a sua vida ia mal.

A certa altura, Glória abriu a carteira, tirou uma nota de 100 dólares e disse a ele:

– Quer esta nota?

Pedro, um pouco confuso, respondeu:

– Claro... São 100 dólares, quem não ia querer?

Glória pegou o dinheiro e o amassou até virar uma bolinha. Mostrou ao

amigo e voltou a perguntar:

– E agora, continua querendo?

Surpreso, Pedro respondeu:

– Não sei o que você pretende com isso, mas continuam sendo 100 dólares. Se me der, aceitarei sem dúvida.

Glória, então, desdobrou o dinheiro, jogou-o no chão, pisoteou-o e pegou-o:

– E agora? – perguntou.

Pedro disse:

– Não entendo aonde quer chegar, mas é uma nota de 100 dólares, e, enquanto você não a destruir, ela manterá seu valor.

Glória permaneceu em silêncio por alguns segundos e acrescentou:

– Escute, Pedro, mesmo que às vezes algo não saia como espera, mesmo que a vida o machuque ou o pisoteie, você continua tão valioso como sempre foi. O que deve se questionar é quanto vale na realidade, e não quanto possa estar arrasado em determinado momento.

Pedro ficou olhando para a amiga sem saber o que fazer, enquanto as palavras dela penetravam profundamente em sua alma e em seu cérebro.

Glória colocou o dinheiro amassado na mesa e disse, com um sorriso maroto:

– Guarde esta nota com você, para se lembrar disso quando estiver mal... mas me deve uma nota nova de 100 dólares, que usarei com o próximo amigo que precisar.

Deu-lhe um beijo na face e caminhou até a porta. Pedro tornou a olhar para o dinheiro, sorriu, guardou-o e, com a energia renovada, chamou o garçom para pagar a conta...[4]

A "cidadela interior"

Deixar de bancar a vítima é uma decisão. Existe uma parte de você que é capaz de negar o sofrimento, não aceitá-lo e "apagá-lo imediatamente", como dizia Marco Aurélio. Não assentir submissa e resignadamente ao

impacto dos acontecimentos é se situar no que alguns estoicos chamavam de *cidadela interior*: um lugar em que a informação que vem de fora não se impõe à força em seu interior, porque ali você pode aceitar ou rejeitar o impacto que os acontecimentos exercem sobre você. Por exemplo, se alguém o insulta (fato objetivo), você pode ser tomado por uma representação mental muito negativa: "Não suporto ser ofendido". Mas, nesse espaço particular e inviolável de liberdade que é absolutamente seu, você tem a opção de não aceitar essa representação por considerá-la prejudicial a sua autoestima e manter um diálogo interno menos submisso, como: "O insulto me parece horrível porque o levo a sério, já que de alguma forma me importo com o que essa pessoa pensa de mim. Contudo, eu me desapego do que vão dizer. *Decidi* não me importar. Minha paz interior é mais importante". Ninguém pode obrigá-lo a aceitar o que você não quer: esse é seu dom, seu poder, sua cidadela interior. O último pensamento é seu.

As coisas não precisam tocar sua alma nem sua mente se você não quiser; tudo depende só de você. Uma possibilidade é deixar acontecer e dizer: "Meu eu se transforma agora em um banco de névoa; afasto tudo o que possa me machucar". Ou, como já mencionei, você pode se opor ao invasor racionalmente: "Minha vida e minha felicidade não dependem de personagem algum que me aprove". Ou seja, seu "discurso interno" "apaga", enfrenta, contradiz e descarta o impacto do ataque. É você quem decide se quer ser afetado ou não, e isso é o melhor.

O que realmente importa é que o seu mundo interior não pode ser arrebatado de você. Ninguém pode se apropriar de suas vontades, seus sonhos, sua vocação mais recôndita. No íntimo do seu ser, você é intocável. Leia o seguinte relato de Eduardo Galeano e medite sobre ele.

> Dizem que era um mago da harpa. Na planície da Colômbia, não havia festa sem ele. Para que a festa fosse festa, Mesé Figueredo tinha de estar ali com seus dedos dançarinos, que alegravam o ambiente e agitavam as pernas.

Uma noite, em um atalho, ele foi assaltado por alguns ladrões. Estava a caminho de um casamento, sobre uma mula, e a harpa em cima de outra, quando os bandidos o atacaram e lhe deram uma surra.

Na manhã seguinte, ele foi encontrado estendido no chão, em farrapos, todo sujo de barro e de sangue, mais morto do que vivo. E então aquele ser em frangalhos disse com um fio de voz:

– Levaram as mulas.

E disse também:

– Levaram a harpa.

E, tomando fôlego, continuou, rindo:

– Mas não conseguiram levar a música![5]

Existe um espaço de reserva pessoal, absolutamente seu, no qual você se recria, inventa e brinca. E isso, caro leitor, o torna tão forte como um carvalho, tão imponente como uma montanha. É o seu pequeno forte, o lugar onde sua humanidade se comprova. Montaigne dizia: "A coisa mais importante do mundo é saber estar consigo mesmo". Cara a cara com você, sem máscaras, de coração aberto. E aí, está disposto?

O cuidado consigo: o amor-próprio em ação

Você se cuida realmente? Não me refiro ao cuidado físico (que também é imprescindível), mas ao cuidado emocional e psicológico. Você se trata com insensatez, dureza e crueldade ou, pelo contrário, com compaixão (no sentido budista), como se faz com um amigo? É necessário não apenas sentir sua dor e aceitá-la como também tentar atenuá-la, com uma mistura de eficiência e amor, sobretudo amor.

Quando notar que está se tratando mal, recorra à condescendência, às boas maneiras, à cortesia, à amabilidade, e peça desculpas a você. Sim, desculpas, como se fosse para outra pessoa. O corpo escuta, a mente assimila. Quando falar consigo, faça com que as conversas sejam conscientes; convide-se para sair, vá a um restaurante e fale abertamente de "si para si mesmo", prestando toda a atenção ao que diz e ao que

responde. Revise o que for ruim e melhore o bom, mas sem se punir. O seu ser, seu "eu", é o instrumento com o qual deve enfrentar a vida e se adaptar, em um sentido evolucionista, e não submisso: se o estragar, ficará à deriva e sem ferramentas.

Devemos eliminar a autocrítica? Claro que não! Essa é a sua bússola interior, o ponto de referência da transformação e do aperfeiçoamento pessoal. Como progredir psicológica e emocionalmente se você não enxerga suas falhas e as identifica? O ideal é fazer uma autocrítica razoável, compassiva e empática, e não lançar contra si mesmo uma série de xingamentos e insultos. Se a autocrítica não for acompanhada de uma saída construtiva, será um castigo absoluto e cruel. A melhor opção é se identificar com o sofrimento e compreendê-lo, para depois eliminá-lo.

PREMISSA LIBERTADORA II

Não se compare a ninguém: a principal referência é você

Nenhum grande homem alcançou
a grandeza por meio da imitação.
Ben Jonson

Olhar mais para dentro do que para fora

Somos programados, treinados e educados para nos compararmos: quem é mais inteligente, mais alto, menos lindo do que o outro, e assim por diante. Nós nos "medimos" e nos avaliamos em relação aos demais, para então contrastar os dados e avaliar como estamos. Mas o que queremos, na verdade, é nos comparar psicologicamente para estabelecer quem é "melhor", quem é "mais". Somos vítimas de uma educação orientada para a "grandeza", que nos estimula a buscar alguém superior com quem possamos nos identificar. O *princípio irracional perfeccionista* nos diz:

"Compare-se aos 'excepcionais'

e tente imitá-los."

Essa declaração o divide, cria conflito, frustração, inveja, raiva ou falso consolo (se você conseguir chegar ao topo). Comparar-se é competir, é colocar o valor pessoal nos resultados, e não na satisfação de ser como é. A necessidade de um "engrandecimento neurótico" para superar os adversários levará você a entregar sua personalidade à melhor ou à pior oferta. Então não se lembrará de como era nem do que queria.

Como você lida com tudo isso? Vive se comparando com as pessoas próximas ou com aquelas que têm prestígio, poder ou posição? Procura dar um jeito de se parecer com elas? Se é assim, está no caminho errado, porque imitar os *tops* ou as "celebridades" o torna menos autêntico. Se o seu desejo é igualar-se ao grupo dos escolhidos, perderá o rumo interior, pois colocará sua essência, seu verdadeiro ser, fora de você.

Os modelos que se apresentam diante de nós parecem perfeitos e pródigos, incrustados em uma sociedade de consumo: quero ter o corpo de fulano ou o nariz de beltrano, quero ser como aquele milionário,

como esse político ou essa cantora. Nossa mente está condicionada a buscar desesperadamente protótipos com quem nos comparar, tomando-os como referência para metas de "crescimento". A estratégia "Copie o comportamento dos melhores" tem duas consequências devastadoras para a saúde mental: (a) a desilusão de não poder chegar ao suposto Nirvana dos ícones da fama; e (b) o descuido do eu verdadeiro, porque se você viver no mundo da lua se privará da auto-observação e do autoconhecimento. E as coisas ficam difíceis quando se está desapontado e perdido. Repito: você não se reconhecerá ao se olhar no espelho.

> Um filhote de leão que havia sido criado com cordeiros achava que era igual a eles. Certo dia, olhou-se na água reluzente de um rio e viu seu rosto. Como não sabia que era ele mesmo, afastou-se assustado. Aos poucos se aproximou de novo do rio e tornou a ver a figura refletida na água. "Que belo animal!", disse a si mesmo. A partir de então, passou a ir diariamente ao local para ver aquele ser lindo e desconhecido, cada vez mais fascinado com sua aparência. Logo começou a odiar o fato de ser um cordeiro, pois agora eles lhe pareciam feios e fracos. Quanto mais o tempo passava, mais raiva ele sentia por não ser como o animal do rio. Invejou tanto o porte de seu reflexo, sem estar consciente disso, que quase morreu de tristeza. "Minha desgraça", repetia sem parar, "foi ter nascido cordeiro."[6]

A COMPARAÇÃO QUE INSPIRA *VERSUS* A COMPARAÇÃO QUE PLAGIA

É verdade que certas comparações podem funcionar como ferramentas motivadoras, mas elas devem ser *inspiradoras,* e não simplesmente fontes de *imitação.* Embora um dos principais métodos de aprendizagem na infância seja reproduzir o comportamento de um modelo adulto, a *imitação obsessiva* que se prolonga durante a maturidade tende a corromper o "eu" verdadeiro. Nesse caso, a conduta não se origina de dentro nem resulta dos próprios talentos ou das convicções mais profundas; é uma mera cópia e um procedimento sem sustentação.

A "boa comparação" não significa "copiar", mas sim adaptar as condutas e os pensamentos do modelo à sua realidade única e intransferível. Não se trata de plagiar, e sim de trilhar o caminho sugerido pelo inspirador, mas preservando seu estilo e seus princípios. Essa referência deve ser uma fonte de motivação, e não um processo que o transforme num clone ou num triste retrato falado. Clonar-se é reconhecer que você já não tem identidade própria, que se vendeu a alguém "especial". É preciso escolher entre ser uma reprodução e ser um original, entre ser aluno de um professor, o que é bom, e ser seu fã.

Quando estiver diante de um dilema, você pode se perguntar: "Como Buda, Sócrates ou Krishnamurti reagiriam diante desse problema?", supondo que esses tenham sido os seus guias existenciais mais importantes. Em seguida, crie um espaço para reflexão e tente imaginá-los lidando com o assunto em questão, tomando por base seu conhecimento sobre eles. O exercício o ajudará a aprender mais sobre suas referências, mas principalmente sobre você. Assim poderá mudar seus preceitos e ações à sua maneira. Apoie-se na inspiração que advém de quem você admira e, a partir daí, reinvente-se sem ser a sombra de alguém.

Isaac Newton, em uma carta a Robert Hooke, afirmou o seguinte: "Se eu consegui ver mais longe, é porque me apoiei nos ombros de gigantes". Esses gigantes foram, entre outros, Galileu Galilei, Johannes Kepler e Nicolau Copérnico. Newton não reproduziu nem copiou os feitos desses colossos da ciência, a quem certamente admirava: *baseou-se nas descobertas deles para fazer as suas.*

Esculpir a própria estátua

Nossa sociedade é uma máquina de criar pessoas inseguras, porque o "eu verdadeiro" quase sempre tem de competir com um "eu emprestado". Quando era criança e estudava em um colégio de franciscanos, queria ser como São Francisco de Assis, falar com os animais e me rejubilar com os

lírios do campo; no ensino secundário, minha referência era John Lennon: eu me identificava profundamente com o lema *paz e amor* e queria cantar como ele; já na universidade, meu modelo era "Che" Guevara: deixei a barba crescer e quis mudar o mundo "à maneira cubana". Finalmente, desejei ser como Gandhi (pacifista) e Krishnamurti (transcendente), até que compreendi que em cada caso eu plagiava, erroneamente, um modelo de conduta. Estava usurpando os direitos autorais, psicológicos e vivenciais de pessoas que foram originais, inovadoras e revolucionárias. Só quando entendi isso de corpo e alma é que me livrei da imitação compulsiva. Descobri que essas figuras me infundiam energia, incentivando-me a questionar coisas, mas nada mais. Vestir-me como um beatle e caminhar como um deles fazia com que me distanciasse de mim mesmo. Vi claramente que não tinha a valentia de Gandhi, que jamais empunharia armas como Che e que minha mente não era excepcional como a de Krishnamurti. Eu precisaria esculpir outra estátua: a minha.

Pode-se ver o crescimento pessoal como uma estética da existência: recriar-se como uma obra única, em que você seja a arte e o indivíduo. Em meu livro *El camino de los sabios* [O caminho dos sábios], cito Plotino, filósofo romano do século III, que propôs um método para encontrar a beleza ou a virtude interior:

> Olhe para você: se não enxergar beleza, faça como o escultor de uma estátua, que deve lapidá-la para ficar linda: raspe, corte, dê uma polida e limpe, até surgir um belo rosto. Retire também tudo o que for supérfluo, endireite o que estiver torto, limpe as partes escuras, dê brilho e não pare de esculpir sua própria estátua até que ela revele o esplendor divino da virtude. Até ver a sabedoria em pé sobre seu sagrado pedestal. Você já chegou a esse ponto? Já conseguiu ver isso? (pág. 27)

Talvez não estejamos acostumados a ver as coisas desse modo. Para nós, o aprendizado está mais relacionado a "acrescentar" um conhecimento

do que a eliminar e/ou depurar o que já possuímos e não serve. A pergunta-chave é: o que está sobrando na minha mente que eu deveria jogar fora? Quando *eliminamos* um medo, *descartamos* um mau hábito, *extirpamos* um vício, sem perceber estamos, segundo Plotino, esculpindo a nós mesmos. Desaprender para aprender.

Em uma reunião natalina, uma jovem se aproximou de mim e disse, depois de me cumprimentar: "Eu lembro alguém para você?". Imaginei ser alguma parente que eu não reconhecia ou algum antigo paciente. Respondi que não, que sentia muito, mas não me lembrava dela. Ela continuou: "Não, não... Não me refiro a quem eu seja, mas com quem me pareço...". Eu a observei com atenção e insisti na negativa. Ela virou de perfil e acrescentou: "Olhe bem, preste atenção ao nariz e à boca, principalmente...". Como eu não conseguia descobrir, ela deu uma gargalhada e respondeu, feliz da vida: "Sou igual à Paris Hilton!". Depois de ouvir isso, devo reconhecer que, de fato, ela lembrava um pouco a pessoa citada. Por fim, afastou-se e voltou ao grupo de amigas. Fiquei observando-as para ver se descobria outra semelhança com uma eventual estrela ou figura pública, mas não encontrei. Mais tarde fiquei sabendo que o apelido daquela garota era, de fato, "Paris" e que ela fazia todo o possível para imitar seu ídolo. Era um caso clássico de alguém que queria se esculpir buscando um ser diferente do seu.

Replicar outra pessoa significa perder-se em um espaço psicológico que não nos pertence, com o intuito de encontrar alguma semelhança que atenue a ansiedade de não sermos tão "imperfeitos". Há muita diferença entre ser um bom pintor que falsifique A Gioconda *e ser Leonardo da Vinci, pelo menos no que diz respeito à originalidade. Se for esculpir sua estátua, use seu próprio mármore.*

Apropriar-se de si mesmo

Se soubéssemos com segurança o que e quem somos e pudéssemos fazer *contato com nosso verdadeiro ser*, talvez estivéssemos satisfeitos conosco.

Não se negue essa possibilidade: vasculhe seu interior, explore-se, experimente, sem olhar para os cordeiros, como fazia o filhote de leão do conto anterior. Quando pergunto aos meus pacientes: "Quem é você, qual é sua essência?", eles costumam dizer seu nome, sobrenome e profissão. Eu retruco: "Se eu confiscasse seu documento de identidade e seu diploma, o que você seria, quem seria então?". Poucas pessoas sabem a resposta. No entanto, depois de um tempo de terapia, alguns descobrem que já eram o que sonhavam ser, mas não sabiam, porque estavam olhando para o lugar errado. Outros, abismados, passam a se julgar "melhores" do que imaginavam. Outros ainda estabelecem metas razoáveis. A descoberta pessoal é resultado de um processo em que nos testamos e procuramos assumir novas condutas que antes nem cogitávamos. É preciso errar muitas vezes até vislumbrar uma luz no fim do túnel. Isso implica fazer uma mudança considerável e começar a olhar para o seu interior, para seus potenciais, apoiando-se em seus talentos naturais, e não nos dos outros. *A comparação excessiva e ambiciosa o afasta do seu ser autêntico.*

Havia um jardim esplendoroso com árvores de todos os tipos: macieiras, pereiras, laranjeiras e grandes roseiras. Ali reinava a alegria e todos viviam muito satisfeitos e felizes, com exceção de uma árvore, que se sentia profundamente triste. Ela tinha um problema: não dava frutos.

– Não sei quem sou – lamentava-se.

– Você precisa se concentrar – dizia a macieira. – Se tentar realmente, conseguirá dar maravilhosas maçãs. É fácil! Veja os meus galhos...

– Não dê ouvidos a ela – comentou a roseira. – É mais fácil dar rosas. Veja só como são bonitas!

Desesperada, a árvore tentava tudo o que lhe sugeriam. Mas, como não conseguia ser como as outras, sentia-se cada vez mais frustrada.

Certo dia, uma coruja apareceu no jardim. Ao ver o desalento da árvore, exclamou:

– Não se preocupe, seu problema não é tão grave... Muitos seres na

Terra também sofrem esse dilema. Não passe a vida querendo ser o que os outros esperam de você. Seja autêntica. Tente descobrir quem você é. Para isso, escute sua voz interior...

– Minha voz interior? Ser autêntica? Conhecer a mim mesma? – perguntava-se a árvore, angustiada.

Depois de ficar um tempo meio confusa, começou a meditar sobre esses conceitos. Um dia, finalmente começou a compreender. Fechou os olhos e os ouvidos, abriu o coração e escutou sua voz interior sussurrando:

– Você nunca dará maçãs na vida, porque não é uma macieira. Tampouco florescerá a cada primavera, pois não é uma roseira. Você é um carvalho. Seu destino é crescer magnífico e majestoso, oferecer ninho às aves, sombra aos viajantes e beleza à paisagem. Isso é você! Assuma-se, seja quem é!

Pouco a pouco, a árvore foi se sentindo cada vez mais forte e segura, à medida que se dispunha a ser o que era na verdade. Logo ocupou seu espaço e passou a ser admirada e respeitada por todos. Só a partir daí o jardim se tornou completamente feliz, cada um celebrando a si mesmo.[7]

Vasculhe sua mente, sua história, ouça sua voz interior. Descubra quais são as coisas que você faz realmente com paixão. Qual é sua missão no mundo? Que atributos ou qualidades o têm acompanhado sempre? Quando tocar a tecla adequada, levará um susto, porque tudo fluirá sem tanto esforço: não haverá mais insegurança, mas sim evidência. Você vai se rejubilar e sentir um profundo desejo de agradecer por ser quem é. Descobrirá que não há nada melhor nem mais intenso do que ser fiel a si mesmo.

Quando existe um modelo de perfeição a seguir, temos de lidar com uma autoridade implícita: aquele que é "mais", o "especial", o que "sabe". Os modelos que se aproximam dessa suposta "exemplaridade" geram poder e autoridade. Os gurus induzem instintivamente à genuflexão, ao respeito reverencial, quase sagrado, que muitas vezes castra o direito de discordar e de se assumir como livre-pensador. Eu, particularmente, não aceito essa relação de dominância/submissão,

mesmo que seja sutil. Prefiro a cortesia à prostração. Não nego a importância de ter bons líderes; o que considero mais perigoso é a imposição de alguns modelos "ideais", o que acaba levando à reprovação social, se resistirmos a eles.

> Um mestre budista não se incomodou quando alguns de seus discípulos elogiaram muito um famoso líder religioso. Mais tarde, ao lhe perguntarem sua opinião sobre o indivíduo, ele disse:
> – Esse homem exerce poder sobre os outros... Não é um líder religioso.
> Em seguida perguntaram:
> – Qual é então a função de um líder religioso?
> O mestre respondeu:
> – Inspirar; não legislar. Despertar; não forçar.[8]

Alguns antídotos para evitar a comparação injusta e desnecessária

Existem pelo menos quatro estratégias que o ajudarão a ser menos vulnerável aos efeitos devastadores da comparação excessiva e/ou injusta. São quatro manobras que afastam a tendência de "copiar os melhores": (a) ter segurança pessoal; (b) reconhecer o próprio valor; (c) ser autêntico; e (d) defender sua própria natureza.

A segurança pessoal

A cultura da perfeição sustenta que você só tem valor se for o melhor em alguma coisa, seja um carpinteiro, seja um executivo. O problema surge quando você percebe que está longe desse padrão ideal e que seu "eu verdadeiro" não concorda com seu "eu sonhado". Quanto maior é a distância entre o que você pensa ser e o que gostaria de ser, maiores serão seus sentimentos de insegurança. Com um agravante: essa divergência não lhe servirá de motivação; pelo contrário, vai mergulhá-lo cada vez mais numa sensação atroz de incapacidade. O seu mantra será: "Não sou capaz".

Eu me pergunto o que aconteceria se mudássemos de objetivo e tentássemos ser felizes, escandalosamente felizes, longe dos grandes modelos e dos indivíduos considerados "superiores". Poderíamos parar de perseguir os ideais alheios e batalhar por um crescimento razoável e próprio: "Vou caminhar com o que tenho e com o que sou na realidade, aceitando tanto meu lado bom quanto o ruim. Não devo negar nem ocultar minhas 'imperfeições', porque seria como negar a mim mesmo". Deixemos de focalizar os que se destacam, vamos dar um tempo com as celebridades e festejar o que somos, não importa o lugar que ocupemos na lista dos mais vendidos ou mais badalados. Repito: a segurança pessoal é conquistada quando o "eu idealizado" coincide com o "eu real". Este é o segredo: estar sincronizado, interiormente, no básico.

Reconhecer o próprio valor

Quanto você vale? Tem algum preço? Consentiria em se vender pela melhor oferta? A pessoa segura não só se aceita como é mas também compreende que seu valor individual não tem preço. Não se considera uma mercadoria e não admite ser tratada como coisa. Portanto, sente orgulho daquilo que é, sem medo, sem justificativas nem desculpas, e sabe que suas "imperfeições" não prejudicam seu valor intrínseco. Não ligue para as aparências e livre-se do medo de não ser exatamente como os preceitos sociais impõem.

O dono de uma loja colocava um anúncio na porta com os dizeres: "Vendem-se cachorrinhos".

Esse tipo de anúncio sempre atrai as crianças, e um menino logo entrou na loja, perguntando:

– Quanto custam os filhotes?

O dono respondeu:

– Entre 30 e 50 dólares.

O menino pôs a mão no bolso e tirou algumas moedas: "Eu só tenho 2,37 dólares... posso vê-los?".

O homem sorriu e assobiou. Sua cadela veio correndo do fundo da loja, seguida por cinco cachorrinhos. Um deles estava bastante para trás. O menino apontou para o retardatário, que mancava.

– Qual é o problema desse cachorrinho?

O homem explicou que, quando o filhote nasceu, o veterinário avisou que o animalzinho tinha o quadril defeituoso e mancaria pelo resto da vida.

O menino se emocionou e disse:

– Esse é o filhote que quero comprar!

E o homem respondeu:

– Não, você não vai comprar esse cachorro; se quiser mesmo, eu lhe darei de presente.

O menino não gostou e, olhando fixamente para o homem, afirmou:

– Eu não quero que me dê de presente. Ele vale tanto quanto os outros filhotes, e eu pagarei o preço total. Assim, vou lhe dar meus 2,37 dólares agora e 50 *cents* a cada mês, até terminar de pagar.

O homem respondeu:

– Na verdade, você não deveria comprar esse cachorrinho, filho. Ele nunca será capaz de correr, pular e brincar como os outros.

O menino se agachou e arregaçou uma parte da calça para mostrar sua perna esquerda, cruelmente deformada e inutilizada, apoiada num grande aparelho de metal. Olhou de novo para o homem e disse:

– Bom, também não consigo correr muito bem... e o filhote precisará de alguém que o entenda.[9]

Portanto, se você não tem preço de venda, saiba pelo menos como é valioso, reconheça seu mérito e o assuma com orgulho. Admitir o valor pessoal é conhecer as próprias forças e talentos e colocá-los em prática sem comparações absurdas e sem esperar agradar a ninguém. Quando você gosta realmente de uma pessoa, não fica comparando-a com os outros para confirmar se a ama. Tenho certeza de que não diria ao seu companheiro ou companheira: "Eu o amo porque você é melhor do que fulano ou beltrano". E também não pediria a ele ou a ela que passasse

por nenhuma prova para ganhar seu amor e "merecê-lo"; isso seria horroroso. Portanto, da mesma forma, você não tem de ser melhor do que ninguém para se aceitar e gostar de si próprio nem passar por provas heroicas. Uma vez eu li em algum lugar: "Não amamos alguém por ser valioso; nós o enxergamos assim porque o amamos". Aplique essa frase a você e conseguirá exaltar seu amor-próprio de forma saudável.

Ser autêntico

Ser autêntico é pensar e atuar em conformidade com o que você é, verdadeiramente, de maneira honesta e sem disfarces. É se mostrar por completo, agir de acordo com sua essência e seus princípios. Uma pessoa autêntica é genuína e, portanto, confiável, além de ser fiel à própria identidade em cada ato da vida simplesmente porque é da sua natureza. Quem é autêntico não segue modas ou padrões estabelecidos, mas sim suas decisões internas.

Quando você é autêntico, as coisas fluem sem tanto esforço, porque não há nada a ocultar. O original se manifesta livremente quando não somos uma cópia. Volto a dizer: você não precisa ser um prêmio Nobel ou uma pessoa superculta; basta ser o que é com o maior ímpeto possível. Lembre-se de que, ao assumir de frente sua identidade, além dos atributos positivos também aparecerão seus defeitos naturais, pequenos ou grandes, que servirão de alimento aos fofoqueiros. Ser autêntico é ser lindamente imperfeito e íntegro até a medula, digam o que disserem.

As pessoas que se traem, querendo adotar uma personalidade ou uma condição que não lhes corresponde, mais cedo ou mais tarde terão conflitos de identidade. Em uma de suas fábulas maravilhosas, Augusto Monterroso fala sobre um cachorro que cismara em se transformar em ser humano e se empenhava duramente para que isso acontecesse. O autor conclui assim:

Anos depois, após intensos esforços, ele caminhava sobre duas patas

com facilidade e às vezes sentia que já estava pronto para ser homem, com exceção do fato de que mordia, abanava o rabo quando encontrava alguém conhecido, dava três voltas antes de dormir, salivava ao ouvir os sinos da igreja e, durante a noite, subia no peitoril da sacada para uivar olhando a lua.[10]

A moral da história é que se você perseguir cegamente sonhos que não sejam realistas eles se transformarão em pesadelo. O que poderíamos dizer ao cachorro de Monterroso? "Procure ser um bom cão e conforme-se, já que, por mais que se esforce, nunca será um ser humano."

Defender sua própria natureza

Cada um tem uma natureza que compartilha com sua espécie, mas também tem uma que lhe é própria e que se personaliza em seu ser verdadeiro. Quando você a descobre, quer mantê-la consigo, porque lhe dá tranquilidade e equilíbrio interior. A identidade não é algo que possa ser negociado. É preciso cuidar dela e potencializá-la.

Um mestre oriental, ao ver um escorpião se afogando, decidiu tirá-lo da água. Mas, quando o fez, o escorpião o picou. Com a dor da picada, ele soltou o animal, que começou a se afogar novamente. Então tentou salvá-lo outra vez, mas ele tornou a picá-lo.

Uma pessoa que observava o mestre perguntou:

– Por que você é tão teimoso? Não percebe que toda vez que o tirar da água ele vai picá-lo?

Então o mestre respondeu:

– A natureza do escorpião, que é picar, não vai mudar a minha natureza, que é ajudar.

Assim, retirou o animalzinho com a ajuda de uma folha.[11]

Você tem uma essência que o define e características que lhe são próprias. Esses atributos e esse caráter são a sua identidade. É verdade que você não é imutável e que pode se esculpir, mas existe um núcleo

bruto que o define como ser humano, ou melhor, dois núcleos, que sempre o acompanharão: sua *capacidade de amar* e sua capacidade de *refletir sobre o que pensa.* Sua humanidade reside nelas. Considere-as como um presente e tome posse delas: desenvolva-as, explore-as, esprema-as até retirar o maior aprendizado possível e, sobretudo, desfrute o tesouro que representam. Essa é a sua natureza; preze-a, portanto.

PREMISSA LIBERTADORA III

As pessoas normais têm dúvidas e se contradizem: as "crenças imutáveis" são uma invenção das mentes rígidas

A dúvida é um dos nomes da inteligência.

Jorge Luis Borges

Sem um mínimo de dúvida, não pode haver crescimento pessoal

Duas coisas acontecem às pessoas que pensam que suas crenças e a realidade em que vivem já estão determinadas, definidas e perfeitamente conectadas entre si: morrem de tédio e se tornam imobilizadas. Para que viver, se tudo já está escrito? Para que existir, se a verdade vem estabelecida de antemão e é imutável? Como descobrir, explorar, surpreender-se, se é proibido duvidar? Quando eu era pequeno, meus professores me diziam: "Quem semeia as dúvidas é o diabo". O melhor exemplo disso foi quando, aos 9 anos de idade, perguntei a um professor de religião como era possível uma mulher engravidar de uma pomba. Não me mandaram embora do colégio nem me exorcizaram, mas imagino que vontade não deve ter faltado. Eu tinha me atrevido a duvidar e a perguntar o que não devia.

Vacilar sem sentir angústia, refletir, questionar ou desconfiar não são defeitos; fazem parte das mentes investigadoras, naturalmente incrédulas e inconformadas. Porém, se você duvida o tempo todo de cada coisa que vai fazer, é provável que sofra de um distúrbio obsessivo ou de insegurança crônica e, portanto, deve procurar ajuda profissional. Contudo, uma dúvida inteligente e sagaz pode dar à mente um voo especial. O princípio social negativo, que induz a pessoa a ser psicologicamente perfeita, impõe, de modo direto ou indireto, uma negativa para duvidar. O *princípio irracional perfeccionista*, que se promulga e se instala em nossos neurônios, é o seguinte:

"As pessoas seguras sempre sabem o que querem

e nunca duvidam."

Como é falsa essa declaração! Existirá algo mais irracional do que buscar a certeza absoluta? Se você não se questionasse nunca, estaria muito

perto do *fundamentalismo* ("A base das minhas crenças é certa por definição"), do *dogmatismo* ("Minha verdade é a única") e do *obscurantismo* ("É perigoso ter novos conhecimentos"). Você viveria na área mais tenebrosa da Idade Média mental.

No filme *O show de Truman: o show da vida*, o personagem havia nascido, sem saber, em um set de televisão, e sua vida virou um reality show permanente, ao vivo e sem pausas. Sua vida diária era quase repetitiva, sem surpresas e totalmente previsível. Na cidade onde morava, havia uma ponte que cruzava um rio e se comunicava com o resto do mundo; mas, como ele tinha fobia de água – criada de propósito pelo diretor do programa para que ele não pudesse escapar –, toda vez que tentava atravessá-la de carro, o medo o detinha. Tudo estava programado, e milhões de espectadores o seguiam passo a passo pela televisão. Certo dia, aconteceu algo extraordinário: ele duvidou. E a dúvida o levou a descobrir que as mesmas pessoas passavam na mesma hora e que a rotina de um dia era exatamente igual à do outro, como se uma mão invisível organizasse a existência. Ele duvidou de tudo, da realidade em que vivia, do céu, do vento, do mar e até de sua esposa (que era atriz). Finalmente, decidiu fugir em um veleiro, o que implicava ter de enfrentar perigos que foram artificialmente criados pelo diretor para detê-lo. Mas Truman decidira ir até o fim e, em uma tarde, chocou-se literalmente com o horizonte. O horizonte não era mais do que um telão. Ali ele encontrou uma escada e uma porta e, antes de sair para o mundo real, fez uma reverência para o público, anunciando que sua atuação terminara.

É provável que não exista complô algum ao seu redor, tampouco você seja protagonista de um reality show oculto, mas nunca teve uma convicção secreta de que aquilo que o rodeia, seu entorno, sua vida, poderia se transformar radicalmente caso você *realmente* quisesse, como se um peixinho saltasse do aquário para o mar? Truman duvidou, rompeu a barreira de aparente segurança, enfrentou seu medo e

descobriu a verdade. Somente a dúvida nos impele a fazer isso, ainda que o princípio social negativo nos diga: "Nunca duvide" ou "Os que duvidam fracassam e são perdedores".

A sociedade quer que as pessoas se moldem "perfeitamente" ao estabelecido, que nada consiga perturbá-las e que suas crenças sejam inabaláveis. Somos "viciados na tradição", amamos a rigidez e a inovação nos assusta, a ponto de a considerarmos incoerente às vezes. Uma mente monolítica que excluiu o menor indício de hesitação nos põe em alerta vermelho. O psicólogo Edward de Bono afirmava: "Não existe nada mais perigoso do que uma ideia, quando é a única que se tem".

O conto sufi que exponho a seguir ilustra até onde pode chegar uma mente rígida que teme a dúvida e admira os "*experts*" como critério da verdade:

> Considerado morto, um homem foi levado pelos amigos para ser enterrado. No momento em que o caixão estava sendo inserido na terra, o homem reviveu inesperadamente e começou a bater na tampa do caixão. Este foi aberto e o homem se levantou:
>
> – O que estão fazendo? – disse aos que assistiam à cerimônia admirados. – Estou vivo. Não morri.
>
> Suas palavras foram acolhidas com um silêncio assombroso. No fim, um parente começou a falar:
>
> – Amigo, tanto os médicos quanto os sacerdotes atestaram que você estava morto. Como os *experts* poderiam ter se enganado?
>
> Então, tornaram a aparafusar a tampa do caixão e o enterraram devidamente.[12]

A DÚVIDA RETARDATÁRIA E A DÚVIDA MOTIVADORA

Existe uma *dúvida retardatária* que imobiliza os indivíduos, impede-os de tomar decisões e provoca medo de errar. Quem tem dificuldade de tomar decisões e precisa de uma "certeza" absoluta antes de agir acaba ficando, muitas vezes, sem saber o que fazer, paralisado pelo temor e pela insegurança. A palavra "certeza" significa probabilidade zero de

erro, o que é impossível de alcançar, a não ser que você se tranque num quarto escuro e não se mexa nem pense. As pessoas que sofrem de transtorno obsessivo compulsivo demoram muito tempo para tomar uma decisão porque buscam exatamente a certeza e a evidência precisa de que não estarão cometendo erro algum. A dúvida retardatária ou regressiva anula e idiotiza o indivíduo. Vejamos um exemplo:

> Havia dois mosteiros, um em cada margem de um rio caudaloso. Um cachorro, que era dócil e carinhoso com os monges, comia ora em um, ora em outro. Quando o sino tocava, anunciando o horário das refeições dos monges, o cão, não importa de que lado estivesse, ia correndo até o local para comer as sobras. Certa vez, estava nadando no rio quando ouviu o sino do mosteiro da margem direita. Começou a nadar até lá, atraído pela comida, e então escutou o sino da margem esquerda, o que o fez mudar de rumo e ir até o lado oposto; mas ambos os sinos continuavam soando. O animal se perguntava que tipo de comida lhe apetecia mais e não conseguia se decidir. Ia de um lado a outro do rio, até que finalmente suas forças se esgotaram, ele afundou e morreu.[13]

Por outro lado, existe uma *dúvida motivadora ou progressista*, que é inspiradora, estimulante e muito poderosa. Ela nos impele a explorar o mundo e a realidade, e a nós também. Torno a afirmar: duvidar de todo mundo, na maior parte do tempo, é típico das pessoas que não confiam em si próprias; mas ter dúvidas pontuais, bem geridas, que induzam à investigação e ao conhecimento, é positivo, faz parte do crescimento.

Os indivíduos que garantem nunca duvidar de si mesmos, além de mentirosos, podem ser grandes narcisistas. Uma mente flexível é capaz de se perguntar: "Será que estou errado?", "E se meus princípios não forem corretos?", ou "E se a minha verdade não for de fato verdade?". Ela pode se interrogar sem entrar em crise, porque não teme a mudança. Como saber se você está errado se nunca suspeita de si? Um paciente me disse: "Mas a dúvida confunde!". Sim, mesmo a dúvida motivadora confunde, causa oscilação, mas às vezes funciona como um motor

interno que nos encoraja e nos leva a tomar uma atitude. A proposta é a seguinte: se não sentíssemos alguma hesitação, a mínima contradição, ainda estaríamos na Idade da Pedra. O grande poeta Walt Whitman afirmava: "Eu me contradigo? Muito bem, me contradigo. Sou amplo. Contenho multidões".

Se você empregar a dúvida motivadora, será um explorador do universo. Para alguns, tudo está registrado em um livro ou dois. Para os que decidirem escrever seu destino, não resta opção a não ser espojar-se na vida, inspecionar cada centímetro da existência e, então, a partir daí, se surpreender.

Três postulados contra a dúvida que você deve evitar

As máximas que lhe proponho questionar funcionam como uma carga que o impede de se mover com desenvoltura. São elas: *"Não mude de opinião"*, *"Você sempre deve tomar partido"* e *"Nunca diga 'não sei'"*. Essas três afirmações são variações sobre o mesmo tema e induzem a uma questão básica, altamente irracional: tentar eliminar a dúvida de maneira definitiva. Vejamos cada uma delas em detalhe.

"Não mude de opinião"

Esse princípio antidúvida viola o *direito de reavaliar as próprias crenças e opiniões.* Quando a evidência empírica ou a lógica me indicam que estou errado, o mais honesto e racional é mudar de opinião. Um homem alcoólatra não admitia que a esposa pedisse o divórcio porque, nas palavras dele, "ela o havia conhecido assim". Certa vez, depois de ele recorrer mais uma vez a esse argumento, ela lhe disse em tom calmo: "Pois não penso mais assim: mudei de opinião". Ele a olhou, como que pedindo ajuda, mas ela simplesmente lhe devolveu o olhar: estava decidida. Não quero sugerir que você mude de ideia a cada cinco minutos e seja tão sugestionável a ponto de ser submetido a uma lavagem cerebral; o importante é se esforçar para atualizar sua visão de mundo e adaptá-la às mudanças naturais da vida. Quando Galileu Galilei convidava

os sacerdotes a observar a Terra pelo telescópio para constatar que ela não era o centro do universo, eles se negavam a olhar, virando a cabeça. Esse mecanismo, conhecido em psicologia como *dissonância cognitiva*, determina que, quando a verdade se choca com algum esquema pessoal importante, podemos utilizar a negação, entre outros mecanismos, para manter uma falsa força interior que nos alivie o estresse ou o incômodo de reconhecer que talvez estejamos errados.

A coerência não é teimosia, é uma virtude; por isso, sem flexibilidade, ela se transforma em fundamentalismo crônico. Não se pode defender a coerência *em si mesma* sem atentar para onde aponta: os nazistas eram coerentes; muitos psicopatas ou assassinos em série às vezes são coerentes; um ditador pode ser politicamente coerente. Nesses casos, apenas para dar três exemplos, o que os define é a atitude predatória e genocida. Enfim: há coerências boas, construtivas, positivas, e existem as más, destrutivas e negativas.

Mesmo que você não perceba, as pessoas que o rodeiam estão conectadas ao que você fala e sente. Se mudar de opinião, elas podem até recordar o que disse exatamente em determinada data e como aquilo contradiz o que está afirmando hoje. Mesmo que, após ter refletido melhor sobre um assunto ou sofrido influência de alguma experiência vital, você tenha modificado *racionalmente* seu parecer, a exigência implícita das mentes rígidas é que você deveria continuar pensando como antes.

Imaginemos uma situação fantástica. Suponhamos que você não acredite em Deus, que o teto de sua casa se abra e surjam dois lindos anjos alados que o levem para sobrevoar a cidade e depois o tragam de volta. Essa experiência não o faria duvidar, pelo menos um pouco, de seu ateísmo? Talvez você pensasse: "São extraterrestres", mas no mesmo instante o teto se abriria novamente e apareceriam os dois anjos murmurando em seu ouvido: "Não, não somos extraterrestres, somos anjos, e Deus em pessoa nos enviou para cumprimentá-lo". Você

mudaria de opinião? Pelo menos se disporia a rever suas crenças? As situações-limite abalam nossos paradigmas, deixando-os de pernas para o ar, e, mesmo que tentemos controlar as alterações em nosso sistema de processamento de informações, se o impacto for muito forte ocorrerá uma reestruturação cognitiva e as ideias se agitarão.

A seguir, algumas questões para você refletir:

- Devemos ser sempre coerentes, o tempo todo, em qualquer circunstância?
- E se a realidade e os fatos me mostrarem que errei o caminho?
- Não seria coerente para uma mente flexível reavaliar seriamente a própria "necessidade de coerência"?

Uma resposta possível:

Um mestre espiritual havia sido ativista político na juventude. Um belo dia, ele organizou uma manifestação contra o governo à qual aderiram milhares de pessoas, saindo de casa ou do trabalho. No entanto, assim que começou a manifestação, o mestre decidiu cancelá-la. Seus seguidores lhe disseram:

– Você não pode fazer isso! Essa manifestação levou meses para ser preparada e exigiu enorme esforço de muitas pessoas. É uma incoerência!

O mestre, impávido, limitou-se a dizer:

– Meu compromisso não é com a coerência, mas sim com a verdade.[14]

Investigue-se, ponha à prova suas crenças, confronte-as, vasculhe cada lugar de sua mente, como um gato curioso. Não se conforme com uma verdade transmitida por séculos. Se, nesse exame profundo, seus modelos se confirmarem, poderá abraçá-los com a tranquilidade de não ser um dogmático surdo, cego e mudo. E, caso não se confirmem, tente realizar uma

transformação radical. Talvez seja imperfeita, mas se aproximará da verdade, ainda que nunca a alcance.

"Você sempre deve tomar partido"

Em primeiro lugar, "não tomar partido" não implica, necessariamente, "lavar as mãos" ou olhar para o outro lado e fingir-se de desentendido. Muita gente não toma partido porque, depois de analisar todas as opções disponíveis, considera-as irrelevantes ou contrárias a seus interesses. Você pode simplesmente manter um compromisso saudável e sério consigo e não concordar com quaisquer das alternativas que se apresentem. Não se trata de escapismo, mas sim de uma convicção individual que não encontra referência externa: "Nada me agrada, nada me convence, nada supre minhas expectativas, portanto não tomarei partido". Para isso existe, por exemplo, o voto em branco, que não é a mesma coisa que não votar, e, embora os objetivos de ambos sejam parecidos, suas implicações políticas são diferentes.

Em mais de uma ocasião me pediram para definir algo sobre o qual não tinha opinião formada: "De quem você gosta mais?" ou "Quem você prefere?", e eu respondi: "Ninguém". E me perguntaram depois: "De quem gosta menos, então?". E eu tornei a responder: "De ninguém". E assim começa a pressão para escolher um nome ou mostrar algum tipo de aproximação. O princípio social estabelece, sem exceção, que "Você deve escolher", não importa o que seja e como seja. No entanto, às vezes, o melhor a fazer é dar um passo para trás e não se comprometer com coisa alguma, se não tiver certeza, mesmo que a maioria o chame de covarde.

Individualismo? Sim, mas responsável. Anarquismo? Não, de forma alguma. Apenas um "eu" que exerce, de sua cidadela interior, o *direito de não tomar partido.* Você nunca sentiu vontade de gritar aos quatro ventos: "Esta luta não é minha!"? Pois não assuma batalhas ou guerras alheias. Indiferença? Sim, é possível, apenas em relação àquilo que não o

convence: "indiferença saudável e honesta". Isso não significa ser como os distraídos, que nunca sabem o que querem nem para onde vão. Simplesmente demonstra que você está se buscando, se reavaliando e se aperfeiçoando de maneira responsável.

Você sabe. Quando suas convicções mais profundas são abaladas, seus princípios questionados ou seus valores desrespeitados, você se transforma em um leão furioso defendendo seu terreno. Enquanto isso, inspire-se nas ovelhas tímidas, não porque vão para o matadouro, mas sim porque pastam em paz. Você escolhe suas lutas, mesmo que uma delas seja não lutar. Não se deixe influenciar por aqueles que o pressionam a decidir.

"Nunca diga 'não sei'"

Não defendo a ignorância crassa e insolente, mas sim o fato realista, humilde e inteligente de que ninguém sabe tudo. Embora isso pareça tão evidente, muita gente se envergonha de dizer "não sei", já que corre o risco de ser julgada pelos demais como "inculta", "pouco informada" ou "ignorante". O medo de dizer "não sei" ou "não sabia" é incutido nas pessoas pelos amantes da erudição, que confundem informação com conhecimento. A sabedoria consiste em viver sem ficar repetindo cifras e estatísticas, como sustentam alguns. Lembro-me de uma tira cômica de Quino em que, no primeiro quadrinho, aparece um personagem que lembra Sócrates, com uma túnica, pensando sisudamente e dizendo: "Tudo o que sei é que nada sei". No quadro seguinte, surge o mesmo personagem, já sem tanto garbo e estilo, coçando a cabeça e murmurando: "... e às vezes não tenho certeza nem disso". O cúmulo da insegurança, da indecisão e da dúvida retardatária! Não é isso o que proponho. Deve-se poder exercer *o direito à "ignorância lúcida"* ("Sei que não sei tal coisa") sem se sentir um chucro por não saber algo em especial.

O valor de uma pessoa não é medido pelo que ela possui nem pelo que ela sabe. Quem ganha um prêmio Nobel não deve ser idolatrado, mas

sim admirado. É difícil idolatrar sem rastejar. Você não sabe tudo o que gostaria de saber? E daí? Por acaso se lembra da fórmula do volume da esfera, das derivadas e das integrais, do nome das capitais de todos os países? Em minha vida, na busca pelo significado e pelo bem-estar, nunca me importei muito com a equação da tangente hiperbólica nem com a Lei de Coulomb da física.

Os especialistas são necessários e bons em determinadas áreas, mas, se querem dar lições de vida, devem sair da esfera do conhecimento ultraespecífico, pisar no chão, sentir e respirar a vida em uma dimensão mais real e cotidiana.

> Um cientista queixou-se a um mestre espiritual porque este desprezava os conceitos teóricos, preferindo o "conhecimento não conceitual", ou seja, de primeira mão. O acadêmico considerava isso uma injustiça com a ciência. O mestre tentou várias vezes mostrar ao cientista que não tinha nada contra a ciência e, por fim, lhe disse:
>
> – Espero que o conhecimento que você tem de sua esposa seja maior do que um conhecimento científico!
>
> Mais tarde, conversando com seus discípulos, mostrou-se ainda mais enérgico:
>
> – Os conceitos definem, mas definir é destruir. Os conceitos dissecam a realidade, e quando dissecamos algo o matamos.
>
> – Então, os conceitos são inúteis? – perguntou um discípulo.
>
> E o mestre respondeu:
>
> – São úteis em certo aspecto. Se dissecar uma rosa você obterá uma informação valiosa, e nenhum conhecimento, sobre ela. Se for especialista terá muita informação limitada, e nenhum conhecimento, sobre a realidade.[15]

Ninguém nega a importância da ciência. Graças a ela criamos medicamentos, viajamos à Lua, dirigimos carros e milhares de outras coisas. Mas, quando estou com a pessoa que amo, vou muito além dos mecanismos que explicam seu funcionamento fisiológico: ouço as batidas do seu coração, sinto sua pele, me aninho, compartilho silêncios,

interpreto seus olhares, intuo suas dores, e isso, sim, é "conhecer em primeira mão", subjetivamente. Qual é o problema? Todos nós temos experiências de vida, conhecimentos e vivências essenciais que nos tocam a alma e afetam a razão. Por que devemos ser inferiores aos "doutores"? Por que se supervaloriza um tipo de acesso à realidade e se desvaloriza outro?

Certa vez, fui com alguns amigos, um dos quais era professor de astrofísica, para praias distantes e desertas da costa colombiana. Tudo era lindo, exuberante e natural. No dia seguinte ao de nossa chegada, apreciamos o amanhecer com um sol que ocupava metade do horizonte avermelhado e inundava o mar selvagem. Todos se emocionaram diante daquela paisagem extraordinária, enquanto meu amigo astrofísico tentava nos explicar quantas bombas atômicas uma explosão solar representava.

A partir de hoje, declare publicamente e com toda a pompa que talvez se torne membro e participante ativo da *ignorância lúcida* ("Sei que não sei") e que não se importa nem um pouco se o tacharem de bobo ou analfabeto. Livre-se desse rótulo, procure outros ignorantes lúcidos e tente criar sua "própria ilustração". Enfim, aproxime-se mais da sabedoria do que da erudição (embora não seja preciso renunciar à ciência, se lhe agrada). Porém, lembre-se: a sabedoria está em você, enquanto a erudição está nas universidades e nos livros técnicos.

Mais uma coisa, se ainda lhe restarem forças: desapegue-se da "autoridade intelectual", do currículo, do passado "erudito ou douto" de quem fala, porque o importante é a mensagem em si, o conteúdo, e não o indivíduo que se expressa. Se deixássemos de lado os pergaminhos de quem expõe suas ideias e nos concentrássemos apenas no discurso, e não em quem fala, você se surpreenderia com as verdades que muitos dizem sem ter lido um livro na vida. O lema é simples: *fixe-se naquilo que se diz, e não em quem o diz.*

O "não sei" liberta, retira-lhe a responsabilidade de ser ilustrado, faz com

que pare de competir e alimente a humildade. Se isso é ser imperfeito, parabéns! A ignorância lúcida permite que você aprenda com os outros sem arrogância e reconheça seus limites sem complexos e sem se sentir incompleto por isso.

PREMISSA LIBERTADORA IV

Desinibir-se é saudável: não faça da repressão emocional uma forma de vida

Algumas pessoas sentem a chuva.
Outras simplesmente se molham.
Bob Marley

Quando a "virtude" do autocontrole asfixia

Gabriel Celaya, o poeta espanhol do pós-guerra, respondendo a um pedido para que resumisse sua vida, escreveu este poema, chamado *Biografia*:

Não pegue a colher com a mão esquerda.
Não ponha os cotovelos na mesa.
Dobre bem o guardanapo.
Isso, para começar.

Extraia a raiz quadrada de 3.313.
Onde fica Tanganica? Em que ano Cervantes nasceu?
Vai ganhar um zero se falar com seu colega.
Isso, para continuar.

Você acha certo um engenheiro fazer versos?
A cultura é um enfeite e o comércio é o comércio.
Se continuar com essa garota, perderá o emprego.
Isso, para viver.

Não seja tão louco. Seja educado. Seja correto.
Não beba. Não fume. Não tussa. Não respire.
Ah, sim, não respirar! Dizer não a todos os nãos.
E descansar: Morrer.

A filosofia antiemoção continua vigorando em diversos lugares e subculturas e se manifesta com o seguinte *princípio irracional perfeccionista*:

"Controle suas emoções:

se você se expressar livremente ou se exceder,

mostrará que tem caráter fraco."

Na sociedade aparentemente livre em que vivemos, ainda existe um grande número de regras sobre como devemos expressar as emoções, mesmo que estas sejam inofensivas. Convivemos com elas e as aceitamos por puro hábito, ainda que alguns felizardos tenham consciência e se rebelem, como o personagem do filme *Matrix*. Apesar de certas normas serem necessárias para manter uma convivência pacífica e respeitosa entre as pessoas, já que algumas emoções são potencialmente perigosas (como a inveja, a vingança etc.), a educação que recebemos exagera, sem dúvida, a importância de controlar e reprimir os sentimentos.

Há quem diga que na pós-modernidade a emoção sobrepujou a razão. Contudo, se observarmos mais atentamente, veremos que essa mudança de paradigma não é tão categórica quanto parece. Os consultórios psiquiátricos estão cheios de gente que "reprime as emoções", que não consegue lidar com elas por achar que não deve liberar essa parte "primitiva" e quase "vulgar" que os acompanha, o que os leva a ficar doentes. Tantas regras para "sentir de maneira adequada" acabam exercendo forte controle na vida interior.

Certa vez fui ao velório da mulher de um amigo. Ela tinha morrido de um câncer fulminante. O homem ficou o tempo todo de pé ao lado do caixão como se fosse um fuzileiro naval americano: impassível como uma pedra. Não manifestou qualquer expressão de dor, nem uma lágrima. As pessoas presentes, no entanto, elogiavam e admiravam sua "força". Eu me perguntava: "Por que ele não chora? Será que não consegue? Será que não a amava?". O problema era que durante a vida ele aprendera a ser "contido", o protótipo do homem de aço. E, enquanto todos louvavam sua inteireza, eu sentia pena de meu amigo, pois sabia que o estoicismo que impunha a si mesmo o impediria de, com o tempo, superar o luto de maneira saudável.

Para citar outro caso, havia um homem que, toda vez que via sua mulher rindo na consulta, dizia: "Calma, calma, modere-se...", porque ficava irritado com sua risada descontrolada, de altos decibéis. Eu

adorava ouvi-la rir, pois seu entusiasmo me contagiava; ele, no entanto, sentia uma espécie de "vergonha alheia". Com o sexo ocorria a mesma coisa. A mulher soltava sons de todo tipo durante a relação, mas ele preferia uma excitação sem tanto escândalo, mais silenciosa e controlada (em suma: murmúrios e sussurros), o que não tinha nada a ver com o jeito da esposa. Nunca consegui fazer com que o homem se soltasse e começasse a liberar seu lado menos "civilizado" para formar uma dupla enlouquecida com sua parceira. A ideia, e talvez devamos isso a Aristóteles, é que por trás da "moderação emocional", necessariamente, existe uma pessoa virtuosa. Mas nem sempre é assim: às vezes encontramos indivíduos encapsulados, tristemente inibidos e incapazes de captar as próprias emoções, bem como as alheias. Voltando ao caso, havia dias em que a mulher se fantasiava para fazer amor, chegando até a comprar cuecas atrevidas para o marido, que por sua vez considerava tudo aquilo uma grosseria "supérflua" e "inadequada". É verdade que gosto não se discute, mas faltava algo ao meu paciente, talvez a capacidade de surpreender e surpreender-se ou de romper com alguns esquemas rígidos e puritanos. Isso seria uma virtude? Obviamente, não. Antes de tudo, era uma "fobia da emoção" ou um simples medo de se exceder ao expressar as emoções.

Não quero sugerir que você aja como um louco, expressando tudo e dizendo qualquer coisa que lhe vier à cabeça, mas sim que deve ter cuidado porque, se começar a censurar seus sentimentos e a fazer da "prudência emocional" uma espécie de religião, acabará perdendo o contato com uma parte importante de você. Pode ser muito sensato, ajuizado, amadurecido, reflexivo, sisudo, ponderado, frugal, contido e, além disso, terrivelmente entediado e amargo. Como já disse, não há dúvida de que existem emoções negativas e perigosas que é preciso aprender a administrar, mas há outras que devem ser assimiladas sem tanto recato. Não ensinamos nossos filhos a desfrutar as coisas boas e abolir as ruins? Ou enfiamos tudo no mesmo saco? Incentivamos a

"inteligência emocional" ou o "retardo emocional"? Se você sente pouco ou se mantém afastado dos sentimentos porque privilegia excessivamente a razão, acabará caindo num adormecimento fisiológico e perdendo a vivacidade e a intensidade natural dos sentidos que nos definem. As emoções saudáveis o conservam vivo e ativo, e tentar eliminá-las por decreto ou pela vontade incontrolável de alcançar um "perfeito domínio de si mesmo" tornaria você uma espécie de zumbi; mas, é lógico, extremamente polido e distinto.

O relato seguinte nos mostra, de maneira divertida, o que acontece com alguém que vive "adormecido" ou anestesiado, ou seja: quando fazemos do cotidiano um hábito, deixamos de "sentir" as coisas como são realmente. Há uma falha na percepção.

Quando perguntaram ao mestre o que era a iluminação, ele disse:

– A iluminação é um despertar. Neste momento vocês estão dormindo.

E contou o caso de uma mulher recém-casada que se queixava porque seu marido bebia demais.

Certo dia lhe interrogaram:

– Se você sabia que ele bebia, por que se casou com ele?

A mulher respondeu:

– Eu não sabia que ele bebia até o dia em que chegou sóbrio.[16]

Duas fórmulas para que a moderação das emoções não se transforme em repressão patológica

Na realidade, a "limpeza sensitiva" em excesso é limitante. O cuidado insistente em não se exceder afetivamente me recorda de que *há coisas que só valem a pena quando as levamos ao extremo* e se apagam ou se perdem quando somos discretos. Não consigo imaginar como seria um orgasmo que "vá pela linha do meio", que não ultrapasse os limites e que seja o mais ponderado possível. E há uma infinidade de situações como essa, em que a exaltação da expressão emocional é mais do que justificada. Por exemplo: ganhar um prêmio importante; ouvir seu

namorado ou namorada dizer que o(a) ama quando você achava que não; ver o dia raiar ao lado dos amigos bêbados; ler o poema que você mais aprecia umas trezentas vezes; ver a cena preferida do seu filme preferido na hora preferida; sentir uma barata gigantesca escalando a sua perna; abraçar seu melhor amigo ou amiga até perder o fôlego; prender o dedo na porta; ver a tristeza profunda de uma criança; enfim, se toda manifestação emocional tivesse de ser "prudente" e "equilibrada" para sermos "modelos de cordura", explodiríamos por dentro.

No entanto, se você teme se exceder, aplique as duas fórmulas seguintes e, se a culpa e a preocupação não lhe permitirem "perder o controle" (no bom sentido), mantenha-se nos limites estabelecidos. Escreva-as num papel, coloque-as em lugar visível e leia-as de vez em quando:

1. *Faça o que bem entender, desde que não prejudique nem a você nem a ninguém.*
2. *Faça o que quiser, desde que não viole a Declaração Universal dos Direitos Humanos.*

Espero que essas normas o ajudem a "corrigir-se". Mas, se mesmo depois de aplicá-las você não conseguir expressar suas emoções ou recear ir além dos limites, procure ajuda profissional.

Fogos e foguinhos

A paixão e a emoção são contagiosas; quando pegam, alastram-se como a pólvora. Se alguém grita, gritamos; se alguém chora, muitos choram; se alguém pula de alegria ao encontrar seu filho perdido, todos pulam e aplaudem. A dor e a alegria têm caráter passageiro.

Leia este conto de Eduardo Galeano para "contagiar-se" com o fogo que vem de outras pessoas:

> Um homem da cidade de Nabugá, na costa da Colômbia, conseguiu subir ao céu.

Ao voltar, contou que, lá do alto, tinha contemplado a vida humana. E disse que somos um mar de foguinhos.

– O mundo é isso – revelou. – Um montão de gente, um mar de foguinhos. Cada pessoa brilha com luz própria entre as demais. Não há dois fogos iguais. Há fogos grandes, fogos pequenos e fogos de todas as cores. Há gente de fogo sereno, que nem percebe o vento, e gente de fogo louco, que enche o ar de chispas. Alguns fogos, fogos bobos, não acendem nem queimam; mas outros incendeiam a vida com tanta vontade que não se pode olhar para eles sem piscar, e quem se aproxima se inflama.[17]

Não se apague como uma vela. Rebele-se contra os cavalheiros e as mulheres de armadura enferrujada. Se você se isolar em sua prisão de prejuízos e normas irracionais, ficará deprimido enquanto durar o cativeiro. Deixe que o fogo da emoção positiva o ilumine, que seu maior defeito seja sentir a vida e palpitar com ela até as últimas consequências.

A "CONSTIPAÇÃO EMOCIONAL" OU ALEXITIMIA

Há quanto tempo você não diz "eu te amo", de maneira efusiva e retumbante, às pessoas que ama de verdade? Perguntei isso a uma garota de Barcelona, muito sóbria e inibida, e ela respondeu: "Eles já sabem, para que vou dizer?". Minha resposta foi categórica: "Pois diga novamente!". Ela ficou pensativa por um momento e afirmou: "Vão pensar que estou louca". Não consegui dissimular meu assombro. Se as pessoas que a rodeavam achavam que ela pareceria louca ao dizer "Eu te amo" a um amigo, às irmãs, à avó, ao pai e à mãe, o ambiente em que ela vivia tinha sérias restrições emocionais. A questão é a seguinte: ou você faz sua revolução afetiva ou acabará explodindo. Quando alguém reduz ostensivamente sua capacidade de sentir e expressar emoções, por medo da opinião alheia, de sofrer ou de se exceder (e então as reprime, nega, ignora ou tenta contê-las), é provável que essa pessoa padeça de *alexitimia*.

A alexitimia é um transtorno psicológico e/ou neurológico que

implica, entre outras coisas, o *analfabetismo emocional*, ou seja: a incapacidade de ler, processar e manifestar as emoções. Em culturas pouco expressivas, os sintomas podem passar despercebidos; contudo, um exame psicológico detalhado pode detectar a doença.

Não sei o que você acha das emoções, mas pense o seguinte: elas lhe oferecem a oportunidade de se comportar de modo diferente diante de várias situações e funcionam como um impulso que o guia até seus objetivos. Também servem para fazê-lo tomar consciência daquilo que seu corpo está experimentando. Cada emoção traz consigo uma mensagem específica e, se você aprender a decifrá-la, aumentará sua capacidade de adaptação. Se as anular, restringir ou dissimular indiscriminadamente, como determina o princípio perfeccionista, seus sistemas biológico e psicológico vão se desestruturar. As emoções não processadas de forma correta ficam armazenadas em uma memória afetiva e vão enfraquecendo o sistema imunológico, causando insônia, contrações musculares e transtornos de comportamento, entre outros problemas. Repudiá-las ou excluí-las não torna você melhor, mas sim incompleto.

A escritora e terapeuta espiritual Debbie Shapiro afirmava: "*Toda emoção reprimida, negada ou ignorada fica presa no corpo*". Sem paixão, só resta a tarefa administrativa, o aspecto formal e aparente. A premissa é clara: se você não sente o que faz, é melhor não fazer. E, caso o sinta de verdade, vá até o fim: entregue-se.

Um escritor e religioso foi a um mosteiro em busca do mestre budista para ouvir algumas palavras de sabedoria. E o mestre lhe disse:

– Uns escrevem para ganhar a vida; outros, para comunicar suas ideias ou suscitar questões que instiguem seus leitores; outros ainda o fazem para compreender a própria alma. Pois bem, nenhum deles alcançará a posteridade. Essa honra está reservada àqueles que só escrevem porque, caso contrário, explodiriam.

Depois de uma breve pausa, ele acrescentou:

– São eles que dão expressão ao divino, não importa qual tema abordem.[18]

Brincar e continuar brincando até os 100 anos

Faz quanto tempo que você não brinca? Talvez alegue que já passou da época, mas quem disse que brincar é só para crianças? Se você riscar uma trilha de amarelinha no chão, atirar uma moeda e começar a pular no meio da rua, será chamado de "imaturo". Certamente não será considerado um exemplo. Sabe por quê? "Porque os adultos não fazem essas coisas." Na brincadeira há fantasia, paródia, representação cognitiva, teatralidade, imaginação e encenação de papéis; é um exercício perfeito para uma mente encapsulada. Já viu a cara de felicidade de algumas pessoas que praticam um esporte na praia que normalmente é reservado apenas para crianças ou quando constroem um castelo de areia com baldes e pazinhas de plástico? Já presenciei mais de um presidente de empresa e muitos decanos de universidade em plena regressão, felizes e despreocupados, enquanto se esbaldam no mar e pulam as ondas.

Seu lado racional talvez questione: qual é o sentido de voltar à infância? A melhor resposta é: "Divertir-se, deixar cair a máscara de adulto de cenho franzido". Desajustar-se um pouco às vezes é maravilhoso. Brincar por brincar, rir por rir, processos em estado puro. Transportar-se para um lugar que não existe e acreditar que é real, como quando assistimos a um filme, só que nesse caso o ator principal é você. Tenho uma amiga que não gosta de cinema porque, quando está vendo um filme, logo pensa nas pessoas que devem estar atrás das câmeras, e isso mostra que aquilo não é real, mas inventado, e lhe soa como uma farsa. O mesmo acontece com o teatro: "Mas não passa de uma atuação", afirma ela, decepcionada. O realismo também tem seus limites, a menos que sejamos fanáticos por *reality shows*. Nunca consegui fazê-la entender que, em qualquer espetáculo ou atividade que envolva ficção (até numa

novela), é preciso se entregar à imaginação e se deixar levar por ela. Isso não cabe em uma mente que inibe as emoções, porque ela sempre vai buscar uma explicação lógica, um resultado amparado na evidência. Ser brincalhão implica, entre outras coisas, fazer do humor uma forma de vida. Em meu livro *A arte de ser flexível*, analiso o tema do humor; por enquanto, o importante é dizer que sem riso nem fantasia não é possível viver bem.

No primeiro ato da obra *O leque de Lady Windermere*, de Oscar Wilde, um dos personagens afirma: "É absurdo dividir as pessoas em boas e más; as pessoas ou são encantadoras ou chatas". Quem já não conheceu gente chata e inconveniente até consigo mesma? Pessoas que nunca se desapegam, vivem tensas e são incapazes de olhar além do próprio nariz. A "personalidade encapsulada" não se permite fugir das convenções e é incapaz de ter um ato de inconformismo.

PREMISSA LIBERTADORA V

A realização pessoal não está em ser "o melhor", mas em desfrutar plenamente aquilo que você faz

Um dos princípios
essenciais da felicidade na Terra
é o desprezo da ambição.
Voltaire

A cultura do vencedor e do rendimento máximo

Alguns fanáticos pelo desempenho máximo defendem que as pessoas se dividem em vencedores e perdedores e que, no final das contas, cada um escolhe o grupo a que pertence. O princípio irracional sustenta que, se você quer ser uma pessoa poderosa, jamais deve "perder". De onde vem a ideia de que não podemos fracassar em circunstância alguma? De fato, a vida é uma aprendizagem por tentativa e erro, e o fracasso existe de forma latente em qualquer área da vida. Isso não significa que tenhamos de sentir prazer em sermos derrotados ou renunciar à ilusão, mas está dentro das possibilidades. O que definitivamente não podemos achar divertido é a "proibição da derrota".

Quem já não passou por maus momentos alguma vez? O que acontece é que, se você aprender que a perda em qualquer de suas manifestações o torna incapaz para sempre, não haverá escapatória: *fracasso será igual a maldição.* Portanto, a disputa gananciosa nos leva como cordeirinhos ao seguinte *princípio irracional perfeccionista*:

"Se você quer ser uma pessoa realizada,

precisa ser o melhor, custe o que custar."

Mais desastroso para a saúde mental, impossível. Em termos de competição, ser o "melhor" também significa destacar-se, estar à frente, vencer ou conseguir fazer do prestígio, do poder e da posição uma forma de vida, mesmo que sejam acompanhados de estresse, ansiedade ou ambição desmedida em relação aos seus semelhantes; o que vale é ganhar, não importa o custo. Um dicionário define "ser o melhor" da seguinte maneira: "Que tem qualidade superior a outra coisa da mesma espécie ou que se distingue em uma qualidade"; ou seja, estar acima dos outros simples mortais em alguma habilidade ou qualidade. Na verdade,

você quer ser superior aos da sua espécie? A ideia de ser quase um semideus nos tempos modernos o atrai? Muitos respondem "não" a essa pergunta, mas outros se entusiasmam com a possibilidade de ser mais que os outros. O que quase nenhum ambicioso sabe é que ser o "melhor" não garante o bem-estar ou a felicidade. Vários estudos comprovam que nem o dinheiro nem o status levam alguém a ter uma excelente qualidade de vida. Mais ainda, há inúmeras pessoas que conseguem ter uma existência plena na maior simplicidade, sem a pretensão de obter resultados extraordinários em nenhuma área especial. O que as move é o prazer de aproveitar ao máximo cada coisa e cada momento, e não a necessidade doentia de atingir o topo.

Não se esqueça das estrelas

O princípio social perfeccionista anterior funciona como uma máquina depressiva. Em terapia cognitiva, esse tipo de alteração é conhecido como "depressão autônoma" e acontece quando tentamos atingir certos objetivos inalcançáveis de crescimento e autorrealização. Essa atitude é reforçada por dois conceitos negativos que nos são infundidos desde a infância e interagem entre si: "Os bons *nunca* fracassam" e "Se você se der mal uma vez, *isso vai se repetir*". Mais princípios negativos que absorvemos com resignação, um baseado no pensamento extremo ou dicotômico ("nunca", "sempre", "tudo", "nada") e o outro num fatalismo obstinado ("isso vai se repetir"). Não há dúvida de que essa maneira de pensar nos conduz ao abismo.

Analise com atenção: não seria interessante tentar mudar seus objetivos e rever os valores arrivistas que lhe incutiram? E se você se soltasse? E se invertesse os princípios que o norteiam e trocasse o desejo impulsivo de vencer pela alegria espontânea de um "aperfeiçoamento pessoal" sem ansiedade? É verdade que, às vezes, "ser o melhor" não é compatível com "ser feliz", e ambas as dimensões podem coexistir; o que questiono é a ideia de que a "excelência" seja uma condição

necessária e definitiva para ter uma vida afortunada. Por que não diz adeus ao princípio social, renuncia à obsessão de ser "superior" e se declara em paz consigo mesmo? Tente e repita: "A paz esteja comigo". Não será tão difícil se você se conscientizar de como é inútil colocar a felicidade fora de você. Um belo dia se olhará no espelho e descobrirá isso. Vai cair na realidade e pensar: "Quanto tempo perdido! Por estar tão atento ao sol, me esqueci das estrelas". O cotidiano, a simplicidade, as coisas que você tem à mão, o microcosmo dos amigos, da família, do cônjuge ou dos filhos são todos estrelas que iluminam seu céu, e você não as vê porque está cego pelo desejo de ganhar a qualquer custo. É bom lembrar que o indivíduo com "ambição desmedida" é um personagem que carrega nas costas o peso de querer se destacar e subir o tempo todo. Como se fosse uma epidemia em disseminação, não só vive mal e cria inimigos de todo tipo como também, à medida que vai galgando posições, intoxica seu ambiente próximo.

Afaste-se o máximo possível da personalidade tipo A

A pessoa que depende psicologicamente de ter o desempenho máximo é impedida de exercer uma série de direitos fundamentais, embora eles não apareçam nos tratados sobre virtudes e valores politicamente corretos: o *direito de cometer erros* (ninguém é isento disso), o *direito de ser lento* (de agir conforme seu ritmo), o *direito à preguiça e ao ócio* (ao descanso inteligente, escolhido, e não obrigado) e o *direito de perder* (de compreender quando alguma coisa escapa ao seu controle), entre outros. São atitudes vitais que livrarão você de obrigações e culpas absurdas. Infelizmente, existe um tipo de comportamento especializado em violar os direitos anteriores e que transforma a vida num campo de batalha: a *personalidade tipo A*. O mundo está cheio de gente assim (tanto homens como mulheres, embora eles sejam maioria), porque a sociedade da "alta competência profissional" os recruta aos montes.

Estas são algumas de suas características:

- Necessidade de controle
- Pressa
- Irritabilidade e agressão
- Tendência a fazer muitas coisas ao mesmo tempo (multitarefa)
- Intolerância à incompetência e à lentidão
- Propensão a estar sempre fazendo algo produtivo e repúdio ao descanso e ao ócio
- Distúrbios do sono
- Distúrbios sexuais
- Ansiedade e tensão muscular
- Vício em trabalho
- Tendência a apresentar problemas cardiovasculares e cerebrovasculares
- Pouca atenção aos sinais enviados pelo corpo quando está cansado
- Adoção de duas crenças irracionais: "Para alcançar o sucesso, o fim justifica os meios" e "Ser o melhor nas atividades que você realiza justifica a vida".

Não resta dúvida de que estamos diante de um desastre em matéria de adaptação, tanto para quem tem esse padrão de comportamento como para as vítimas que o rodeiam. No entanto, a personalidade tipo A é uma forma socialmente aceita e aclamada que exalta abertamente a sobrevivência do mais apto. A cultura do desempenho máximo entende por "apta" a pessoa que *é agressiva e tem pouca consideração pelos que estão no grupo oposto para se manter no topo da cadeia do poder e da obtenção de privilégios.* Esse quadro lembra um macaco tentando sobreviver em seu grupo de referência na selva. São machos ou fêmeas alfa dispostos a tudo para galgar posições.

Quem não conhece alguém que reúna algumas das características

principais da personalidade tipo A – um colega de trabalho, um parente ou uma figura que sai na primeira página dos jornais porque se destaca dos outros graças às imposições do tipo A? Eu pergunto: qual é a vantagem de sair na lista dos que mais se "distinguiram" ou dos grandes eleitos se você não pode ser alegre?

Felizmente, existe uma opção menos tenebrosa. Há pessoas para quem não importa estar entre os dez mais, mas sim viver em paz, curtir os amigos falando abobrinhas, ter atividades em família, divertir-se com seus *hobbies*, ler um bom livro, dar uma caminhada com seu companheiro e contar as novidades, brincar com os filhos, ajudar alguém que precise; enfim... ser *maravilhosamente anônimo sem intenção alguma de se sobressair*. Essas pessoas sabem que o fim não justifica os meios e que não devemos nos tornar escravos de um sistema que nos pressiona para ser melhores que o resto e alimentar a tão ansiada "perfeição psicológica". Elas reclamam quando têm de fazer isso, mas não desejam ser mais que os outros nem se preocupam com o poder econômico ou qualquer outro.

Como "sentir", se seu objetivo é "produzir" a cada segundo, e não "perder tempo" contemplando a existência? No fim, é como se corrêssemos centenas de quilômetros para chegar ao lugar de onde partimos, onde mora a simplicidade.

Um homem rico veraneava numa aldeia de pescadores. Toda manhã ia passear na praia e sempre via um pescador cochilando em seu barco. Certo dia se aproximou dele, cumprimentou-o e disse:

– E você, não vai pescar?

– Bom... sim – respondeu o pescador. – Já saí de manhã cedo, e não foi ruim.

– E... não vai sair outra vez?

– Para quê? Já pesquei o suficiente por hoje.

– Mas se pescasse mais conseguiria mais dinheiro, não é?

– E para que quero mais dinheiro, senhor?

– Bom, com mais dinheiro, você poderia comprar um barco maior.

– Um barco maior?

– É claro... com um barco maior conseguiria pescar mais, e mais pesca significa mais dinheiro.

– E para que preciso de tanto dinheiro?

– Mas... você não entende? Com mais dinheiro, poderia comprar vários barcos, e então pescaria muito mais e ficaria rico.

– Eu? Ser rico?

– Sim, claro... Por acaso não quer ser rico? Poderia comprar uma casa bonita, um carro, viajar, ter todo tipo de comodidade...

– E para que quero essas comodidades?

– Meu Deus! Como é possível que não entenda? Se tivesse comodidades e riquezas, poderia se aposentar e descansar.

– Mas, cavalheiro... não vê que isso é justamente o que estou fazendo agora?[19]

A ambição desenfreada nos leva à idiotice de olhar o dedo quando nos apontam a lua. Perdemos o rumo e entramos numa desorientação existencial. Como no caso do peixe que pergunta a outro onde fica o oceano e, quando lhe dizem que ele está nele, que a água em que nada *é* o oceano, o peixe não acredita e continua em frente, procurando desesperadamente o mar.

Como se livrar da preocupação em ser o melhor e o mais bem-sucedido: três propostas transformadoras

As propostas seguintes lhe permitirão rever e questionar seriamente a necessidade de ter sucesso e o apego à ambição desmedida: (a) deixar-se levar mais pelo processo do que pelo resultado; (b) praticar o "mergulho contemplativo"; e (c) conectar-se com sua vocação mais profunda (autorrealização). Se você conseguir aplicá-las à sua vida, não dará a mínima para a perfeição, o sucesso, a excelência e a fama. Essas não

serão suas preocupações principais.

Primeira proposta: deixar-se levar mais pelo *processo* do que pelo *resultado*

A poetisa Runbeck dizia: "A felicidade não é uma estação aonde se tem de chegar, mas uma maneira de viajar". Processo significa: transcorrer, ir, andar, desenvolvimento, transformação, procedimento ou evolução. Em termos cognoscitivos, o "processo" são as operações que a mente realiza para obter determinadas conclusões ou produtos finais. Ou seja, é a forma de se comportar para alcançar seus objetivos. Existem pessoas que só estão focadas na meta (o resultado ou o fim da viagem) e, quando o percurso acaba, costumam dizer: "Finalmente chegamos!", ao passo que aquelas que se concentram na paisagem e no deslocamento em si (processo) em geral perguntam: "Já chegamos? Foi tão rápido!". A mente delas não estava focada na "estação em que iriam desembarcar", mas sim no trajeto.

Três situações que enfocam a diferença entre "processo" e "resultado" para você refletir

- Suponhamos que você tenha uma fábrica de ternos e jaquetas. Seu controle de qualidade é muito bom e você dispõe de uma tecnologia de última geração. Tudo leva a crer que seu produto final seja excelente. Mas imaginemos que o pessoal responsável pela confecção, que se encarrega dos moldes e da produção dos trajes, esteja descontente e um tanto revoltado com a empresa porque você lhes paga pouco e não percebe. Nessas condições: as roupas já prontas seriam "maravilhosas"? Duvido. Elas competiriam no mercado com bons resultados? Duvido. No meu entender, o processo de fabricação (o amor e a dedicação dos empregados pelo

trabalho) se refletirá incontestavelmente na confecção final. É provável que alguns ternos e jaquetas sejam "depressivos", "tristes" e não causem impacto no consumidor, além de terem muitas imperfeições. Isso não é mágica, é a consequência natural do estado de espírito de quem realiza a tarefa em questão. Um funcionário feliz e satisfeito com seu trabalho costura bem, revisa o produto e tenta ser cuidadoso e atento. O figurinista, quando se sente bem na empresa, se esmera na criatividade. Tudo está relacionado: *para haver um bom resultado, é preciso haver um bom processo.*

- Se você está cursando uma faculdade e só se importa em tirar notas boas para ser o "melhor", seu aproveitamento será péssimo. A concorrência com os colegas acabará por transformá-lo em uma pessoa do tipo A. Por acaso não é mais importante aprender sentindo prazer com isso? A avaliação do professor é sempre aproximada, pois nenhum exame tem a capacidade de medir o que realmente sabemos. A nota é um acidente. Talvez você se envaideça com o resultado, mas, se gastar toda a sua energia na esperança de conseguir "notas boas", se esquecerá do prazer de saber, da admiração de descobrir, do desejo de aprimorar o conhecimento. Parecerá um rato de laboratório em busca do próximo reforço. É bom lembrar que os bons profissionais não são *necessariamente* os que se sobressaem de maneira quantitativa nas qualificações, mas sobretudo os que tiveram prazer no processo de ensino/aprendizagem.
- Quando você faz amor, o que procura? Valoriza as carícias preliminares, o aquecimento, o toque, os beijos envolventes? Ou o que quer principalmente é atingir logo o orgasmo? Degustar não é o mesmo que culminar ou explodir. O clímax acontece depois de fazermos muitas coisas. Há orgasmos

prazerosos, mas fisiológicos demais em sua elaboração, sem fantasia, sem jogo, sem insinuação, sem erotismo criativo. Há outros que nos levam a voar, como uma sinfonia que se repete até extasiar os sentidos. Dar um toque humano à sexualidade é fundamental para os que se consideram mais do que mascotes no cio. A qualidade do sexo depende, em grande parte, de que o corpo se entregue totalmente no "processo da fantasia" e o resultado do prazer (a explosão do orgasmo) nos faça lembrar de que voltamos à realidade.

Um resultado a qualquer custo nem sempre é um bom resultado

Como já mencionei, a ambição desmedida se atrela ao conceito "o fim justifica os meios" e, obviamente, acaba se afastando da honestidade e do jogo limpo. Não é preciso ganhar a qualquer custo, nem tudo vale a pena. Vejamos um relato que nos fará refletir sobre o assunto.

Um imperador convocou todos os solteiros do reino, pois estava na hora de encontrar um marido para sua filha. Todos os jovens compareceram, e o rei lhes disse:

– Vou dar uma semente diferente a cada um de vocês. Daqui a seis meses, deverão trazer-me um vaso com a planta que tiver crescido, e a mais bela ganhará a mão de minha filha e, portanto, o reino.

Assim foi feito. Um dos rapazes plantou sua semente e esperou em vão que ela brotasse. Enquanto isso, os outros jovens do reino não paravam de elogiar e mostrar as lindas plantas e flores que haviam semeado em seus vasos. Ao fim dos seis meses, todos os candidatos se encaminharam ao castelo com plantas belíssimas e exóticas. O rapaz cuja semente não germinara estava muito triste; nem queria ir ao palácio, mas sua mãe insistiu para que ele fosse. Cabisbaixo e bastante envergonhado, foi o último a desfilar com seu vaso vazio. Todos os jovens falavam de suas plantas e, ao verem nosso amigo, riram e zombaram dele. Nesse momento, o alvoroço foi interrompido pela entrada do rei. Todos fizeram uma reverência enquanto ele passeava

entre os vasos, admirando as plantas.

Finalizada a inspeção, ele mandou chamar a filha. Entre todos os pretendentes, escolheu o rapaz com o vaso vazio. Os outros ficaram atônitos. Então o rei disse:

– Este é o novo herdeiro do trono, que se casará com minha filha. As sementes que dei a vocês eram inférteis, e todos tentaram me enganar semeando outras plantas. Este jovem teve a dignidade de se apresentar com seu vaso vazio, sendo sincero, realista e corajoso, qualidades que um futuro rei deve ter.[20]

Segunda proposta: praticar o "mergulho contemplativo"

Apropriar-se do silêncio e da quietude, mesmo que seja eventualmente, ou, para quem estiver disposto, transformar isso numa rotina positiva. Praticar esse tipo de meditação em uma cultura que exige e promove o imediatismo e a hiperatividade como requisitos do sucesso pessoal e da autorrealização não é tão fácil como parece. Se você remar contra a corrente, poderá não ser bem aceito pelas pessoas. O ócio é malvisto em uma sociedade em que o sossego e a vagarosidade são considerados uma perda de tempo. Segundo o Google, a palavra "contemplação" significa: *Observação atenta e cuidadosa de uma realidade, especialmente quando é tranquila e prazerosa* (por exemplo, a contemplação da arte ou a contemplação silenciosa da natureza). Leia-se bem: "atenta e cuidadosa". Será que somos capazes disso? Quem sabe? Se nos desconectássemos do tablet, do computador, do celular, da televisão e do telefone, teríamos um lampejo de lucidez ou entraríamos em pânico?

A única coisa da qual tenho certeza é que, se você for teimoso e limitado em sua maneira de observar os fatos, vai acabar vivendo na superfície do mundo e não conseguirá aprofundar nem sequer o fundamental. Tente mudar sua concepção da vida, apoiando-se na tranquilidade e na percepção profunda, e atingirá a sabedoria. Um dos requisitos para isso é não responder de imediato a um estímulo externo,

não se deixar invadir pelo "ruído" que o inunda. Como afirmei anteriormente: "Sua cidadela interior decide". Diante da informação insistente de uma propaganda, por exemplo, você pode dizer: "Não me interessa", resistir e olhar para outro lado ou se afastar. Ninguém o obriga a ficar preso ao seu reflexo de orientação primário.

O *mergulho contemplativo* é uma pedagogia do olhar que visa observar sem a ansiedade da resposta animal, sem reagir a tudo: *você escolhe.* É o autogoverno da mente que decide o que lhe importa ou não. O mergulho psicológico implica fundir-se no contexto e na situação ao seu redor, orientado por seu interesse. O mergulho contemplativo significa olhar além do óbvio, observar mais profundamente e parar de correr atrás da tentação consumista.

> O relato seguinte pode ilustrá-lo a esse respeito:
>
> Um mestre costumava dizer que só o silêncio conduz à transformação. No entanto, ninguém conseguia fazê-lo explicar o que era o silêncio. Quando alguém o interrogava, ele sorria e tocava os lábios com o dedo indicador, o que só fazia aumentar a perplexidade dos discípulos.
>
> Mas certo dia ele deu um passo importante quando alguém lhe perguntou:
>
> – E como podemos chegar a esse silêncio de que o senhor fala?
>
> O mestre respondeu algo tão simples que os discípulos ficaram olhando para o seu rosto, tentando descobrir se ele estava brincando. Mas não estava. E disse o seguinte:
>
> – Estejam onde estiverem, olhem mesmo quando aparentemente não haja nada para ver e escutem mesmo quando pareça que tudo está calado.[21]

Analisemos dois aspectos que o ajudarão a refletir sobre o princípio social de "ter de ser o melhor a qualquer custo" e lhe proporcionarão um maior "mergulho contemplativo": *negar-se ao imediatismo* ("Tudo deve ser já") e *negar-se à multitarefa* ("Devo fazer de tudo, o tempo todo").

Negar-se ao imediatismo ("Tudo deve ser já")

O "imediatismo" é um transtorno psicológico, ainda não reconhecido pelos sistemas de classificação de doenças, que, por ser pós-moderno, vai demorar um pouco para ser aprovado. Consiste na exigência absurda de que a vida deve responder "já" às suas necessidades. Suas variantes podem ser muitas e variadas; um exemplo é quando você fica superfrustrado porque as coisas não são como você gostaria (infantilismo cognitivo) ou quando o fato de esperar o deixa tão angustiado que o tira do sério. O imediatismo gera ansiedade em grande escala: ao pensarmos que tudo deve ser "agora" e no mesmo instante, nosso organismo entra em estado de alerta e se tensiona.

Não há dúvida de que os avanços tecnológicos contribuíram para que o imediatismo se tornasse uma epidemia. Basta apertar uma tecla e aparece uma foto, uma informação em tempo real, o que acontece do outro lado do mundo, num piscar de olhos. A consequência é óbvia: nós nos acostumamos com essas facilidades e gostamos delas. O culto ao imediatismo acabou eliminando a virtude da paciência. Não suportamos esperar, não estamos mais habituados a isso. Esperneamos, protestamos e exigimos que o mundo gire ao nosso redor. No meu entender, esse comportamento caracteriza um distúrbio psicológico.

Hoje nos perguntamos: "Como é possível que as pessoas vivessem antes sem celular e não ficassem sabendo o que ocorria no planeta a cada segundo?". Por outro lado, eu pergunto: onde foram parar a surpresa e a admiração agradáveis e construtivas que sentíamos diante de um fato inesperado? Seja sincero: quanto tempo você é capaz de aguentar sem se comunicar com seus amigos por WhatsApp?

Para dar um exemplo da ansiedade resultante do fenômeno da espera, falarei sobre o processo de cultivo e desenvolvimento do bambu japonês (que é uma atividade contraindicada para quem é impaciente ou agitado). A semente deve ser semeada, adubada e regada constantemente. Nos primeiros meses, parece que nada acontece. Na realidade, durante os primeiros sete anos não ocorre nada que seja

perceptível ao olhar humano! Tudo se passa debaixo da terra. Ao chegar o sétimo ano, e apenas em seis semanas, o bambu cresce mais de trinta metros. Demorou todo esse tempo para se desenvolver, mas sem se manifestar abertamente. Não havia inatividade. Um agricultor novato, que não conhecesse esse fenômeno, pensaria que as sementes eram estéreis. Se um indivíduo de personalidade tipo A semeasse esse bambu, queimaria o terreno e processaria a empresa que lhe vendeu a semente. Para vê-lo crescer com toda a imponência, é preciso ter paciência, esperar tranquilamente e acatar as leis da natureza.

Minha recomendação é simples: se você busca o bem-estar, aja com lentidão moderada; esse é o caminho para se conectar com o universo. Em qualquer lugar do mundo, a espiritualidade está ligada ao repouso; a pressa não combina com a transcendência. Certa vez, sugeri a um paciente do tipo A que frequentasse aulas de meditação para aquietar um pouco seu pensamento imediatista. Quinze dias depois, o professor, que era um homem bastante equilibrado, me procurou preocupado, dizendo que meu paciente conseguira estressar todo o grupo e, em alguns momentos, a ele também; a agitação é contagiosa. Caminhe sem rumo pela sua cidade e percorra-a a passos lentos, sem levar qualquer aparato tecnológico, livre de informações, e descobrirá que não conhece nem metade do lugar onde mora. Você olhava, mas não observava.

Negar-se à multitarefa ("Devo fazer de tudo, o tempo todo")

Essa obsessão por "aproveitar o tempo" tem muito a ver com a anterior; não se trata apenas de ter tudo "já", mas de aproveitar o tempo ao máximo e não "perdê-lo"; fazer o possível para que o dia renda.

Segundo o filósofo Byung-Chul Han, as exigências da pós-modernidade criaram uma nova estrutura da atenção nos seres humanos: a *multitarefa*, ou seja, fazer muitas coisas ao mesmo tempo de maneira obsessiva. Não suportamos o tédio, temos fobia de quietude, odiamos "matar o tempo" e não conseguimos ficar sem fazer nada. A

norma que rege o princípio perfeccionista de ser o melhor é a seguinte: o tempo é curto, então devemos aproveitá-lo o máximo possível (chegamos até a "comprar minutos" no celular). A ordem é que, para estar no grupo dos "vantajosos", precisamos nos manter ocupados durante as 24 horas do dia, como se sofrêssemos de uma hiperatividade crônica para a qual não há cura. Que direitos nós perdemos quando entramos nesse turbilhão de atividades, investindo até a última célula e o último segundo de vida? *O direito à vagarosidade, à melancolia, ao tédio criativo, a ser o último.* Os melhores momentos da minha vida não foram quando ganhei o primeiro lugar em alguma atividade, mas sim quando fiquei na média. A "agitação pura" torna você o típico animal que, em sua luta para sobreviver, não vê nem faz nada em profundidade. Um pequeno teste: você leva o celular para o banho?

Se compreender que tudo tem um tempo, que existe um processo em sua natureza interior e exterior ao qual deve vincular-se para controlar seus ritmos e viver melhor, você chegará ao seu objetivo em paz, ficará mais tranquilo e seu desejo se transformará numa paixão harmoniosa.

> Quando perguntaram ao Mestre se nunca se sentira desanimado com o fruto escasso que seus esforços pareciam produzir, ele contou a história de um caracol que resolvera subir numa cerejeira num dia chuvoso no fim da primavera. Ao vê-lo, um grupo de pardais que estava numa árvore próxima começou a rir e um deles disse:
>
> – Ei, seu idiota, não sabe que nesta época do ano não há cerejas?
>
> Continuando sua marcha, o caracol retorquiu:
>
> – Não faz mal. Quando eu chegar lá em cima, já haverá.[22]

Não estou promovendo a lentidão irracional inútil ou inoportuna, que deixa os outros desesperados. Defendo uma "lentidão responsável". O relato a seguir ilustra o tipo de lentidão que não sugiro:

> Os animais da floresta se reuniram porque os remédios tinham acabado e muitos estavam com gripe, portanto precisavam de

medicamentos com urgência. Mas, quando chegou a hora de escolher quem ia buscá-los na cidade, ninguém se prontificou. Todos esperavam que o leopardo ou o antílope se oferecessem, porque são velozes, mas eles não quiseram. Em meio à discussão e à balbúrdia, a tartaruga tomou a palavra e disse que podia ir, desde que respeitassem seu ritmo. Sabendo como ela era lenta, todos ficaram indecisos, mas, por falta de opção, acabaram concordando. A tartaruga disse: "Confiem em mim" e se perdeu entre as árvores. O tempo passou: um dia, dois e até uma semana inteira. Os animais já estavam desesperados. O leão convocou uma assembleia urgente e disse:

– Foi um erro termos mandado a tartaruga. Ela é muito lenta.

Então a girafa continuou:

– Além do mais, ela não é simpática nem amável quando alguém lhe pede ajuda.

– É verdade – concordou o rinoceronte –, é um pouco antipática.

Os esquilos gritaram em uníssono:

– Também não gostamos dela.

Nesse instante, a tartaruga surgiu em meio à folhagem e disse, com ar irritado:

– Vou avisar uma coisa: se continuarem falando mal de mim, não irei mesmo![23]

Terceira proposta: conectar-se com sua vocação mais profunda (autorrealização)

A vocação é muito mais do que a inclinação ou a predileção por uma carreira, como aponta a maioria dos dicionários. Para diversos psicólogos, entre os quais me incluo, a vocação tem mais a ver com a realização. Como saber se você está começando a se conectar com sua vocação? Há três indícios, pelo menos:

- Você faria qualquer coisa para trabalhar em sua especialidade. Sua atividade é uma paixão, um gosto, um

desejo profundamente satisfatório.

- Sua habilidade é intrínseca, por assim dizer. Você já nasceu com ela, é bom no que faz e nem precisou gastar muito tempo se especializando. Tem grande facilidade para realizá-la.
- Quando põe em prática essa tarefa, as pessoas o elogiam. A mensagem que lhe chega é "Esta é a sua chance". Se exercer plenamente sua vocação, até seus "melhores inimigos" o reconhecerão e respeitarão.

Se você se identificou com duas das hipóteses acima, está bem encaminhado. Para se conectar com aquilo que o entusiasma mais, você precisa descobrir qual é sua natureza essencial, o que o define em última instância. É verdade que nem todo mundo consegue fazer isso, e, se me perguntar qual é a fórmula secreta, não saberei responder. O que posso lhe dizer é que, quando batemos em várias portas, às vezes uma se abre, e talvez seja a correta. Qualquer um pode esbarrar na atividade criativa. De repente, sem cursos especiais nem ajuda terapêutica, você encontra algo que o completa, que realiza sem o menor esforço, levando-o a perder a noção do tempo. Repito: entregue-se a isso sem resistência. As pessoas que conquistam esse resultado gritam de alegria, como se tivessem achado a peça que faltava no quebra-cabeça existencial: "Esta é a minha chance!". Um "heureca" abre sua visão e sua motivação. O "eu" se expande e você se sente em casa, sua casa, seu lugar, o essencial. Encontrar Deus? Não sei.

Leia o conto a seguir, que tem base histórica:

Dizem que, certa vez, Nicolo Paganini, considerado um dos maiores violinistas de todos os tempos, estava prestes a se apresentar para uma plateia numerosa e devotada quando percebeu, consternado, que o violino que tinha em mãos não era o seu. Ele explicou depois que, embora se sentisse angustiado, resolveu iniciar o concerto. Segundo os relatos, foi uma de suas melhores interpretações. Terminado o

> espetáculo, Paganini comentou com um dos colegas de orquestra: "Hoje aprendi a lição mais importante de toda a minha carreira. Até pouco tempo atrás, achava que a música estava no violino, mas hoje me dei conta de que a música está em mim e o violino é apenas o instrumento por meio do qual minhas melodias chegam ao público".[24]

Quando você tem uma aptidão, não importam os meios. É isso que você deve buscar: seus dons, suas forças, seus talentos. Todos nós temos um atributo especial, embora nos consideremos incapazes e estejamos longe da "perfeição" que a sociedade quer nos impor. Somente abolindo a ideia absurda de ser "o melhor" em qualquer coisa conseguiremos irradiar essa faísca, esse relâmpago de felicidade que sentimos quando acertamos no alvo. Então não haverá dúvidas, não precisaremos de patrocinadores nem de professores especializados, bastará regar o bambu para que ele cresça e nos ultrapasse. A sorte não é mais do que a sincronia de alguém consigo mesmo: chama-se autorrealização.

Certa vez fui a um templo budista. Já tinha ido a outros, mas nunca sentira em mim a menor expressão do transcendente ou do "mágico", por assim dizer. Nesse dia, num local distante e isolado, diante de um Buda tão pequeno que nem parecia um Buda, envolto em aromas exóticos, com a neve ao fundo, um frio de rachar e um banco quebrado onde me sentei, simplesmente me transportei e compreendi que em cada coisa existe o todo e vice-versa. Não posso explicar de outro modo. Minha inspiração durou apenas alguns segundos, mas também descobri algo essencial para a minha vida: *eu precisava me comunicar com os outros.* Não me pergunte como isso aconteceu exatamente. Sei apenas que aquele ambiente despertou em mim uma vozinha interior que interpretei assim: "Não seja idiota, comunique-se com o mundo!". Era uma espécie de repreensão. Nunca senti algo semelhante em lugar algum, em igreja alguma, em sinagoga alguma, apenas ali, ao pé de uma montanha esquecida e selvagem. Seria um autoengano? Não acredito, pois a partir desse momento decidi que meu objetivo era ser comunicador, e isso é o

que faço e faria a qualquer preço.

PREMISSA LIBERTADORA VI

Reconheça suas qualidades sem censura:

menosprezar-se não é uma virtude

Modesto é aquele que se acha
inferior a si mesmo.
Álvaro de Figueroa y Torres

Não deixe que a modéstia exagerada o destrua

Muitas vezes, para não parecermos arrogantes e vaidosos, partimos para o outro extremo e anulamos o "orgulho saudável" que sentimos das coisas boas que possuímos e fazemos. Por que devemos minimizar, dissimular ou ocultar nossos atributos positivos? Muita gente talentosa costuma ignorar suas virtudes ou desmerecê-las, e essa atitude é aplaudida pela sociedade como uma mostra de "humildade" e ponderação do "eu".

Porém, é preciso ter cuidado com as definições. Segundo o filósofo Comte-Sponville, a humildade é a *consciência da própria insuficiência.* Breve e preciso. É reconhecer os próprios limites, e não, como sugere a sociedade no que se refere à depreciação pessoal, se envergonhar deles. *Ser humilde não é desconhecer os próprios atributos e virtudes: isso é ignorância ou estupidez.* O humilde não é um ignorante de si mesmo.

Não quero dizer que devamos nos vangloriar de nossas habilidades e exibi-las como um pavão real, mas identificá-las e aceitá-las como parte natural de nosso ser, de nosso histórico básico, da essência que nos define, nos torna mais humanos e mais justos no momento da autoavaliação. As pessoas que minimizam seus aspectos positivos, de maneira consciente ou inconsciente, seguem ao pé da letra o *princípio irracional perfeccionista* que sentencia:

"As pessoas que têm orgulho

de suas realizações e virtudes são

vaidosas e arrogantes: falta-lhes modéstia."

Ele é letal: entra direto na cabeça e na mente. E, uma vez ali, fica incrustado como parte de uma aprendizagem social que o impede de

reconhecer seu valor pessoal, sob pena de ser um ególatra atrevido.

O RECONHECIMENTO DE NOSSOS ATRIBUTOS

Normalmente, a regra diz que, se alguém lhe perguntar sobre algum atributo positivo, você deve dissimular sua qualidade, rebaixá-la ou rebaixar-se para não parecer petulante. Exagerar na modéstia, ou seja, ser um "mentiroso exemplar", embora isso implique negar a si próprio, fará com que enalteçam sua "simplicidade", mesmo que minta para si mesmo. Vejamos alguns exemplos:

- Você tem o cabelo bonito e alguém o elogia. Segundo o princípio que exalta a modéstia irracional, seria mais correto dizer: "Não, nem tanto assim" (enquanto faz um gesto de recato) do que afirmar com desenvoltura e naturalidade: "É mesmo, adoro meu cabelo". Sem alarde, sem exagero: apenas mostrar uma verdade que você assume de modo natural, em vez de "se fazer de bobo" e afirmar "nem tanto assim" (quando na realidade você adora seu cabelo!). Repito: não precisa balançar a cabeleira o tempo todo nem se beijar no espelho cada vez que se olhar. Basta aceitar que gosta do seu cabelo e assumir isso, sem extravagâncias.
- Você bateu o recorde histórico de vendas em sua empresa, ganhou um prêmio e durante o discurso diz: "Não sei o que dizer, fiz apenas o que pude, não merecia tudo isso". Mas você se desdobrou para obter esse reconhecimento! Por que não assume? Há alguém que não o aprove? Pois, caso haja, ele não é obrigado a vê-lo nem a ouvi-lo. Você pode confessar, sem vaidade e francamente: "Trabalhei duro para conseguir esse prêmio e me sinto orgulhoso e feliz por tê-lo conseguido!". Sim: "orgulhoso".
- Li em um jornal que um senhor de meia-idade salvou uma

menina do tráfico de mulheres em um país latino-americano. O homem enfrentou um grupo de indivíduos perigosos e conseguiu salvar a garota. Todo mundo o considerou um herói, menos ele. Quando o questionaram sobre o acontecido, ele respondeu: "Qualquer um teria feito o mesmo". Essa atitude denota falta de avaliação? Ingenuidade? Humildade ignorante? Não seria qualquer pessoa que faria isso! Em um mundo onde o egoísmo impera e se impregna em todas as frestas de nossa suposta integridade, dificilmente alguém arriscaria a vida para salvar outro ser humano. Talvez ele pudesse ter dito algo mais coerente com a autoestima, como "Fiquei tão indignado com o que aconteceu que nem sei onde arrumei forças para reagir. Agora me sinto bem comigo, porque, embora não tenha sido fácil, consegui salvar a menina", ou qualquer outra coisa que não o levasse a minimizar sua coragem. Mas a maioria das pessoas ficou encantada com a "virtude do menosprezo" do herói nacional.

- Você tirou nota 10 em álgebra no curso de engenharia (o que é praticamente impossível) e todos o cumprimentam. Foi sorte? Não teve a ver com inteligência? Ou com sua capacidade de estudar? Ou com sua lucidez? No entanto, a sua resposta revela uma modéstia delirante: "Foi pura sorte". Você se valoriza tão pouco a ponto de não admitir que é bom em matemática? E tem mais: quando afirma "Foi pura sorte", os outros o aplaudem, alegram-se com suas palavras e dizem em coro: "Como você é modesto e sensível!". Isso reforça a negação de si mesmo como um valor de excelência mal-entendido.

Mas que tipo de sociedade é essa que, para evitar a petulância, destrói a autoestima? Para curar uma enxaqueca não é preciso cortar a cabeça. É

verdade que não é bom falar de si mesmo em público, mas então, se não vai dizê-lo para que todos saibam, pelo menos pense nisso, fortaleça-se em silêncio e aplauda-se! Não é necessário sentir-se melhor do que ninguém, apenas desfrute essa sensação com a maior humildade e alegria que conseguir.

A *falta* de modéstia é tão negativa quanto a *falsa* modéstia, embora a última incomode menos os outros. Se não tiver autoestima, suas realizações e qualidades passarão despercebidas para você. A frase "Nem tanto assim" é a lei dos inseguros. Você terá de mudar radicalmente e criar um esquema de autoaceitação: *eu mereço acreditar em mim e valorizar-me pelo que faço.* Não permita que a falta de autoestima crie raízes em uma falsa virtude.

A COBRANÇA DESTRUTIVA

A cobrança racional e construtiva é boa e recomendável, porque mantém você firme e ativo para realizar seus objetivos; contudo, a cobrança destrutiva e inclemente age como uma fábrica de insatisfação constante; você se prejudica e nunca reconhece seus êxitos. Sempre lhe faltará algo, e ficará mais atento à derrota do que à vitória. A cobrança irracional, excessiva e ilimitada, é pura patologia, e não uma virtude.

A sociedade costuma aplaudir os que dão a vida por seus sonhos, sem avaliar se tais "sonhos" eram razoáveis ou aproximavam-se da loucura. Há sonhos benéficos e positivos, pelos quais vale a pena lutar, e outros que se transformam em pesadelo, porque estão acima da nossa capacidade ou nos levam a uma ambição desmedida. Se alguém me dissesse, por exemplo: "Ele é corajoso por querer subir o Everest, sem companhia e sem preparo técnico algum. Esse é o sonho dele: desafiar a montanha do jeito que veio ao mundo", eu diria, conforme Aristóteles, que, mais do que corajoso, o tal alpinista seria um temerário irresponsável e insensato. Certa vez ouvi uma mãe dizer ao filho, com a maior boa intenção do mundo: "Você é um Super-Homem, pode fazer

tudo, não há obstáculos para você". Pobre garoto! O que fará quando crescer e descobrir que vive em um mundo de kriptonita? Levará um susto e não estará preparado para a decepção, uma emoção que poderá destruí-lo se ele não souber administrá-la. Não seria melhor e mais saudável se a mãe o ensinasse a avaliar quando vale a pena lutar e quando não? É certo que, quando o objetivo é vital, a melhor estratégia é se esforçar até o fim... Mas e se a meta for inalcançável ou absolutamente irracional?

Quando fazemos da exigência implacável uma forma de vida, nada nos satisfaz. Tenho amigos que são assim, vivem perseguindo um perfeccionismo impossível de atingir e por isso estão quase sempre infelizes. Vejamos o conto a seguir:

> Certo dia, um açougueiro atendia os clientes quando viu um cachorro entrar na loja. Então começou a gritar para espantá-lo dali. O cachorro saiu, mas após alguns minutos voltou, e, depois de entrar e sair várias vezes, o açougueiro percebeu que o animal tinha algo na boca. Saiu de detrás do balcão, aproximou-se do cão e viu que ele segurava na boca um bilhete envolto em plástico. Pegou o bilhete e leu: "O senhor poderia me mandar meio quilo de costeletas e cinco salsichas?". No plástico também havia uma nota de 50 euros.
>
> O açougueiro preparou o pedido e colocou numa sacola as costeletas e as salsichas, além do troco. Então mostrou as alças da sacola ao cachorro, que as apanhou com a boca e saiu da loja. Muito admirado, o açougueiro decidiu ir atrás do animal para ver o que ele fazia. O cão caminhou pela rua até chegar a um semáforo, onde parou, pôs a sacola no chão, levantou-se sobre as patas traseiras e apertou o botão para liberar a travessia de pedestres. Esperou sentado, com a sacola na boca novamente, até o semáforo ficar verde, atravessou calmamente a rua e andou até o ponto de ônibus. Ao chegar, consultou a placa para ver os diversos ônibus e seus trajetos, sentou-se e esperou. Minutos depois parou um ônibus, mas o cachorro não se mexeu. Em seguida chegou outro, e o animal subiu depressa pela parte de trás para que o

motorista não o visse. O açougueiro, que não acreditava no que via, entrou também no ônibus.

Três paradas depois, o cachorro se ergueu nas patas, tocou a campainha e, quando o ônibus parou, desceu. O açougueiro desceu também. Os dois caminharam juntos por alguns minutos até chegar à frente de uma casa. O cão pôs a sacola no chão e começou a bater na porta com as patas dianteiras enquanto latia. Como ninguém a abria, ele pulou na cerca, de lá saltou para uma janela e bateu no vidro várias vezes. Saltou de novo para a rua e voltou a ficar diante da porta. Em poucos segundos, a porta se abriu e apareceu um homem, que, sem moderar as palavras, começou a surrar o cachorro, chamando-o de inútil.

Ao ver aquilo, o açougueiro se aproximou do homem, segurou-o para que não agredisse mais o animal e disse:

– Por favor, pare de maltratar o cachorro! Não vê que está cometendo uma injustiça? Esse cachorro é um gênio.

E o outro gritou:

– Um gênio? É a segunda vez nesta semana que este cachorro imbecil esquece a chave![25]

Duas maneiras de enfrentar o desprezo pessoal

Minimizar suas atitudes positivas ou pensar que são insignificantes não é modéstia, mas sim uma forma de autopunição. Cada virtude ou conquista pessoal que você subestima é um desrespeito a sua existência. Se você tem esse mau hábito, pode eliminá-lo usando dois métodos saudáveis que apresentarei em seguida. Aplique-os para melhorar sua autoavaliação: (a) *sinta orgulho de ser quem é*; e (b) *aprenda a se dar medalhas.*

Sinta orgulho de ser quem é

Orgulhar-se de si mesmo, dentro de limites razoáveis, tem grande valor psicológico: é uma *emoção positiva.* A tradição judaico-cristã encara a

emoção do orgulho com extrema desconfiança; de fato, a soberba (o orgulho mal aplicado e excessivo) é considerada um dos sete pecados capitais, e seus sinônimos – arrogância, vaidade, altivez, narcisismo, endeusamento e egolatria – são vistos como um defeito imperdoável.

Você tem orgulho do que faz ou de quem é ou se menospreza? Não falo da soberba, mas sim da alegria resultante da autoaceitação incondicional, de sentir-se feliz com suas atitudes bem-sucedidas e se julgar responsável por seus sucessos pessoais sem pudores, justificativas ou vergonha. É absolutamente normal que ao conquistar um resultado positivo você sinta uma felicidade espontânea e a satisfação de "ter sido capaz". É quando sussurra para si próprio: "Incrível! Consegui". Contudo, muitas pessoas acham que esse autorreconhecimento pode soar pedante, por isso o reprimem imediatamente. E então se impõem um autocontrole duro e insensível: "Mas por que estou me enaltecendo se o que fiz não tem valor?". E o orgulho desaparece.

Quando eu estava no colégio e às vezes tirava nota 10 em alguma matéria, meus pais me diziam apenas: "Muito bem" e em seguida acrescentavam: "Essa é sua obrigação". Isso me soava como uma carga a mais, pois eu imaginava que, se não voltasse a tirar 10, estaria faltando ao meu dever de "bom filho". Mais tarde, ao compreender que minha "obrigação principal" não era obter notas boas, mas sim estudar, fiquei mais tranquilo. A partir daí, aprendi a me sentir feliz apenas quando fazia as coisas bem.

Para esclarecer melhor a questão, vamos separar o mau orgulho do bom orgulho.

O *mau orgulho*, que se associa à soberba, gera todo tipo de inconvenientes na sua vida: isolamento social, desprezo das pessoas, inveja, problemas de relacionamento, sentimentos de grandiosidade etc. Observe o relato seguinte:

> Muito tempo atrás, havia uma grua e um flamingo que moravam num lago em extremos opostos. Às vezes se encontravam, mas cada um

levava sua vida, ignorando-se mutuamente. Até que um dia o flamingo pensou: "Estou muito sozinho e aborrecido... Vou procurar a grua e pedi-la em casamento".

E foi o que ele fez. A grua, ao ouvir a proposta dele, repudiou-o secamente:

– Você é feio e suas patas são muito finas; além disso, estou muito bem vivendo sozinha. Vá embora.

Arrasado e triste, o flamingo se afastou.

Alguns dias depois, a grua começou a se arrepender de ter rejeitado o flamingo de modo tão grosseiro: "Pensando bem, acho que seria uma boa ideia me casar com ele... É melhor isso do que passar o dia inteiro pegando peixes no lago e tendo de aturar minhas companheiras". Assim decidida, foi procurar o flamingo.

Qual não foi sua surpresa quando o flamingo não aceitou seu pedido:

– Pois agora sou eu que não quero casar com você! Pensei melhor e concluí que ficarei melhor sozinho do que com uma grua mal-educada como você.

Então a grua voltou para casa, do outro lado do lago.

Poucos dias depois, o flamingo se recriminou pela maneira como tratara a vizinha: "Não entendo o que deu em mim", pensou. "Eu quero me casar, ela vem até aqui me pedir e eu a repudio... vou procurá-la de novo e dizer que aceito..."

Mas a grua, ferida em seu orgulho, tornou a rejeitar o pedido do flamingo:

– Pois agora não quero mais me casar com você. Eu lhe dei uma oportunidade e você não aproveitou!

Após vários dias, a grua se arrependeu outra vez de ter subestimado o flamingo, foi procurá-lo, aceitando o pedido dele... o qual, certamente, foi rejeitado pelo flamingo...

Diz a história que a grua e o flamingo ainda continuam assim.[26]

O *bom orgulho,* por sua vez, está sempre ligado a uma dose categórica de humildade e inteligência emocional, o que não acontece no caso da grua

e do flamingo. Não se trata de resistir e não dar o braço a torcer. Ao contrário do que prega a "cultura do flagelo", o bom orgulho oferece muitas vantagens à psique: aumenta a motivação para perseguir as metas, induz a novos objetivos, expande a confiança em si mesmo e fomenta a autoestima, entre outras. É um sentimento que vale a pena cultivar. E, se quiser acrescer-lhe um toque espiritual, veja esse pequeno conto a seguir, que o fará sentir-se orgulhoso pelo simples fato de existir.

> Um homem vê uma menina na rua tremendo de frio, sem roupa adequada nem possibilidade de consegui-la. Com raiva, ele pergunta a Deus:
>
> – Por que o Senhor permite essas coisas? Por que não faz nada para resolver o problema?
>
> Deus ficou em silêncio. Mais tarde, naquela noite, respondeu:
>
> – Mas é claro que eu fiz alguma coisa: fiz você.[27]

Aprenda a se dar medalhas

Você costuma mimar a si mesmo na medida do possível? Ou é mesquinho na hora de se presentear ou se dar um estímulo? A cultura social não vê com bons olhos as pessoas que se aplaudem, porque no fundo acham que dar prazer a si mesmo é sintoma de egolatria, como se os amargurados, circunspectos e reprimidos fossem donos da pedra filosofal da modéstia. Pois não é assim: embora os chatos protestem, se você não se louvar, não se cumprimentar nem se der afeto, ninguém o fará. O amor começa em casa. Em meu consultório, já atendi muita gente que se sentia culpada por se amar e vivia deprimida.

Dar medalhas a si mesmo significa premiar-se, não só com coisas materiais, mas principalmente com a linguagem. Chama-se "autoelogio", e é pouco provável que você o tenha aprendido em algum lugar. Premiar-se é felicitar a si mesmo quando você faz as coisas do seu jeito ou como acha que deveriam ser feitas. Isso não quer dizer que tenha de ignorar

aquilo que não faz bem, mas que também está atento ao que realiza com sucesso. Por que o esforço que o leva a resultados favoráveis deveria passar despercebido por você? Uma maneira de não se menosprezar, além de incentivar o orgulho, é adquirir o hábito de se aplaudir e se elogiar. Obviamente, o louvor não deve ser gratuito, e sim realista. Você escolhe o prêmio, outorga-o a si mesmo e o degusta. Egocentrismo? Não: *amor-próprio com maiúsculas.* Dignidade das boas.

Em uma sociedade em que o reforço social é cada vez menor (a não ser que você seja da mídia e se transforme numa "marca" que os outros consomem), em que os cumprimentos no ambiente de trabalho são raríssimos, em que as pessoas temem ampliar o ego do vizinho, só nos resta o autorreforço, a cortesia afetiva autoadministrada (uma cortesia que ninguém – ninguém mesmo! – pode arrebatar de você). É bem simples: se não me abraçam, eu me abraço; se não me amam, eu me amo; se não reconhecem meu esforço, eu me cumprimento. Isso não significa que você deva prescindir do reforço social quando ele chega, mas sim o completar. Se eu tomar consciência de quem sou, descobrirei que, felizmente, ainda e apesar de tudo tenho a mim mesmo.

Ninguém é completo, ninguém é perfeito, ninguém toca o céu com as mãos. Todos nós, sem exceção, temos defeitos de todo tipo, que em geral podem ser melhorados. O fato de reconhecer isso nos alivia, porque nos faz descer do pedestal que às vezes construímos furtivamente para hastear a bandeira insuportável do perfeccionismo: podemos nos dar medalhas mesmo que não sejamos um poço de virtudes. Se você acredita que a perfeição psicológica existe, vai passar a vida buscando-a desesperadamente e se perderá no caminho. Por outro lado, se pensa que, por mais que melhore, nunca deixará de ser imperfeito, se aceitar isso com benefício de inventário, ficará tranquilo.

Tudo está na mente. Na hora da verdade, somos aquilo que pensamos, somos pensamento em plena ebulição: pense bem de você e se sentirá melhor, tornando-se cada dia mais forte.

Um velho mestre espiritual disse a um discípulo, que se lamentava de suas limitações:

– É lógico que você é limitado. Mas não percebe que hoje pode fazer coisas que quinze anos atrás lhe pareceriam impossíveis? O que mudou?

– Meus talentos mudaram – disse o discípulo.

– Não. Foi você que mudou – respondeu o mestre.

– E não é a mesma coisa? – replicou o aluno.

– Não. Você é aquilo que pensa ser. Quando sua forma de pensar muda, você muda – concluiu o ancião.[28]

PREMISSA LIBERTADORA VII

A CULPA É UMA CORRENTE QUE PRENDE VOCÊ AO PASSADO: CORTE-A!

A pessoa que se sente culpada
se torna seu próprio algoz.
SÊNECA

A CARGA DA CULPA

Vamos partir da seguinte proposição: *a culpa é uma forma de controle social para que nos comportemos bem, uma forma de autocontrole com um enorme custo psicológico.* É tão horrível sentir-se mal, importuno ou infeliz que evitamos fazer qualquer coisa socialmente reprovável para fugir do sentimento de culpa que virá depois. Como consequência, você se portará "bem" só para escapar a esse terrível remorso que o fará sentir-se o pior dos vilões. A culpa o censura baixinho: "Você não agiu bem, é indigno, mau, só merece o pior. Traiu os valores que lhe ensinaram, esperava-se outra coisa de você".

A autoavaliação resultante de semelhantes acusações é letal para a autoestima, cuja sentença é: "Eu falhei como pessoa". Falhou para quem? A culpa destrói tudo: você, seus ascendentes, sua família, sua pátria, seus amigos e quem quer que tenha confiado em você. Com o chicote na mão, aquele que se acha culpado passa a vida lamentando sua essência até aniquilá-la. Resumindo: *o argumento central de um indivíduo que carrega culpa é ter transgredido uma determinação moral que considera vital e imprescindível para ser digno da condição humana.* O pior é que essa transgressão muitas vezes não acontece realmente; a pessoa imagina ou acha que ocorreu. Tampouco se deve pensar em assassinatos, roubos, estupros ou genocídios: se o indivíduo for hipersensível a ela, a culpa poderá se instalar por qualquer motivo e com a mesma força das grandes transgressões.

Certa vez tratei de uma senhora idosa que participara de um concurso de tortas e sentira uma inveja terrível ao saber que a vencedora era uma amiga sua. Dias depois, embora a inveja já tivesse diminuído, minha paciente sentiu-se a pior das pecadoras e uma péssima amiga. O mal-estar durou várias semanas: ela tinha pesadelos, achava que estava

traindo seus princípios religiosos e não conseguia se perdoar. A culpabilidade, de maneira irracional, tornara-se uma tortura psicológica. Em uma consulta, ela afirmou: "Sempre me orgulhei de não ter sentimentos negativos... Não sei o que aconteceu comigo... Pensei em me confessar, mas tenho vergonha... Quero me livrar dessa sensação... Sou um desastre". Conversei com ela várias vezes, tentando convencê-la de que estava sendo muito dura consigo, que todo mundo sente inveja alguma vez na vida e que a "perfeição" espiritual não existe. Infelizmente, não foi tão fácil assim, pois ela era muito rigorosa em seu autojulgamento. No fim, sugeri que procurasse um padre, o qual lhe explicou que Deus não queria que ela fosse perfeita e que a amava da mesma forma, apesar de seus erros eventuais. Então ela se convenceu de que precisava ser mais compassiva consigo e parou de se castigar por ser "tão má". Para minha surpresa, menos de um ano depois, ela voltou ao meu consultório com a seguinte queixa: "Eu me sinto culpada por não me sentir culpada". As pessoas que se acostumam a sofrer por condicionamentos éticos veem na dor uma energia "purificadora", porque acreditam que assim se tornam melhores. É verdade que reconhecer um erro pode ser tão louvável quanto não cometê-lo; contudo, esse reconhecimento nunca deve vir acompanhado de castigo psicológico.

O *princípio social perfeccionista* que promove a culpa como uma forma de "autocontrole responsável" é o seguinte:

"Sentir-se culpado faz de você uma pessoa boa."

Haverá um tipo mais desastroso de masoquismo moral? A dinâmica da culpa nos leva a um paradoxo involutivo, tão inútil quanto perigoso: *se você fez alguma coisa supostamente inadequada, para sentir-se uma pessoa boa deve sentir-se mal e mau*. Ou seja: para sentir-se bem com você, ser socialmente aceito e manter-se nos padrões que definem a excelência e a perfeição moral, não basta assumir sua responsabilidade; a flecha deve

chegar ao âmago do "eu" e destroçá-lo. Além de corrigir o problema causado, deve-se destruir o valor pessoal, correr alguns quilômetros de cócoras e dar batidas no peito para martirizar o espírito (mesmo que o erro não tenha sido intencional). Para resumir, o paradoxo é o seguinte: *se você comete um erro, para sentir-se bem (ser bom) deve sentir-se mal (aceitar sua maldade).* Obviamente, não estou defendendo uma despreocupação irresponsável, quase psicopática, perante os erros que cometemos, mas sim uma atitude reparadora sem se desrespeitar e sem se impor torturas.

Responsabilidade adaptativa *versus* responsabilidade autodestrutiva (culpa)

Vamos analisar os conceitos expostos até agora para que fiquem mais claros e você possa aplicá-los. A maioria dos estudiosos do tema acha que existe uma *responsabilidade adaptativa* (equilibrada, racional e construtiva) e uma *responsabilidade autodestrutiva ou culpa* (excessiva, proveniente do medo e que visa a castigar-se).

Responsabilidade adaptativa

A *responsabilidade adaptativa* implica aceitar o erro ou a falta, reparar o prejuízo e tratar com empatia e interesse honesto a pessoa que foi prejudicada. A reparação na responsabilidade adaptativa é muito mais do que "pagar pelo erro"; é se envolver com compaixão e solidariedade. Repito: não basta sacar o dinheiro e pagar; o pagamento não o exime de sua responsabilidade; se fosse assim, a reparação compensatória se transformaria em um ato protocolar exclusivamente econômico, sem significado moral nem afetivo.

O lema da responsabilidade sem culpa é o seguinte: "Aceito minha responsabilidade, mas não me destruo, não me insulto, não nego meu valor pessoal; enfim, não me torno um lixo durante o processo de reparação". Imagine que acidentalmente você atropele um pedestre com

seu carro. É óbvio que deve se sentir mal com a situação, levar a vítima ao hospital, ficar com ela e assumir o que for preciso, comprometendo-se inevitavelmente com o acidente. Essa atitude é adaptativa, ética, *responsável* e conta pontos a seu favor. E a culpa? Aqui não cabe. Você não teve intenção de agredir. Mas e se tivesse agido com "má intenção" e realmente desejado machucar alguém? Nesse caso, deveria procurar a Justiça, pedir ajuda profissional e fazer uma análise terapêutica.

A conclusão é que, quando você cometer um erro, não precisa se descabelar nem se injuriar, embora isso não signifique que não deva aprender com seus desacertos e refletir a respeito para que o problema não se repita. O relato a seguir trata de um erro que não pode ser reparado, mas é possível aprender com ele.

> Num grande aeroporto, uma jovem aguardava para embarcar. Como ainda faltava muito tempo para o horário do seu voo, decidiu comprar um bom livro e um pacote de biscoitos. Sentou-se o mais confortavelmente possível e começou a ler, disposta a relaxar um pouco. No assento ao seu lado, onde estava o pacote de biscoitos, um homem abriu uma revista e começou a ler. Quando ela pegou um biscoito, o homem pegou outro. Irritada com o comportamento dele, não disse nada, limitando-se a pensar: "Que cara de pau!". Cada vez que ela pegava um biscoito, o homem fazia o mesmo, sempre sorrindo. Ela foi ficando muito aborrecida, mas não queria fazer um escândalo. Quando restava apenas um biscoito, perguntou-se: "O que será que esse imbecil vai fazer agora?". O homem apropriou-se do último biscoito, dividiu-o em dois e lhe deu a metade. "Bom, assim já é demais...", pensou. Estava superchateada! De repente, mal-humorada, pegou seu livro e suas coisas e saiu correndo em direção à sala de embarque. Já acomodada no assento do avião, abriu a bolsa e... com grande surpresa... viu seu pacote de biscoitos intacto e fechado.
>
> Ela se sentiu péssima! Não entendia como pudera ter-se enganado... Havia se esquecido de que guardara os biscoitos na bolsa. A verdade era que o homem compartilhara com ela seus biscoitos sem problema

algum, sem rancor, sem explicações... enquanto ela ficara tão aborrecida, achando que tinha de dividir as bolachas com ele... e agora não havia qualquer possibilidade de se explicar nem de lhe pedir desculpas. Foi obrigada a encarar seu erro, um equívoco que só ela viu e sentiu, fazendo-a refletir sobre muitas coisas.[29]

Responsabilidade autodestrutiva (culpa)

A culpa é a paixão obsessiva por ser bom a qualquer custo, a expensas de si mesmo. Quando o sentimento de culpa aumenta a ponto de se transformar num instrumento de purificação quase religiosa, entramos no terreno alagadiço do masoquismo moral: "Quanto mais me castigar, melhor serei" ou "Quanto maior a autocrítica, mais exemplar serei". É uma aproximação dolorosa de uma perfeição impossível. Trata-se da *via crucis* daqueles que aprendem a se sentir mal para se sentir bem, ou o paradoxo do doce martírio. Isso me faz lembrar uma charge que li certa vez. O desenho mostrava uma sessão de terapia em que o psiquiatra pergunta ao paciente, recostado num divã: "Você tem algum parente que sofra de doenças mentais?", ao que o paciente responde: "Não, todos parecem desfrutá-las". Há pessoas que se deleitam com a dor e se afeiçoam a ela.

Uma mulher muito religiosa disse a um mestre espiritual que tivera de se confessar correndo naquela manhã.

– Não consigo imaginá-la cometendo um pecado grave – afirmou o mestre e perguntou: – O que confessou?

A senhora respondeu:

– Que no domingo não fui à missa por preguiça, outra vez maldisse o jardineiro e também expulsei minha sogra de casa por uma semana.

O mestre ficou pensativo e disse:

– Mas isso foi há cinco anos, não foi? A senhora certamente já tinha se confessado...

E ela replicou com um sorriso desconfiado:

– É verdade. Mas eu conto de novo toda vez que me confesso. Gosto de recordar.[30]

Pesquisas revelam que desde os dois anos de idade as crianças começam a ter comportamentos de retratação e de autopunição após prejudicar outras pessoas. Por volta dos cinco anos, quando se forma o sentido de identidade, a culpabilidade se instala como um esquema estável altamente danoso. A partir desse momento, a criança já tem condições de prevenir e evitar a culpa. Não se sabe exatamente como, mas em algum estágio do desenvolvimento evolutivo a mente constrói uma exigência fundamental na maioria dos indivíduos, uma imposição moral pessoal: "Não quero ser mau", e o contrassenso é que eles matariam para conseguir isso. Se as condições educativas não são propícias e os pais agem de maneira errada, aplicando uma disciplina que visa ao castigo e a despertar nos pequenos uma responsabilidade irracional diante dos acontecimentos negativos, a imposição pode se converter em fanatismo. Conheci pessoas obsessivamente boas e pessoas tranquilamente boas.

Em alguns casos, e espero que não seja o seu, a culpa se instala sobre uma crença fatal, além de falsa, que poderíamos chamar de *determinismo histórico*: "O passado me condena: devo aceitar meu destino e resignar-me a sofrer". Estagnadas nas areias movediças de uma memória negativa que produz estragos, essas vítimas da culpa não podem nem sabem esquecer. Não são capazes de se perdoar pelo que não fizeram e deveriam ter feito. Se você levar a culpa muito a sério, não lhe restará outra saída a não ser o castigo.

Contam que certa vez Chapeuzinho Vermelho encontrou-se com um lobo feroz.

– Vai me comer? – perguntou a menina, tremendo de medo.

– Certamente. O que está levando aí nessa cesta? – inquiriu o lobo.

– Ah, são coisinhas gostosas para a minha vovozinha! Ela não pode andar, então temos de levar comida para ela. Se prometer não me comer, eu lhe darei algo – respondeu a garota.

O lobo grunhiu novamente, entediado:

– Não seja boba! Posso comer você e, de sobremesa, o que está na cesta.

Então Chapeuzinho, que era muito inteligente, tentou mudar a perspectiva psicológica do lobo:

– Quantas pessoas você já comeu? Por acaso gosta de ser odiado e temido por todo mundo?

O lobo sentou sobre as patas e bocejou:

– Na verdade, eu devorei muita gente, mas só fiz isso para alimentar meus filhotes, que já cresceram e foram embora. Agora tenho de continuar matando para manter o medo.

Chapeuzinho voltou a argumentar:

– Só pelo que você fez já está condenado para sempre. Qualquer um poderá matá-lo, e quando envelhecer ficará igual à minha avó. Mas ninguém vai lhe trazer comida. Terá de procurar outro meio de vida ou será um eterno fugitivo.

O lobo refletiu por um momento e depois perguntou:

– Não acredito no que você diz, mas, se fosse verdade, o que eu teria de fazer para que não me odiassem?

– Deixar de fazer maldades – afirmou a menina decididamente, enquanto tirava da cesta dois pastéis e os entregava ao lobo. – Se continuar do mesmo jeito, não viverá muito. Mostre que não é um carniceiro cruel e poderá viver em paz até morrer de velho.

– Não sei... vou pensar – disse o lobo, deitando-se de lado.

O tempo passou e, como surgiu o boato de que aquele lobo feroz tinha desaparecido, as pessoas começaram a circular normalmente pelo bosque. Mas como por ali também perambulavam vagabundos e ociosos, logo descobriram que havia um lobo enorme e terrivelmente manso que, quando via alguém, se escondia na sua toca ou se embrenhava na mata.

E assim, no início por brincadeira e depois por pura maldade, as pessoas começaram a ir atrás do lobo para atirar-lhe pedras e fazer todo tipo de barbaridade com ele. Mas, como o animal sempre

recordava os conselhos da menina, suportava estoicamente aquele castigo achando que devia tê-lo merecido, que algum dia saldaria sua dívida e o deixariam em paz.

Certo dia, Chapeuzinho passou por ali e encontrou o lobo tão machucado que teve de arrastá-lo até a caverna para curá-lo.

– Como deixou que fizessem isso com você? – perguntou.

– Você não me disse para parar de matar e saldar minha dívida? – queixou-se amargamente o animal.

– Você é um bobo – disse ela. – Ter sentimento de culpa não é o mesmo que ter vergonha. As pessoas são as pessoas, e você sempre será um lobo, não se esqueça. Eu lhe sugeri que parasse de matar, mas não de grunhir.[31]

A MANEIRA MAIS EFICAZ DE INTERIORIZAR A CULPA EM UMA CRIANÇA

Vamos imaginar uma situação, com um toque de teatralidade, em que se interioriza a culpa em alguém. Suponhamos que uma criança, sem querer, quebre um vaso muito valioso. Seu tataravô o trouxera da China e todos tinham orgulho de tê-lo. Mas nosso protagonista, ao jogar bola dentro de casa, o que era terminantemente proibido, atinge o objeto e ele se despedaça. Se a mãe ou o pai usa a culpa como método de controle para "que isso não se repita", agirá da seguinte forma (suponhamos que seja a mãe): primeiro olhará, incrédula, para os cacos do vaso espalhados pelo chão (enquanto a criança observa, imóvel, as reações dela), tentará juntá-los sem sucesso e então soltará algumas lágrimas, dizendo resignadamente: "O vaso do tataravô...". Olhará ao redor desconsolada (enquanto o menino continua imóvel, atento aos acontecimentos). Depois, acrescentará: "Ele o trouxe da China...". E, como a dor da perda é insuportável, ela exclamará várias vezes: "Que desastre, que desastre!". Essa atitude gera na criança uma série de pensamentos: "Por que não tive mais cuidado? O pobre vaso dos meus ancestrais! Minha mãe não merecia isso, está sofrendo por minha causa, sou um imbecil!" e coisas do gênero. O menino sente uma dor terrível ao ver a mãe sofrer por

causa do seu comportamento inconveniente e, desesperado, abraça-a e diz: "Mamãe, por favor, não chore, a culpa foi minha, sou um idiota, deveria ter obedecido às regras, estou muito triste, perdoe-me, por favor". A mãe, impressionada positivamente com a reação do filho e com o fato de ele reconhecer claramente seu erro, abraça-o e diz, com carinho: "Não se preocupe, fique tranquilo, não faz mal, o que se há de fazer?". O mecanismo é pervertido e cruel: diante do haraquiri verbal do garoto, a mãe não apenas para de se lamentar (reforço negativo, pois priva a criança do estímulo aversivo) como também o abraça (reforço positivo) pelo fato de ele se considerar um mau filho, um idiota ou um irresponsável.

Se essa cena se repetir em outros âmbitos da vida e com certa frequência, o menino aprenderá que, ao se autoagredir, receberá reforço e será aceito pelos outros. Isso criará nele um chip de controle mental: "Não quero voltar a me sentir mal (o sentimento de culpa dói), não quero decepcionar aqueles que esperam coisas boas de mim", e, temendo sentir-se culpado, procurará não cometer transgressão alguma. Ele se tornará o típico ladrão educado pela culpa, que, quando vai assaltar uma caixa-forte, não sofre ansiedade alguma na hora em que pratica o roubo, mas pouco depois, ao chegar em casa com o produto da pilhagem, sente o peso da culpa e devolve o dinheiro.

Em todo esse processo há uma variante, que consiste em privar o menino "transgressor" do afeto dos pais, até que ele se puna publicamente e reconheça que é um desastre como pessoa. Quando isso acontece, os pais voltam a expressar seu amor de maneira pródiga.

Essa aprendizagem é mentalmente insalubre, além de sádica. A criança aprenderá que para ser amada e querida precisa seguir as normas ou flagelar-se abertamente quando as viola. É pura chantagem emocional, mais uma vez socialmente aprovada pela sociedade.

Conclusão de toda essa manobra: *para ser "superbom", você deve reconhecer que é "supermau" e castigar-se (culpa). Então o mundo o acolherá*

como filho pródigo: limpo moralmente e "perfeito" psicologicamente.

Outra forma de educação mais saudável: aprendizagem por convicção e valores

Se você não quiser "se culpar por transmitir culpa a seus filhos" (uma culpa ao quadrado), pode usar outra opção de educação e formação e fazer com que seus filhos adquiram autocontrole sem martirizá-los sofisticadamente.

É muito simples, não requer pós-graduação em nenhuma universidade para entender: basta ativar sua dimensão ética e colocá-la em prática. Defina uma visão de mundo pessoal, seja religiosa, política ou social, sobre o que você acha certo ou errado e aja de acordo com isso. Seja fiel a seus princípios sem ser rígido. O que deve movê-lo não é o fundamentalismo, mas sim a *convicção racional e sensata*, uma conclusão sobre o que é a decência. Por exemplo, se você assumir como certo o preceito "não matarás", vai cumpri-lo não por medo de ser preso ou para evitar o sentimento de culpa, mas simplesmente porque está "convencido" de que fazer isso não é bom. Trata-se de uma valorização profunda: sua mente dirige a ação, suas crenças dirigem sua vida *por escolha*, e não por obrigação imposta de fora. Repito: você escolhe não para evitar o sentimento de culpa, mas porque quer agir de acordo com um código de princípios que o satisfaça: um valor que tenha aprendido no ambiente familiar e no mundo em geral. Se ensinarmos nossos filhos a ter critérios cognitivos éticos, baseados em premissas claras, eles saberão analisar os prós e os contras de suas decisões. Se como educador você desperta nas crianças a capacidade de analisar criticamente por que se deve ou não fazer alguma coisa, se as estimula a pensar de maneira pró-ativa, nem o dogma, nem o medo, nem a culpa guiará sua conduta. Isso se chama educação em valores: situar a convicção serena e inteligente acima da culpa, qualquer que seja sua origem.

Como se perdoar e quebrar a corrente da culpa irracional

Perdoar a si mesmo não é ser autocomplacente ou autoindulgente demais nem tampouco exacerbar suas fraquezas para sentir pena de você; o importante é se cuidar e ter consciência de que, apesar de seus defeitos, erros e gafes, deve se compreender e se aceitar como é, sem censuras. Perdoar-se não é se eximir de suas responsabilidades, mas sim botar o dedo na ferida e fechá-la depois da melhor forma possível. Às vezes é necessário se retorcer por dentro para se recuperar inteiramente. Observar nossa condição real sem ilusões nem maquiagem dói, mas a melhor forma de crescer é o realismo construtivo: encarar o problema como é, sem anestesia, e resolvê-lo.

Descreverei a seguir algumas estratégias que o ajudarão a se livrar dos sentimentos de culpa autodestrutivos e perdoar a si mesmo.

- *Distribua responsabilidades de maneira racional: a técnica da torta*

  Se você assumir compulsivamente toda a responsabilidade dos fatos negativos que acontecem na sua vida, sem estabelecer gradações nem refletir sobre o assunto, a culpa acabará por destruí-lo. Esse "suicídio emocional" pode ser evitado avaliando-se com cuidado o peso das circunstâncias que originaram o evento negativo. Em terapia cognitiva, essa estratégia é conhecida como *técnica da torta*, que consiste exatamente em estabelecer "porções de responsabilidade", incluindo a si mesmo como um dos fatores causais. Em geral, os pacientes propensos aos sentimentos de culpa costumam jogar sobre si todo o fardo da responsabilidade e assumir 100% do negativo (a torta inteira). A função do terapeuta é tentar dividir as responsabilidades e estabelecer "porções de possíveis causas" de várias procedências, a fim de diminuir o peso da culpa pessoal injustificada para que se assuma o que

realmente lhe é de direito. Vejamos um caso.

Josefina era uma mulher de 48 anos que havia perdido um filho adolescente. O jovem morrera devido a uma overdose de anfetaminas, e a mulher, dois anos após o trágico acontecimento, ainda se atribuía a "culpa total" pelo que ocorrera. Seus argumentos eram inúmeros e distintos: que não dera a devida atenção ao filho, que deveria ter falado mais com ele e que não soubera interpretar os sinais que o jovem supostamente enviava para pedir ajuda. Seja como for, estava convencida de que o garoto morrera por causa dela.

Durante o tratamento dessa paciente, o terapeuta, após apurar bem os fatos por meio de entrevistas com amigos e parentes do falecido, tentou estabelecer possíveis causas e analisar de modo objetivo qual era a influência da mãe na triste ocorrência.

A seguir apresento parte de um diálogo que se travou com a mulher, que serviu depois para aprofundar sua análise.

Terapeuta (T): A senhora acredita que é totalmente culpada pelo que aconteceu com seu filho? Ou seja, sente-se *totalmente* responsável pelo desfecho fatal?

Paciente (P): Sim... (Soluços.) Sim... Não tenho dúvida... Deveria ter agido melhor com ele...

T: A senhora acha que poderia ter evitado sua morte?

P: Sim, acho... E não me perdoo por não tê-lo feito...

T: A senhora concorda que analisemos as possíveis variáveis que interferiram no caso?

P: O senhor acredita que isso me ajudará?

T: Sim, creio que sim...

P: Tudo bem, então...

T: Não acha que as más companhias do seu filho talvez tenham

influenciado?

P: Sim, acho que sim... Eu deveria tê-lo impedido...

T: Não é nada fácil quando o jovem tem 17 anos e é rebelde... No entanto, pelo que me contou, a senhora não ficou de braços cruzados, ou seja, tentou intervir. É verdade?

P: (Silêncio.)

T: Quanto a senhora acredita que as amizades influenciaram em tudo isso?

P: Muito.

T: Vamos estipular uma porcentagem. Que tal 40%? Mais, menos?

P: Não sei... Pode ser...

T: Muito bem, então, neste gráfico circular inicial onde a senhora aparecia com 100% de responsabilidade, vamos tirar uma parte de 40%...

P: Poderia ser... os amigos dele eram terríveis...

T: Acho que havia outra variável, e espero que não me leve a mal. Seu filho tinha uma personalidade alegre e extrovertida e, embora fosse uma pessoa boa, gostava de emoções fortes. Estou errado?

P: Ele sempre foi assim... mas é uma vítima...

T: Não há dúvida, o que estou dizendo é que a senhora não podia controlar essa tendência nele. Por isso procurou ajuda profissional. Não acha que o comportamento dele também influiu?

P: (Silêncio.)

T: Não acha?

P: Talvez...

T: Vou estipular para essa variável uns 20% de peso sobre o ocorrido. Concorda?

P: Não sei, estou confusa... Talvez tenha influenciado... Ele vivia tudo muito intensamente...

T: Se abatermos esses 20%, sua responsabilidade pessoal no fato será reduzida para 40%. Contudo, há mais uma coisa: a ausência do pai. Seu ex-marido se desincumbiu da tarefa de criar o filho. É possível que um modelo masculino tivesse ajudado.

P: Ele saiu de casa um dia e nos abandonou... Aquele animal...

T: A senhora teve de trabalhar para sustentar a família. Fez o que pôde, tentou conversar com seu filho centenas de vezes, mas ele não a escutava; internou-o numa clínica de desintoxicação, sofreu ao seu lado e sempre lhe estendeu a mão. Poderia ter agido melhor, é verdade, mas nunca se deu por vencida.

P: (Choro.)

T: (Instantes depois.) Eu poderia continuar apresentando variáveis que atenuariam sua responsabilidade no assunto: o traficante de drogas, a falta de controle do governo sobre os tóxicos, o pouco acompanhamento do colégio, a cumplicidade da namorada dele, e por aí vai. O que a senhora fez foi amá-lo incondicionalmente e cuidar dele até onde ele deixava. Depois de toda essa análise, penso que deveria ser menos rígida consigo mesma.

P: (Entre soluços.) Ajude-me, por favor! Sei que a dor da perda nunca passará, mas quero aprender a lidar com isso... De fato, talvez eu tenha sido muito dura comigo mesma, mas não sei como mudar.

T: Eu a ajudarei.

Perdoar-se é ser justo consigo. Assumir o que for preciso, mas sem exagerar nem se aniquilar durante o processo. É entender o que aconteceu e analisar os fatos o mais objetivamente possível e com muita autocompaixão.

- *Reconheça o erro sem se destruir*

  Explicar não é justificar: determinar as causas de um

acontecimento (*explicação*) não abona nem legitima eticamente o erro (*justificação*). Mesmo assim, a explicação do ocorrido ajuda a pessoa a se perdoar. Trata-se de uma aceitação tranquila, sem autodestruição. Em outras palavras: reconhecer abertamente a falta, enfrentá-la (não se esconder em pretextos e evasivas que terminam em autoenganos), mas sem lastimar-se, e, se possível, agir com empatia. Sem a autopunição é mais fácil se perdoar.

- *Dê-se uma segunda oportunidade: fixe metas para não recair no erro*

  Caso seja a primeira vez que você comete um erro, não importa qual, dê a si mesmo uma segunda oportunidade. A melhor maneira de fazer isso é reconsiderar os porquês e os comos, analisar as causas que o levaram a errar e fixar novas metas de recuperação. A ordem é "não recair": concentre-se nela. Se as pessoas ou as circunstâncias lhe negarem uma segunda chance, você mesmo pode dar-se uma. Nem sempre é possível virar a página, mas o importante é que na próxima ocasião você tenha consciência do compromisso que estabeleceu consigo mesmo. Faça isso por você: perdoe-se e prometa que não voltará a errar.

- *Não deixe coisas pendentes para resolver*

  Não deixe nada pendente em relação a você, ao mundo e às outras pessoas. Os fatos negativos que nos afetam e precisam ser resolvidos não podem ser postergados por dois motivos simples: bloqueiam nosso funcionamento interno e, com o tempo, crescem e criam raízes. Pensamos que eles estão dormindo, esquecidos na memória seletiva, quando, na verdade, estão escondidos, prontos para nos cobrar e exigir respostas. O ideal é não deixar nada pendente, sem resolver

ou meio concluído, sobretudo quando se trata de ódios, raivas, mágoas ou conflitos internos. Uma maneira de resolvê-los definitivamente, para que não incomodem mais, é restaurar, ajustar ou compensar as divergências interiores. Resolver os conflitos, fazer as pazes e chegar a acordos com o próprio "eu". Nosso "eu" é capaz de se confrontar, refletir sobre si mesmo e, em consequência, modificar-se. É exatamente isso que nos torna humanos: a habilidade de refletir sobre o que pensamos.

- *Não utilize categorias globais para se autoavaliar*
  Não se odeie nem se renegue. Uma forma de se tratar com respeito é não utilizar categorias globais, como já vimos. Para iniciar o caminho do autoperdão, é importante criticar suas condutas isoladas sem tocar sua essência. Você não é um idiota: simplesmente errou. Não é um porco: simplesmente está comendo mal. Não tem pouca consideração com o tempo dos outros: simplesmente chegou atrasado hoje. Se tirar os rótulos que construiu para anular sua autoestima, surgirá uma possibilidade de se perdoar de maneira mais fácil e amigável.

- *Aceite que você está "cansado de cultivar o sofrimento" e reaja*
  Às vezes, o culposo crônico para de se castigar meramente porque se cansou de sofrer. Está farto de se punir e, de repente, decide fazer as pazes consigo. Assim nasce a magia da aceitação incondicional, embora ninguém seja perfeito:
  "Eu me aceito como sou" ou "Se fiz algo errado, vou reparar minha falta e me perdoar". Esse comportamento induz à paz interior e ao amor-próprio. Um paciente me dizia: "Passei mais de quarenta anos me desprezando porque casei com a mulher que namorava meu irmão. Ontem, finalmente, cansei

de me punir e resolvi me perdoar. Refleti sobre muitas coisas e concluí que, embora tenha feito algo errado e maldoso, já paguei mais do que devia. Eu mereço ser feliz". Amar a si mesmo é um antídoto contra a culpa autodestrutiva. Quando você se cansa de sofrer ou de viver amargurado, a autoestima surge e se reproduz. Se for bem conduzido, o fastio pode ser liberador.

- *Aprenda a separar responsabilidade racional de culpa autodestrutiva*
  No começo deste capítulo, analisei as diferenças que existem entre responsabilidade adaptativa e responsabilidade autodestrutiva (culpa). Avalie-as novamente e escolha a que se aplica melhor ao seu caso. Se puser em prática meus conselhos, conseguirá criar imunidade à autopunição gerada pela culpa. Mude para a responsabilidade racional e construtiva. Procure em sua memória autobiográfica situações culposas e tente estabelecer, de cabeça fria, os motivos que o levaram a se comportar daquela maneira.

- *Combata o ódio a si mesmo: amor-próprio e sobrevivência*
  Perdoar a si próprio é um exercício de sobrevivência e conservação. Quando percebemos as feridas e a dor causadas pelo ódio a nós mesmos, devemos mudar de atitude. Não há nada mais antinatural. Como dizia Espinosa: "Todo ser vivo persevera em seu ser", ou seja, todo ser vivo quer viver, quer existir. O contrário do ódio dirigido ao "eu" é o amor a si próprio, a congratulação por aquilo que você é, com suas qualidades e defeitos. Para se reinventar a partir desse amor, você não pode se odiar; só assim começará a crescer em terreno seguro e próspero. Sua natureza é viver mais e melhor, e isso só é possível se você se perdoar, se parar de se

recriminar porque não é aquilo que gostaria de ser. Purifique-se, mantenha-se em paz e a salvo com sua história e sua vida e defenda-a, cultive-a. Poucas coisas o tornam tão imperfeito quanto a culpa, embora o princípio social nos venda outra ideia.

PREMISSA LIBERTADORA VIII

Não fique obcecado pelo futuro: cuide dele, mas não deixe que o conduza

Preocupo-me com o futuro, pois é lá
que passarei o resto da minha vida.
Woody Allen

Aprisionado pelo futuro

Os que gostam de profetizar catástrofes costumam afirmar: "O futuro ataca pelas costas, e, se não nos prevenirmos atentamente, ele nos surpreenderá e destruirá". Essa é uma afirmação absolutamente funesta. Como não viver assustados se levarmos a sério essa declaração? É uma mistura de pessimismo com um estado de alerta vermelho permanente que nos afasta do momento presente por causa da ansiedade. Partindo desse ponto de vista, a segurança consiste em antecipar tragédias e estar sempre preparado, como as pessoas que abastecem seus porões de comida, água e outros apetrechos de sobrevivência para o caso de vir a Terceira Guerra Mundial. Sem sombra de dúvida, somos presas do medo precoce o tempo todo. Basta ligar a televisão para sermos vítimas de uma forma de publicidade aterrorizante que nos é imposta "preventivamente" a favor do consumismo: ameaças de germes, doenças potenciais, insetos gigantes que atacam a cozinha, crises econômicas, velhice e rugas prematuras, bebês que sofrem e gritam devido ao bumbum irritado, cabelos danificados e sorrisos cheios de cáries. Quanta chatice! Como não se preocupar com o amanhã diante de tais prognósticos?

Influenciada pela cultura da antecipação de infortúnios, a mente passa a controlar tudo compulsivamente para evitar o pior a qualquer custo. *O princípio irracional perfeccionista* que nos empurra para esse futuro obscuro e destrói nossa tranquilidade é o seguinte:

"Devemos nos preparar para o pior

e manter o futuro sob controle."

Se você é muito sossegado, é provável que as pessoas o julguem um

irresponsável: "Você não enxerga o que vem por aí?". A prevenção obsessiva, o receio e a ansiedade, que quase sempre andam juntos, são considerados por muitos como virtudes que os indivíduos responsáveis, sensatos e maduros devem ter. Ou, em outras palavras: *a apreensão é vista como um símbolo de adequação social e eficiência.* No entanto, viver o tempo inteiro carregando na alma um "prognóstico negativo" produz muito estresse e doenças.

Promover esse princípio é um modo de institucionalizar a paranoia diante do destino e dar crédito aos "profetas da desgraça". Muita gente, habituada à previsão de catástrofes, quando vê que as coisas vão de vento em popa pensa: "Tudo está indo bem *demais,* com certeza vai acontecer alguma coisa". Esses prognósticos nocivos de mentes pessimistas criam uma negatividade horrível, que, caso não esteja preparado, você terá dificuldade de enfrentar. Não defendo um otimismo bobo nem um positivismo ingênuo, pois, como veremos, os dois extremos são contraproducentes: o *pessimismo de linha dura* fará com que você se arme com uma artilharia defensiva inútil, e a *convicção de que tudo estará "sempre bem"* o levará a cruzar os braços e esperar que o universo decida por você. O ideal é optar por uma posição intermediária.

A sociedade da antecipação de tragédias é uma indústria ambulante de patologia, que enche os bolsos das farmácias. Ao contrário do que lhe ensinaram, você é capaz de se relacionar com o futuro de maneira muito mais saudável e relaxada. No restante deste capítulo estudaremos detalhadamente uma mudança de estratégia.

Preocupação produtiva *versus* preocupação improdutiva

Quem, alguma vez, já não se sentiu atormentado pelo futuro? Mesmo os supostos mestres iluminados têm de enfrentar pensamentos que fogem ao seu controle e causam ansiedade. A mente humana flutua, inevitavelmente, entre o passado e o futuro, e, ainda que se mantenha no

presente por alguns segundos, logo se afasta dele (quem já fez meditação sabe o que quero dizer). É algo inerente ao aspecto cognitivo do cérebro que emerge no salto evolutivo do animal ao *Homo sapiens: pensar é viajar pelo tempo.*

Ninguém nos ensina a lidar com a preocupação (a matemática, a física e a química têm mais prioridade no currículo de estudos do que aprender a viver), a contorná-la e a não cair em desespero. Ou seja: a ser *racionalmente previdentes*, sem exagerar. Não temos um esquema de referência para saber quando exageramos e quando somos racionais com as previsões; tampouco aprendemos a diferenciar uma preocupação sadia de uma doentia.

Quando proponho que você diminua a atividade antecipatória da mente para lhe sobrar mais tempo no presente, não estou sugerindo que se transforme numa espécie de "bezerro iluminado" que não enxerga mais de um palmo à frente do nariz, mas que saiba enfrentar e reduzir os danos da ansiedade inútil e fora de controle. A seguir vamos analisar três questões básicas para compreender melhor a questão abordada neste capítulo.

1. *O que significa exatamente a preocupação?*

A preocupação é definida como *a ideia persistente e intrusiva de que as probabilidades de uma ameaça futura são muito altas e nossos recursos para encará-las são insuficientes ou infrutíferos.* Ou seja, uma tragédia grega antecipada, um apocalipse desenhado sob medida. No fundo, a preocupação tem um objetivo fundamental: tentar solucionar um problema antecipado difícil de resolver. Assim, a pessoa fica horas e horas remoendo o possível desenlace sob todos os aspectos.

2. *Toda preocupação é ruim ou nociva?*

A sugestão da terapia cognitiva é aprender a discernir entre *preocupação saudável* (moderada, adaptativa) e *preocupação nociva*

(exagerada e não adaptativa). A tabela seguinte o ajudará a distinguir uma da outra:

Preocupação improdutiva	Preocupação produtiva
Focada em fatos abstratos e pouco prováveis	Focada em fatos objetivos e prováveis
Consome grande quantidade de tempo	Consome um tempo moderado
Gera uma ansiedade exagerada e pouco manipulável	Gera uma ansiedade leve e manipulável
Engrandece as ameaças	Considera as ameaças de maneira realista
Provoca pouca confiança em si mesmo: baixa autoeficácia	Provoca confiança em si mesmo: alta ou média autoeficácia
Produz intolerância à incerteza	Produz tolerância à incerteza
A pessoa não busca soluções racionais	A pessoa busca soluções racionais
Cria a sensação de perda de controle	Cria a sensação de que se tem controle

Como você pode observar, a preocupação "improdutiva" nos faz perder tempo e adoecer, enquanto a "produtiva" nos leva a encarar e resolver os problemas "reais" antecipadamente.

3. *De que maneira uma preocupação produtiva pode ser útil?*

Uma preocupação normal, bem estruturada, prepara você para as contingências, encarando os imprevistos como desafios a vencer, sem aumentar sua importância. Você trabalha e se esforça de modo equilibrado, buscando a solução sem desespero. Não improvisa, mas administra suas forças e recursos para fazer o melhor que puder e estar pronto. A preocupação produtiva não o imobiliza, leva-o a agir, sem dramas absurdos. Leia o relato seguinte e tire suas conclusões:

Era uma vez, na China antiga, um extraordinário pintor cuja fama percorria todas as fronteiras. Às vésperas do ano do Galo, um rico

comerciante decidiu encomendar a esse artista um quadro que representasse um galo para colocar em seus aposentos.

Então, foi à aldeia onde o pintor morava e ofereceu-lhe uma generosa quantia em dinheiro pelo trabalho. O velho pintor aceitou imediatamente, mas impôs uma única condição: que ele voltasse um ano depois para buscar a pintura. O comerciante ficou um pouco chateado, pois sonhava em ter o quadro logo para desfrutá-lo durante o ano representado pelo galo. No entanto, como a fama do pintor era tão grande, decidiu aceitar e voltou para casa sem dizer nada.

Os meses passaram devagar, e o comerciante aguardava, ansioso, o momento de ir buscar o quadro. Quando por fim chegou o dia, ele levantou-se ao amanhecer e foi correndo à aldeia do pintor. Bateu na porta e o artista o recebeu. A princípio não se lembrava de quem ele era.

– Vim buscar a pintura do galo – disse o comerciante.

– Ah, claro! – respondeu o velho pintor.

Em seguida, colocou uma tela em branco sobre a mesa e, na frente do comerciante, desenhou um galo de uma só vez com um pincel fino. Embora fosse a simples imagem de um galo, de algum modo inexplicável também continha a essência de todos os galos que existem ou já existiram. O comerciante ficou boquiaberto com o resultado, mas não pôde deixar de perguntar:

– Mestre, por favor, responda-me só uma pergunta. Seu talento é inquestionável, mas... era necessário me fazer esperar um ano inteiro?

Então o artista o levou até seu ateliê, que ficava nos fundos da casa. E ali o ansioso comerciante viu centenas e centenas de esboços, desenhos e pinturas de galo cobrindo as paredes e o chão, sobre as mesas e amontoados em pilhas enormes até o teto: era o trabalho intenso de um ano inteiro de pesquisa.[32]

O personagem do conto não foi negligente, não evitou o trabalho, não o esqueceu nem desenvolveu uma ansiedade bloqueadora, mas a expectativa funcionou como uma motivação que o levou a ensaiar

centenas de galos até chegar o momento de aplicar sua brilhante habilidade: ele treinou. *O fenômeno de espera foi construtivo.* Se estivermos tomados por uma preocupação improdutiva, a ansiedade não nos deixará agir, não veremos a situação potencial como um desafio, mas sim como uma obrigação esmagadora ou como uma intimidação destrutiva que nos incapacitará.

A técnica do "mau adivinhador"

A técnica do "mau adivinhador" consiste em testar sua capacidade real para prever acontecimentos funestos por meio de uma *lista de catástrofes antecipadas* feita por você mesmo. Durante um mês, pelo menos, cada vez que lhe ocorrer um prognóstico negativo, anote-o em um caderno. Descreva com todos os detalhes a profecia em questão: o que acontecerá, de que forma e quais as consequências. Registre cada mau agouro nessa fase, entregue-se ao pior dos pessimismos e veja o que ocorre. Limite-se simplesmente a escrever. Após um mês, observe quantas dessas antecipações pessimistas se cumpriram. Fique sempre atento aos seus pensamentos "premonitórios", não deixando escapar nenhum, e anote-os no papel. Se todas as suas previsões negativas se realizarem, mude de profissão e monte um consultório de astrologia; mas, se não for o caso, que é o mais provável, você aprenderá uma coisa fundamental: suas qualidades como "especialista em antecipar calamidades" deixam muito a desejar. Repita o exercício várias vezes para se convencer. O importante é reconhecer humildemente que o futuro não se revelou tão nefasto como você imaginava. O princípio irracional perfeccionista lhe diz: "Seja obsessivo, nós amamos os obsessivos, eles são um exemplo a seguir, fazem do controle um culto!" e o aprisiona em um estado em que o estresse é quem manda. A premissa libertadora o resgata desse esquema absurdo e lhe apresenta um mundo mais realista, no qual seu valor não é medido pelo que você antecipa, e sim pelo que faz no aqui e agora.

Viver o presente: dois relatos para refletir

- Lembro-me de um professor de "comportamento humano" – que era o nome de uma disciplina no colégio onde eu estudava – que me aconselhou em tom profético: "Sua mente deve estar sempre preparada e pronta para os imprevistos do futuro". Eu tinha onze anos, e então me veio à cabeça a imagem do fim do mundo e de uma guerra inevitável, além de uma profunda sensação de desconfiança generalizada. Meu pensamento de criança foi: "Se devo estar sempre pronto para a luta, é porque o que se aproxima é terrível". Como é fácil plantar uma informação negativa em uma mente em formação e o quão difícil é retirá-la depois! Com instruções como essa, sem gradação alguma, não é de estranhar que a preocupação excessiva se instale no cérebro desde a mais tenra idade e crie raízes.

Uma professora do ensino infantil observou que uma menina de sua classe estava estranhamente triste e pensativa.
– Com que você está preocupada? – perguntou a ela.
A menina respondeu:
– Com meus pais! O papai passa o dia trabalhando para que eu possa me vestir, me alimentar e estudar na melhor escola da cidade. Além disso, faz horas extras para poder me enviar, algum dia, à universidade. E a mamãe fica o dia inteiro cozinhando, limpando, passando roupa e fazendo compras para que eu não tenha de me preocupar.
– Então, qual é o problema? – perguntou a professora.
– Tenho medo de que eles acabem fugindo – disse a menina.[33]

- Não digo que você não deva se projetar em nenhum sentido; o que sugiro é que avance no tempo sem tanta ansiedade, só

com o necessário para prever as coisas de modo saudável, traçar planos e desfrutar os sonhos. Ou seja, "estar no futuro" sem tanto desespero. É bom esclarecer: sem aspirações nem ideais somos apenas vegetais; mas, se tivermos pensamentos premonitórios perturbadores e compulsivos, não teremos sossego. Os animais, com exceção de alguns chimpanzés, se movem por reflexo condicionado. Seu amanhã é um pouco além do imediato. Sua mente incipiente não voa como a nossa, eles não sabem que vão morrer, não pressagiam, só respondem e antecipam o que a fisiologia, através dos estímulos imediatos, lhes recomenda. No caso dos humanos, adiantar-se sem limite é quase inevitável.

Na realidade, a função de "prever" age como uma faca de dois gumes: por um lado, estimula a imaginação criativa e a ficção científica personalizada (se não escapar ao nosso controle); por outro, gera inquietude, ansiedade, impaciência, quando se transforma em patologia (como ansiedade generalizada, síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo). O segredo é: conduza sua mente sem se perder no caminho e preservando a habilidade de "voltar" quando precisar. Caso contrário, "o que está por vir" acabará com todos os seus recursos adaptativos e você não saberá retornar ao presente.

– Mestre, onde está Deus?

– Aqui mesmo.

– Onde fica o paraíso?

– Aqui mesmo.

– E o inferno?

– Aqui mesmo. Tudo está aqui mesmo. O presente, o passado e o futuro estão aqui mesmo. Aqui está a vida e aqui está a morte. É aqui que os opostos se misturam.

– E eu, onde estou?

– Você é o único que não está aqui.[34]

Aprender a conviver com a incerteza

Existem muitas formas de encarar a incerteza sem criar ansiedade ou qualquer outro transtorno. Os orientais são especialistas nisso. Por uma questão de espaço, só farei referência a quatro fatores que, se forem observados e aplicados, nos ajudarão a reduzir a ansiedade diante do incerto: (a) a "necessidade de controle"; (b) a "ilusão de controle"; (c) a estratégia de Epíteto, ou deixar de perseguir aquilo que foge ao nosso controle; e (d) o costume saudável de explorar e de investigar.

A "necessidade de controle"

Infelizmente, não aprendemos a viver na incerteza. O programa de aprendizagem social, da maneira como se apresenta, ensina que o "fenômeno de espera" às vezes é mais intolerável do que o evento negativo em si. Se o submetessem a uma experiência em que seus olhos fossem vendados e você tivesse de "esperar" que uma pessoa lhe aplicasse uma injeção, mas sem saber quando, posso garantir que depois de um tempo nessa incerteza iria preferir a picada a continuar na expectativa. E, se o responsável pela experiência fosse meio sádico e decidisse torturá-lo da pior maneira, nunca aplicaria a injeção!

A baixa tolerância à incerteza criou em nossa sociedade ocidental uma nova aspiração: a *necessidade de controle.* Diante do futuro incerto, criamos um "esquema interventor" para fiscalizar e regular tudo com o objetivo de diminuir a ansiedade que as circunstâncias aleatórias nos produzem: essa estratégia nos faz "melhores" para um mundo que almeja a máxima intrusão possível. Além do mais, existe um correlato de reforço social, bastante curioso, que aumenta essa necessidade: quanto mais controle você exercer sobre o mundo e as pessoas, maior será a admiração daqueles que o rodeiam. Você será fortalecido mais ainda.

Quem padece dessa "necessidade de controle" não suporta que qualquer coisa seja incontrolável, e isso se reflete basicamente no

estômago ou nos músculos, que ficam rígidos como uma pedra. Um amigo me dizia: "Se algo ou alguém próximo a mim escapa ao meu controle, fico estressado". Ele vivia angustiado 24 horas por dia porque o universo não se acoplava aos seus desejos. Algumas pessoas têm verdadeiros ataques de pânico só de pensar em ser deixadas ao acaso. O que reflete essa atitude? A busca pela certeza e pela segurança, sobretudo a última. Qualquer dilema, ambiguidade, duplo sentido ou indefinição produz adrenalina em grandes proporções nos amantes do controle. Seu pior inimigo é o desconhecido.

Uma paciente, acostumada a controlar e dirigir muitas pessoas em uma empresa famosa, dizia: "Tenho medo de perder a capacidade de dominar as pessoas". Eu lhe respondi que a probabilidade sempre existe, porque o controle total é uma quimera. Ela refletiu por um momento e afirmou em tom desafiador: "No meu caso, não". Depois de conversar um pouco, sugeri a ela que iniciasse uma terapia cognitiva para lidar com o estresse, que continuava aumentando. Antes de ir embora, ela me perguntou qual era o objetivo do tratamento, e eu respondi com uma única palavra: "Humildade".

A "ilusão de controle"

Existe uma variação da necessidade de controle que nós, psicólogos cognitivos, chamamos de *ilusão de controle*, que consiste em acreditar que realmente podemos interferir em qualquer tipo de acontecimento. Por exemplo, as pessoas que praticam jogos de azar têm inúmeras crenças irracionais sobre isso. Algumas acham que, se lançarem os dados de certa maneira, será mais provável que saia a combinação esperada; ou que, se se concentrarem em determinada carta, ela aparecerá de cara no baralho; ou ainda que, se pensarem em determinado número, haverá mais chance de ele sair na roleta. E a construção dessas crenças não parece ter falhas: se a pessoa não consegue o resultado esperado, justifica-se dizendo que não jogou bem os dados, que lhe faltou

concentração ou que não visualizou direito o número. Tudo isso não passa de autoengano e de superstições administradas por uma mente que quer influir nos fatos magicamente.

> Todo dia, pouco antes das nove horas, um homem com um boné vermelho vai a uma praça e agita o boné violentamente de um lado para outro. Depois de cinco minutos, vai embora. Certo dia, um policial lhe perguntou:
>
> – O que o senhor faz na realidade?
>
> – Espanto girafas.
>
> – Aqui não há girafas.
>
> – Sim, é que eu faço um ótimo trabalho.[35]

Sinto muito, mas você não é dotado de superpoderes. Tem um papel importante na escala evolutiva, mas não é um mutante como os X-Men. Ao contrário, é um ser humano maravilhoso que às vezes não se aceita como é e se exige de maneira irracional. Você quer sentir alívio e tranquilidade? Deixe que a maioria das coisas que o rodeiam siga seu curso, não intervenha se não for estritamente necessário, dê um passo para trás e tente ser um simples observador, que não procure se confundir com o observado, como diria Krishnamurti.

A estratégia de Epíteto, ou deixar de perseguir aquilo que foge ao nosso controle

Os estoicos, entre os quais se destaca Epíteto, conheciam e aplicavam muito bem uma máxima que, na minha opinião, é uma das chaves para a sabedoria (a outra é: "Deseje apenas o que você tem", de Epicuro). A máxima é a seguinte: *aprenda a discernir o que depende de você e o que não depende de você.* É uma mescla extraordinária de humildade e realismo. Convido-o a pôr em prática essa premissa, o que não é tão difícil assim. Basta distinguir o que depende de você e é importante (e, se for assim, lutar até o fim) daquilo que, definitivamente, não depende de você, não importa o que faça (e, se for assim, relaxar e "aceitar humildemente que

não tem controle sobre a questão").

Em outras palavras: (a) se o que deseja não depende de você, aceite a perda e enfrente o luto; (b) se o que deseja depende de você e é importante lutar por isso, vá em frente usando as melhores estratégias de combate.

Vejamos alguns exemplos:

- Seu parceiro a abandonou porque não a ama mais e foi viver com a amante de oito anos? Bom, acredite em mim, já não depende de você que ele a ame ou volte correndo para seus braços (além do mais, por que gostaria que ele voltasse?). Afaste-se, recupere sua dignidade, reinvente-se e procure ajuda profissional (isso, sim, depende de você).
- Chove torrencialmente e você está na fachada de um prédio se molhando. O que vai fazer? Depende de você que a chuva pare? Dançará como um índio debaixo da chuva? Não adianta nada insultar a moça da previsão do tempo, as nuvens nem as alterações climáticas. Tudo é motivo para queixa. Procure abrigo ou compre um guarda-chuva: *isso, sim, depende de você.* Também depende de você decidir se quer um guarda-chuva grande ou pequeno, preto ou estampado. Outra coisa ainda depende de você, que é dizer a si mesmo: "Não me importo que chova, decidi me molhar. Faz tempo que não brinco com água sem estar de maiô". Se fizer isso, seu psicólogo lhe dará alta.
- Você está em estado de choque porque foi demitido injustamente da empresa onde trabalhava, pois o dono não gosta de você. Entregaram-lhe uma carta de um dia para o outro e você saiu pela porta de trás. O que fará então? Vai tentar conquistar as graças do chefe? Pedirá desculpas a ele por existir e não ser apreciado? De jeito nenhum, não é

mesmo? Portanto, aceite: não depende de você recuperar *esse* emprego – ainda que seja injusto, ele o indenizou e a lei o apoia. O que depende de você? Lutar, investigar, sobreviver, agir de maneira realista e buscar outro trabalho, ainda que as coisas estejam difíceis. Pode criar um grupo para protestar contra esse tipo de atitude dos patrões, enviar seu currículo, não se desgastar odiando o ex-chefe, enfim: seguir adiante. Não fique remoendo o que poderia ter sido e não foi.

- A internet caiu. *Depende de você* averiguar o que aconteceu e chamar a empresa que presta o serviço, e *não depende de você* que ela volte a funcionar por obra e graça de seu chilique ou de qualquer comportamento supersticioso. Então lhe comunicam que vão reparar o dano dentro de dois dias, e você, como bom viciado, pensa: "Dois dias sem navegar! Não sei se vou conseguir!". Conseguirá, sim, como todos conseguem. Mas o desespero aumenta e você liga para protestar. Eles informam que, se continuar a incomodar, o prazo para o conserto será de uma semana, e não dois dias. Conclusão: não há o que fazer. Só lhe resta guardar o orgulho no bolso, procurar um café por perto que tenha Wi-Fi e se preparar para a síndrome de abstinência. O que depende de você? Não se angustiar e aprender a navegar na realidade, e não em uma tela. Não pretendo com isso que você se alegre com a ausência da internet, mas que se arme de paciência e que, paradoxalmente, a "desconexão" da tecnologia sirva para conectá-lo a outras coisas das quais talvez tenha se esquecido.

O costume saudável de explorar e de investigar

As pessoas que temem o futuro e são pessimistas odeiam explorar. O conhecido e o estável lhes dão grande segurança, porque, se nada muda,

tudo é previsível. A maior aspiração delas é a rotina eterna, como acontece no filme *Feitiço do tempo,* em que o personagem é condenado a viver o mesmo dia por toda a eternidade. O que proponho é que você adquira o ótimo hábito de investigar o que há por trás do evidente. Se você se identificar com o provérbio "mais vale um pássaro na mão do que dois voando", ficará estagnado e sua vida se tornará insípida e sem criatividade. Você cresce quando se atreve a ir além dos limites das convenções, quando é capaz de experimentar o que os outros temem. Quer perder o medo do futuro? Então invente a si mesmo momento a momento, mergulhe em sua mente e na realidade, livre-se dos princípios irracionais que o obrigam a ser o maior dos controladores.

Há pessoas que nunca tentam fazer descobertas, e quando você as encontra, muitos anos depois, percebe que são psicologicamente iguais ao que sempre foram. Não mudaram nada. Não ampliaram seu repertório de comportamentos, nem emocionais nem cognitivos. O medo de ser diferente e de experimentar fez com que construíssem um ninho no qual se sentem seguras porque nada de novo acontece. O princípio que as move é o seguinte: "Quanto mais novidade, mais estresse". Não são "despreocupadas inteligentes", mas preocupadas infelizes com o freio de mão puxado (por via das dúvidas). Por favor, não seja como elas! Torne-se um experimentador atrevido, que vive como um praticante de mergulho livre, até que seu corpo reclame: "Calma, não me exija tanto!". Os princípios irracionais perfeccionistas o induzem a se comportar bem para ser supostamente feliz e progredir. Mas, sem rebeldia, seremos réplicas chatas de um automatismo socialmente aceito e aplaudido.

Adotar um realismo inteligente

O perigo do pessimismo crônico

A *exigência irracional perfeccionista sobre o futuro* nos diz que devemos estar preparados para o pior, e isso aparentemente soa bem do ponto de

vista preventivo, mas o problema é que, se a tomarmos ao pé da letra, de tanto olhar só para o bosque não poderemos ver as árvores, nem as flores, nem os dias de sol: estaremos concentrados exclusivamente no que é preocupante.

Os pessimistas, que enxergam tudo negro, a curto ou longo prazo ficam deprimidos porque entram na mais triste desesperança. Se você só tem olhos para o mal, acabará pensando que o mundo é um inferno (reconheçamos que não é o paraíso, mas tampouco é o fogo eterno). Não existe pessimismo sem negativismo, e juntos eles criam uma visão em túnel, que é o que caracteriza os melancólicos e os depressivos. Além disso, esse viés sombrio tem um componente adicional: é contagioso. Se você já tiver convivido com alguém depressivo/pessimista/negativo, sabe bem a que me refiro: os argumentos da pessoa vão atingindo você de maneira inconsciente e, de repente, seu sorriso se enfraquece e o brilho dos olhos vai se apagando.

O pessimista, sem querer, nos arranca energia, suga-nos por dentro, amortece-nos a alma. Mesmo diante da melhor notícia, sempre reage com desconfiança, um insuportável e repetitivo "Sim, mas...". Lembro-me de um paciente estrangeiro que não conseguia se adaptar ao país onde morava havia mais de trinta anos. Cada argumento meu era rebatido com um comentário negativo. Se eu lhe apontava algumas vantagens evidentes de viver nos trópicos, ele me contrariava. Por exemplo, quando eu exaltava o clima bom, ele dizia: "*Sim, mas* o calor às vezes é insuportável". Quando eu me referia à natureza exuberante, ele replicava: "*Sim, mas* não suporto os bichos". Quando eu o lembrava das praias brancas e paradisíacas, ele limitava-se a responder: "*Sim, mas* elas ficam muito longe". Mesmo as considerações a favor do alto padrão de vida que ele mantinha eram logo descartadas: "*Sim, mas* de que adianta ter dinheiro se não há onde gastá-lo?". Não tinha jeito. Em uma das sessões, sugeri-lhe algo que talvez pusesse um ponto final na questão: "Por que não vende tudo e volta para o seu país? A vida existe para ser

desfrutada e para nos sentirmos bem. Não sofra mais. Em seu país você se sente melhor do que aqui, porque o considera um lugar mais culto, mais tranquilo e organizado. Acho que vale a pena tentar. Estamos falando da possibilidade de ser feliz... Não descarte essa possibilidade...". Depois de pensar por alguns segundos, ele voltou ao seu inevitável esquema: "*Sim, mas* o inverno é muito rigoroso". Sair da depressão implicava ver a realidade de outra maneira, e não andar naquele tipo de marcha fúnebre que acompanhava sua existência. Com o tempo ele melhorou muito; no entanto, em situações difíceis, o velho paradigma desmoralizador disparava e levava embora todo o otimismo.

Enviei um e-mail com um provérbio oriental a um amigo pessimista, que estava entrando em uma fase depressiva, para tentar animá-lo ou, pelo menos, para que soubesse que não estava sozinho e que podia contar comigo:

Não se desespere jamais,
nem mesmo quando
estiver nas piores condições,
porque das nuvens mais escuras
cai água limpa.[36]

Alguns dias depois, perguntei-lhe o que tinha achado e ele respondeu: "A única coisa que consegui imaginar foi que estava sozinho, debaixo de uma tempestade, num campo deserto, molhado e morto de frio".

O perigo do otimismo excessivo

O oposto do pessimismo é o otimismo, ou seja, quando criamos expectativas positivas diante da vida, especialmente em relação ao futuro. Visto assim, seria uma panaceia, suficiente para neutralizar o pessimismo que caracteriza o princípio de "esperar o pior". No entanto, o otimismo mal utilizado tem um risco potencial, podendo levar a um extremo exagerado em que tudo é perfeito e inofensivo.

Alguns afirmam que "o otimista é um pessimista mal informado". A

visão muito otimista, radical e ingênua pode ser comparada à superstição. É o caso das pessoas que acham que, por meio do pensamento, podemos nos conectar diretamente com o universo e lhe pedir coisas desde que respeitemos certas regras (há uma espécie de "técnica" para isso, porque senão o universo se nega a responder).

O positivismo exacerbado pode ser tão perigoso como o negativismo extremo, se for amparado pela fé cega ou pelo fundamentalismo. Alguns anos atrás, quando os bilhetes eletrônicos ainda não existiam, levei ao aeroporto uma tia de minha esposa, que era muito católica. Durante o trajeto lhe perguntei se estava com a passagem e ela respondeu, muito tranquila, que havia perdido. Quando quis saber por que não nos contara, ela afirmou: "Deus proverá" e deu de ombros, querendo dizer: "Seja o que Deus quiser". No fim, tive de comprar outra passagem pelo dobro do preço. Ou seja, o "provedor" fui eu. A mulher exibia um "otimismo espiritual" sem limites, que muitos religiosos não aprovariam. O relato seguinte confirma isso:

> Um discípulo, montado em seu camelo, chegou à cabana de seu mestre sufi.
>
> Desmontou do animal, entrou na cabana, fez uma profunda reverência e disse:
>
> – Tenho tanta confiança em Deus que deixei meu camelo solto aí fora. Acredito que Deus protege os interesses de quem o ama.
>
> – Saia já e amarre seu camelo, idiota! Deus não pode fazer por você o que você é perfeitamente capaz de fazer por si mesmo – disse o mestre.[37]

Felizmente, existe um otimismo mais moderado e flexível que atua dentro de limites racionais. Um dos maiores expoentes nessa questão é o psicólogo cognitivo Martin Seligman, que em seu livro *Aprenda a ser otimista* afirma: "O que queremos não é um otimismo cego, mas flexível, um otimismo de olhos abertos".

A seguir apresento um relato sobre otimismo razoável, para que

você compare com o caso do camelo e veja a diferença entre um otimismo excessivo e um inteligente:

> É a história de dois vendedores de sapatos que foram enviados à África por suas respectivas empresas para negociar seus produtos. Assim que desembarcou, o primeiro vendedor notou que todo mundo estava descalço e mandou um telegrama ao seu chefe:
>
> – Volto no primeiro navio. Aqui ninguém usa sapatos.
>
> Uma semana mais tarde, chegou o outro vendedor, que encontrou a mesma situação: só havia pessoas descalças nas ruas. Mas ele enviou o seguinte telegrama à sua empresa:
>
> – Eu fico aqui. Perspectivas fabulosas. Não temos concorrência.[38]

Segundo pesquisas, o *otimismo moderado* (ou seja, aquele que tem *um toque de realismo* e não distorce a informação a favor de um otimismo radical) traz inúmeras consequências positivas para o desenvolvimento humano. Aqui vão algumas delas:

- Desenvolve o autoconceito e o bem-estar pessoal
- Melhora o ajustamento emocional
- Potencializa a motivação para a ação e a mudança
- Aumenta o rendimento acadêmico
- Os praticantes de esportes conseguem um rendimento maior
- Otimiza a capacidade de trabalho
- Diminui a vulnerabilidade à depressão
- Melhora a saúde física
- Ajuda a desenvolver condições para enfrentar o estresse da vida diária

Apesar de serem vantagens inegáveis, é importante entender que você não tem tanto poder assim para mudar tudo ou produzir qualquer coisa no mundo simplesmente porque deseja fazer isso. Recentemente, em uma entrevista na televisão, perguntaram a Rhonda Byrne, a autora do livro *O segredo* – que defende a existência de uma lei de atração entre o

pensamento e o universo –, o que motivou o tsunami ocorrido na Ásia em 2006. Ela respondeu que certamente as vítimas deviam ter enviado "vibrações tsunami". Em outras palavras, o desastre que provocou aquela terrível agitação do mar ocorreu por um problema de "má atitude" das vítimas.

A atitude mais saudável diante da vida: o realismo cognitivo

Ser realista é ver as coisas como elas são. Às vezes, pode-se admitir um pessimismo moderado ("Não vejo muitas possibilidades de que as coisas funcionem bem") ou um otimismo flexível ("Creio que as coisas funcionarão muito bem"), de acordo com o que a situação e a evidência indiquem. Haverá momentos em que penderemos de um lado para o outro, dependendo do contexto. Esse meio-termo "móvel" é o realismo: *agir diante daquilo que virá de acordo com a análise das circunstâncias.* Nem otimismo nem pessimismo descontrolado, mas uma adequação aos fatos objetivos 24 horas por dia, segundo a segundo.

Ninguém pode negar que existem situações em que temos de recorrer a um alerta especial para sobreviver, até mesmo paranoico ou negativo, mas ele nunca deverá se transformar em um estilo catastrófico generalizado: deverá ser pontual. Por exemplo, se você está em plena guerra, em uma selva, e sabe que há franco-atiradores inimigos nas árvores que podem matá-lo a qualquer momento, a última coisa de que necessita é um companheiro de patrulha transbordante de otimismo que, ao olhar para o alto do arvoredo e ver que alguns ramos estão se movendo, lhe diga: "Não seja negativo, com certeza é o vento". Nesse caso, você precisa do maior paranoico do seu lado, e, se tiver uma pitada de psicopatia, melhor ainda. Repito: o que um realista não faz é cultivar antecipadamente atitudes generalizadas para o mal ou para o bem: o que impõe o ritmo é o presente e os acontecimentos verídicos que o acompanham.

Se você quer se opor ao princípio obsessivo que o massacra várias vezes: "O futuro é uma bomba de tempo que você deve controlar para ser previdente e sensato", a melhor opção é se declarar realista até a medula. Eu me pergunto por que, em vez de nos ensinarem a viver preocupados com tudo, desesperadamente, não nos educaram para ser "mais despreocupados". Não custaria nada: uma despreocupação inteligente e responsável nos ajudaria a fugir das preocupações irracionais com que nos enredamos diariamente (que, embora não sejam tão drásticas, encaramos como o fim do mundo). Seria um desdém pelo absurdo e pelo inútil, uma espécie de "importaculismo" produtivo e relaxante que nos permita viver melhor e em paz.

Elogio à despreocupação responsável: você se anima a tentar?

Na nossa sociedade, as pessoas têm sentimentos contraditórios em relação a quem é despreocupado: algumas sentem inveja (da tranquilidade que tanto almejamos e não temos); outras, indignação pelo fato de associarem despreocupação com irresponsabilidade, e muitas se angustiam com tanta calma. No ambiente de competitividade e agitação em que vivemos, uma pessoa que esbanje serenidade e calma pode provocar aflição em outras, como um motorista que dirige seu carro na contramão e olha sorrindo para os que vêm em sentido contrário. De qualquer forma, é bom se preparar: se sua mente costuma navegar na quietude, a avaliação negativa ao seu redor não demorará a chegar. Sua "pachorra existencial", mesmo que tenha toques de sabedoria, será considerada apatia, falta de juízo, frieza, desinteresse ou desmotivação crônica. Enfim: *você será moralmente criticado pelos hiperativos de plantão.*

O pensamento dos difamadores, nem sempre consciente, é mais ou menos assim: "Se todos andamos a 100 por hora, o que faz essa figura rara com pinta de preguiçoso que dirige como uma tartaruga?". Os obsessivo-compulsivos, assim como as personalidades tipo A (das quais já falamos anteriormente), vão querer linchá-lo, mesmo que não

demonstrem. A verdade é que não somos educados para assumir uma "despreocupação responsável e inteligente" e nos desconectar do acelerador.

A despreocupação inteligente e adaptativa é a arte de se tornar "nebuloso" diante dos problemas irracionais e agir quando a situação realmente exige interferência. "Ser nebuloso" significa que, quando surgirem "dificuldades não importantes", mesmo que sejam muitas, você deve deixar que elas o atravessem e sigam em frente. Se não permitir que elas o afetem, seu cérebro vai ignorá-las: "Não me importo nem um pouco com isso, *não vale a pena*".

Como já afirmei, a despreocupação inteligente e responsável não implica que nos desliguemos de tudo e fiquemos indiferentes o tempo todo. A ideia é *encarregar-se das coisas que realmente nos interessam e são relevantes.* No "modo despreocupado", o que nos move não é o dever obsessivo, mas o desejo autêntico. Em um mundo onde as pessoas correm, caminhamos; quando todos gritam, sussurramos; quando ninguém olha, contemplamos a existência; quando todos são vítimas da moda, criamos uma para nós. Se agirmos assim, seremos insuportáveis para o *status quo.*

O despreocupado responsável não é egoísta. Quando se compromete, defende seus princípios até a morte; se não se compromete, desaparece, evapora. Politicamente incorreto? Creio que não. Por acaso temos obrigação de aceitar tudo o que nos é imposto? O sociopata não é despreocupado, é escravo de sua necessidade de estimulação intensa e exagerada; o esquizoide é um ermitão, que faz da indiferença afetiva a sua vida; o despreocupado sensato, em contrapartida, *opõe-se à previsão de catástrofes, aos modelos ansiosos e ao controle compulsivo.* Essa atitude implica uma aposta cognitiva no bem-estar, na tranquilidade, na não concorrência, na não comparação. Na verdade, podemos pensar no futuro, mas de maneira racional e razoável, sem dramatizar nem fazer tempestade em copo d'água. A proposta é ser

realista e dar tempo ao tempo para ver o que acontece. Prudência, paciência, mas não passividade. O relato seguinte ilustra a questão.

> Segundo uma história chinesa, havia um agricultor idoso que tinha um cavalo velho para cultivar seus campos. Certo dia, o cavalo fugiu para as montanhas. Quando os vizinhos o procuraram para lamentar sua desgraça, o lavrador respondeu:
>
> – Má sorte? Boa sorte? Quem sabe?
>
> Uma semana depois, o cavalo voltou das montanhas trazendo consigo uma manada de cavalos. Então os vizinhos o cumprimentaram por sua boa sorte. Ele comentou:
>
> – Boa sorte? Má sorte? Quem sabe?
>
> Quando o filho do lavrador tentou domar um daqueles cavalos selvagens, caiu e quebrou uma perna. Todo mundo considerou isso uma desgraça. Menos o agricultor, que se limitou a dizer:
>
> – Má sorte? Boa sorte? Quem sabe?
>
> Após uma semana, o Exército entrou no povoado e recrutou todos os jovens que estavam em boas condições. Ao verem o filho do lavrador com a perna quebrada, deixaram-no tranquilo. Foi boa sorte? Má sorte? Quem sabe?[39]

Se você quer fazer as pazes com o futuro, siga o caminho da despreocupação inteligente. Não aceite o jogo da multitarefa, do imediatismo ou da hiperatividade. Mesmo que você não se torne o "rei da profecia", como prega o princípio, está no rumo certo: o da "desobediência emocional", que consiste em não aceitar estilos emocionais pouco saudáveis, como é o caso da previsão de catástrofes. É preciso aprender a se relacionar com o futuro sem desespero e sem angústias desnecessárias. Por que não experimenta? Talvez já habite em você um "despreocupado maravilhoso", pronto para se manifestar, se lhe der permissão.

PREMISSA LIBERTADORA IX

SUBMETER-SE À OPINIÃO DOS OUTROS É UMA FORMA DE ESCRAVIDÃO SOCIALMENTE ACEITA

– Existe uma coisa que nem mesmo Deus pode fazer –
disse o mestre a um discípulo que tinha pavor de ofender alguém.
– Qual é? – perguntou o discípulo.
– Agradar a todo mundo – respondeu o mestre.

ANTHONY DE MELLO

Ninguém precisa aprová-lo: o que importa a opinião alheia?

É quase impossível ser totalmente independente da opinião dos outros, porque os seres humanos estão indissoluvelmente ligados pela mesma evolução. Isso não significa que devamos levar ao extremo a dependência do "instinto gregário". Se para pensar e tomar decisões na vida você precisa do visto de alguns ou da maioria das pessoas, por medo de ser rejeitado ou de ficar sozinho, é sinal de que está viciado na perguntinha "o que vão dizer?". E o pior ainda é que esse vício pode durar a vida inteira, já que ele se retroalimenta a si mesmo. Essa gente da qual você depende é a mesma que o elogia para que você acate suas normas e regulamentações, como se houvesse uma mensagem subjacente que se repete sem parar: "Bem-vindo: você é dos nossos". Essa estratégia pode ser considerada uma lavagem cerebral. Desde a infância nos é incutida a ideia de que os outros são mais importantes do que nós, além de nos servirem de guia e apoio para "certificar" nossas ações. Resumindo: o princípio social perfeccionista sobre "o que vão dizer?" introduz em nosso cérebro, dia e noite, a seguinte mensagem, como num processo de hipnose:

"Se você quer ser uma pessoa influente

e famosa, deve se dar bem com todo mundo."

Você nunca deve sair da trilha preestabelecida do "adequado", mas sim abaixar a cabeça e sorrir, principalmente sorrir. Não contradiga aquele que marca o passo, seja obediente e sempre faça o que se espera de você. Melhor dizendo: o princípio é a apologia da escravidão interpessoal. Há duas alternativas: se você se rebelar e não seguir a corrente ditada pela maioria, será excluído do seu grupo de referência; por outro lado, caso

seja fraco, não se valorize e dependa da aprovação dos outros, será aceito de braços abertos e, em consequência, controlado. O princípio sussurra: "Deixe-se absorver pela coletividade, acate suas normas, não saia do molde e fará parte do clube".

Como aprendemos a abrir mão da autonomia e a nos dobrar à opinião alheia? Desde que somos crianças, nossos pais, professores e conselheiros nos impingem o conceito de que a complacência, a admiração e o aplauso das pessoas são fundamentais para definir nosso valor pessoal. A docilidade/conformidade vai se construindo com o *reforço* ou o cumprimento por seguirmos os padrões estabelecidos e por *imitar* os modelos socialmente valorizados. A regra é simples e devastadora: *quanto mais você se parecer com os demais e menos reafirmar sua "diferença", mais aceito será.*

Esse processo é estudado e conhecido pelos psicólogos sociais como *influência normativa*, ou seja: "Seguir a multidão para evitar a rejeição", induzido não apenas pela família e pessoas próximas como também pelos sistemas de comunicação. Tudo isso contribui para o que podemos chamar de "síndrome do cordeiro": aceitar calada e "respeitosamente" a influência educativa de "como você deve ser" por medo "do que dirão".

O que fazer? Parece não restar outra opção a não ser se submeter à necessidade de aprovação e pagar o preço para evitar que lhe ponham um cartaz com os seguintes dizeres: "O portador desta faixa é um bicho raro". No entanto, é importante frisar que, *não importa o que você faça, pelo menos metade das pessoas vai reprová-lo.* Essa é a estatística dura e crua. Se você se sentar no banco de uma praça e cruzar os braços, é provável que muita gente o desaprove. Portanto, se não é benquisto por alguns grupos, é normal. Partindo desse princípio, é melhor não gastar energia inutilmente para agradar a todos, pois isso é impossível. Para mim, as pessoas que são queridas e apreciadas por quase todos são "estatisticamente suspeitas". Se você diz honestamente o que pensa e se comporta de acordo com seus princípios, acabará desagradando a muita

gente – será como um espelho que revela aquilo que o outro esconde ou quer negar, por medo, pudor ou moralismo. Sua individualidade é seu distintivo, a marca que o torna especial e humano; mas, se você a vulgarizar e cair numa obediência obrigatória para "ficar bem", perderá sua essência, mesmo que seja carregado nos ombros. Em seu livro *Sobre a liberdade*, John Stuart Mill afirmava: "Qualquer coisa que afete a individualidade é despotismo, seja qual for o nome que se dê a ela". Aí está. Você decide: ser vítima da tirania das opiniões ou ser um INDIVÍDUO, com maiúsculas.

A aprovação dos outros o amarra com uma corda invisível. Embora não possa vê-la, ela o imobiliza, pois o repúdio ou a censura de seus semelhantes é o pior dos castigos, se não estiver preparado para isso. A seguir, vejamos um relato.

> Um homem passeava no zoológico quando notou, surpreso, que os elefantes estavam amarrados apenas com uma corda fina nas patas dianteiras, sem correntes nem jaula. Era óbvio que eles podiam soltar a corda a qualquer momento, mas, por alguma razão, não o faziam. Perguntou a um treinador e este respondeu:
>
> – Bom, quando eles são muito jovens e bem menores, usamos uma corda do mesmo tamanho para amarrá-los, e nessa idade ela é mais do que suficiente para prendê-los. À medida que crescem – prosseguiu –, eles continuam pensando que não podem escapar; acham que a corda ainda os detém, então nunca tentam fugir.
>
> O homem ficou boquiaberto. Os elefantes podiam se libertar a qualquer hora, mas, como acreditavam que não podiam, nem sequer tentavam, e isso era suficiente para mantê-los imóveis.[40]

Não é fácil se livrar de uma corrente invisível ou simbólica, porque o que a prende é a crença. A corda não está fora de você, mas sim em sua base de dados, envolta entre os neurônios e a informação que navega em sua mente. No entanto, existe uma saída inteligente e saudável. Há pessoas que, cansadas da "prisão" e dispostas a se rebelar, decidem agir apesar

das correntes imaginárias. Elas se dizem: "Tudo está na minha mente", e assim, quando se movem, descobrem que não estavam atadas fisicamente e que a única coisa que as mantinha amarradas era a ilusão de óptica criada por seu cérebro durante o aprendizado social. Depois de se emancipar da aprovação dos outros, você despertará para a realidade.

É bom frisar o seguinte: o que sugiro não é que as pessoas sejam indolentes ou ignorem todo tipo de crítica. Minha proposta é *amar ao próximo sem submissão nem atitudes indignas*; amar aos outros sem deixar de amar a si mesmo; respeitar e respeitar-se. Você não deve dizer "não" compulsivamente, mas rejeitar tudo aquilo que viole os direitos humanos e restrinja sua liberdade de ser quem é. Nada mais e nada menos.

Duas distinções que o ajudarão a se defender da opinião alheia e do medo da desaprovação social

Desejo/preferência *versus* necessidade de aprovação

É importante diferenciar essas duas situações, porque não é a mesma coisa "querer" ou "preferir" que o aceitem e "necessitar" que os outros o aprovem.

Querer ou preferir o reconhecimento de seus semelhantes é algo perfeitamente natural. Quem disse que não é agradável ser reconhecido por seu esforço, seu trabalho ou suas virtudes? Quem afirma que tanto faz ser vaiado ou aplaudido pelas pessoas está mentindo. Talvez algum iluminado, isolado numa caverna tibetana, não necessite de nada para desfrutar a não ser o vazio do universo; mas me refiro aos que não são santos, às pessoas de carne e osso e ao cidadão comum. Sentir orgulho quando você ganha um prêmio ou menção honrosa é normal e até recomendável para a autoestima. É o ego em ação. O que se pode fazer? O importante é que o ego não se transforme num tumor narcisista. Preferir a aprovação à rejeição social está em nosso DNA. A evolução da

espécie humana ocorreu devido à capacidade de cada indivíduo de olhar seus semelhantes para reconhecer sua própria natureza (os psicólogos evolucionistas chamam isso de "o fenômeno de se olhar no espelho"). Pesquisas mostram que as crianças criadas por animais são "menos humanas" em determinados aspectos do que muitos chimpanzés avançados. A conclusão é óbvia: *para sermos humanos, precisamos do contato com o ser humano.* Você é o mundo e o mundo é você; se quebrar essa interdependência, cairá num isolamento absurdo.

A *necessidade de aprovação* funciona de outra maneira: se a pessoa não recebe elogios, fica deprimida; ou, se não é acolhida com uma batidinha nas costas, é sinal de que não vale nada. "Necessitar" que os outros o aprovem para sentir-se bem, admirado ou respeitado é "depender" da aceitação para validar seu ser, é trocar a própria identidade por uma emprestada e mutante. Se isso acontece com você, se entregou o controle de sua vida a "o que vão dizer?", imagine como se tornou vulnerável, com que facilidade poderá se arruinar! Basta que uns e outros falem mal de você!

Eu tinha um paciente ator que me dizia: "Daria a vida pelo aplauso do público". Fazia tempo que ele fora contagiado pela necessidade de aprovação, e ultimamente vinha notando uma queda no entusiasmo da plateia com sua atuação, o que o deixava bastante preocupado. A aclamação do auditório era imprescindível para ele, era o que dava sentido à sua vida. Como é possível ser feliz com tamanho apego? Como viver de maneira intensa, livre e alegre quando os outros controlam sua alma e seu comportamento sem a menor cerimônia? Depender do consentimento dos outros é ir contra a própria consciência, é obedecer, submeter-se e não ser capaz de viver plenamente sem a complacência das demais pessoas. Você acabará negociando seus princípios em troca de uma dose de elogios ou adulações.

Certo dia, Diógenes, o filósofo cínico, comia um prato de lentilhas, sentado na soleira de uma casa. Em Atenas, o alimento mais barato era

o ensopado de lentilhas. Quando alguém comia esse prato era porque estava numa situação de extrema precariedade.

Um ministro do imperador que passava por ali disse a ele:

– Ah, Diógenes! Se você aprendesse a ser mais submisso e adular um pouco mais o imperador, não teria de comer lentilhas.

Diógenes parou de comer, levantou a cabeça e, olhando intensamente para o abastado interlocutor, respondeu:

– Ai de ti, irmão. Se você aprendesse a comer lentilhas, não teria de ser submisso nem adular tanto o imperador.[41]

"Estar" com os outros não é a mesma coisa que submeter-se "aos outros". Se você permitir que as demais pessoas sejam imprescindíveis para sua honra pessoal, virará seu súdito, e não um interlocutor legítimo, com tudo o que isso implica. Leia esta premissa e procure aplicá-la: *se ao interagir com as pessoas você fica ansioso ou preocupado com sua aprovação ou rejeição, diz coisas para agradar e se deixa manipular para "ficar bem", procure ajuda profissional. Isso não é amor ao próximo, é patologia.*

Crítica negativa *versus* crítica construtiva

Procure distinguir qual tipo de crítica lhe fazem: se for *construtiva*, a fonte é confiável e não há más intenções, portanto você pode aceitá-la; talvez valha a pena e o faça abrir os olhos ou refletir sobre coisas que você considerava resolvidas equivocadamente. As críticas construtivas o ajudam a mudar.

Quando a crítica é respeitosa, podemos enfrentar as divergências mais obstinadas: "Não estamos de acordo e pronto", ninguém ataca ninguém.

Voltaire passeava na rua com um amigo quando passaram por uma procissão que carregava a imagem de um Cristo crucificado, o que fez Voltaire tirar o chapéu em sinal de respeito.

– Pensei que você fosse ateu – disse seu colega, surpreso com aquele gesto.

Voltaire declarou:

– E sou. Embora Cristo e eu não nos falemos, pelo menos nos cumprimentamos.[42]

O problema aparece quando somos alvo de uma *crítica destrutiva*. A única intenção da pessoa que a faz é nos difamar ou nos colocar na berlinda usando mentiras ou uma informação manipulada que não pretende corrigir ou reavaliar. Às vezes, podemos nos esquivar dela e deixar passar, mas em alguns casos o efeito sobre nós é tão negativo que somos obrigados a dar explicações e desmentir a calúnia.

Muita gente não sabe o que fazer diante da injúria. Se a origem da crítica não é confiável, a intenção do sujeito em questão é claramente destrutiva, seus fundamentos são pobres ou ele está mal informado, não continue escutando: não abra a mente quando é atingido pela incongruência, baixaria e falta de polidez, além de más intenções. A melhor opção é se transformar num banco de névoa e deixar que tudo aquilo o atravesse, poupando seu eu do absurdo, do ilógico ou do perigoso. Siga esta norma: "Se a crítica não for construtiva, não vai me prejudicar nem me atingir; sairei livre porque estou acima de qualquer opinião". E pode acrescentar: "O que não me faz crescer não é bem-vindo em minha vida", ao menos no que diz respeito a essas discussões pessoais. Será egoísmo? Não, apenas dignidade concentrada.

O relato a seguir mostra como certas queixas são moralmente inadmissíveis. Não temos de aceitar qualquer coisa que nos digam, porque nem tudo é tolerável. Repetindo um velho chavão: os direitos dos outros terminam onde começam os meus. Não sei se essa história é inspirada em fatos reais, mas gostaria que fosse, para desfrutá-la mais.

Uma senhora de 50 e poucos anos, ao chegar ao seu assento em um voo lotado, decidiu que não queria se sentar ali. Na cadeira ao lado havia um homem negro. A mulher, contrariada, chamou imediatamente a aeromoça e exigiu outro assento, dizendo:

– Não posso sentar aqui com este homem negro.

A funcionária afirmou:

– Vou ver se encontro outro assento vago.

Depois de verificar, a aeromoça voltou e disse:

– Senhora, não há mais assentos na classe turística, mas vou perguntar ao comandante se há algum na primeira classe.

Após dez minutos, a funcionária informou:

– O comandante confirmou que não há mais assentos na classe turística, mas há um na primeira classe. É política da empresa nunca mover uma pessoa da classe turística para a primeira classe, mas, como seria inconcebível obrigar alguém a sentar ao lado de uma pessoa desagradável, o comandante concordou em fazer a mudança.

Antes que a mulher pudesse dizer algo, a aeromoça fez um gesto para o homem negro e lhe disse:

– Portanto, senhor, se quiser ter a gentileza de pegar seus objetos pessoais, gostaríamos que se encaminhasse para a primeira classe, pois o comandante não quer que o senhor fique ao lado de uma pessoa desagradável.

Os passageiros dos assentos próximos bateram palmas, enquanto outros aplaudiram de pé.[43]

Não seja vítima de sua criação (profecia autorrealizável)

A *profecia autorrealizável* é a maior expressão do autoengano. O mecanismo é o seguinte: partindo de uma previsão ou antecipação de algo que vai acontecer, a pessoa faz o possível para que a profecia se cumpra (quase sempre de maneira não consciente) e no fim conclui que o pressentimento se realizou: "Eu disse que isso ia acontecer e aconteceu". Por exemplo:

- *Profecia*: penso que alguém não gosta de mim ou não simpatiza comigo.
- *Conduta confirmatória*: distancio-me e trato o outro secamente, antecipando-me à rejeição.

- *Consequência confirmatória*: a pessoa retribui meu tratamento antipático com indiferença ou pouca amabilidade.
- *Comprovação da profecia*: concluo que eu tinha razão, que ela realmente não gosta de mim.

A sequência é totalmente autoconfirmatória. Damos por certo o mesmo que queremos demonstrar e alteramos os dados para que coincidam com as hipóteses. Assim nos enganamos. Vejamos duas formas típicas de profecias autorrealizáveis que alimentam o medo da opinião dos outros: a utilizada pelas pessoas paranoides e a usada pelas pessoas tímidas.

A profecia autorrealizável das pessoas desconfiadas ou paranoides

Um paciente se queixava de que as pessoas não eram gentis com ele. Após algumas consultas, ficou claro que ele era rabugento, prevenido e antipático com quase todos os que o rodeavam. Certo dia, eu lhe perguntei: "Você já percebeu que os outros reagem da mesma forma como os tratamos?". Ele respondeu, na defensiva: "Então tenho de ser gentil com todo mundo, até com quem não suporto?". Minha resposta veio em seguida: "Não. O que estou dizendo é o contrário, que procure não ser antipático e agressivo com *todas* as pessoas, para que o círculo vicioso se quebre".

Ninguém é bobo, e cada indivíduo reage da mesma maneira como nos comportamos com ele. Meu paciente se queixava de que os outros não eram simpáticos, mas não percebia que era ele, com seu comportamento arisco, que incentivava a resposta negativa. Os paranoicos sempre acham que alguém vai lhes fazer mal e vivem "prontos para o contra-ataque", o que os leva a criar profecias autorrealizáveis, porque, como em geral são hostis e desagradáveis, as pessoas acabam respondendo da mesma forma. Ele custou para mudar de atitude e se tornar mais amigável. O relato seguinte ilustra claramente

como a retroalimentação ocorre em qualquer relacionamento.

> Dizem que, muito tempo atrás, em uma cidadezinha distante, havia uma casa abandonada. Certo dia, um cachorrinho, buscando refúgio do sol, conseguiu entrar por um buraco de uma das portas do imóvel.
>
> O animalzinho subiu as velhas escadas de madeira. Lá em cima, viu uma porta entreaberta e, lentamente, entrou no quarto. Para sua surpresa, deparou-se com mil cachorrinhos observando-o tão fixamente como ele os observava.
>
> Daí começou a abanar o rabo e a levantar as orelhas pouco a pouco.
>
> Os mil cãezinhos fizeram o mesmo. Então, sorriu e latiu *alegremente para um deles.* Ele se admirou ao ver que todos os bichinhos sorriam e latiam alegremente para ele!
>
> Quando saiu do quarto, pensou: "Que lugar agradável! Virei visitá-lo mais vezes!".
>
> Tempos depois, outro cachorrinho da rua entrou no mesmo quarto; mas, ao contrário do primeiro, esse animalzinho, ao ver os outros mil, sentiu-se ameaçado, pois o olhavam de modo agressivo. Começou a rosnar para eles e, é claro, os mil cãezinhos também rosnaram.
>
> Ao sair do quarto, o cachorrinho pensou: "Que lugar horrível! Nunca mais vou entrar aqui!".
>
> Na frente da casa, havia uma placa que dizia: **"A casa dos mil espelhos".**[44]

Conclusão de como funciona a profecia autorrealizável nos indivíduos paranoides: *ao tratarem as demais pessoas com hostilidade, induzindo-as a uma reação negativa, eles "confirmam" que "os outros são agressivos".* É um círculo vicioso perfeito para iniciar uma guerra em qualquer lugar.

A profecia autorrealizável das pessoas tímidas

Muitos pacientes me consultam alegando que "não são interessantes", ou seja, não conseguem manter com os outros uma conversa agradável e sugestiva, o que os deixa entediados. O curioso é que, mesmo depois de desenvolver as competências de comunicação requeridas, continuam

com a ideia irracional de que "não são interessantes" ou "não são tão cultos". Nesses casos, a profecia autorrealizável também costuma intervir. Tive uma paciente muito tímida que, assim que aprendeu algumas táticas de interação, começou a frequentar a "roda social" e ir a reuniões e festas. Contudo, sua estratégia não era muito adequada, porque o medo de ser ridícula a bloqueava. Por exemplo: em uma reunião qualquer, aproximava-se de um grupo de desconhecidos, cumprimentava-os e depois ficava em silêncio o tempo todo, até que as pessoas iam se afastando e ela ficava sozinha. Diante disso, ela confirmava sua hipótese: "Não sou interessante". Mas é claro: você não pode entrar numa roda e ficar apenas sorrindo! As pessoas falam!

O relato seguinte nos leva a refletir sobre como podemos ser tolos quando nos vemos sob o prisma errôneo de uma autoexigência inclemente:

> Certo dia, um senhor foi a um museu com alguns amigos. Como havia esquecido os óculos em casa, não conseguia enxergar os quadros com clareza, mas isso não o impediu de expressar suas firmes opiniões.
>
> Assim que entraram na galeria, ele começou a criticar as diversas pinturas. Ao parar diante do que lhe parecia um retrato de corpo inteiro, pôs-se a depreciá-lo. Com ar de superioridade, disse:
>
> – A moldura é completamente inadequada para o quadro... O homem está usando roupas ordinárias... Na verdade, o artista cometeu um erro imperdoável ao escolher um sujeito tão vulgar e sujo para retratar... É uma falta de respeito!
>
> O homem continuou com aquela conversa fiada até que sua esposa se aproximou dele entre a multidão, chamou-o de lado discretamente e disse em voz baixa:
>
> – Querido, você está se olhando num espelho![45]

Provavelmente, você não é tão horrível quanto imagina, nem os outros o veem assim. Entre tanta gente, sempre haverá quem o aceite, descubra seu lado positivo e o resgate do poço de autopunição em que se meteu. Embora fale pouco, existem silêncios "interessantes", olhares

"maravilhosos", sorrisos "contagiantes" e tons, inflexões e palavras que se ajustam melhor a você do que a outras pessoas. É verdade que não devemos considerar a aprovação dos outros como um critério para definir nosso valor, mas talvez seja você quem esteja criando uma avaliação ruim devido à sua insegurança.

Conclusão de como funciona a profecia autorrealizável nos indivíduos tímidos: *eles não falam ou falam muito pouco para não cometer erros quando estão num grupo, e, como as pessoas costumam ficar caladas quando o interlocutor é inexpressivo, o inseguro conclui que o silêncio dos outros é a prova de que ele "não é interessante" ou de que é um "inapto social".* É um círculo vicioso perfeito para acabar com a autoestima de qualquer um.

Algumas formas impróprias de manter a aprovação dos outros, que seria melhor não usar

As pessoas que sentem necessidade de aprovação abusam de comportamentos submissos e de subterfúgios para não incomodar nem manchar sua "imagem" perante os demais. Muitas vezes essas "estratégias" são francamente humilhantes ou anulam a dignidade pessoal. Vejamos algumas das táticas nocivas.

- *Evitar incomodar ou aborrecer* as pessoas de quem dependemos. Juntar-se a elas e fazer e dizer exatamente o que esperam de nós.
- Uma das consequências da atitude anterior é que, para satisfazer os outros, *deixamos de ser nós mesmos.* Perdemos a autenticidade e pensamos demais antes de agir por medo da rejeição. Até nossas preferências são postas de lado e assumimos as dos outros para criar uma espécie de "sintonia" interpessoal.
- Para manter a aprovação a qualquer custo, também

costumamos *dizer "sim" quando queremos dizer "não".* Assumimos um papel assertivo e claramente submisso para agradar às pessoas, submetendo-nos à vontade delas. Não contradizer, não se opor, acatar e cumprir ordens são procedimentos que fazem parte do repertório daqueles que perderam a autoestima por causa do medo. Essa estratégia de "entregar-se ao poder" para ser "aceito" tem um efeito paradoxal, pois, depois de um tempo, a submissão entedia os observadores. Portanto, o ato de humilhar-se acaba levando exatamente à mesma coisa que se quer evitar: o afastamento das pessoas.

- Um dos comportamentos típicos dos indivíduos que têm necessidade de aprovação é não apenas não incomodar, mas *adular indiscriminadamente.* Exaltar o ego alheio é colher pontos a seu favor. Em geral, são muito hábeis em detectar a "fraqueza" do interlocutor e "adoçar seus ouvidos" para que ele se sinta bem. No fundo, aqueles que temem a rejeição social usam um "truque" muito especial em todos os relacionamentos: "Eu lhe dou o que você quiser, contanto que me aprove incondicionalmente".
- Outra forma de chamar a atenção positivamente é *impressionar os outros com alguma habilidade* ou expor seu *curriculum vitae.* Exaltar as próprias virtudes, se as tiver, ou "regalias", como dinheiro, propriedades, prestígio etc. A pessoa põe tudo na mesa e se abre completamente. A necessidade de aprovação, quando existe, não tem limites.

Uma sugestão interessante, que já citei anteriormente, é a seguinte: se você não é bem recebido, vá embora. Quando percebe que não é apreciado ou que determinadas pessoas lhe fazem mal, não tente ficar ali para comprovar "o quanto o odeiam ou detestam". Se você não é

querido ou o desaprovam, logo acabará sentindo isso: é praticamente impossível ocultar o ódio. A malevolência é indiscreta por natureza, e, embora devamos reconhecer que os indivíduos hipersensíveis ao repúdio social veem muitas coisas que só existem em sua imaginação, às vezes eles têm razão.

Depois de quatro horas de tortura, o apache e os outros dois homens jogaram um balde de água no réu para despertá-lo e lhe disseram:

– O coronel mandou dizer que vai lhe dar uma chance de se salvar. Se adivinhar qual de nós tem um olho de vidro, pararemos de torturá-lo.

Após examinar o rosto de seus carrascos, o réu apontou para um deles:

– É ele! Seu olho direito é de vidro!

Admirados, os torturadores exclamaram:

– Você se salvou! Mas como conseguiu adivinhar? Todos os que vieram antes de você erraram, porque o olho é americano, ou seja, é perfeito.

O réu respondeu, sentindo que ia desmaiar de novo:

– É simples: foi o único olho que não me mirou com ódio.

Diante disso, sem dúvida, continuaram a torturá-lo.[46]

Não é necessário que seu adversário de plantão, que certamente é mais civilizado que os do relato acima, tenha um olho de vidro. Quando a certeza de ser desprezado o abala profundamente, você deve escolher entre a submissão e a dignidade. Ou continua usando suas ferramentas para adular os outros ou segue seu caminho com passo firme. Decida: ou se enreda na armadilha da aprovação ou se torna independente.

Exercícios para vencer a vergonha

Sugiro a você que se dê ao ridículo de propósito para perder o medo de ser rejeitado. O que pode lhe acontecer? Ser desprezado por alguns? Ser reprovado esteticamente? Por exemplo: entre em uma sapataria e peça 1 quilo de carne; tire a camisa e imite um lobisomem; pregue a segunda vinda de Cristo numa reunião nacional de ateus; fale com algum inseto e mantenha um debate violento com ele, enquanto os outros e o inseto olham para você admirados; dê um latido em público e, se tiver rabo,

abane-o; olhe o céu e cante para as estrelas no meio da rua. Parece loucura? Não necessariamente; trata-se de um jogo da espontaneidade e da irreverência. Atividades desse tipo, provocantes e que envolvem exposição social, são conhecidas em terapia cognitiva como "Exercícios para vencer a vergonha". Se você se submeter ao ridículo de propósito, depois de algum tempo não se preocupará tanto se sua imagem segue ou não os padrões estabelecidos. É um ensaio terapêutico com pinceladas de teatralidade. Há apenas duas condições: que o medo do ridículo não o vença em hipótese alguma (mesmo que seja difícil, tente tantas vezes quantas forem necessárias até que o temor tenha diminuído significativamente) e que o seu comportamento não viole os direitos dos outros.

Só para relembrar: Gandhi, Jesus, Sócrates, Freud, Francisco de Assis, Giordano Bruno, entre outros pensadores e inovadores de todos os tempos, foram rotulados como loucos ou ridículos pelo poder dominante; foram totalmente rejeitados. Não pretendo compará-lo a eles (longe disso), o que quero dizer é que foram malvistos na sua época, e esse critério não prevaleceu. A opinião dos outros não é uma verdade absoluta e irrebatível. Não há nada mais subversivo para as mentes estreitas do que ver alguém independente, psicologicamente livre e com uma pitada de loucura simpática.

PREMISSA LIBERTADORA X

Permita-se ficar triste de vez em quando: a "euforia eterna" não existe

Você não pode impedir que os pássaros da tristeza voem sobre sua cabeça, mas pode impedir que façam ninho em seu cabelo.

Provérbio chinês

A EXIGÊNCIA IRRACIONAL DE SER FELIZ A QUALQUER PREÇO

O princípio irracional que governa parte da vida pós-moderna gira em torno da "antitristeza", uma espécie de fobia de nos sentirmos mal ou mais ou menos, como se essas baixas naturais eliminassem o sentido da vida. O princípio é o seguinte, por incrível que pareça:

"Para ser feliz e ter uma vida boa,

afaste-se totalmente da tristeza."

Isso mesmo: é proibido ficar triste, nem que seja de vez em quando, mesmo que haja motivos para tal. Muita gente pensa que os indivíduos bem-sucedidos e especiais nunca enfrentam situações ruins. Portanto, se você for feliz o tempo todo, será uma pessoa adequada e ajustada, exemplar e perfeita. Em outras palavras: felicidade é igual a perfeição psicológica. Contudo, como afirma a premissa libertadora, a "euforia eterna" não existe; um pouco de tristeza é inevitável e, como provarei, faz parte do crescimento pessoal.

O culto contemporâneo ao prazer criou uma baixa tolerância ao desconforto que causa profunda rejeição ao mal-estar natural e normal que às vezes acompanha a luta pela sobrevivência. A conclusão daqueles que não suportam sair da zona de conforto emocional é: "Se você se sente triste ou não está 'superfeliz', está *out*". E, por não fazer parte do grupo dos que sabem viver, não pode participar da onda contínua de excitação e alegria que define os seres "realizados" e satisfeitos. O impacto dessas duas crenças extremas e inatingíveis, "Você tem de ser feliz o tempo todo" e "Nunca deve ficar triste", cria uma espécie de tormenta perfeita nociva, que nos conduz inevitavelmente à frustração.

A intolerância à tristeza se infiltra por toda parte. Imaginemos um diálogo que é mais comum do que se imagina (para comprovar isso,

comporte-se como o sujeito 2 para ver o que acontece):

Sujeito 1: Como vai?

Sujeito 2: Mais ou menos.

Sujeito 1: (*quase assustado*) Por quê? O que aconteceu?

Sujeito 2: Nada, só estou mais ou menos... como já disse...

Sujeito 1: Mas, se não aconteceu nada, por que não se sente "muito bem" ou "bem"?

Sujeito 2: Não estou mal, se é o que você quer dizer, simplesmente acordei assim hoje...

Sujeito 1: Vamos, anime-se! Não fique desanimado!

Sujeito 2: Não estou desanimado, apenas não estou eufórico... só isso.

Sujeito 1: Pois deveria estar! A vida é bela! Você tem tudo para ser feliz!

Sujeito 2: Mas não estou "infeliz", estou normal...

Sujeito 1: Mas não é suficiente, você pode se sentir melhor!

Se você conhece alguém parecido com o Sujeito 1, que enxerga tudo *perfeito* e acha que existe uma atitude *perfeita* para olhar as coisas *de maneira perfeita*, afaste-se dele o mais rápido possível. Talvez não seja uma pessoa nociva, mas é muito entediante, o que pode ser pior ainda. Ou seja, segundo o Sujeito 1, você é um *perfeito* idiota porque não adere ao êxtase "evidente" da vida cotidiana.

Não digo que seja inútil buscar o bem-estar e a alegria quando podemos, ou tentar ser "o menos infeliz possível"; o que afirmo é que, por mais paradoxal que pareça, "o desespero por ser feliz" nos torna infelizes: a obsessão pela alegria nos rouba energia e a capacidade de desfrutar, além de causar estresse.

É necessário diversificar essa compulsão de buscar a "alegria permanente". Em vez de perseguir a felicidade a qualquer preço, talvez seja melhor reavaliar nossos conceitos, atribuindo à felicidade uma dimensão menos angustiante e um peso mais relativo no que se refere à

nossa vida. Como afirma Pascal Bruckner em seu livro *A euforia perpétua*: "Há circunstâncias em que a liberdade pode ser mais importante do que a felicidade, ou o sacrifício mais importante do que a tranquilidade". Parece razoável.

Para viver intensamente, não basta se intoxicar com grandes quantidades de alegria de qualquer procedência: química, espiritual, informática, religiosa ou psicológica. Como explicarei mais adiante, também precisamos de uma dose de tristeza para nos despertar de vez em quando (não de depressão, que é outra coisa), para que nosso organismo consiga se adaptar ao meio e funcionar de modo eficaz: negá-la e proibi-la por decreto, além de ser estupidez, é prejudicial à saúde. John Neal, escritor e crítico de arte, afirmava: "Um pouco de oposição faz bem ao homem. As pipas sobem contra o vento, não a favor dele". Como não concordar com o autor? Leia o relato seguinte e tire suas conclusões:

Certo dia, um velho camponês fez um pedido a Deus:

– Olhe, sei que o senhor é Deus e criou o mundo, mas preciso lhe dizer uma coisa: como não é camponês, não entende nada de agricultura. E tem algo a aprender.

Deus disse:

– Qual é sua sugestão?

O camponês respondeu:

– Dê-me um ano para fazer as coisas do meu jeito e vamos ver o que acontece. Vou conseguir acabar com a pobreza.

Deus concordou e concedeu-lhe um ano. É claro que o camponês pediu apenas coisas boas: nem tempestades, nem ventos, nem perigos para a plantação. Tudo era confortável e tranquilo, ele estava muito feliz. O trigo crescia exuberante. Quando queria sol, havia sol; quando queria chuva, ela vinha abundante. Nesse ano, tudo foi tão perfeito que o granjeiro invocou Deus e lhe disse:

– Olhe, agora temos tantos grãos que, se ficarmos dez anos sem trabalhar, ainda teremos comida suficiente.

Mas então ocorreu algo inesperado. Na hora da colheita, não havia grãos nas vagens. O camponês perguntou a Deus:

– O que aconteceu, onde errei?

Deus explicou:

– Como não houve desafios, não houve combate nem atrito. Como você evitou tudo o que era ruim, o trigo se tornou impotente. Um pouco de luta é imprescindível. As tempestades, os trovões, os relâmpagos são necessários, porque ativam a alma dentro do trigo. A noite é tão necessária como o dia, e os momentos de tristeza são tão importantes como os de felicidade. Se compreender esse segredo, descobrirá a grandeza da vida, quanta riqueza se precipita sobre você o tempo inteiro. Aprenda isso e talvez pare de se sentir infeliz porque as coisas não acontecem do jeito que você deseja.[47]

O MONGE E O PACIENTE

O monge budista Matthieu Ricard (que é conhecido como o homem mais feliz do mundo), em seu livro *Em defesa da felicidade,* afirma:

> A finalidade da existência é essa plenitude de *todos* os instantes sentindo amor por *todos* os seres, mas não esse amor individualista que a sociedade atual nos impõe continuamente. A verdadeira felicidade provém de uma bondade *essencial* que deseja de *todo* o coração que cada pessoa encontre sentido para sua vida. É um amor *sempre* disponível, sem ostentação nem suposições. A simplicidade *imutável* de um coração bom. (Os itálicos são meus.)

Quando li esse parágrafo, confesso que fiquei um pouco desorientado. Embora simpatize profundamente com o budismo, a princípio não compactuei com o pensamento de Matthieu. Alguns conceitos que ele associa à felicidade, como "amor por todos os seres", "plenitude de todos os instantes", "um amor sempre disponível", "simplicidade imutável", "bondade de todo o coração", são impossíveis para a maioria das pessoas, entre as quais me incluo. São categóricos demais para quem tem uma existência normal e não é santo nem mestre

espiritual.

Vejamos agora outro ponto de vista existencial, menos transcendente e mais próximo do nosso contexto ocidental. Um paciente jovem, um tanto melancólico e introvertido, comentava comigo: "Muitos dos meus amigos me acham amargurado, mas não sou. Não fico o tempo todo dizendo que tudo é belo e expressando felicidade pelos quatro cantos, porque não sou extrovertido... Digamos que sou meio cético... E às vezes vejo as coisas feias do mundo, e nem sempre as pessoas gostam do que eu falo ou simpatizam comigo. Não chego a me deprimir, mas de vez em quando sinto um misto de tristeza e raiva ao observar o jeito como o mundo caminha. Não consigo ficar sorrindo o tempo todo! A verdade é que a vida tem coisas muito boas e outras insuportáveis... Como posso estar feliz continuamente? Isso não é natural em mim. As pessoas com quem convivo não me entendem nem me perdoam por ser tão realista. Alguns me julgam pessimista. Há momentos em que estou bem, outros em que não suporto nem a mim mesmo, mas de repente resolvo ser solidário e sorrir para todo mundo. Sou assim e não me sinto infeliz, estou bem como sou". Meu paciente mostrava seu lado humano, e, apesar de sua pouca idade, percebi nele um realismo inteligente e crítico. Não era perfeito nem se aproximava da definição do monge! No entanto, era autêntico e se sentia bem com seu modo de ser: ficava alegre quando havia oportunidade e, vez ou outra, também enfrentava a tristeza. Seus amigos e amigas só se ligavam às situações prazerosas e tinham aversão a tudo aquilo que obscurecesse o entusiasmo do momento, sobretudo o cenho franzido de quem gostava de pensar em assuntos sérios ou preocupantes, como era o caso do meu paciente. Encarar as coisas com realismo, sem o viés "ultrapositivo" das pessoas que consideram a felicidade uma virtude, não nos torna automaticamente depressivos crônicos. O princípio irracional perfeccionista deste capítulo diz: "Seja feliz sempre, o tempo todo" ou "Intoxique-se com a felicidade de estar vivo!". Relevemos um pouco

esses conceitos místicos e nos tranquilizemos. Aceitemos as coisas como são realmente, mesmo que não sejam tão excelentes nem maravilhosas. Pense ainda o seguinte: nem tudo "depende da sua atitude", como afirmam os que dizem falar com o universo. Às vezes, a adversidade nos derrota, por mais que tentemos ser otimistas. Assim são as coisas. A vida é um balanço, uma soma algébrica, digamos assim, de coisas boas e coisas más, alegria e tristeza, tudo misturado. Muita gente, ao ver a realidade sem maquiagem, a princípio se assusta e depois se decepciona; então se protege construindo um espaço virtual personalizado de "negação do negativo", para espantar o sofrimento e se anestesiar. Pura ilusão. É melhor lutar, resistir, mudar as circunstâncias, enfim, sobreviver dignamente, do que mentir a si próprio.

Quem escolher, então? O monge, com sua experiência espiritual e transcendente, sua respeitabilidade incontestável, ou meu paciente, com uma percepção da vida apoiada na *sua* realidade, sem muitos sinais de felicidade "consumada"? Quanto a mim, prefiro a visão do meu paciente, simplesmente porque a felicidade eterna e "perfeita" é um mito. Talvez haja momentos de alegria plena, mas apenas momentos, que podem se esticar como um chiclete até se arrebentarem. A obrigação e o dever de ser feliz, impostos pela cultura pós-moderna, cansam e desgastam, porque a própria essência da felicidade, como tudo na vida, é ser flutuante e instável.

Torno a frisar: *o princípio irracional perfeccionista não só nos "proíbe" de ficar tristes como também promove uma escassa inteligência emocional que nos impede de ter contato com as emoções e aprender a lê-las para aplicá-las à vida cotidiana.* "Ler uma emoção" é ter o autoconhecimento suficiente para impulsionar o positivismo e afastar ou controlar os aspectos negativos que costumamos apresentar, embora o mundo atual queira impor outra tendência. O relato a seguir ilustra essa questão. Analise-o e tire suas conclusões.

Certa manhã, um velho índio cherokee falou ao seu neto sobre uma

luta que acontece no íntimo das pessoas. Ele disse:

– Meu filho, há dois lobos lutando dentro de nós. Um é Mau. É raiva, inveja, ciúme, tristeza, angústia, avareza, arrogância, autocompaixão, culpa, ressentimento, soberba, inferioridade, mentiras, falso orgulho, superioridade e egocentrismo. – E acrescentou: – O outro é Bom. É alegria, paz, amor, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, amizade, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé.

O neto olhou para o avô por um momento e perguntou:

– Qual lobo ganha?

O velho cherokee respondeu:

– Aquele que você alimentar.[48]

Nossa amiga, a tristeza

A função adaptativa da tristeza: como decifrá-la

Se o medo e a raiva nos estimulam, o primeiro para nos defendermos e a segunda para nos reafirmarmos, a tristeza nos acalma para recuperar a energia. Quando você está triste, seu metabolismo se debilita e o organismo começa a funcionar mais devagar e com menos vigor. A natureza o obriga a frear de vez em quando e fazer uma pausa para refletir ou relaxar. Não me refiro à temível depressão, que nos deixa prostrados durante meses, mas a uma leve angústia biológica, à *emoção primária* de estar triste. Assim como as emoções biológicas, a tristeza se esgota quando cumpre sua missão. Enquanto a depressão nos induz à autodestruição, a tristeza promove uma reintegração e recuperação dos recursos adaptativos. Há momentos em que Deus, o universo ou a natureza nos dão um toque amigável no ombro para nos chamar a atenção e conversar um pouco: "Aonde vai tão rápido? Desacelere, tente recuperar as energias e reavaliar o que está fazendo".

Quando estamos tristes, temos três alternativas para potencializar nossa sobrevivência: (1) *conservar a energia*, se estivermos diante de uma

perda afetiva (abrandamento dos processos fisiológicos para que não persigamos o impossível); (2) *pedir ajuda*, caso nos sintamos desamparados (as expressões de tristeza causam comoção nos outros); e (3) *buscar soluções armazenadas na memória*, se tivermos um problema difícil de resolver (quando a mente funciona devagar, é mais fácil encontrar soluções viáveis).

Como afirmei anteriormente, a tristeza também é uma forma primitiva, muito eficiente, de mostrar que estamos mal e *pedir ajuda*. E digo "eficiente" porque a expressão gestual de uma pessoa triste nunca passa despercebida. Quem já conviveu com alguém depressivo sabe do que estou falando. As manifestações corporais da tristeza são impactantes, além de contagiosas. Uma metamorfose física impressionante acompanha o indivíduo triste: os olhos ficam mortiços como os de uma criança com febre, as comissuras dos lábios caem ostensivamente, o rosto se desfigura, a postura corporal torna-se curvada, a expressão é cabisbaixa e melancólica e o fundo do olho adquire um estranho tom cinza esmaecido e pesado, impossível de ignorar. A natureza criou um mecanismo compartilhado de maestria impecável para garantir a restituição das funções: não apenas inventou a linguagem da tristeza como nos dotou de hipersensibilidade para responder aos pedidos de ajuda dos outros. Uma espécie de "compaixão biológica forçada".

O medo não propicia a reflexão, mas a tristeza, sim. Quando ela aparece, logo nos voltamos para dentro, e um impulso incessante para a auto-observação nos leva a "refletir sobre o que pensamos". Um toque existencial se apodera aos poucos do nosso *software* mental. De repente, Kafka, Sartre e Freud começam a exercer sobre nós uma estranha fascinação que nunca sentimos antes. Nesses dias de tristeza e concentração, tiramos da estante os livros de filosofia e pegamos no armário aquele velho e arrojado cachecol de intelectual francês. A tristeza é o pano de fundo das boemias regadas a muito licor barato; é a

época em que você resolve visitar o psicólogo para ver o que encontra (e, é lógico, sempre encontra algo). Ao abrandar os processos mentais e desenvolver a autoconsciência, a tristeza nos permite ativar lembranças que tenham informações importantes para resolver os problemas atuais e *resgatar velhas alternativas de solução.*

Vejamos agora as diferenças entre a emoção primária da tristeza (com a qual podemos aprender) e a emoção secundária da depressão (que devemos eliminar).

Aprenda a diferenciar tristeza de depressão

A mente não é responsável por todas as depressões, uma vez que uma porcentagem elevada delas é de corte cognitivo. O evento estressante externo precisa encontrar vulnerabilidades psicológicas específicas para que a depressão se desenvolva; caso contrário, nada acontece. As predisposições psíquicas à depressão assumem a forma de teorias ou crenças. Se você pensa: "Não sou querido", "Sou um inútil" ou "Não valho nada", provavelmente está andando na corda bamba. Embora os *pensamentos negativos em relação a si mesmo, ao mundo e ao futuro* sejam os gatilhos principais do transtorno, o indivíduo depressivo tem um pessimismo radical totalmente desanimador. Uma coisa é afastar a esperança para que não incomode, e outra, bem diferente, é eliminá-la para sempre. Uma desesperança infinita, sem opções positivas, é um verdadeiro inferno.

A depressão é uma forte baixa no estado de ânimo (disforia), que gera *sintomas motivacionais* como ausência de prazer ("Nada me apetece", "A vida não tem sentido"), *sintomas emocionais* (tristeza contínua, indiferença, choro, baixa autoestima), *sintomas físicos* (apatia, fadiga, inapetência ou hiperfagia, insônia, perda de peso, redução da libido) e *sintomas mentais* (negativismo, fatalismo, pessimismo, falta de atenção e concentração). Nada se salva. Como uma avalanche, ela destrói tudo o que encontra pela frente.

Depressão não é tristeza, e estabelecer essa diferença é fundamental para sabermos quando devemos nos preocupar. Os tópicos a seguir ajudarão a esclarecer a questão.

1. Na depressão sempre existe uma tendência à desafeição pessoal e à baixa autoestima (certo desprezo pelo próprio "eu"). Na tristeza, ao contrário, apesar de tudo, o indivíduo continua gostando de si mesmo.
2. Na depressão há um claro sentimento autodestrutivo, que pode até levar à morte. Junto com a anorexia nervosa, é a doença psicológica que apresenta mais risco à vida. A pessoa triste nunca pensa seriamente em se destruir.
3. O depressivo procura a solidão e o isolamento afetivo. Grande parte do seu comportamento é definida por uma profunda decepção com as pessoas. A pessoa triste busca ajuda e, apesar de muitas vezes querer ficar sozinha, não perde a capacidade de se relacionar afetiva e psicologicamente com os outros.
4. No indivíduo depressivo, o estado de ânimo negativo se generaliza, abarcando todas as áreas da vida. A pessoa suporta a depressão durante o dia todo e em qualquer lugar, o que faz com que seu desempenho geral seja seriamente afetado. Na tristeza, embora o rendimento diminua um pouco, o sujeito continua com um desempenho relativamente aceitável.
5. O depressivo não tem uma consciência nítida da causa da doença, ao passo que a maioria das pessoas tristes consegue identificar claramente a razão do seu mal-estar.
6. A depressão é mais intensa e dura mais tempo que a tristeza. Enquanto os sintomas do depressivo podem durar meses, a tristeza não costuma permanecer por mais de alguns dias ou

semanas.

A depressão psicológica é uma das piores "criações da mente". Ela tem origem na falta de amor e na solidão afetiva. Se durante os primeiros anos de vida a criança estabelecer vínculos afetivos estáveis e seguros, desenvolverá certa resistência à depressão, mesmo que não seja definitiva; se, por outro lado, sua infância for marcada por perdas e carências afetivas, ela terá mais facilidade de contrair a doença. A depressão psicológica não parece cumprir qualquer função adaptativa para a sobrevivência do homem. Ela é resultado de um claro desvio da autoconsciência humana, a qual possivelmente interpretou mal o sentido adaptativo da emoção primária da tristeza. A depressão é o luto da alma, o lamento da existência, o que costuma impedir a evolução. Os únicos antídotos para combatê-la, se for de origem mental, são a alegria farta e o amor.

A FELICIDADE SEGUNDO A CIÊNCIA E MINHA VISÃO

Atualmente, costuma-se entender e definir a felicidade *como uma avaliação positiva e global que uma pessoa faz sobre sua qualidade de vida.* Seu conteúdo é explicado por uma equação, ou melhor, por um "coquetel", onde se misturam aspectos *hereditários, externos ou circunstanciais* da vida e *pessoais*, que variam de um indivíduo para outro. Tomarei por base a proposição da doutora Raquel Palomera, da Universidade de Cantábria, que consta em seu livro *Emoções positivas.*

O primeiro fator, o *genético*, tem um peso de 40% a 50%, ou seja: devemos levar em conta a tendência ou predisposição natural de cada indivíduo a sentir tristeza ou animação. Há pessoas que são mais alegres do que outras desde crianças. Contudo, embora os pesquisadores falem de uma condição "fixa", em minha experiência como terapeuta tenho notado que essa porcentagem pode diversificar mais do que imaginamos. Por isso, deve ser analisada com cuidado. O fator hereditário é mais uma

disposição do que um "defeito" ou uma "bênção" para ser feliz. O que se há de fazer? Os genes que você carrega determinam *parte* de sua conduta, apesar de sabermos que você é muito mais do que seu DNA.

O segundo fator, o *ambiental*, contribui com 7% a 15%, ao contrário do que supomos. No entanto, devo esclarecer que o ser humano não reage passivamente aos eventos negativos e que muitas vezes consegue modificá-los a seu favor. Há pessoas que crescem diante das dificuldades e outras que naufragam. Existe um *estresse pós-traumático* e um *crescimento pós-traumático*: alguns percorrem um caminho involutivo e outros um evolutivo. É possível concluir que o ambiente não determina tudo, embora seu peso seja incontestável. Por exemplo, ninguém pode afirmar categoricamente que o dinheiro traz felicidade. Ao contrário, parece haver um consenso de que as relações *interpessoais* significativas, agradáveis e estáveis promovem um aumento da felicidade, tanto aqui como na China.

O terceiro fator do "coquetel da alegria" é o *pessoal*, com um peso de 20% a 40% (sou mais a favor dos 40%), que define o que depende de você, o que pode fazer ou desfazer, aquilo que está sob seu controle, seus pensamentos, suas ações e emoções. Ele determina seus valores, seus princípios, suas ilusões, metas e sonhos, suas aspirações, ou, melhor dizendo: sua autorrealização. O princípio básico da terapia cognitiva é: "Se você pensar bem, se sentirá bem". Como já afirmei, em minha experiência como psicólogo clínico há mais de trinta anos, concluí que o fator pessoal tem peso maior do que 20% a 40%. Vi pessoas que, mesmo tendo o fator genético e o ambiental totalmente antagônicos, foram capazes de mudar sua estrutura e ter uma qualidade de vida invejável, como é o caso de muitos pacientes terminais, que conseguem transformar o pouco tempo que lhes resta no "melhor período de sua vida".

No espírito humano, se me permitem um comentário "pouco científico", há coisas inexplicáveis que muitas vezes vão além de nossa

compreensão e transgridem todas as apostas e todas as porcentagens. Não pretendo negar a importância do fator biológico nem das limitações ambientais, mas o aspecto mental ou cognitivo tem efeitos poderosos que ainda estão sendo investigados. Não quero dizer que alguém possa curar um câncer ou que um inválido se levante de repente e saia caminhando milagrosamente, mas é possível se sentir bem mesmo em circunstâncias bastante negativas e adversas, como atestam vários relatos de pessoas que combateram em guerras, viveram em campos de concentração ou em pobreza extrema. Em muitos desses casos, a alegria e o amor pela vida eram mantidos com fervor. Quando eu estudava psicologia e não tinha tíquete-alimentação, entrava furtivamente no restaurante universitário pela janela e, com uma bandeja emprestada, ia de mesa em mesa pedindo comida aos colegas; todos me davam um pouco. Para mim, essa comida era saborosíssima. Outras vezes, no pequeno supermercado da esquina, o dono oferecia a mim e à minha namorada um pedaço de costela de boi, tomates e pepinos e preparávamos no terraço um assado com vinho emprestado. Tinha um sabor divino! Não quero parecer pouco realista, mas confio plenamente na capacidade pessoal e no controle interno de cada um para conduzir a própria vida, sem levar em conta nem a bioquímica nem as crises sociais.

Seis sugestões para você se sentir bem de maneira realista

Lembre-se: quando estiver triste, não tente fugir desse estado, incorpore-o e aprenda a ler a mensagem que ele expressa: "Você está cansado, diminua seu ritmo". "Você está mal, peça ajuda às pessoas e diga que precisa de apoio", ou "Você tem um problema, acalme-se e procure refletir até encontrar a solução". Assim que aceitar que a tristeza faz parte da vida e não é incompatível com a alegria, comece a se questionar: o que devo fazer para me sentir melhor, como preservar a felicidade e a alegria com tantos obstáculos no caminho? Como viver tranquilamente a felicidade, sem me sentir "obrigado" a correr atrás

dela, como diz o princípio irracional perfeccionista?

A melhor resposta a essas indagações pode ser encontrada no trabalho sobre bem-estar (*well-being*) ou felicidade da doutora Carol Ryff, da Universidade de Wisconsin-Madison. Seu programa preventivo e terapêutico consta de seis pontos que, segundo muitos psicólogos clínicos, podem ajudar a manter um estado realista de felicidade/alegria sem cair no mito de uma euforia simplista. Vejamos esses pontos detalhadamente:

1. O bem-estar psicológico tem tudo a ver com o tema geral deste livro: a **autoaceitação**. Quando se sente bem consigo mesmo, você obtém não só uma satisfação básica muito poderosa como também a possibilidade de criar um autorreforço, ou seja, *pode agradar-se, levando em conta seus interesses e o que você considera positivo.* Se você se aceitar, vai se cuidar e fazer todo o possível para ter uma vida feliz e alegre, apenas porque merece. Se não se aceitar incondicionalmente, achará que não merece ser feliz.
2. O bem-estar psicológico também tem a ver com o **crescimento pessoal**, ou seja, a *atualização da mente, que nos permite aprimorar nossos talentos naturais e qualidades básicas.* Não é necessário exagerar nas aspirações (até um crescimento espiritual pode ser excessivo e carente de humildade); o importante é desenvolver seu verdadeiro potencial humano, sem subterfúgios e com a maior paixão possível. Se você deseja realmente crescer, a felicidade logo surgirá em sua vida.
3. Para que haja bem-estar psicológico, você precisa ter objetivos vitais que deem sentido à sua existência: **um propósito de vida**. Pode ser alguma coisa que o transcenda e o contenha ao mesmo tempo (Deus, o Universo, a

Providência, a própria vida); dedique-se a algo estimulante e envolvente, como uma atividade criativa ou um trabalho voluntário. O importante é que, se alguém lhe perguntar por que você está vivo, não se limite a responder com hermetismo científico: "Sou parte da evolução", ou, como me disse um amigo em certa ocasião, "Sou um conjunto ordenado de átomos e moléculas que criaram células, que por sua vez criaram órgãos" (segundo essa definição, ele não era um ser vivo, mas um produto orgânico). Se lhe perguntarem qual é o significado da sua vida, a melhor resposta é a que você sentir como autêntica, baseada em sua inspiração mais profunda. A emancipação do "eu" e a plenitude caminham juntas.

4. O bem-estar psicológico está intimamente ligado à capacidade de estabelecer **relações interpessoais estáveis e saudáveis.** A capacidade de conviver com os outros. Não devemos tratar ninguém como objeto nem deixar que nos tratem assim: cada indivíduo é valioso no processo de comunicação. Amar e ser amado, tanto numa relação de amor quanto de amizade. O ser humano é social em suas origens, e, se temos a capacidade de nos reconhecer como únicos, é porque conseguimos nos olhar no espelho do outro. Talvez haja algum monge que viva numa gruta isolada e seja feliz, não nego; porém, praticamente todas as pesquisas revelam que a maioria das pessoas precisa de contato humano para se sentir bem. Mas não de qualquer contato: os envolvimentos devem ser bons, calorosos e independentes, de maneira que um transmita tranquilidade e confiança ao outro.
5. O bem-estar psicológico se intensifica quando temos **domínio sobre o ambiente**. Como disse anteriormente, isso não implica ser fanático por controle – basta ser capaz de fazer escolhas pessoais e livres em determinadas situações e

criar um clima motivacional agradável. Não ser uma vítima resignada do ambiente, mas reagir criando estratégias para enfrentar os problemas sem violar os direitos de ninguém nem do planeta. Se você acredita que nada do que fizer afetará as pessoas ao seu redor, vai se sentir um fracassado, e isso é incompatível com a condição de bem-estar. A sensação de realização pessoal aumenta quando você cria oportunidades no espaço em que vive.

6. O bem-estar psicológico é impossível sem **autonomia**. Ou seja, é preciso manter a própria identidade e individualidade de maneira livre, exercendo seus direitos assertivos e individuais. Pensar por si mesmo, agir sem se submeter à opinião dos outros ou a outras pressões. Se você não é independente, acabará sendo escravo de algo ou de alguém. Se precisar de uma autoridade moral ou de um tutor para guiar seus passos, perderá sua essência. Autonomia é liberdade de agir, sentir e pensar, é a possibilidade de ser autêntico e íntegro. Por outro lado, ser dependente é ser viciado, e a pessoa viciada se afasta cada dia mais da felicidade. Esta só é possível com a emancipação do "eu".

A doutora Ryff afirma que as pessoas que levarem em conta esses seis aspectos alcançarão o máximo de bem-estar. Em psicologia positiva e cognitiva, existem programas e treinamento específico para pôr em prática os princípios sugeridos por ela e transformá-los em uma forma de vida. No entanto, pelo que tenho observado, muita gente é capaz de incorporá-los por conta própria, praticando-os e lendo sobre o assunto.

Não há nada impossível nos seis tópicos mencionados, ninguém lhe pede para fazer uma viagem intergaláctica ou ler um manual com mil páginas de instruções. São premissas simples, que certamente você já conhece e devem estar registradas no seu disco rígido. Agora só resta

executá-las. Talvez seja esse o momento.

O verdadeiro conteúdo da felicidade é a alegria

É possível enriquecer a proposta psicológica da doutora Ryff, que você acabou de ler, com uma posição filosófica realista e sem pretensões impossíveis. O filósofo Comte-Sponville, em seu livro *A felicidade, desesperadamente*, afirma:

> Minha opinião é que o conteúdo verdadeiro da felicidade é a alegria. Não existe uma felicidade permanente, contínua, estacionária, eterna: isso não passa de ilusão. A verdade é que há momentos de alegria: *podemos chamar de felicidade todo espaço de tempo em que a alegria pareça possível imediatamente.* Não existe um espaço de tempo completo em que nos sentimos alegres, pois mesmo quando estamos felizes há momentos de cansaço, tristeza, ansiedade, mas temos a sensação de que a alegria pode voltar a qualquer hora. (O itálico é meu.)

Concordo plenamente. A alegria é como a água do mar: vem até nós, nos faz cócegas, nos molha e depois volta ao seu leito. Querer conservar a alegria e torná-la permanente, a alegada felicidade perpétua, é uma utopia e um apego à felicidade. Poderíamos substituir "escandalosamente feliz" por "escandalosamente alegre" e nada mudaria no fundamental.

Sem liberdade não existe alegria

É impossível desfrutar o bem-estar se você não for livre. Isso significa: se não fizer o que quer, se sentirá "incompleto" e pouco feliz. É óbvio que não pode fazer tudo o que quer, mas refiro-me àquilo que lhe é essencial para ser VOCÊ, com letras maiúsculas. Às vezes, quando conseguimos nos livrar por alguns segundos da prisão dos "deverias", das convenções e mandatos, sentimos uma comichão na alma que nunca havíamos experimentado antes. Um impulso de correr por correr, de rir por rir. Na minha vida (assim como na de muitos dos meus pacientes), observei que, quanto mais desfrutamos a liberdade interior e exterior, mais a alegria se

torna próxima e possível.

Leia o poema a seguir, de Paul Fort, e deguste-o profundamente. Tente se colocar no lugar das rosas rebeldes.

A rosa livre dos montes pulou de alegria esta noite
e as rosas dos jardins e do campo disseram aos gritos:
"Saltemos as grades, irmãs, saltemos e fujamos depressa,
a névoa dos bosques vale mais do que a água do jardineiro".
Nesta noite de verão vi em todas as ruas as rosas
dos jardins correndo atrás de uma rosa em liberdade...

EPÍLOGO

IMPERFEITO, MAS FELIZ

Este livro é contra a ideia de "perfeição psicológica" e procura mostrar que é possível conquistar qualquer tipo de "aperfeiçoamento" ou crescimento pessoal sem considerar o perfeccionismo como ferramenta básica. Assim como existe uma carta universal dos direitos humanos, acho que cada pessoa, a partir de sua experiência, pode criar sua própria carta de direitos pessoais, individualizada e ajustada à sua vida. Dessa forma, a título de resumo, poderíamos estabelecer uma série de direitos que são reivindicados durante o livro, ressalvando que a quantidade é impossível de determinar em cada caso particular. A seguir, darei alguns exemplos inspiradores que resultam da minha prática profissional como psicólogo clínico cognitivo; mas cabe a cada um, como dizia Plotino, "esculpir sua própria estátua".

Vejamos agora os direitos que sugiro e que se depreendem do texto, sem esquecer que só podem ser aplicados de maneira adequada, ou seja, *se não forem prejudiciais a ninguém.*

- *O direito de ser imperfeito.*
  Isso significa afastar-se do conceito de excelência e perfeição psicológica tradicional que caracteriza a cultura do rendimento máximo e do consumismo. Como já expliquei, não quero dizer que você tenha de se vangloriar de seus

defeitos, mas sim tentar ajustá-los sem presunções nem delírios de grandeza e evitando seguir qualquer princípio irracional perfeccionista.

- *O direito de tratar bem a si próprio.*
  A ideia é despertar em você a capacidade de se contemplar, de se aproximar do seu ser com ternura e compaixão. Não se deixe seduzir pelos adeptos da autopunição, pelos belicosos que veem em tudo uma confrontação, inclusive ao lidar consigo mesmos. Você só pode dar amor aos outros se for capaz de amar a si próprio. Liberte-se do registro psicológico que instalaram em seu cérebro, que exalta e sublima o sofrimento como forma de crescimento e aperfeiçoamento: você não veio a este mundo para sofrer, mas sim para ser feliz, construir uma vida com dignidade, sem se martirizar. Se o ato de se depreciar e se maltratar faz de você um modelo socialmente exemplar, bem-vinda seja a imperfeição.

- *O direito de não se comparar e de ser sua própria referência.*
  É tão óbvio! No entanto, milhões de indivíduos precisam se comparar para definir sua identidade. A cultura da imitação compulsiva nos põe diante de pessoas "especiais", bem-sucedidas, que alcançaram a "fama" e um suposto "respeito", e tenta transformá-las em nossos líderes morais e existenciais. A mensagem subjacente a esse princípio é: "Não dê bola a si mesmo! Você não sabe nada! Quem sabe são aqueles que conseguiram subir na vida!". Se o mundo é dos vencedores, estamos em guerra e não sabíamos, porque em algum lugar há perdedores. O direito de decidir quem e como você quer ser se opõe a essa maneira destrutiva de pensar. Aqui lhe faço um convite: pode se inspirar nas pessoas que admira, mas ninguém tem o direito de privá-lo de sua essência

em nome de uma superioridade emprestada. Você não precisa plagiar ninguém para encontrar seu caminho ou construí-lo.

- *O direito de duvidar e de se contradizer.*
  Quero esclarecer: não estou sugerindo que você duvide o tempo inteiro de todas as coisas. Não importa o que pensem os defensores das mentes rígidas: você tem o direito de se confundir, e nem por isso é um imbecil ou um indivíduo de "baixa categoria". Além do mais, quem já não se enganou alguma vez? É um absurdo que a sociedade nos impinja uma segurança impossível de ser alcançada. Há ainda três direitos secundários que o ajudarão a encarar a vida de modo mais leve: o direito de mudar de opinião, o direito de não tomar partido e o direito de dizer "não sei". Tudo isso configura uma bela e próspera "ignorância lúcida", que deveria ser ensinada nas escolas. Repito: o que proponho não é que você seja um cata-vento, um trânsfuga resistente, um Pôncio Pilatos ou um inspirador do obscurantismo. Refiro-me a posições assumidas de forma razoável, ou seja, depois de estudar a questão seriamente, você "decide" *não saber, não decidir nem mudar de opinião.* Sem isso, perde o direito de ser flexível e falível. Acredite: a pessoa totalmente segura, que confia apenas em sua verdade, que se nega a reavaliar seus argumentos e acha que sabe tudo é um perigo social, cujo nome é fanatismo.
- *O direito de processar e expressar suas emoções.*
  Não caia na cultura do hipercontrole. Não o "bom controle", aquele moderado e inteligente, mas qualquer tipo de repressão psicológica que exalte o "analfabetismo emocional" ou a "constipação emocional" (*alexitimia*). Você

tem o direito de aceitar suas emoções e integrá-las à sua vida, mesmo que com isso não se torne o melhor exemplo de "maturidade" e "diplomacia". Você não é um robô nem o Sr. Spock do filme *Jornada nas estrelas*, em qualquer de suas versões. Como vimos em vários exemplos, às vezes devemos nos deixar levar pelos sentimentos, e a razão só atrapalha. Ainda existe em nós a ideia de que a "repressão emocional" nos deixará mais humanos, especialmente elegantes e ajustados. Em certas subculturas, uma pessoa que se controla até perder o fôlego e toda a espontaneidade é mais bem-vista do que alguém que se entrega às emoções, mesmo que seu comportamento seja inofensivo e sem traços de histeria. Lembre-se: a *alexitimia* não é uma posição política nem uma ideologia; é uma patologia.

- *O direito de fracassar e de não ser o melhor.*
  Que alívio! Quanto peso uma pessoa tira das costas quando pratica esse direito até as últimas consequências! Para conquistar uma vida boa, não é preciso ficar desesperado para chegar ao topo, sair na primeira página de um jornal, aparecer na televisão ou ser aplaudido por um grupo de fãs. O desejo compulsivo de ser o melhor está associado a um estilo hiperativo de vida que nos impede de exercer dois direitos que reforçam o principal: *o direito de ser lento* e *o direito de matar o tempo (ócio).* Como uma lei natural, os que defendem e promovem a filosofia do vencedor a qualquer custo (se não ganhar, não valho nada) têm a calma e o ócio como seus piores inimigos. Se você passa muito tempo ocioso é chamado de preguiçoso, mesmo que antes tenha se matado de trabalhar. Nessa sociedade de afobação, não há tempo para descansar. Seu organismo deve estar freneticamente

programado. Faço-lhe uma sugestão: antes de ser o "melhor", procure ficar bem e em paz com você.

- *O direito de reconhecer suas conquistas e sentir-se orgulhoso disso*
  Sim, orgulhoso. Não vaidoso nem arrogante, mas orgulhoso, feliz de saber que você tem certas qualidades que lhe permitem realizar coisas boas. Por que não? Nessa cultura aprendemos a enaltecer a modéstia, mesmo que seja falsa e fruto da ignorância de nossos próprios talentos: parece que o importante é dissimular o bom ou fazer um haraquiri psicológico em que a força do "eu" se reduza à mínima expressão. Não caia no erro típico de achar que o remédio é pior do que a doença; ou seja, para evitar um extremo, você vai para o outro. Para evitar a presunção, não há necessidade de menosprezar-se. Minha sugestão, e digo quantas vezes for preciso, é o autorreconhecimento, o amor-próprio.

- *O direito de errar e não sentir culpa por isso.*
  Não seja um masoquista moral. Se você comete erros, pode se sentir responsável, mas não se castigar por ser essencialmente "mau". Uma coisa é roubar uma vez, outra é ser ladrão; uma coisa é seu comportamento, outra, sua base psicológica. Lembre-se de que a culpa é uma forma de controle social para que nos comportemos bem, porque sentir culpa é muito desagradável, e o medo de cair nesse estado nos faz agir erradamente. A consequência é terrível: se você se guiar pela culpa, não agirá conforme suas convicções. Não é o medo de sentir culpa que deve decidir por você, mas sim seus valores. Assuma a responsabilidade de maneira construtiva, e não destrutiva: não se castigue por ser normal. O princípio diz: se você fizer algo errado e não se sentir culpado, é mau. Então você aprende, estupidamente, a se

sentir mal para se sentir bem (bom, correto, ajustado). E também o oposto, que é igualmente absurdo: se você se sente culpado, é uma pessoa benevolente, misericordiosa e moralmente exemplar (próxima da "perfeição" moral). Em outras palavras, os sacrifícios mentais o tornam virtuoso, o sofrimento o dignifica. Haverá algo mais contraproducente para a saúde mental?

- *O direito de não se preocupar com o futuro e aceitar de maneira responsável o que virá.*

  A sociedade da prevenção, escorada num estilo paranoico, entra em pânico quando alguém se mostra "despreocupado" (ou não muito preocupado) com o futuro. A pessoa é taxada de "irresponsável", porque o que se exalta é a personalidade tipo A, sobre a qual já falamos: aquela que controla tudo. Há momentos na vida em que não temos alternativa a não ser aceitar o pior, abandonar toda e qualquer previsão e fluir com os acontecimentos. Nesse dia, em que o desapego bate à nossa porta, sentimo-nos envolvidos por uma estranha tranquilidade, que eu chamo de "importaculismo". Não digo que essa despreocupação deva ocorrer o tempo todo – a indiferença generalizada é moralmente inaceitável –, mas desligar-se uma vez ou outra do controle e do mau agouro tem o efeito maravilhoso de diminuir a ansiedade. E, se existe algo que o aproxima do bem-estar e da sabedoria, é justamente a ausência de medo e de ansiedade.

- *O direito de ser como você é, sem se importar com a aprovação dos outros.*

  Essa atitude é malvista pelo princípio do "o que vão dizer?", já que assim você se afastaria do controle social, do reforço e do consentimento de seus semelhantes. A independência

psicológica em excesso assusta os que querem exercer domínio sobre nossa mente e corpo. Você acredita realmente que, se os outros o aplaudem, você vai bem e, se o criticam, vai mal? Na realidade, não é assim que acontece. Quem tem a última palavra sobre seu comportamento é você mesmo. Inspire-se em seus modelos mais preciosos, faça um balanço da sua vida, de seus valores, pegue a carta universal dos direitos humanos, sua ideologia, seus princípios mais profundos e, sem o menor vestígio de violência, inveja ou vingança, decida o que fazer. Aja com seriedade e consciência total e, se as pessoas ao seu redor zombarem de você, não se aflija. Se a sua decisão for sensata e razoável, você será íntegro dos pés à cabeça, mesmo que ande na contramão e se afaste do modelo de perfeição que os sábios de plantão querem lhe impingir. Não se venda por um elogio, não se ajoelhe para que o aprovem. Lembre-se: a necessidade de aprovação é um esquema doentio que lhe rouba a autonomia e a liberdade interior.

- *O direito de estar triste e nem por isso ser infeliz.*
  Como afirmei no decorrer do livro, estar triste não é estar deprimido. A depressão nos destrói, e a tristeza permite que reativemos nossas funções e recarreguemos a energia, além de refletir melhor sobre nossas ideias, com mais intensidade ou profundidade. A tristeza é uma mão que a natureza e a evolução nos estendem, uma emoção biológica da qual precisamos para que nosso organismo funcione de maneira adaptativa. Não podemos arrancar de nós a tristeza como se cortássemos uma mecha de cabelos que não nos agrada. Ela faz parte do nosso DNA. A busca pelo prazer e por nos sentirmos bem criou um apego e uma exigência de ser feliz o

> tempo todo. Ou seja: queremos bem-estar por atacado e, além disso, que ele nunca acabe: que ninguém interfira nessa festa hedonista. A pós-modernidade impõe como regra do bem viver a "euforia eterna", a intolerância a qualquer vestígio de tristeza, eliminando o direito de termos nossos períodos de desânimo normais e produtivos. O que fazer? Buscar a alegria e conformar-se com os bons momentos, mesmo que não sejam paradisíacos. Não existe o Nirvana na terra, apenas aqueles instantes que, quando estamos alegres, iluminam nossa existência como um clarão. Conclusão: se você está triste (não depressivo), é normal; se necessita de bem-estar contínuo e incessante, vai mal. Enquanto isso, as agências publicitárias alardeiam que a felicidade está logo ali: um perfume (principalmente os perfumes), um automóvel, uma casa, uma calça ou uma camisa, cabelos sedosos e uma infinidade de outros "segredos" lhe darão uma vida maravilhosa. De acordo com as correntes espirituais, a psicologia, a filosofia e os grandes mestres, tudo conduz a uma certeza: só alcançamos o verdadeiro bem-estar quando nossa vida tem um sentido.

A prática desses direitos, e de muitos outros que o ajudem a aceitar sua maravilhosa imperfeição, lhe dará consciência de suas qualidades e talentos e, mais importante, o levará a *aceitar-se incondicionalmente*. Mas é bom esclarecer: seu "eu" não vai se aperfeiçoar, mas sim *fortalecer-se*. Você não vai atingir uma grandiosidade quase narcisista, mas *ampliará seu ser* e, mais importante, não desejará mais ser o melhor, mas sim mais *completo*. Trocará o sucesso e o prestígio pela tranquilidade. E aí, sim, sua alegria escandalizará os promotores da autoexigência excessiva, que não entenderão como um ser humano pode estar tão feliz sendo tão imperfeito.

Aqui vai um último relato para que você desfrute a imperfeição natural.

Havia um sacerdote que cuidava do jardim de um famoso templo zen. Ele se propusera a esse trabalho porque amava as flores, os arbustos e as árvores. Ao lado do templo existia outro menor, onde vivia um velho mestre.

Certo dia, quando aguardava alguns convidados importantes, o sacerdote cuidou do jardim com um carinho especial. Arrancou o mato, podou os arbustos, limpou o musgo e ficou um tempão juntando meticulosamente todas as folhas secas e recolhendo-as com cuidado. Enquanto ele trabalhava, o velho mestre o observava com interesse do outro lado do muro que separava os dois templos. Assim que terminou, o sacerdote se afastou para admirar sua obra.

– Não está bonito? – perguntou ao mestre.

– Sim – respondeu o ancião –, mas falta uma coisa. Ajude-me a passar pelo muro e eu mostrarei a você.

Depois de hesitar um pouco, o sacerdote acabou ajudando o velho a transpor o muro. Lentamente, o mestre caminhou até a árvore que ficava no centro do jardim, agarrou o tronco e sacudiu-o. Choveram folhas por todo lado.

– Pronto... agora pode me levar de volta.[49]

Bibliografia

ARISTÓTELES. *Ética nicomáquea. Ética edudemia.* Madri: Gredos, 1998.

ALTMAIER, E. M.; HANSEN, J. M. *The Oxford Handbook of Counseling Psychology.* Oxford: University Press, 2012.

BAUMAN, Z. *44 cartas desde el mundo líquido.* Barcelona: Paidós, 2011.

BRUCKNER, P. *A euforia perpétua.* São Paulo: Difel, 2002.

CALLAN, M. J.; Kay, A. C.; Dawtry, R. J. Making sense of misfortune: deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 107, p. 142-162, 2014.

CHANG, E. C.; BODEM, M. R.; SANNA, L. J.; FABIAN, C. C. Optimism-pessimism and adjustment in college students: is there support for the utility of a domain specific approach to studying outcome expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, n. 6, p. 418-428, 2011.

CHUNG, J. M.; ROBINS, R. W.; TRZESNIEWSKI, K. H.; NOFTLE, E. E.; ROBERTS, B. W.; WIDAMAN, K. F. Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 106, p. 469-483, 2014.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. *Cognitive therapy of anxiety disorders.* Nova York: The Guilford Press, 2010.

COMTE-SPONVILLE, A. *A felicidade, desesperadamente.* São Paulo: WMF Martins Fontes, 2001.

—— . *Dicionário filosófico.* São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

—— . *Pequeno tratado das grandes virtudes.* São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

DEWAN, M. J.; STEENBARENG, B. N.; GREENBERG, R. P. *The art and science of*

brief Psychotherapies. Nova York: American Psychiatric Publishing, Inc., 2005.

DONEGAN, E.; DUGAS, M. J. Generalized anxiety disorder: a comparison of symptom change in adults receiving cognitive-behavioral therapy or applied relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, n. 80, p. 490-496, 2012.

DREHER, D. *El Tao de la paz interior*. Colômbia: Planeta, 1993.

DUDOVITZ, R. D.; LI, N.; CHUNG, P. J. Behavioral self-concept as predictor of teen drinking behaviors. *Academic Pediatrics*, n. 13, p. 316-321, 2013.

ELLIS, A. *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando*. Bilbao: Mensajero, 2005.

ELLIS, A.; HARPER, R. A. *Una nueva guía para una vida racional*. Barcelona: Obelisco, 2003.

EPICTETO. *Encheirídion de Epicteto*. São Cristóvão: Viva Vox. 2012.

FERNÁNDEZ-ABNASCAL, E. G. *Emociones positivas*. Madri: Pirámide, 2009.

FROMM, E. *Ter ou ser?* São Paulo: LTC, 1987.

——. *El humanismo como utopía real*. Barcelona: Paidós, 1998.

GARCÍA GUTIÉRREZ, J. M. *Diccionario de ética*. Madri: Mileto Ediciones, 2002.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. *Mindfulness and Psychotherapy*. Nova York: The Guilford Press, 2005.

HADOT, P. *La filosofía como forma de vida*. Barcelona: Alpha Decay, 2009.

——. *La ciudadela interior*. Barcelona: Alpha Decay, 2013.

——. *Plotino o la simplicidad*. Barcelona: Alpha Decay, 2004.

HAN, B. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder, 2012.

HAYS, P. A.; IWAMASA, G. Y. *Culturally responsive cognitive-behavioral therapy*. Washington: American Psychological Association, 2006.

IZARD, C. E. *The Psychology of emotions*. Nova York: Plenum Press, 1991.

IZARD, C. E.; ACKERMAN, B. P. Motivational, organizational and regulatory functions of discrete emotion. In: LEWIS, M.; HAVILAND, J. M. (Eds.) *Handbook of emotions*. Nova York: Guilford Press, 2000.

KASHDANA, T. B.; BISWAS-DIENERB, R.; KING, L. A.; MASON, G. Reconsidering

happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, n. 3, p. 219-233, 2008.

KRISHNAMURTI, J. *Preguntando a Krishnamurti*. Barcelona: Anatomía, 1997.

LANNIN, D. G.; GUYLL, M.; VOGEL, D. L.; MADON, S. Reducing the Stigma Associated with Seeking Psychotherapy Through Self-Affirmation. *Journal of Counseling Psychology*, n. 60, p. 508-519, 2013.

LAZARUS, R. S.; LAZARUS, B. N. *Pasión y razón*. Barcelona: Paidós, 2000.

LEAHY, R. I. *The worry cure: seven steps to stop worry from stopping you*. Nova York: Harmony Books, 2005.

LINDSAY, E. K.; CRESWELL, J. D. Helping the self help others: self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Personality and Social Psychology*, n. 5, p. 421-431, 2014.

LINEY, A. A.; JOSEPH, S. *Positive psychology in practice*. Nova York: John Wiley & Sons, Inc., 2004.

LLEDÓ, E. *Elogío a la infelicidad*. Madri: Cuatro ediciones, 2005.

LÓPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: University Press, 2009.

LUCRECIO. *De la naturaleza de las cosas*. Barcelona: Folio, 2002.

LYKKEN, D.; TELLEGEN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, n. 7, p. 186-189, 1996.

MACRAE, C. M.; CHRISTIAN, B. M., GOLUBICKIS, M.; KARANASIOU, M.; TROKSIAROVA, L.; MCNAMARA, D. L.; MILES, L. K. When do I wear me out? Mental simulation and the diminution of self-control. *Journal of Experimental Psychology. American Psychological Association*, n. 143, p. 1755-1764, 2014.

MANCUSO, V. *La vita autentica*. Milão: Raffaello Cortina Editore, 2009.

PALOMERA, R.; BRACKETT, M. A. Frequency of positive affect as a possible mediator between emotional intelligence and life satisfaction. *Ansiedad y estrés*, n. 12, p. 231-239, 2006.

RENAUD, J.; RUSSEL, J. J.; MYHR, G. Predicting who benefits most from

cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression. *Journal of Clinical Psychology*, n. 70, p. 924-932, 2014.

RICARD, M. *Em defesa da felicidade*. Lisboa: Pergaminho, 2010.

RISO, W. *Depresión: Un análisis desde el modelo de procesamiento de la información*. Medellín: CEAPC, 1992.

——. *El camino de los sabios*. Barcelona: Zenith/Planeta, 2010.

——. *Cuestión de dignidad*. Colômbia: Planeta, 2012.

——. *La sabiduría emocional*. México: Océano, 2012.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 6, p.1069-1081, 1989.

SANDEL, J. *Lo que el dinero no puede comprar*. Barcelona: Debate, 2013.

SELIGMAN, M. E. P. *Florescer*. Rio de Janeiro: Fontanar, 2011.

——. *Aprenda a ser otimista*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.

——. *Felicidade autêntica*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

SCHOPENHAUER, A. *A arte de viver*. Portugal, Rés, 2003.

STEEL, P. *Procastinación*. Barcelona: Grijalbo, 2012.

STUART MILL, J. *Sobre la libertad*. Barcelona: Tecnos, 2008.

SYNDER, C. R.; LÓPEZ, S. J.; PEDROTTI, J. T. *Positive Psychology*. Los Angeles: Sage, 2011.

THICH NHAT HANH. *Para viver em paz - O milagre da mente aberta*. São Paulo: Vozes, 1985.

VÁSQUEZ, C.; HERVÁS, G. *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB, 2008.

——. *La ciencia del bienestar*. Madri: Alianza, 2009.

WANDELER, C. A.; BUNDICK, M. J. Hope and self-determination of young adults in the workplace. *The Journal of Positive Psychology*, n. 6, p. 341-355, 2011.

ZEIGLER-HILL, V.; BESSER, A.; MYERS, E. M.; SOUTHARD, A. C.; MALKIN, M. L. The status-signaling property of self-esteem: the role of self-reported self-esteem and perceived self-esteem in personality judgments. *Journal*

of Personality, n. 81, p. 209-219, 2013.

Fontes dos contos e relatos

1. Conto disponível em: http://sentirhacerypensar.com.ar/cuentos.phd#ojosyparpados. Acessado em 25 de setembro de 2013.
2. SIM, Y.; PONS, P. P. *Cuentos tibetanos.* Madri: Ediciones Karma, 2005.
3. DE MELLO, A. *Un minuto para el absurdo.* Bilbao: Sal Terrae, 1993.
4. Relato disponível em: http://memorialdeislanegra.blogspot.com/2008/11/el-billete-de-50-euros.html. Acessado em 2 de novembro de 2013.
5. Conto disponível em: http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/06/no-se-han-podido-llevar-la-música.html. Acessado em 9 de dezembro de 2013.
6. Conto de minha autoria.
7. Conto disponível em: http://www.encontrarse.com/notas/pvernota.php3?nnota=44674. Acessado em 18 de dezembro de 2013.
8. DE MELLO, A. , *op. cit.*
9. Conto disponível em: http://cuentosqueyocuento.blogspot.com.es/2007/10/el-nio-y-el-perrito.html. Acessado em 3 de janeiro de 2014.
10. MONTERROSO, A. *La oveja negra y otras fábulas.* Barcelona: Biblioteca de Bolsillo, 1983.
11. Relato disponível em: http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/lanaturaleza-del-alacrn.html. Acessado em 3 de janeiro de 2014.
12. DE MELLO, A. *El canto del pájaro.* Buenos Aires: Sal Terrae, 1982.
13. Conto disponível em: http://casadelabuelasilvia.com.ar/index. php?option= com_content&view= article&catid =56%3Acuentos&id =7794%3Ael-perro-indecisoanonimo-hindu&Itemid=152. Revisado em 15 de janeiro de 2014.
14. DE MELLO, 1993.
15. Conto disponível em Fernando Gómez Gómez: http://eprints.ucm.es/1569/1/articulosin.pdf. Acessado em 21 de setembro de 2014.
16. Relato disponível em: http://artemiosala.wordpress.com/2012/04 /05/la-iluminacion/. Acessado em 26 de setembro de 2013.
17. Conto disponível em: http://www.lamaquinadeltiempo.com/contempo/galeano04.html. Acessado em 12 de novembro de 2013.
18. Relato disponível em: http://www.taringa.net/posts/info/14199603/ Anecdotas-del-

Maestro.html. Acessado em 12 de outubro de 2014.

19. Conto disponível em: http://www.laureanobenitez.com/cuentos_de_autoayuda.htm. Acessado em 15 de março de 2014.
20. Conto disponível em: http://joaquinafernandez.com/el-rey-y-la-semilla-un-cuento-de-autenticidad-96/. Acessado em 18 de abril de 2014.
21. Conto disponível em: http://cuentosconluzpropia.blogspot.com/2009/03/contemplacion.html. Acessado em 29 de setembro de 2014.
22. Conto disponível em: http://cuentosconluzpropia.blogspot.com/2010/12/elpequeno-caracol.html. Acessado em 15 de junho de 2014.
23. Conto obtido há vários anos em comunicação pessoal, registrado em minha memória, mas não consigo precisar a data.
24. Conto disponível em: http://gestaltnet.net/sites/default/files/Relatos__para__vivir__autorrealizado.pdf.Acessado em 30 de setembro de 2014.
25. Conto disponível em: http://psicologosenlinea.net/1042-cuentos-sobre-autoestimalas-4-historias-masconmovedoras-sobre-autoestima.html#ixzz37sT3WG64.Acessado em 9 de dezembro de 2013.
26. Conto disponível em: http://www.laureanobenitez.com/fabulas.htm. Acessado em 1 de outubro de 2013.
27. Conto disponível em: http://diocesisdesantaclara.com/publicaciones/revistaamanecer/2013-10-22-18-49-01/item/802-un-comentario-sobre-un-cuento-deanthony-de-mello.html. Acessado em 23 de dezembro de 2013.
28. Conto disponível em: http://www.lasperlasdemar.com/Perlas/autores/Anthony__de__Melloone__minute__vision.html. Acessado em 28 de dezembro de 2013.
29. Conto disponível em: http://www.vidaemocional.com/index.php?var=0807020. Acessado em 18 de outubro de 2014.
30. DE MELLO, 1993.
31. Conto disponível em: http://quizlet.com/3988759/cuento-la-culpa-la-tiene-el-lobo-flash-cards/. Acessado em 7 de outubro de 2014.
32. Relato disponível em: http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2012/04/elgallo.html. Acessado em 17 de agosto de 2014.
33. Relato disponível em: http://sloyu.com/blog/blog/2012/03/06/mi-hija-esta-preocupada/. Acessado em 7 de dezembro de 2014.

34. Relato disponível em: http://contarcuentos.com/2012/10/ausencia/Btalentos naturales. Acessado em 3 de dezembro de 2014.

35. DOBELLI, R. *El arte de pensar*. Barcelona: Ediciones B, 2013.

36. TUCCI, N. *Cuentos y proverbios chinos*. Madri: ELA, 2008.

37. Relato disponível em: http://contarcuentos.com/2010/08/ata-tu-camello/. Acessado em 28 de outubro de 2014.

38. Relato disponível em: http://terapiasreiki-eft.com/cuentos-para-reflexionar/el-vendedor-de-zapatos.html. Acessado em 17 de dezembro de 2014.

39. Relato disponível em: http://todofluye.wordpress.com/2007/ 06/01/buena-suerte-o-mala-suerte/. Acessado em 23 de agosto de 2014.

40. Relato disponível em: http://www.taringa.net/posts/info/ 11988064/Historias-con-moraleja-y-psicologia-para-reflexionar.html. Acessado em 17 de agosto de 2014.

41. Relato disponível em: http://www.angeldelaguarda.com.ar/diogenes.html. Acessado em 7 de janeiro de 2015.

42. Relato disponível em: http://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/diez-curiosas-anecdotas-defamosos-filosofos/. Acessado em 18 de dezembro de 2014.

43. Relato disponível em: http://elmercadodelaincertidumbre. blogspot.com/2012/11/Un-cuento-de-incertidumbre.html. Acessado em 11 de janeiro de 2015.

44. Relato disponível em: http://news.psykia.com/content/cuento-para-reflexionar-la-casa-de-los-mil-espejos. Acessado em 13 de maio de 2014.

45. Relato disponível em: http://contarcuentos.com/2010/10/mirar-el-espejo/. Acessado em 11 de novembro de 2014.

46. Relato disponível em: http://que-de-cuentos.blogspot.com/2013/08/la-certeza-roque-dalton.html. Acessado em 17 de janeiro de 2015.

47. Relato disponível em: http://gestaltnet.net/sites/default/files/Relatos__para__vivir__autorrealizado.pdf. Acessado em 22 de janeiro de 2015.

48. Relato disponível em: http://sechangersoi.be/ES/5ES-Leyendas/Loslobos.htm. Acessado em 11 de janeiro de 2015.

49. Relato disponível em: http://cuentosqueyocuento.blogspot.com.es/2007/10/belleza-de-la-naturaleza.html. Acessado em 12 de janeiro de 2015.

Texto de acordo com a nova ortografia

Título original: *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz*

Tradução: Célia Regina Rodrigues de Lima

Capa: L&PM Editores. *Ilustração*: iStock

Preparação: Marianne Scholze

Revisão: Simone Diefenbach

Cip-Brasil. Catalogação na publicação

Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

R479m

Riso, Walter, 1951-

Maravilhosamente imperfeito, escandalosamente feliz: dez premissas libertadoras que transformarão sua vida radicalmente / Walter Riso; tradução Célia Regina Rodrigues de Lima. – 1. ed. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2017.

Tradução de: *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz*

ISBN: 978.85.254.3540-8

1. Técnicas de autoajuda. I. Lima, Célia Regina Rodrigues de. II. Título.

17-40961 CDD: 158.1

CDU: 159.947

© Walter Riso c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria www.schavelzon.com

Todos os direitos desta edição reservados a L&PM Editores

Rua Comendador Coruja, 314, loja 9 – Floresta – 90.220-180

Porto Alegre – RS – Brasil / Fone: 51.3225.5777 – Fax: 51.3221.5380

Pedidos & Depto. comercial: vendas@lpm.com.br

Fale conosco: info@lpm.com.br

www.lpm.com.br

Table of Contents

Introdução
PREMISSA LIBERTADORA I - Maltratar a si mesmo porque você não é como "deveria ser" é destruir seu potencial humano
O estúpido costume de maltratar o "eu" e ficar satisfeito com isso
Três maneiras de "se açoitar" das quais nem sempre temos consciência
Insultar-se e criticar-se exageradamente
Supervalorizar aspectos negativos de si mesmo
Criar e atribuir a si mesmo rótulos emocionais destrutivos
O paciente "cabeção"
A arte de se sentir fracassado sem sê-lo
O melhor antídoto contra a autopunição: a autoaceitação acima de tudo
Autoaceitação radical
A "cidadela interior"
O cuidado consigo: o amor-próprio em ação
PREMISSA LIBERTADORA II - Não se compare a ninguém: a principal referência é você
Olhar mais para dentro do que para fora
A comparação que inspira versus a comparação que plagia
Esculpir a própria estátua
Apropriar-se de si mesmo
Alguns antídotos para evitar a comparação injusta e desnecessária
A segurança pessoal
Reconhecer o próprio valor
Ser autêntico

Defender sua própria natureza

PREMISSA LIBERTADORA III - As pessoas normais têm dúvidas e se contradizem: as "crenças imutáveis" são uma invenção das mentes rígidas

Sem um mínimo de dúvida, não pode haver crescimento pessoal

A dúvida retardatária e a dúvida motivadora

Três postulados contra a dúvida que você deve evitar

"Não mude de opinião"

"Você sempre deve tomar partido"

"Nunca diga 'não sei'"

PREMISSA LIBERTADORA IV - Desinibir-se é saudável: não faça da repressão emocional uma forma de vida

Quando a "virtude" do autocontrole asfixia

Duas fórmulas para que a moderação das emoções não se transforme em repressão patológica

Fogos e foguinhos

A "constipação emocional" ou alexitimia

Brincar e continuar brincando até os 100 anos

PREMISSA LIBERTADORA V - A realização pessoal não está em ser "o melhor", mas em desfrutar plenamente aquilo que você faz

A cultura do vencedor e do rendimento máximo

Não se esqueça das estrelas

Afaste-se o máximo possível da personalidade tipo A

Como se livrar da preocupação

em ser o melhor e o mais bem-sucedido: três propostas transformadoras

Primeira proposta: deixar-se levar mais pelo processo do que pelo resultado

Segunda proposta: praticar o "mergulho contemplativo"

Terceira proposta: conectar-se com sua vocação mais profunda (autorrealização)
PREMISSA LIBERTADORA VI - Reconheça suas qualidades sem censura: menosprezar-se não é uma virtude
Não deixe que a modéstia exagerada o destrua
O reconhecimento de nossos atributos
A cobrança destrutiva
Duas maneiras de enfrentar o desprezo pessoal
Sinta orgulho de ser quem é
Aprenda a se dar medalhas
PREMISSA LIBERTADORA VII - A culpa é uma corrente que prende você ao passado: corte-a!
A carga da culpa
Responsabilidade adaptativa versus responsabilidade autodestrutiva (culpa)
Responsabilidade adaptativa
Responsabilidade autodestrutiva (culpa)
A maneira mais eficaz de interiorizar a culpa em uma criança
Outra forma de educação mais saudável: aprendizagem por convicção e valores
Como se perdoar e quebrar a corrente da culpa irracional
PREMISSA LIBERTADORA VIII - Não fique obcecado pelo futuro: cuide dele, mas não deixe que o conduza
Aprisionado pelo futuro
Preocupação produtiva versus preocupação improdutiva
A técnica do "mau adivinhador"
Viver o presente: dois relatos para refletir
Aprender a conviver com a incerteza
A "necessidade de controle"
A "ilusão de controle"

A estratégia de Epíteto, ou deixar de perseguir aquilo que foge ao nosso controle
O costume saudável de explorar e de investigar
Adotar um realismo inteligente
O perigo do pessimismo crônico
O perigo do otimismo excessivo
A atitude mais saudável diante da vida: o realismo cognitivo
Elogio à despreocupação responsável: você se anima a tentar?
PREMISSA LIBERTADORA IX - Submeter-se à opinião dos outros é uma forma de escravidão socialmente aceita
Ninguém precisa aprová-lo: o que importa a opinião alheia?
Duas distinções que o ajudarão a se defender da opinião alheia e do medo da desaprovação social
Desejo/preferência versus necessidade de aprovação
Crítica negativa versus crítica construtiva
Não seja vítima de sua criação (profecia autorrealizável)
A profecia autorrealizável das pessoas desconfiadas ou paranoides
A profecia autorrealizável das pessoas tímidas
Algumas formas impróprias de manter a aprovação dos outros, que seria melhor não usar
Exercícios para vencer a vergonha
PREMISSA LIBERTADORA X - Permita-se ficar triste de vez em quando: a "euforia eterna" não existe
A exigência irracional de ser feliz a qualquer preço
O monge e o paciente
Nossa amiga, a tristeza
A função adaptativa da tristeza: como decifrá-la
Aprenda a diferenciar tristeza de depressão
A felicidade segundo a ciência e minha visão

Seis sugestões para você se sentir bem de maneira realista
O verdadeiro conteúdo da felicidade é a alegria
Sem liberdade não existe alegria
Epílogo - Imperfeito, mas feliz
Bibliografia
Fontes dos contos e relatos



Amar ou depender?

Riso, Walter

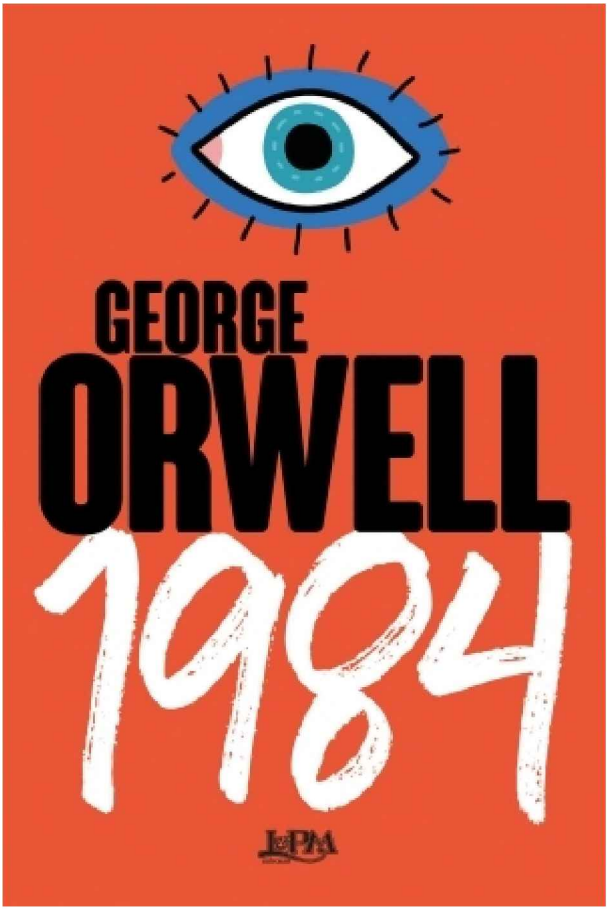
9788525431769

152 páginas

Compre agora e leia

"Amar ou depender?" é um guia para os primeiros passos em direção a uma vida amorosa saudável, plena e feliz. Neste livro, o psicólogo Walter Riso identifica quando uma relação torna-se doentia, conceituando a dependência afetiva e expondo o limite entre o amor e o vício. Para o autor, a base da autoestima é a independência afetiva – muitas vezes erroneamente percebida como "falta de amor", mas que constitui o princípio básico da relação saudável. Ao final do livro, são apontados exercícios práticos para desligar-se de uma vez por todas de um relacionamento doentio e estratégias para se iniciar uma vida nova.

Compre agora e leia



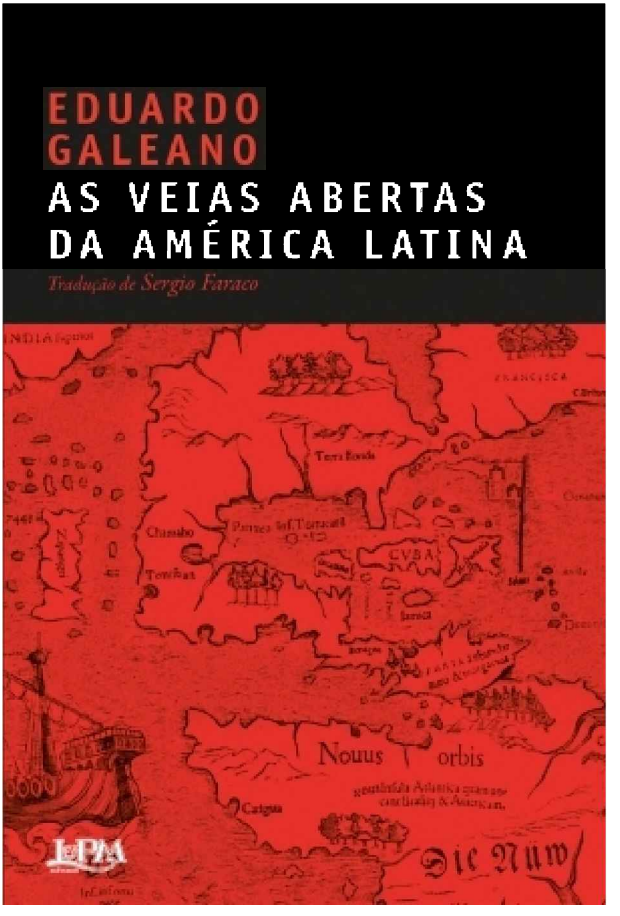
1984

Orwell, George
9786556662121
384 páginas

Compre agora e leia

Winston Smith leva uma vida pacata: trabalha no Ministério da Verdade, alterando publicações a posteriori de forma a refletirem o discurso do Partido. É vigiado 24 horas por dia por câmeras, reforçadas por onipresentes cartazes dizendo "O Grande Irmão te observa". Até o dia em que resolve desobedecer... "1984" foi publicado em 1949. Obra-prima do britânico George Orwell (1903-1950), é um dos livros mais aclamados da língua inglesa e trata de alguns dos temas mais candentes do século XX e de hoje, como o perigo dos regimes totalitários.

Compre agora e leia



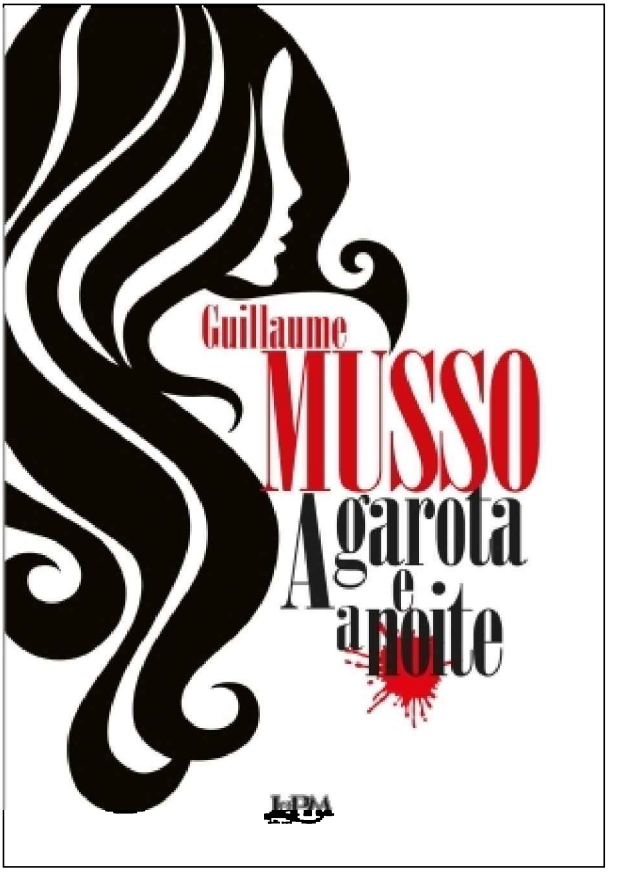
As veias abertas da América Latina

Galeano, Eduardo
9788525407559
392 páginas

Compre agora e leia

"As veias abertas da América Latina" é um autêntico clássico libertário, fazendo um inventário lírico e amargo da submissão, miséria e espoliação de que a América Latina tem sido vítima, desde que aqui aportaram os europeus no final do século XV. Em seu texto Galeano sabe ser suave e duro, transmitindo uma mensagem que transborda humanismo, solidariedade e amor pela liberdade e pelos desvalidos.

Compre agora e leia



A garota e a noite

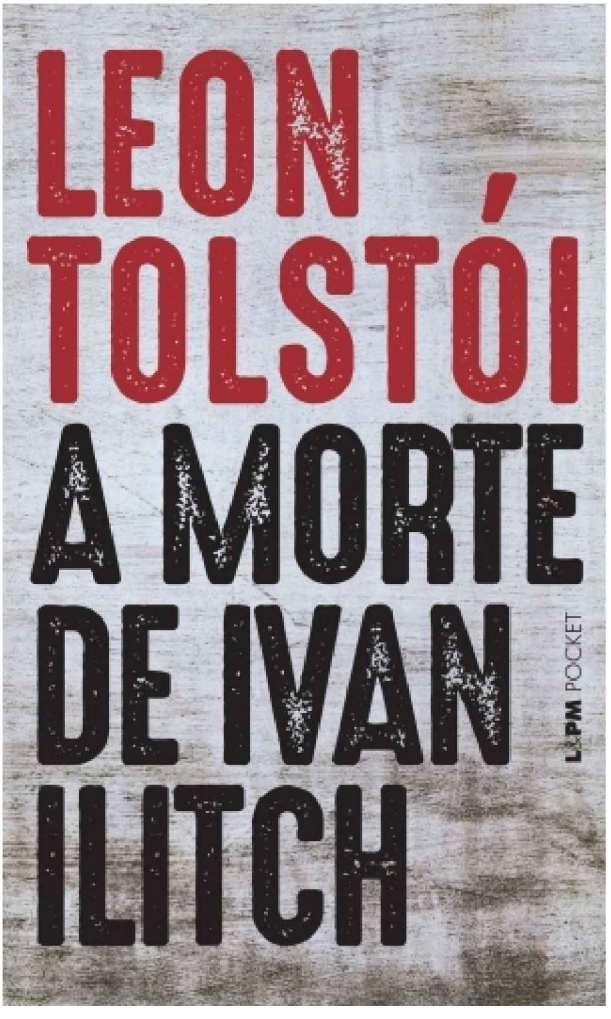
Musso, Guillaume
9786556662190
296 páginas

Compre agora e leia

Thomas Degalais, escritor de sucesso radicado em Manhattan, volta à cidade onde passou parte da adolescência, na Côte

d'Azur, mais de duas décadas após concluir o ensino secundário. O motivo: uma festa de comemoração no Liceu Saint-Exupéry. Lá encontra, entre outros ex-colegas, os antigos amigos Fanny e Maxime. Uma ausência, porém, é notória nos festejos: a de Vinca Rockwell, a aluna mais brilhante do liceu, que, 25 anos antes, fugiu com o professor de filosofia com quem tinha um relacionamento secreto – e nunca mais foi vista. Algo impede que Thomas, Fanny e Maxime relaxem e aproveitem a ocasião. Afinal, depois de quanto tempo o passado é considerado passado?

Compre agora e leia



A Morte de Ivan Ilitch

Tolstói, Leon
9788525406934
112 páginas

Compre agora e leia

"Muitos críticos consideram 'A morte de Ivan Ilitch' como a novela mais perfeita da literatura mundial; a agonia de um burocrata insignificante serve de pretexto ao autor para nos contar uma história que diz respeito ao destino de cada um de nós e que é impossível ler sem um frẹmito de angústia e de purificação" Paulo Rónai

Compre agora e leia