

ATITUDE

REFLEXÕES E POSTURAS QUE TRAZEM PAZ

ANDREI MOREIRA



ATITUDE

REFLEXÕES E POSTURAS QUE TRAZEM PAZ

ANDREI MOREIRA

EDITORA CURA INTERIOR
BELO HORIZONTE 2019

"CONCEDE-ME, SENHOR,
A SERENIDADE NECESSÁRIA
PARA ACEITAR AS COISAS QUE EU NÃO
POSSO MODIFICAR.
CORAGEM PARA MODIFICAR
AQUELAS QUE EU POSSO,
E SABEDORIA PARA
DISTINGUIR UMA DAS OUTRAS.
VIVENDO UM DIA DE CADA VEZ,
DESFRUTANDO UM MOMENTO DE CADA VEZ,
ACEITANDO AS DIFICULDADES COMO UM CAMINHO PARA
ALCANÇAR A PAZ,
CONSIDERANDO, COMO TU,
ESTE MUNDO COMO ELE É
E NÃO COMO EU GOSTARIA QUE FOSSE"...

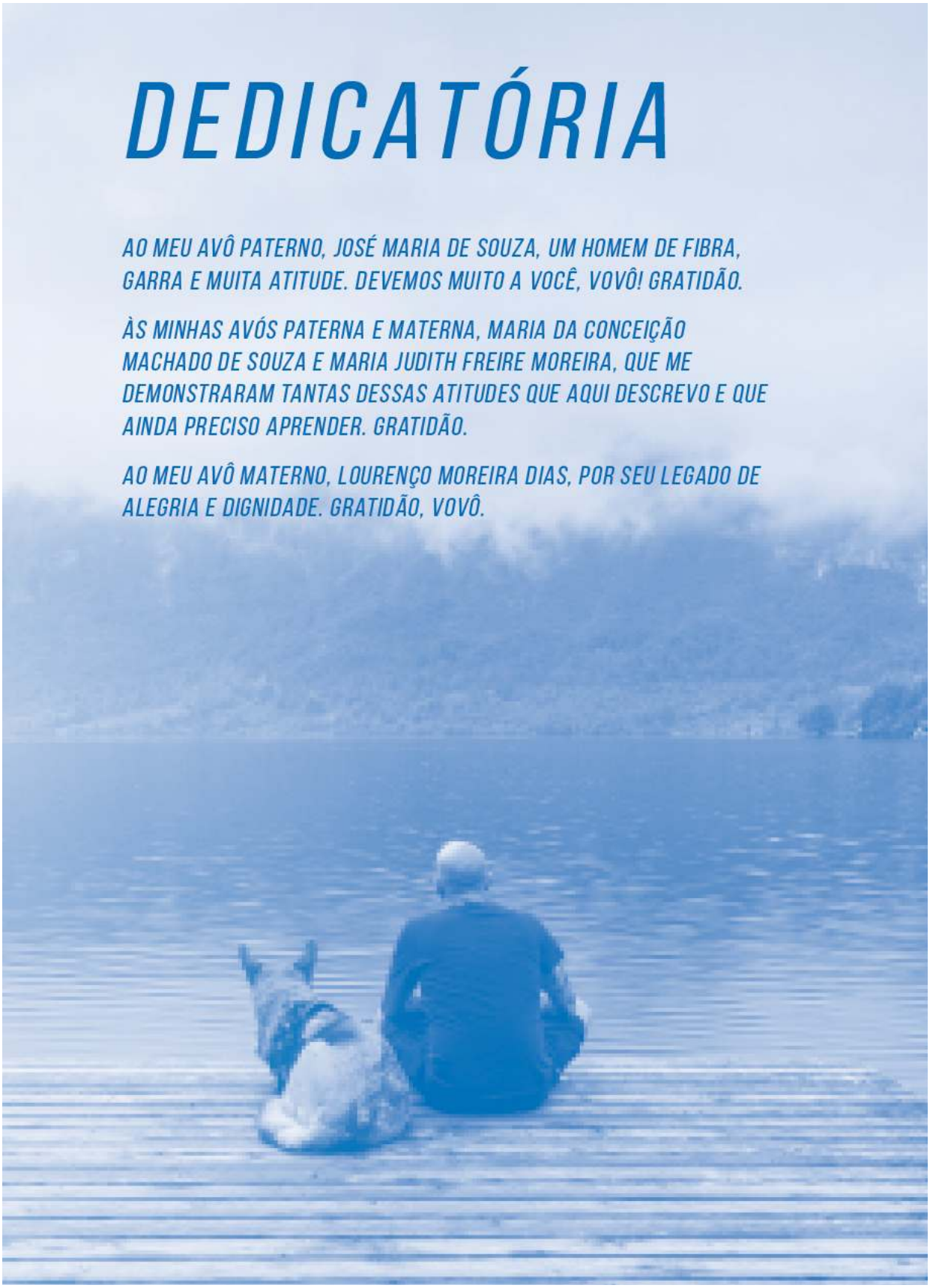
PRECE DA SERENIDADE

DEDICATÓRIA

AO MEU AVÔ PATERNO, JOSÉ MARIA DE SOUZA, UM HOMEM DE FIBRA, GARRA E MUITA ATITUDE. DEVEMOS MUITO A VOCÊ, VOVÔ! GRATIDÃO.

ÀS MINHAS AVÓS PATERNA E MATERNA, MARIA DA CONCEIÇÃO MACHADO DE SOUZA E MARIA JUDITH FREIRE MOREIRA, QUE ME DEMONSTRARAM TANTAS DESSAS ATITUDES QUE AQUI DESCREVO E QUE AINDA PRECISO APRENDER. GRATIDÃO.

AO MEU AVÔ MATERNO, LOURENÇO MOREIRA DIAS, POR SEU LEGADO DE ALEGRIA E DIGNIDADE. GRATIDÃO, VOVÔ.



Sumário

1. PREFÁCIO
2. INTRODUÇÃO
    1. 01 MERGULHO INTERIOR
    2. 02 POSTURAS QUE TRAZEM PAZ
    3. 03 ATITUDE DE GRATIDÃO
    4. 04 ATITUDE DE ACEITAÇÃO
    5. 05 ATITUDE DE PRESENÇA
    6. 06 ATITUDE COMPASSIVA
    7. 07 DECIDIR E AGIR, SEM PROCRASTINAR
    8. 08 ATITUDE DE CORAGEM: A AÇÃO DO CORAÇÃO
    9. 09 DESISTIR PARA CRESCER
    10. 10 TOMAR O AMOR DE PAI E MÃE
    11. 11 ASSUMIR A GRANDEZA DE SER PEQUENO E COMUM
    12. 12 PODER REAL X IMPORTÂNCIA PESSOAL
    13. 13 RESPEITO À ORDEM: OS CINCO CÍRCULOS DO AMOR
    14. 14 ACOLHER E CUIDAR DA CRIANÇA INTERIOR
    15. 15 ACOLHER A SOMBRA E A LUZ QUE HABITA NELA
    16. 16 ACOLHER A BELEZA DA IMPERMANÊNCIA DA VIDA
    17. 17 AMAR AS PESSOAS MAIS QUE OS VALORES
    18. 18 RESSIGNIFICAR TRAUMAS E DORES
    19. 19 CONSTRUIR NOVOS HÁBITOS E NOVOS MAPAS NEURAIS
    20. 20 PERDÃO: ESVAZIANDO O BAÚ DAS EXPECTATIVAS
    21. 21 ASSUMIR AS CULPAS E SEGUIR ADIANTE
    22. 22 ATITUDE DE CONTEMPLAÇÃO
    23. 23 ATITUDE DE PACIÊNCIA: A ESPERA ATIVA
    24. 24 ATITUDE DE HUMILDADE
    25. 25 ENTENDER X PERCEBER
    26. 26 ATITUDE DE FRATERNIDADE: CONEXÃO COM O SAGRADO
    27. 27 ESPIRITUALIDADE PRÁTICA, VIVA E ATIVA

PREFÁCIO

Era uma tarde nublada de sábado. Meu marido e eu estávamos conversando: – Sabe, Gu, já fiz tanta coisa na vida, mas agora a minha sensação é que não tem mais desculpa. É tempo de ser feliz. Não existem mais culpados ou responsáveis. Há tanto sonho e eu ainda quero fazer muitas coisas que tenham significado e relevância. Não tenho mais tempo para perder com o que não acrescenta.

– Mas não há nada que te impeça de fazer o que você quer. Só falta atitude.

– É... atitude! À medida que chego perto de completar quarenta anos, sinto muitas coisas se passando dentro de mim. A alma não segue padrões cronológicos nem estereótipos sociais, mas aproveita o que acontece do lado de fora para incentivar o que precisa acontecer por dentro. Ela usa muitos recursos para captar nossa atenção e não nos deixar estagnados ou vivendo por aí, distraídos, emaranhados em outros destinos.

Somos dotados de um força interna, de uma sabedoria que sempre quer nos levar para o mais, para a inteireza, para o amadurecimento psicológico. Nas encruzilhadas da vida, quando estamos atentos e receptivos, os sinais sempre chegam, a ajuda sempre vem.

Sincronicidade: para quem ousa ver para além do trivial, eventos se cruzam sem uma causa aparente, e se conectam por meio de um sentido mais profundo. No mesmo dia em que escrevi este texto, no período da noite recebi uma mensagem de texto pelo celular: “Ei, querida,

me avisa quando tiver aí, please.

Quero te contar algo.”

Andrei e eu somos amigos há muitos anos, nos conhecemos em um desses encontros bons que a vida proporciona. Apesar de

estarmos longe fisicamente, sempre nos ajudamos e torcemos pela felicidade um do outro. Acompanhando sua jornada, vejo que o caminho de tornar-se mais autêntico, mais inteiro, refletiu positivamente nos outros papéis: de médico, constelador, orador e escritor. Andrei foi tirando as camadas e ficando mais próximo daquilo que o conecta com o essencial, com o simples, com o fluxo da vida.

“Ligado em 220 volts”, e com uma capacidade empreendedora natural da sua personalidade, no impulso de ir atrás do seu propósito, ele se arrisca, cria, inova, realiza. Mas quem leva consigo a espada da bravura, enfrenta talvez o maior dos desafios de galhardia: o encontro com as próprias fragilidades, com os fracassos, feridas e posturas internas que não agregam. Pessoas corajosas enfrentam e abraçam o necessário, ainda que seja mais fácil fingir ou deixar como está: isso é atitude.

Vale ressaltar que o movimento de deixar para trás as expectativas de tornar-se especial para acolher a beleza de ser comum e poder seguir evoluindo com gratidão e leveza está sendo um processo de muitos mergulhos. Mergulhos que o Andrei viveu em águas calmas e também em águas turvas. Mergulhos que seguem no mar imenso de dentro.

Nesses mergulhos, ao ter encontrado tesouros esquecidos e adormecidos, sua postura não é de se calar ou guardar o que é valioso. De volta à superfície, ele ajusta as velas, compartilha e serve à vida ajudando a outras pessoas em suas próprias experiências e travessias: isso é atitude.

Um mês antes de este livro nascer, tive um sonho muito simbólico, e como o Andrei estava nele, não guardei só para mim. O sonho é do sonhador, mas também para ele as imagens oníricas chegaram como aquelas cartas que não podem deixar de ser lidas.

A ideia do livro nem existia, mas assim como esse sonho, que inspirou o capítulo sobre a beleza da impermanência da vida, outros sinais vieram e ficou claro, com tantas sincronicidades, que era hora de ele dar forma ao projeto.

Boa foi a surpresa de saber que o livro estava nascendo, e não poderia deixar de relatar que no mesmo dia em que tive aquela conversa “cabeça” com o meu marido, chegou a notícia e o título deste livro: ATITUDE.

Para mim essas conexões me inspiram com ares de Providência, a guardiã dos navegantes. Sigo confiante e me confesso um tanto faceira, pois realmente acredito que este livro chega até você por alguma razão, como aqueles mapas do tesouro escondidos em uma garrafa que são lançados ao mar. Mas a exemplo de muitos filmes em que depois de uma saga sem fim, o herói descobre que o tesouro estava o tempo todo ali, perto e acessível, Andrei vem nos lembrar que o essencial a ser feito é simples e está a nosso alcance.

BIANCA GANUZA

Psicóloga, pós-graduada em Psicologia Juaguiana e Psico-oncologia.

Escritora e autora de várias obras sobre educação emocional, destinadas a adultos e crianças.

introdução

“O pessimista queixa-se do vento, o otimista espera que ele mude e o realista ajusta as velas.”

WILLIAN GEORGE WARD

É um fato: não é a posição do vento que decide o destino, mas a posição das velas. Independente das circunstâncias, há sempre um poder interior capaz de determinar o direcionamento da vida, e ele se manifesta por meio das atitudes, que requerem presença, centramento e conexão com o que nos move desde o mais profundo.

É sempre lindo ver a força de alguém que descobre a riqueza do seu poder pessoal a partir da grandeza de ser pequeno e comum, ou da leveza de honrar e respeitar a sua fonte e todos os amores que o compõem.

Tem muita dignidade o movimento que inclui o que está fragmentado, que acolhe o que é sombrio, que se alegra com o que é possível e que aceita o real como é.

É imensamente forte a presença no aqui e no agora, no acolhimento da impermanência da vida, na capacidade de desfrutar as riquezas de relacionamentos imperfeitos e genuínos, sem tantas projeções e expectativas.

Produz uma cura profunda a generosidade que é compassiva e humana, o abraço que acolhe a criança interna e que oferece a ela o que ela necessita, a responsabilidade do adulto que cuida de si e que troca com seus iguais de maneira equilibrada, o sim à vida e seus personagens, como foram ou são, dentro do que é possível.

Há profunda libertação no perdão que humaniza e conecta através do afeto real, na percepção de que nenhuma pessoa é vítima

de nada nem de ninguém, senão quando confere e transfere ao outro o direito de definir a sua experiência.

A vida é grandemente farta e abundante de bênçãos e recursos para a paz e a felicidade quando percebemos que esta não é um destino, mas um caminho, e tudo depende da maneira como trilhamos esse percurso, que não é feito de teorias e belas explanações, mas de atitudes que nos levam a um passo adiante e além.

Como médico, constelador familiar, trabalhador espírita, ou membro de um movimento de fraternidade universal, tenho a alegria de ver, acompanhar e, por vezes, ajudar pessoas a perceberem aspectos sadios de si mesmos que as conectam à essência e que as motivam a terem posturas que trazem paz.

Percebo que as pessoas que se movem em ações concretas de amor por si mesmo e pelo outro se enchem de força e movimentam a vida. Estas não são especiais. São seres humanos comuns que decidiram agir com atitudes transformadoras que nascem de dentro para fora, e que se fortalecem nos inúmeros recursos que a vida oferta para quem decide ajustar as velas na direção e rumo certo de seus melhores sonhos de amor.

Enquanto trabalhei, logo após me formar, como médico de saúde da família, por seis anos e meio, em uma unidade do Sistema Único de Saúde (SUS), em Belo Horizonte, tive a oportunidade de criar um grupo operativo com pessoas que vinham todos os dias ao acolhimento médico, que tinham enfermidades físicas ou emocionais crônicas e que eram consideradas de difícil abordagem por todos nós da equipe profissional. Volta e meia eu me irritava com alguns deles e suas posturas, e ficava me perguntando o que poderia ser feito, naqueles anos de inexperiência, para ajudá-los efetivamente. Então decidi criar esse grupo que se reunia uma vez por semana, por duas horas, e que partilhava a escuta e a fala terapêuticas dos diversos dramas da vida. Esse grupo se denominou Grupo Atitude. Pouco a pouco vi todas aquelas pessoas mudarem de postura e desaparecem do acolhimento frequente, dando novos e curativos

rumos para suas vidas. Elas também me ajudaram a curar muita coisa em mim.

Este livro nasce de um forte desejo de partilhar aquilo que promove o empoderamento real. Ele é fruto de muitos movimentos interiores de cura e de muitas vivências, tanto minhas quanto daqueles que cruzaram o meu caminho na vida pessoal, voluntária ou profissional, ofertando-me suas preciosas lições.

Diferentemente de minhas outras obras, não apresentarei citações, artigos, referências ou nomes de autores variados (apenas alguns mais relevantes). Antes, este livro está repleto da minha essência, busca e experiência, com todas as limitações. Nele, falo de coração para coração, na partilha daquilo que acredito e percebo como sendo atitudes essenciais para uma vida feliz e em paz. Essa partilha não é feita apenas de reflexões e posturas terapêuticas. Minha alma e coração seguem inteiros nela que é, em si mesma, um movimento terapêutico essencial que me permite dar um passo além.

Oferto-te, pois, com amor, o que tenho para dar. Espero que este livro fale ao seu coração de alguma maneira, e que ressoe da forma como for possível e necessário, trazendo estímulo para que você aproveite, ainda mais, os ventos da vida, para que você atravesse, com alegria, os mares de suas emoções, amores, espiritualidade e vida, com a força plena e o movimento turbulento das velas abertas ou a calmaria serena das velas abaixadas.

Bom mergulho em si mesmo. Boa navegação.

Belo Horizonte, fevereiro de 2019.


MERGULHO INTERIOR
01

01 MERGULHO INTERIOR

“Mergulha em ti
E trás à superfície
Tudo o que tens submerso,
Afogado no medo,
Resgata a tua essência
E dá-lhe vida”

VIRGINIA MARRACHINHO NÃO RESTAM DÚVIDAS: SÓ AQUELES QUE MERGULHAM FUNDO ENCONTRAM TESOUROS OCULTOS.

As atitudes que trazem paz não são impulsos que reagem à vida, antes são movimentos que nascem de um profundo mergulho interior, no contato com a essência. O autoconhecimento é o objetivo dessa incursão íntima e a chave para uma vida mais autônoma, integrada, afetiva e em paz.

Mergulhar em si mesmo requer coragem para olhar para dentro e reconhecer o que ali vive e atua. Dentro de cada um de nós moram vários “nós” que necessitam ser reconhecidos, acolhidos e respeitados.

Nossas vulnerabilidades, fraquezas, forças e grandezas residem na multiplicidade de realidades e recursos que estão em nós, vindas de todos aqueles que vieram antes, em nossos sistemas familiares, ou construídas por nós mesmos, no passado ou no presente. Reconhecê-las, respeitá-las e amá-las é o movimento fundamental do compromisso de autoamor que compete a cada um realizar.

O processo de autoconhecimento é extremamente gratificante, mas requer que encaremos nossos desertos e nossos

demônios interiores, descendo ao inferno de nossas sombras para encontrar a luz de nossa essência.

É muito comum, em consultas homeopáticas ou processos terapêuticos, perguntarmos a alguém sobre seu temperamento ou suas vontades e a pessoa ter muita dificuldade em se descrever e falar de si. Isso acontece porque muitos permanecem identificados com pai, mãe, irmãos, marido ou esposa, fazendo a vontade de terceiros, com temor de afirmar sua identidade pessoal e perder o afeto dos outros. Assim, reproduzem comportamentos, ideias, vontades, e não fazem contato com o que verdadeiramente acham, pensam, sentem ou querem. E quando fazem isso, negam, reprimindo aquilo que é seu de fato, consciente ou inconscientemente.

Essa repressão custa um alto preço emocional e físico, pois o corpo somatiza as negações internas. Quando dizemos sim ao outro e não a nós mesmos, o corpo reage. Claro que não me refiro aqui aos processos conscientes e saudáveis da renúncia ou do sacrifício pessoais episódicos em prol de algo ou alguém. Falo dos movimentos reiterados de autonegação e submissão à vontade alheia. Quem se submete precisa estar disposto a pagar o preço de não pertencer a si mesmo. Depressões, angústias, fobias, pânico e doenças autoimunes são resultados frequentes dessa negação de si.

A atitude de mergulhar em si é essencial para uma vida saudável e em paz.

Quem se conhece pode respeitar o que se é e aprender a viver em harmonia com seu meio, sem ferir a sua essência. Adaptações para a vida a dois ou para viver uma relação social são comuns e importantes. Quem se conhece aprende a perceber os limites do que é possível ou aceitável, respeitosamente.

Só age quem se conhece. Quem ignora a si mesmo somente reage.

Pessoas que não se reprimem, mas são muito reativas, com agressividade ou falta de controle, violência ou irritação frequentes,

igualmente desconhecem a si mesmas. A reatividade está diretamente ligada à negação de si mesmo.

Quem muito se impõe se sente vulnerável e com falta de apropriação de suas conquistas interiores, necessitando que o outro o siga, o aceite ou o obedeça. Quem se conhece e se conecta com a própria essência passa a ser mais compassivo, compreensivo e tolerante, aceitando a si mesmo e ao outro.

O autoconhecimento é o movimento que permite a autotransformação e a autossuperação. Quem mergulha em si mesmo se compromete com o que vê e se empodera para caminhar na direção do que deseja ou necessita.

O autoconhecimento e a autoaceitação são resultados de atitudes de autoamor que andam sempre de mãos dadas. Autoamor não é algo que vem de fora, é decisão interior, compromisso de paz e trabalho em prol de si mesmo, para que o melhor venha à tona.

Quem mergulha em si precisa aceitar o preço de desilusão e desidealização que custa esse processo, pois nele haverá o enfrentamento de muitas decepções consigo mesmo na percepção de suas próprias incoerências, contradições, paradoxos, falsidades e conflitos interiores. Tudo isso vive também em cada um de nós. Assim como nos munimos do equipamento de mergulho que nos garante o oxigênio necessário enquanto estamos debaixo da água, roupa e treino que nos permitam suportar a diferença de pressão quando nos aprofundamos no mergulho, também precisamos estar dotados de atitudes de resiliência, aceitação, paciência, afeto, ternura e firmeza para lidarmos com o que é percebido e seguirmos adiante.

> O processo de autoconhecimento demanda tempo, persistência e decisão. Somos sempre jovens na arte de descobrir a nós mesmos e à vida, em qualquer idade, pois a impermanência muda tudo a todo instante, sobretudo no mundo líquido da atualidade.

O poeta alemão Rainer Maria Rilke, escrevendo a um jovem amigo, também poeta, lhe indicou algo precioso no processo do

autoconhecimento: “Se procurar amparo na Natureza, no que é nela tão simples e pequeno que quase não se vê mas que inesperadamente pode tornar-se grande e incomensurável; se alimentar esse amor pelo mais ínfimo e se tentar, humilde como um criado, ganhar a confiança do que parece pobre, tudo será para si mais fácil, mais coeso e de algum modo mais conciliador, talvez não no intelecto, que recua atônito, mas no mais íntimo da sua consciência, do seu conhecimento e atenção.

> Você é tão jovem ainda, está diante de todos os inícios, e por isso gostaria de lhe pedir, caro Senhor, que tenha paciência quanto a tudo o que está ainda por resolver no seu coração e que tente amar as próprias perguntas como se fossem salas fechadas ou livros escritos numa língua muito diferente das que conhecemos.
>
> Não procure agora respostas que não lhe podem ser dadas porque ainda não as pode viver. E tudo tem de ser vivido. Viva agora as perguntas. Aos poucos, sem o notar, talvez dê por si um dia, num futuro distante, a viver dentro da resposta.
>
> Talvez traga em si a possibilidade de criar e de dar forma e talvez venha a senti-la como uma forma de vida particularmente pura e bem-aventurada; é esse o rumo que deverá tomar a sua educação; mas aceite o que está por vir com grande confiança, e se ele surgir apenas da sua vontade, de uma qualquer necessidade interior, deixe-o entrar dentro de si e não odeie nada.”[1]

Amar as indagações. Esta é uma preciosa atitude.

Amar o que ainda não está pronto em nós e é semente, nutrindo o seu desenvolvimento, com paciência e sem críticas por aquilo ainda não estar ativo em nós.

Encantar-se com o que já está florido, espargindo perfumes de esperança, anunciando frutificação.

Acolher o que já é maduro, saboreando a alegria do fruto que resultou de longo processo interior de elaboração e transformação.

Então, enfim, o que é necessário para o processo do autoconhecimento e do mergulho interior? Uma decisão. Firme,

perseverante, comprometida. É ela que permite atravessar o deserto ou passar pela porta estreita, com coragem.

---

1 Rainer Maria Rilke, *Cartas a um jovem poeta*. Carta Quatro, “Worpswede, junto a Bremen”, 16 de julho de 1903, p. 23 e 24.



POSTURAS QUE TRAZEM PAZ

02

02 POSTURAS QUE TRAZEM PAZ

“Aprender é mudar posturas.”

PLATÃO CERTA VEZ, DURANTE UM TREINAMENTO DE CONSTELAÇÃO FAMILIAR, OUVI DO FACILITADOR, DÉCIO OLIVEIRA, UMA FRASE QUE RESSOOU FORTE EM MIM: “ESTAMOS SEMPRE MUITO ATENTOS À POSTURA DO OUTRO E POUCO ATENTOS A QUAL POSTURA EM NÓS SUSTENTA OU INTERAGE COM A POSTURA DO OUTRO”. ISSO NÃO SÓ ME TOCOU COMO SE REVELOU PROFUNDAMENTE VERDADEIRO A CADA VEZ QUE ME PROPUS A PERCEBER ONDE RESIDE O VERDADEIRO PODER PESSOAL.

Certamente, em um mundo de trocas e equilíbrio no dar e no receber estamos sempre aguardando algo do outro, cheios de expectativas. No entanto, a fantasia de que é a postura do outro que determina a nossa satisfação ou insatisfação, paz ou desarmonia, é realmente perturbadora. Ninguém tem esse poder senão quando abrimos mão de nossa capacidade de decisão e do direito de autonomia que decorre da autoconsciência e do autodomínio.

Não são as circunstâncias que nos definem. As posturas internas é que determinam a nossa vida, pois são elas que criam o campo magnético que atrai ou repulsa, conecta ou separa as pessoas e as experiências de nossas vidas. A mudança de postura muda igualmente os efeitos ou os resultados. Tudo e todos são profundamente sensíveis às posturas que adotamos dentro de nós, no coração. Estar atento a elas e decidir sobre elas, pois, é um empoderamento pessoal legítimo.

A postura de admiração conecta as pessoas, a de crítica afasta; a postura de aceitação produz paz, a de rebeldia, ansiedade. A postura de gratidão enche o coração, a de exigência o esvazia...

Todas essas são decisões interiores e essa é a primeira e mais importante atitude: a atenção profunda à própria postura e a capacidade de modificá-la e ajustá-la ao longo do caminho, na conexão com o propósito pessoal, para que ela traga paz.

Não podemos mudar o outro, mas podemos modificar a nossa postura interna na interação com ele para que o melhor aconteça. Quando mudamos, a relação muda sem que, na maioria das vezes, o outro perceba o que mudou nele. A relação não muda porque transformamos o que está fora, e sim porque mudamos a maneira de sentir e perceber, bem como de interagir com o outro, a partir das posturas internas.

Lembro-me de uma consulta médica na qual ouvia a uma senhora pela primeira vez. Ela me contava uma história de vida verdadeiramente sofrida, cheia de lutas, encontros e desencontros, e me recordo de ter sentido dó dela. Olhava para ela, silenciosamente, e pensava: “Que história de vida difícil, tadinha dela”. Com essa postura interna, eu pretendia auxiliá-la. No entanto, percebia que quanto mais ela falava, mais força eu perdia, sentindo-me esvair, e ela também. Um cansaço físico me tomava, uma agitação interna, uma indisposição. Queria verdadeiramente auxiliá-la e estava ali entregue a isso, mas daquela maneira não funcionaria. Percebi, então, que eu mantinha uma postura desrespeitosa em relação a ela. Ela havia passado por tantas dificuldades na vida e ali estava diante de mim, em idade mais avançada, ainda buscando algo para curar-se, crescer e sentir-se melhor. Vi que ela era digna do meu respeito e da minha admiração por sua força, e não merecia que eu sentisse dó, sentimento que a humilhava, ressaltando o seu vazio. Então, modifiquei a postura íntima para o respeito e passei a olhá-la com nova disposição interior. Minha força foi voltando, o ânimo também, e ela passou a falar com mais vigor e alegria. Falou praticamente sozinha a consulta inteira. Naquele dia em especial não me senti no direito e nem na necessidade de intervir, nem mesmo com perguntas para além daquelas essenciais ao diagnóstico homeopático. Prescrevi o que julguei adequado, dei as orientações de praxe e no momento da despedida, ela me perguntou: “– Doutor, o que há de

especial nesse consultório? Estou saindo revigorada, cheia de força e alegria, mudei meu astral". Claro que eu não ignorava o poder terapêutico da escuta silenciosa e da catarse emocional que ela havia realizado, no entanto senti intimamente como ressoava aquela observação dela e respondi: "– É que hoje eu a escutei admirando a sua força". Ela então sorriu, com os olhos e com os lábios, e me abraçou, saindo, em seguida, de cabeça erguida. Essa experiência me ensinou muito a respeito do quanto as nossas posturas mudam as relações e impactam em nós e no outro de forma decisiva. Essa senhora foi uma grande professora.

Quando me refiro a posturas, quero sinalizar a disposição interna, afetiva, íntima e solitária que estabelecemos dentro do coração perante algo ou alguém. Postura de respeito, por exemplo, é a dignificação do outro, dentro de mim, como ele é, na aceitação do que pode ser, sem a projeção excessiva de expectativas ou da minha sombra pessoal, como no caso citado acima. Quando dou um lugar de amor ao outro dentro do coração, eu o respeito. Isso só é possível quando mergulho em mim mesmo para me conhecer e para me aceitar e respeitar como estou em busca do que sou.

Essa atenção consigo mesmo, fruto do autoconhecimento e do exercício de se perceber ao longo do tempo, sinaliza, no corpo, o efeito das posturas íntimas. Aquelas que trazem paz acalmam o coração. Aprendi, após algum tempo de autopercepção, que as minhas posturas que vêm da alma e do espaço sagrado do ser essencial, o *self* divino, enchem o peito de uma forma serena com força e calma interior. Quando estou refletindo e sentindo sobre algo e exercitando a percepção dos seus efeitos em mim, posso saber, por essa sinalização interior, de que lugar de mim vem aquele desejo, vontade ou interpretação. Isso me permite tomar decisões baseado no coração. Até hoje, na minha experiência pessoal, não me arrependi de nenhuma postura ou decisão que tivesse esse efeito em mim.

Cada um tem a sua sinalização interior e pode percebê-la, no corpo, por meio de uma atenção cuidadosa, e pode até mesmo exercitá-la. Basta pensar em diferentes interpretações ou posturas

interiores e perceber o efeito que isso tem em seu corpo, em suas emoções, em seu afeto ou psiquismo. A postura exercitada relaxa ou contrai os músculos? Acalma ou agita? Traz serenidade ou angústia? Requer urgência ou calma? Esquenta ou esfria os membros? Essa observação ajuda na tomada de decisões e no movimento de ampliação de consciência.

Às vezes a postura que traz paz é exatamente a oposta ao que desejamos ou interpretamos. Devemos respeitar isso. A obstinação por seguir o que queremos quando o corpo nos sinaliza outra direção ou posicionamento nos afasta das posturas que abrem o campo da vida para um movimento em direção ao mais. A postura de rebeldia que insiste, movida pela angústia ou pela ansiedade, é um movimento perigoso de consequências profundas, pois afasta do poder real e da conexão com o que verdadeiramente precisamos. E isso custa um alto preço emocional, espiritual e mesmo físico.

Recordo-me de uma situação em minha vida na qual precisava tomar uma decisão em relação a um relacionamento. Ao pensar nas possibilidades, meu corpo reagia de forma diferente. Pensava nas diversas opções e meu corpo se modificava. Naquela época eu era ainda muito novo e imaturo para perceber que deveria respeitar essa sinalização e obedecê-la, como uma guiança do meu interior diante do que verdadeiramente precisava. O desejo de controle e a angústia de me sentir igual não me deixavam perceber o que eu verdadeiramente era. Natural, diante da inexperiência e da pouca individualidade comuns na adolescência. Escolhi uma postura e decisão que apertavam o meu peito, que me traziam desconforto e faziam o coração bater acelerado, mas que naquele momento me parecia o correto, racionalmente, diante do que eu queria. E era mesmo o que eu queria, mas não o que eu precisava. Isso se repetiu algumas vezes e eu acabei pagando um altíssimo preço.

Hoje sei que o corpo, como tela da alma, expressa em imagens, sinais e sintomas a mensagem mais profunda que a essência sinaliza, e que é preciso ouvi-lo. Naturalmente ele não é o único sinalizador das posturas que trazem paz, mas é um guia útil e muito fiel. Aprender a percebê-lo é sabedoria.

A atenção às posturas interiores é um caminho solitário. O outro pode auxiliá-lo, mas não pode substituí-lo.

Amigos, família, terapeutas, representantes religiosos ou guias espirituais podem auxiliá-lo e conduzi-lo a um caminho de percepção, mas não podem – nem devem – decidir por você. Esta é também a experiência da porta estreita ou do deserto, no qual os viajores solitários descobrem a si mesmos. No entanto, nesse calor e pressão interna há uma sublime alegria, a de perceber a liberdade de ser ou decidir vir a ser o que verdadeiramente se é, com individualidade e conexão afetiva com os outros, igualmente indivíduos.

As posturas que trazem paz nos conectam ao outro e abrem portas e janelas, dentro das trocas do dar e do receber.

Certa vez ouvi de uma filha de uma paciente um testemunho claro disso. A sua mãe, nonagenária, estava vivendo os dramas naturais da idade agravados por um quadro psíquico que tornava tudo mais desafiador. Muito independente, ela vivia a angústia de ver-se necessitada do cuidado das filhas, com as quais havia tido alguns conflitos ao longo da vida. Estas, por sua vez, viam-se diante da necessidade de cuidar da mãe e enfrentar os monstros internos das posturas e interpretações que cultivaram ao longo da vida na relação com ela. A situação, então, era de conflito permanente, embora as filhas se revezassem no cuidado.

Desde as primeiras consultas, percebi que embora aquela senhora tivesse desafios, as soluções estavam na mudança das posturas das filhas, por isso abordei a questão nesse sentido. Elas foram, inicialmente, refratárias. As queixas internas estavam ainda muito vivas. No entanto, ao longo do tempo, uma das filhas se moveu intimamente e começou a exercer uma mudança significativa em relação à mãe. Ela me disse: “– Mudei a postura no meu coração. Desisti de criticar e decidi olhá-la com carinho, sendo afetuosa com ela. E, então, ela mudou também. Tudo está fluindo maravilhosamente” – ela concluiu, sorrindo. A mãe, que ouvia tudo, sorriu de volta, com afeto e completou: “– Ela é uma filha muito

carinhosa”. Nem pareciam as mesmas pessoas que se apresentaram nos meses anteriores, que discutiam intensa e longamente na minha frente por questões de menor importância.

A mudança de postura da filha, no coração, e, consequentemente, nos atos, mudou a relação. A mãe reagiu àquela mudança, deixando igualmente aflorar o seu melhor, inclusive aceitando, naquele momento, com facilidade, que as filhas cuidassem das questões financeiras dela, com as quais ela se estressava enormemente por puro apego. Mas durante meses ela esteve irredutível. Foi somente com a mudança de postura real da filha que aquela resistência desapareceu, sem que ela soubesse o que havia acontecido. De repente, ela se sentia bem, continuando com seu poder de decisão, visto que estava completamente lúcida, mas transferia à filha o direito de cuidar da parte burocrática para ela, desobrigando-a de um estresse que já não precisava mais viver.

A mudança de postura em nós muda também a postura do outro.

A conexão com a família, com respeito à ordem e o lugar de cada um; a aceitação da realidade como ela é; a gratidão que reconhece o que é cheio, o que é e o que foi possível; a contemplação interna e externa; a coragem e o perdão; o respeito e a admiração, dentre tantas outras atitudes, são posturas que trazem paz. Olharemos para cada uma delas mais profundamente nos capítulos seguintes.

ATITUDE DE GRATIDÃO

03



03 ATITUDE DE GRATIDÃO

“Quem acolhe um benefício com gratidão, paga a primeira prestação da sua dívida.”

SÊNECA A GRATIDÃO É UMA VIRTUDE NOBRE E ESSENCIAL A UMA VIDA PLENA.

Quando expressa por atitudes, gera vínculos profundos e construtivos.

Aprender a expressar gratidão é fundamental para uma vida leve, pois é ela que enche o coração e move, de dentro, os melhores recursos de paz.

Só expressa gratidão aquele que é seguro consigo mesmo e consegue enxergar o bem realizado ou intencionado, pois elogiar, agradecer ou ressaltar o que de bom o outro faz requer habilidade de expressão emocional e comunicação eficientes e transparentes. Por isso, embora muitos se sintam gratos, não são todos que conseguem manifestar essa sensação, sobretudo os que se inibem emocionalmente, reprimindo a expressão de seus sentimentos e ideias. Ser grato requer maturidade.

Tomás de Aquino, filósofo e doutor da Igreja Católica, escreveu *Tratado da Gratidão*, obra na qual ele propõe três níveis no que diz respeito à manifestação dessa virtude: *1-Nível superficial*: é o racional, aquele que presta ao outro apenas um reconhecimento por sua atitude.

2-Nível intermediário: é o de agradecimento, que dá graças, que louva aquele que lhe prestou algum benefício.

3-Nível profundo: é aquele que se compromete com a pessoa que lhe fez o favor, ou a boa atitude. Ele apresenta um nível de

vinculação entre as pessoas.

A partir disso, o professor da Universidade de São Paulo (USP), Jean Lauand, durante uma conferência na Universidade Autônoma de Barcelona, na Espanha, concluiu que alguns idiomas, como o inglês e o alemão, agradecem no primeiro nível da gratidão. *Thank you* e *zu danken* remetem ao reconhecimento no plano intelectual.Já a maioria dos idiomas falados na Europa agradece no segundo nível, como *merci*, em francês, *grazie* em italiano e *gracias* em espanhol, que expressam sobre alguém que dá graças ou oferece uma mercê, um agradecimento, a outro.No entanto, apenas o português possibilita agradecer no nível mais profundo da gratidão com apenas uma palavra. O *obrigado* traz o sentido da obrigação: “Eu me obrigo com você por ter me feito isso...” Essa natureza de gratidão gera o comprometimento mútuo através de vínculos.

Boa parte das pessoas mantém sua gratidão no primeiro nível, como um leve reconhecimento social ou intelectual movido pela educação ou necessidade. Esse nível não gera vínculos profundos e muitas vezes esconde uma certa inveja. “Eu te agradeço por polidez e te invejo ao mesmo tempo. Gostaria de ter a sua virtude ou habilidade”. Não é uma gratidão má, é apenas superficial. Não tem raízes.

Já quem agradece no nível das graças, louva o que é recebido e tem um nível de respeito mais profundo pelo que é disponibilizado e ofertado, comprometendo-se, portanto, com um reconhecimento quase religioso: “Eu te dou graças, ou eu sou um agraciado”.

Porém, o terceiro nível é aquele ao qual gostaríamos de nos dedicar, pois é ele que, quando alcançado e expresso em atitudes, gera um profundo impacto na vida e nas relações.

Aquele que se sente vinculado por uma obrigação de gratidão se percebe devedor e movido a fazer algo com aquilo que é recebido a partir do ato do benefício. Esse vínculo gera um movimento de retorno, ou de passar adiante, que é extremamente benéfico.

Na convivência entre pais e filhos vemos isso com facilidade, pois a gratidão é o único movimento necessário nessa relação, além disso, ela produz enorme impacto na vida objetiva e diária.

Os filhos que são gratos apenas no primeiro nível dizem apenas um “obrigado” da boca para fora, sem um compromisso interno. Isso não gera uma reação positiva na vida. Esse é o nível da gratidão das crianças interiores que trazemos em nós, cheias de queixas, sempre com uma lista de necessidades não satisfeitas às quais os pais devem atender. E quando são atendidas, as crianças agradecem como quem recebe aquilo merecidamente, como se fosse obrigação óbvia dos pais atender-lhes as demandas. É uma gratidão orgulhosa porque não vê o sacrifício dos pais, vê apenas a alegria de sua “necessidade” atendida. Isso é facilmente perceptível quando os pais negam algo que é demandado. Então, a raiva, a mágoa ou a crítica explodem sem reconhecimento do que lhes é possível ou sem consciência de seus limites.

Já aqueles que são gratos no segundo nível, e dão graças aos pais pelo que é ofertado, costumam olhá-los como expressão daquilo que é santo, como dignos de louvor. Esse movimento gera um vínculo, pois é muito mais profundo. No entanto, frequentemente aqueles que permanecem nesse nível querem devolver aos pais o que foi dado, além de compensá-los por sua dedicação. Quando guiada pelo respeito à ordem, essa vontade gera atitudes justas e de profundo impacto positivo, tanto na vida dos filhos quanto na vida dos pais, pois estes são dignos de todo carinho e afeto daqueles pelos quais se sacrificaram. Porém, pode acontecer também de os filhos tentarem compensar os pais cuidando deles sem respeito à ordem, ou seja, tomando o lugar de grandes, que é deles, ou se autossacrificando por eles. Essa atitude de gratidão é desrespeitosa porque diminui a grandeza dos pais e coloca em risco o que eles fizeram pelos filhos. Aqueles que querem cuidar dos pais como se eles fossem pequenos viram as costas para a própria vida e não a deixam fluir. Esse movimento entristece os pais porque inviabiliza o que eles sonharam para os filhos: que eles sigam suas vidas e sejam felizes.

Já os filhos que vivem a gratidão no terceiro nível experimentam um movimento de abundância e fluxo de vida, uma vez que essa gratidão é a do reconhecimento profundo daquilo que foi ofertado e do dever que o benefício traz consigo. Aquele que é grato aos pais pelo que foi dado faz valer o esforço e o sacrifício destes para ofertar-lhes o que foi possível. Por isso se dedica a aproveitar ao máximo o que lhe foi disponibilizado para ir mais longe do que aqueles que vieram antes, e com mais leveza. E sempre retorna à fonte, como pequeno, para partilhar a alegria de ser continuidade dos pais e manifestar-lhes seu afeto e reconhecimento, muito mais em atos que em palavras.

Passar do segundo para o terceiro nível de gratidão é essencial para uma vida que flui para o mais, construtivamente. O autossacrifício não é atitude de gratidão, é desperdício de recurso e termina por ser uma ingratidão, porque inutiliza o sacrifício dos que vieram antes.

Costumo usar uma imagem simples, porém efetiva, para falar disso.

Imaginemos que alguém ganhe um quadro de Vincent Van Gogh, do qual é profundo admirador. Essa pessoa sabe que ganhou um tesouro, que vale milhões de Euros e que é uma raridade, porque é único. Então, o que essa pessoa faz? Coloca a obra em um local protegido, nas melhores condições de proteção, temperatura, luminosidade e visibilidade, para que ela possa ser admirada por todos com segurança.

Caso essa pessoa escondesse esse quadro, isso seria justo? Ela teria um tesouro inútil, que não poderia ser admirado, que teria apenas um valor simbólico. Mas se ela pendurasse o quadro em local desprotegido, onde qualquer um pudesse assaltar e levar embora, isso seria adequado? Certamente que não, pois refletiria um desvalor e descuido com algo precioso que lhe foi dado. E se porventura ela pegasse uma faca e rasgasse o quadro ou o pintasse com uma tinta qualquer, por cima da pintura histórica e única, isso seria benéfico? Seguramente que não, pois seria uma destruição de

algo singular e especialíssimo, causando a total perda de valor daquela obra-prima.

Isso acontece da mesma maneira nos sistemas familiares.

Os filhos são a obra-prima dos pais. São únicos e especialíssimos para os pais, pois são uma continuidade singular do seu amor. Neles o amor do casal está eternizado de forma absolutamente original e perfeita.

Quando o filho sente gratidão no nível mais profundo, suas atitudes demonstram absoluto respeito por aquilo que receberam dos pais. Cuidam de si mesmos com o carinho de quem cuida de algo muito precioso e que deve ser colocado em máxima segurança e tratado com enorme afeto, pois é de máximo valor. Essa gratidão move o filho adiante, pois ele se reconhece comprometido em fazer valer o sacrifício dos pais, cumprindo o que sonharam para ele: que fosse feliz. Este agradece com o carinho filial do reconhecimento legítimo, porém sabe que a maior gratidão é fazer bom e justo uso do que foi dado e passar adiante, por sua vez, aos seus filhos e/ou à sociedade, em atos de amor, na continuidade grata da corrente da vida.

Essa gratidão cheia promove força e alegria de viver e se sustenta no reconhecimento profundo que valoriza mais o que foi dado do que o que faltou, enxergando as pessoas e circunstâncias com respeito, em reverente aceitação da vida. A gratidão profunda, pois, nutre-se de aceitação e, juntas, elas compõem a honra, que é o sagrado movimento de abundância da existência.



ATITUDE DE ACEITAÇÃO

04

04 ATITUDE DE ACEITAÇÃO

“A felicidade é a aceitação corajosa da vida.”

ERICH FROMM A ACEITAÇÃO É UMA VIRTUDE PODEROSA QUE SE EXPRESSA POR MEIO DA ATITUDE DE COLOCAR-SE EM PAZ E EM SINTONIA COM O REAL COMO ELE É, COMO PODE E COMO PÔDE SER.

É um sim à vida e às pessoas como elas se apresentam.

Aceitar não é aprovar. Nem a vida nem as pessoas estão no tribunal para serem julgadas. Aceitar é desistir de julgar e tomar a força do que é, como é.

Quando aceitamos a vida como ela se mostra e as circunstâncias como puderam ser, ganhamos vigor para agir no presente de forma transformadora.

A atitude de aceitação requer decisão de encontrar o lírio no pântano. Requer um olhar para aquilo que está cheio na experiência a fim de permitir a chegada daquilo que nos nutre e que nos impulsiona além.

Toda realidade traz também em si a dualidade humana da luz e da sombra, da beleza e da feiura, dos erros e dos acertos. Não há experiência que seja só sombra nem outra que seja só luz. No nível humano sempre há a dualidade realização-imperfeição presente. A aceitação dessa condição nos empodera para enfrentar e lidar com o que não é sadio na experiência. Isso significa transformar o esgoto em adubo e permitir, por meio de reinterpretações, que aquilo que não foi positivo seja agora visto por outro ângulo e que seja utilizado para o crescimento, construtivamente.

Aceitação não é resignação, nem inatividade. É uma atitude de paz com o que é enquanto se trabalha para ser ou ter o que se deseja.

Por exemplo, em uma relação a dois, a aceitação do outro com seus limites não impede nenhum esforço ou movimento de crescimento ou renovação. Muito pelo contrário, pode motivá-lo e sustentá-lo, pois aceitar significa não estabelecer litígio ou crítica destrutiva a algo ou alguém e acolher os limites do outro, ajudando-o a superar-se.

Igualmente, a atitude de aceitação de si mesmo requer acolhimento dos próprios limites, da sombra pessoal e decisão pela paz na relação consigo mesmo, para possibilitar o esforço construtivo da autotransformação.

O que impede a aceitação? A prisão das nossas expectativas.

Quanto mais expectativas, mais exigências e mais julgamento.

A não aceitação não produz movimento, só cronifica as necessidades e cria novos e desnecessários pontos de conflito e dor. A realidade não se dobra diante de nossa rebeldia, antes aguarda calmamente que aprendamos a respeitá-la.

Lembro-me de ter ouvido uma frase impactante vinda de um amigo psiquiatra que para mim é referência, Roberto Lúcio Vieira de Souza, ao abordar a questão da depressão. Ele dizia que por detrás dessa patologia mental há uma frase inconsciente que diz: “Já que não tenho a vida que quero, não aceito a vida que tenho.”

A não aceitação produz uma briga com a realidade semelhante à disputa de uma formiga e um elefante. Não há comparação. A realidade se impõe, sempre. E quando isso acontece, o estado de rebeldia volta as forças contra a própria pessoa, matando a alegria ou a satisfação de viver, como se dissesse: “Em vez de transformar a realidade, eu me autodestruo e me recuso a usufruir dela”. Naturalmente, a medicação para esse tipo de pensamento seria: “A realidade é como é e eu me coloco em paz e digo sim para o que pode ser. Agora vou trabalhar para conquistar ou

construir o que desejo”. A resignação ativa é o movimento que traz paz.

Assim como a não aceitação de alguém produz em nós um sentimento de desvalor e abandono, o mesmo movimento com a vida produz um efeito semelhante. A vida reage na sintonia de nosso vazio interior.

Não acatar a realidade e lutar contra ela é esvaziar-se de recursos e possibilidades.

Tomemos como exemplo o luto, experiência emocional que decorre do sentimento de falta e necessidade de adaptação diante de uma circunstância qualquer que é tomada como perda, como a morte de alguém, a mudança de cargo ou emprego, de relacionamento afetivo, entre outras situações.

Diante de qualquer perda, vivenciamos os estágios do luto que a psiquiatra suíça, Drª. Elisabeth Kubler Ross, descreveu: a negação, a raiva, a barganha, a tristeza (que ela denominou depressão) e, por fim, a aceitação.

Na negação vivemos a irracionalidade diante do que está evidente. As fantasias tomam conta a serviço da necessidade interna de não lidar com o que se mostra como real, pois aquilo leva a uma perda de idealização, de sonhos ou à necessidade de lidar com sentimentos guardados e com emoções indesejáveis. Ninguém gosta de perder nada, e diante da perda de uma pessoa amada ou de um relacionamento, sobretudo quando isso é inesperado, vivenciamos a dor de ter que enfrentar uma experiência emocional que é sentida como imposta, pois não vem da escolha imediata. É natural, portanto, que haja uma resistência interna em perceber a necessidade real de enfrentar isso e uma preferência por outras opções, reais ou fantasiosas, que evitem essa dor. Essa etapa pode ser longa e dar lugar a muitos comportamentos defensivos ou patológicos, pois na negação o inconsciente manifesta no corpo ou no psiquismo, como no caso do pânico ou da depressão, o que é reprimido interiormente.

Mas o tempo é inexorável e a avalanche de acontecimentos logo cuida de fazer com que a pessoa enfrente a realidade. A raiva, então, se apresenta como a reação emocional evidente da frustração das expectativas ou do interesse não atendido. Ela pode ser vivida com equilíbrio, quando reconhecemos o que ela sinaliza e qual a necessidade interna diante do que ela representa. O que precisa ser feito? Algo precisa ser dito para expressar o que se sente? Como isso pode ser feito de maneira construtiva? Essas são algumas das perguntas internas que precisam ser feitas diante da percepção de que a raiva é só a ponta do *iceberg* de sentimentos que a sustentam e são a estrutura da experiência emocional. Quando a raiva é reprimida ela se converte em mágoa e é nutrida e multiplicada. Quando exacerbada se converte em agressividade, que é violenta e destrói. Somente quando ela comunica o sentimento que a sustenta e o que o coração necessita é que ela pode gerar um movimento útil em nós.

Diante da raiva e do desespero por algo que está para acontecer a barganha se apresenta como uma opção aparentemente satisfatória. Nessa fase tentamos ofertar algo que impeça os acontecimentos que trazem dor. É o tempo das promessas, das ofertas de presentes e benefícios, da dedicação à caridade como moeda de troca, da aceitação de condições que seriam consideradas inadequadas ou insuportáveis em outro contexto. A barganha é uma tentativa emocional de se evitar a constatação da inevitabilidade da dor da perda e da necessidade de adaptação. Ela é ineficaz, pois não só não evita a circunstância dolorosa como adia a aceitação pacífica que promove crescimento.

A tristeza, então, se apresenta como a emoção decorrente da percepção da ausência de controle sobre a vida e sobre o outro. Não adianta negar, irritar-se, barganhar. O inevitável aconteceu, ou mesmo aquilo que era evitável se realizou. Não há como negar a frustração e a dor de que um ser amado aparentemente se foi ou que um relacionamento acabou. A tristeza é natural e necessária porque ela produz movimento de adaptação e resiliência. Quando lidamos com ela com naturalidade ela não se cronifica e não se converte em

depressão. No entanto, quando a revolta ou a rebeldia a sustentam, então ela se prolonga, sem dar lugar a um estado de paz que concorda com a realidade e a acolhe: a aceitação.

O tempo do luto é variável de pessoa para pessoa, e há quem diga que pode durar até dois anos, em um processo saudável de adaptação. Isso decorre do temperamento da pessoa, de sua rede social e de suporte, do acesso a serviços de ajuda e, sobretudo, de suas decisões e posturas internas. Quando se prolonga mais do que o saudável, a tristeza se converte em uma pulsão de morte, um movimento em direção ao menos que impede o fluxo da vida de seguir adiante.

Bert Hellinger comenta sobre isso: “Existe um luto que é arrogante. O luto longo, por exemplo, é arrogante. É um querer segurar. O luto total, por outro lado, dói muito, mas libera e possibilita coisas novas. Esse luto é humilde. Certa vez, uma escritora escreveu com relação à morte de sua filha: meu luto nunca chegará ao fim. Isso é arrogante.”2

Antigamente se dizia que deveríamos guardar um longo luto em homenagem ao ser amado, o que vinha acompanhado da ideia de que era preciso vestir preto, não demonstrar alegria ou participar de festejos para atestar a tristeza que aquela falta da pessoa amada nos trazia. Isso era compreendido como respeito e valorização. No entanto, esse luto tem um efeito profundamente triste naqueles que permanecem nele, pois acabam condenados a viver o amor através da tristeza e da falta, e não da presença. Para compreender isso, basta imaginar alguém que você ama dizendo que se você morrer não terá mais alegria.

Experimente essa situação como um exercício. Imagine a pessoa olhando nos seus olhos e dizendo isso e sinta o efeito que tal afirmação exerce sobre voc. Veja se seu coração se alegra ou se entristece; se você se enche de força ou a perde; se fica mais inteiro ou mais fragmentado. A maioria das pessoas sente isso como uma grande ofensa pessoal e um peso nas costas que é projetado por aquele que assim se comporta.

O amor que respeita mantém vivo o que é amado.

A aceitação da vida requer grande humildade.

Aceitar uma perda implica em viver a dor e ressignificá-la, guardando no coração aquela pessoa, relação ou experiência com o que proporcionaram de bom. Devemos nos conectar ao que foi cheio na convivência, e não ao vazio que restou de uma ausência.

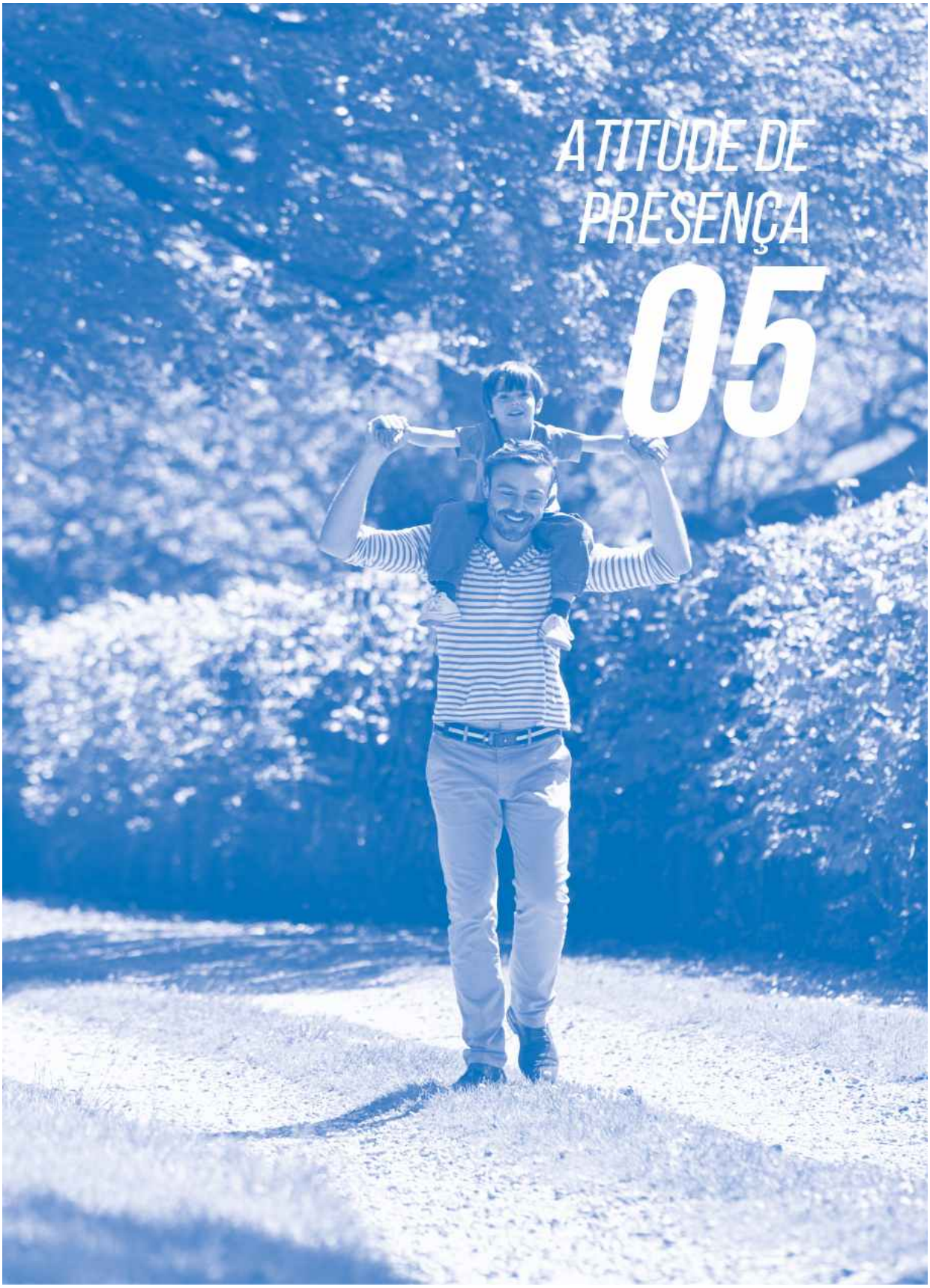
O luto pode ter uma boa resolução, no tempo saudável de cada um, quando deixamos que fique vivo no coração o que amamos, respeitando a realidade. Então, o que é amado deixa de ser uma ausência morta para se converter em uma presença viva, cheia de força e permanência em nós. E com esse amor seguimos, vivos, fazendo algo de bom por nós e pela vida, em homenagem a quem se foi. Isso é uma aceitação respeitosa do real como ele é.

As circunstâncias da vida não nos definem. Nossas reações a elas é que determinam o efeito que elas exercem em nós.

Assim como no luto, a atitude de aceitação de qualquer realidade promove paz, ainda que seja necessário lutar para transformar essa realidade através de uma indignação ativa e respeitosa. Não há mudança por meio da revolta ou da rebeldia. As transformações duradouras e que promovem crescimento nascem do respeito e da inclusão, sempre.

---

2 Bert Hellinger, *A fonte não precisa perguntar pelo caminho*, Editora Atman.



ATITUDE DE PRESENÇA

05

05 ATITUDE DE PRESENÇA

“A marca da sabedoria é ler corretamente o presente e marchar de acordo com a ocasião.”

HOMERO OS TEMPOS MODERNOS E O DESENVOLVIMENTO DAS COMUNICAÇÕES MUDARAM O MODO COMO NOS RELACIONAMOS CONOSCO E COM OS OUTROS. VIVEMOS DIAS TÃO AGITADOS E RÁPIDOS, QUE EXIGEM UMA COMUNICAÇÃO TÃO IMEDIATA, QUE OS NÍVEIS DE ANSIEDADE, DIFICULDADE DE FOCO E TRANSTORNOS VARIADOS TÊM SIDO ALTOS. DO MESMO MODO, SURGEM AS NOVAS PATOLOGIAS DA VIDA MODERNA, COMO A DEPENDÊNCIA POR CELULARES, *TABLETS* OU *SMARTPHONES*, DE USO PESSOAL OU PARA A “EDUCAÇÃO” DOS FILHOS, AUMENTANDO O VÍCIO NO VAZIO DAS REDES SOCIAIS E SUAS INTERAÇÕES SUPERFICIAIS, TANTAS VEZES FANTASIOSAS.

É muito comum nas reuniões familiares, em encontro de amigos ou nas atividades profissionais ficarmos todos focados nos celulares, como se houvesse algo imperdível ou urgente ali que justificasse a desconexão com o momento presente e com a interação social. Algumas pessoas chegam até mesmo ao ponto de se comunicarem por *whatsapp* para falar o que necessitam e que não é confidencial, estando no mesmo ambiente, evitando o diálogo.

Muitos vivem insônias e estados de agitação contínuos devido ao efeito ansiogênico que os celulares e *tablets* exercem, bem como adquirem o vício de comparar a própria vida às fantasias da vida alheia, que são postadas nos *stories* e no *feed* do *instagram* ou do *facebook*.

Nas viagens, *shows*, nos diversos acontecimentos do dia a dia, vemos pessoas mais interessadas em fotografar, filmar, transmitir ao vivo ou ostentar, postando nas redes sociais o que deveria estar sendo vivido com presença, entrega e inteireza naquele instante. Com isso, o momento, a experiência e seus efeitos são perdidos.

Estamos, com isso, criando gerações de pessoas menos aptas ao convívio, à adaptação social, à interação, de jovens que se dão muito bem com a tecnologia, mas que são pouco treinados nas habilidades afetivas para as trocas da vida diária.

O uso das tecnologias e a velocidade das comunicações é um avanço inegável que amplia as possibilidades, mas que requer reflexão e crítica contínua.

Não falo de teoria, falo do que vivo. Reconheço-me também adicto dessas ferramentas de interação digital, que uso para interesses pessoais e profissionais, e observo em mim, nas pessoas com as quais convivo e nos meus clientes os efeitos disso. Por isso, afirmo que a atitude de presença se faz tão urgente para a saúde das relações.

Estar presente é estar inteiro, entregue, disponível para o que se vive. Podemos estar aqui e não estar ao mesmo tempo, vivendo outro tempo, outra localidade e realidade, pois estamos onde estão nosso coração e atenção.

E é no aqui e no agora que a vida acontece.

Certa vez, fiz um retiro com um iogue australiano, cujo tema era medicina ayurvédica, e uma das coisas que me marcou em sua fala foi: “Seja o que você vive. Se está comendo, seja a comida. Se está estudando, seja o estudo. Se está namorando, seja o relacionamento. Viva o momento que passa, pois ele não retornará.”.

A atitude de presença requer centramento e conexão com o que acontece no agora. Nos meus *workshops* vivenciais de constelação familiar recebo muitas pessoas desejosas de conhecer, entender ou se aprofundar nas leis sistêmicas, em sua aplicabilidade

e efeitos, que muitas vezes comparecem para trabalhar um tema pessoal ou para assistir. Muitas trazem um bloco de notas ou caderneta e caneta, e se colocam a anotar o que está sendo dito ou percebido. Sem dúvidas as anotações podem ser grandes auxiliares, e algumas pessoas necessitam desse artifício para conseguirem focar no que está sendo vivido. No entanto, para uma grande maioria, anotar significa valorizar mais o conteúdo intelectual do que o afetivo, presente no instante vivido. Enquanto as anotações são feitas, as pessoas muitas vezes se defendem do sentir e do impacto que aquela situação provoca. Já aqueles que se entregam por inteiro e permanecem na atitude da presença, estes se permitem perceber algo e deixar fluir os *insights* e percepções internas que geram movimentos de ampliação de consciência e cura interior. E isso é muito maior que as anotações e o que elas podem proporcionar posteriormente.

A integração entre a racionalidade e o afeto são fundamentais para uma vida equilibrada, mas é inegável que as soluções vêm de dentro e a paz se encontra no centro, que só contatamos no estado e atitude de presença.

A oração, a meditação e os exercícios de centramento são ferramentas úteis para se alcançar a presença, uma vez que demandam disciplina e treino para gerar os efeitos mais profundos.

A oração, para mim, é um mecanismo potente de centramento e de conexão com o alto, da qual lanço mão várias vezes ao dia, como alimento interior. Eu, particularmente, gosto e me utilizo muito da oração como Jesus a ensinou: “Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente.”. (Mateus, 6:6) Esse “entrar para dentro e fechar a porta” é o estado de centramento, de conexão com o silêncio interior do *self*, do *eu superior*, do *eu sou* de várias correntes psicológicas ou do *eu divino* das religiões. É aí, no espaço sagrado da intimidade silenciosa, que a intimidade com o divino se manifesta. É aí que o coração se nutre da presença na essência que nos abastece de força e que, por sua vez, se enche do vigor que vem da conexão

com os altos planos da vida. A recompensa pública a que o texto se refere pode ser compreendida não só como a resposta do Pai às nossas preces, na vida objetiva, mas igualmente como os efeitos nas relações do estado de presença. É na vida pública que os efeitos do centramento se manifestam, através de uma maior conexão afetiva com o outro e todas as suas ricas possibilidades.

Recentemente me inscrevi em um treinamento de meditação *mindfulness* com duração de oito semanas, a fim de experimentar e buscar mais ferramentas para a atitude de presença. *Mindfulness* é um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente.

Traduzido em português como “atenção plena” ou “consciência plena”, o *mindfulness* se popularizou nas grandes empresas entre os funcionários que buscam um alívio para o estresse do dia a dia, além de ajudar a melhorar as suas capacidades mentais e, consequentemente, a produtividade no trabalho.

Para atingir esse estado, utiliza-se principalmente de técnicas de meditação (meditação *mindfulness*) em que o indivíduo deve se concentrar, durante um período de tempo, em determinada coisa, como um objeto, ou nas próprias reações de seu corpo: a respiração ou os batimentos cardíacos, por exemplo.

Nesse exercício de meditação, a concentração deve ser feita de modo pleno, aberto e sem qualquer julgamento sobre o objeto ou sensação observados. A ideia é apenas “viver o momento presente” daquela situação ou coisa.

A meditação *mindfulness* tem origem a partir das práticas meditativas orientais, principalmente entre os budistas. No entanto, essa técnica passou a ser objeto de estudo da medicina e da psicologia comportamental como parte de uma série de programas que têm como objetivo a redução do estresse.

No primeiro dia do treinamento, fizemos um exercício inicial muito simples, mas de um efeito impressionante. Ele consistia em

experimentar uma uva passa em três momentos. No primeiro a comemos espontânea e rapidamente, como se faz no dia a dia. No segundo, a olhamos e observamos detalhadamente a sua cor, formato, características. Fechamos os olhos e experimentamos a sua textura, consistência, cheiro. Ao passarmos a uva passa nos lábios, sentimos o seu toque. Então, a colocamos na boca e demos uma primeira mordida, única e lenta, e sentimos o seu gosto, a reação na boca e no corpo, a ativação das papilas gustativas, a salivação, o desejo de mordê-la novamente, até que o fizemos. No terceiro momento, experimentamos novamente comê-la, já tendo experimentado todos os efeitos do segundo momento, quando vivemos a atenção plena.

O efeito disso é que além de uma profunda calma interior eu experimentei uma explosão de sensações e sabores que não observava no estado habitual de comer a uva passa. E olha que eu adoro uva passa; como-a com frequência, pura ou na comida. No entanto, aquela atitude de presença e o estado de alerta plena despertaram novas e profundas percepções que me encheram de alegria e prazer.

Coloquei-me, então, a imaginar quanta riqueza temos perdido no dia a dia por não estarmos na atitude de presença e inteireza no que é vivido.

O estado de presença é a conexão com o real e toda a multiplicidade de possibilidades que ele apresenta.

Frequentemente visito a África, particularmente Moçambique, no trabalho com a ONG Fraternidade sem Fronteiras, da qual sou um dos coordenadores da saúde. Lá, vivenciamos muitas interações afetuosas, presenciamos dramas e dores inenarráveis, bem como alegrias difíceis de descrever, dada a profundidade da força daquele povo e cultura. Grandes transformações podem vir daí, para todos.

Uma das coisas admiráveis é que eles permanecem presentes, atentos e entregues em todos os momentos. E se ficamos também, grandes interações podem acontecer. Isso não se dá

quando os celulares tomam o lugar do olho no olho, da mão na mão, do abraço, da conversa.

Já tive oportunidade de levar conosco à Moçambique pessoas, como o DJ Alok, que se permitiram estar presentes e inteiros desde o primeiro momento, e que vivenciaram uma profunda sensibilização. O Alok se sentiu muito tocado com algumas vovós que viviam em estado de abandono social e muita miséria. E isso teve um profundo impacto em sua vida porque ele estava presente e inteiro no que fazia, como pode ser visto nos vídeos que gravou e que podem ser vistos em seu canal no *youtube*. Outras pessoas já não conseguiram viver, em outros momentos, essa mesma entrega e presença, dando mais atenção ao celular que à interação, perdendo belas oportunidades. As escolhas são definidas de acordo com as prioridades de cada um. Por isso, a atitude de presença requer decisão e disciplina.

Há alguns meses buscamos o apoio da Xuxa para a Fraternidade sem Fronteiras, contato que foi feito através de amigos que temos em comum. Ela prontamente se disponibilizou a auxiliar, sempre nos dispensando uma atenção e afeto via *whatsapp*, o que já nos impressionou logo de cara. Rapidamente tirou foto com a camisa da ONG e a divulgou, tornando-se, também, uma das artistas-madrinhas dos projetos de assistência que atendem a mais de quinze mil crianças órfãs e vulneráveis, bem como adultos refugiados de guerra de vários países da África.

Pouco tempo depois da divulgação de sua foto, estivemos no Rio de Janeiro, meu companheiro Nei Nicolato e eu, para um *workshop* de constelação, e a contatei, desejando apresentar a ela pessoalmente o projeto, as fotos e nossa experiência, o que ainda não havia ocorrido, visto que nosso contato havia sido todo virtual até então. Para nossa surpresa ela prontamente se disponibilizou a nos receber e marcou um sábado à noite, em sua casa. Tivemos a alegria de desfrutar da companhia dela e de Junno Andrade, seu companheiro, por quatro deliciosas horas, em um jantar vegano, falando sobre o trabalho desenvolvido na Fraternidade sem Fronteiras. Foram momentos de muita troca proveitosa, mas o que

mais vivamente nos impressionou, ao Nei e a mim, para além da enorme gentileza do casal, foi a capacidade deles, sobretudo da Xuxa (porque Junno precisou sair para buscar a filha no cinema), de permanecerem por horas inteiras completamente presentes, olho no olho, atenção plena, interessados, trocando ideias e impressões conosco sem encostar no celular. Ficamos profundamente tocados com essa atitude de presença e afeto e nos pusemos a refletir quão grandes riquezas há no olho no olho, na sinceridade e no afeto disponibilizado quando estamos inteiros no que fazemos.

Quando estamos presentes permitimos que a sincronicidade da vida atue e nos surpreenda nos detalhes. Percebemos que o estado de presença ativa uma conexão de nível profundo que move, não só em nós, o que é necessário, e que também se comunica com aqueles que vibram na mesma frequência, fazendo com que haja sincronicidade nos movimentos afins. Mas, para perceber isso, é necessário estar atento, porque esse fenômeno às vezes salta aos olhos e se evidencia. Porém na maioria delas ele se manifesta nas pequenas coisas, que requerem atenção e presença para serem sentidas e usufruídas.

ATITUDE COMPASSIVA

06



06 ATITUDE COMPASSIVA

“A compaixão tem pouco valor se permanece uma ideia; ela deve tornar-se nossa atitude em relação aos outros, refletida em todos os nossos pensamentos e ações.”

DALAI LAMA HÁ UMA ENORME DIFERENÇA ENTRE DÓ E COMPAIXÃO.

O sentimento de dó, frequentemente chamado por alguns de piedade, é um olhar para o vazio do outro. Quem sente dó se identifica com a falta e humilha o próximo, substituindo-o. O piedoso geralmente se coloca na posição de salvador e ocupa o lugar de alguém para fazer por ele, afinal “o outro não sabe, não pode ou não dá conta”; ele não estende a mão, abaixa-se para levar ao outro o que ele necessita, mantendo-o lá. Com isso, reforça e mantém o vazio, ficando superior e importante na relação.

Já a compaixão é um olhar para a força do outro e para o que nele está cheio.

A pessoa compassiva enxerga a falta ou a necessidade do próximo, mas vê igualmente a sua grandeza e sabe que não precisa fazer por ele, e sim ajudá-lo quando ele pede, fortalecendo-o e resgatando nele a força que move a ação. O compassivo não substitui o outro, ele é somente o ajudante; ele estende a mão para levantá-lo. Assim, mantém a sua dignidade e a dele, e não fica importante na relação, conecta-se ao outro e o outro a ele através da gratidão.

Para ter uma atitude compassiva é preciso ter respeito pelo próximo.

Cada pessoa é senhora de sua vida e capaz de encontrar suas respostas, caminhos e soluções. Aquilo que serve para um

pode não servir para o outro.

Impor a ajuda ou ditar a maneira como ajudar é desrespeito. O outro é que nos diz que tipo de ajuda necessita e quando a necessita. Cabe a nós sabermos se temos para dar o que é solicitado e se é justo dar o que é pedido.3

A primeira condição para uma ajuda compassiva é que o outro peça a ajuda. Quando impomos a ajuda ou ajudamos o outro sem que este peça e sem oferecer a ele o auxílio, para saber se ele o deseja e o necessita, invadimos o seu espaço, desrespeitosamente.

Quando uma pessoa aceita ajuda sem a pedir, ele a aceita para nos ajudar. Ela percebe que nós é que precisamos ajudá-la e aceita a ajuda não porque queira ou precise, mas para não recusar e nos permitir ofertar. Assim, frequentememte a ajuda é desperdiçada porque a pessoa não a recebe com a atitude de respeito bilateral que é essencial.

Quem sente dó do outro o invade por não suportar o seu sofrimento. Nesse caso, quem precisa de ajuda é quem a oferta, que não dá conta de lidar com a dor do outro e vê a sua própria dor ali projetada.

Muitas pessoas vêm de famílias servidoras, nas quais foi passada de geração em geração uma necessidade de servir ao outro incondicionalmente. Essas pessoas estão sempre de prontidão para ofertar algo e sentem culpa se não o fazem. Para elas, não é importante se o outro quer ou não, e sim a necessidade que têm de fazer algo pelo outro, continuamente. Costumam esquecer a si mesmas e colocar-se em último plano. Estão sempre prontas a fazer algo para alguém, mas não se priorizam nem se tratam com o mesmo respeito e valor que dão ao outro. Quem assim age mantém esse comportamento por pertencimento familiar até que olhe para si com a mesma dignidade com que vê o outro, e para seus familiares com o respeito que permite romper padrões e construir novos destinos.

Outras pessoas impõem sua ajuda por atitude controladora. Creem-se melhores que as outras e mais aptas a ver o que outro necessita. Estas invadem o espaço do outro sem dar a ele a oportunidade de amadurecer ou de significar sua própria experiência a partir de individualidade e análise própria, interiores.

O controlador, no fundo, é um grande inseguro e precisa impor sua visão de mundo ou de ação para reforçar em si a certeza que não tem, ou evitar o que teme, oculto, em suas profundezas.

A atitude piedosa, de dó, fortalece a lamentação do outro. No entanto, quem lamenta não quer agir e não busca a solução, deseja apenas queixar-se de si mesmo ou do mundo. Quem se move por dó não suporta ver o outro sofrendo e costuma sensibilizar-se muito com as lágrimas dele, que podem representar motivos variados Há lágrimas que são de autopiedade, de dó de si mesmo, e que reforçam o vazio que é sentido. Há também aquelas que são de acusação e que não promovem o alívio interior, antes o agravam, uma vez que se sustentam na crítica do outro e do que ele acha que deveria ser feito, sem empoderar-se para a solução. Há lágrimas que são de raiva, que expressam revolta ou rebeldia. Há, finalmente, aquelas que são de catarse, de liberação e libertação interior, que aliviam e fortalecem o indivíduo porque ele coloca para fora suas emoções, conectando-se com a sua grandeza.

A melhor coisa a fazer diante de alguém que chora, em um cenário de ajuda, é suportar-lhe o sofrimento e estender-lhe um lenço, silenciosamente. O silêncio é respeito. É preciso dar tempo à pessoa para, então, no momento certo, quando o pranto cessa ou diminui, e quando for possível que aquela pessoa lhe olhe nos olhos, com dignidade, e veja em você a dignidade serena do respeito à qualquer que seja a sua dor, perguntá-la: “Então, o que você sente? Qual é o seu sofrimento? Como posso ajudá-la?”

Naturalmente, essa postura de ajuda com atitude compassiva requer que a pessoa que ajuda esteja conectada com sua própria trajetória, respeitando a si mesma e olhando para sua força interior. Só ajuda ao outro quem se ajuda.

A compaixão é uma das formas mais belas do amor, porque é movida pelo respeito e pelo resgate da dignidade do outro.

Para haver atitude compassiva, é necessário haver empatia, a capacidade de se colocar no lugar do outro, como o outro. Não é empatia projetar em alguém a nossa história de vida e julgá-lo como se ele devesse se comportar de acordo com a educação e as oportunidades que tivemos. Empatia é a habilidade de se imaginar na pele do outro, com sua história, com suas oportunidades e a falta delas, com sua trajetória.

Quando escrevi o livro *Transexualidades sob a ótica do espírito imortal*, (AmeEditora, 2017) precisei enfrentar meus preconceitos desconhecidos e desenvolver a empatia. Eu decidi escrever essa obra porque em 2012 havia publicado o livro *Homossexualidade sob a ótica do espírito imortal*, com um conteúdo que fazia uma nova análise dessa temática dentro do movimento espírita, do qual faço parte. Procurei, então, como médico-espírita, ser o mais fiel aos princípios científicos, e usei as classificações do Código Internacional de Doenças 10 (CID 10) e do Manual de Diagnóstico e Estatística em Saúde Mental (DSM IV) que vigoravam na época. Estes traziam a transexualidade ainda como diagnóstico psiquiátrico, o que foi modificado e retirado no DSM V e CID 11, em 2018. Não me atentei, naquele momento, que publicando aquelas definições eu estava fazendo coro ao discurso que eu mesmo criticava, que patologizava a condição trans sem razão, assim como havia acontecido com a homossexualidade de 1870 a 1973. É que eu estava atento às pessoas homossexuais e prestei pouca atenção às pessoas trans naquele período. Certo dia, no intervalo de um *workshop* sobre a homossexualidade, em Londres, no Spiritist Psychological Society, uma mulher trans se dirigiu a mim, indignada, porém respeitosa, dizendo que o que estava naquela obra era exatamente o que a havia feito sair do Brasil e contra o qual ela lutava havia tantos anos. Eu fiquei chocado. Inicialmente pensei que fosse uma alteração emocional dela, mas abri meu coração para olhar mais profundamente para aquela fala, que foi rápida e intensa, e percebi do que se tratava. Coloquei-me, então, no lugar dela, e

imaginei a dor de se sentir um “diagnóstico psiquiátrico” sem nenhuma patologia, apenas porque a medicina não sabe explicar um fenômeno, e de depender de análises médicas e psicológicas contínuas para ter acesso a possibilidades de hormonização ou redesignação sexual.

Comprometime, então, a estudar o assunto e a escrever sobre ele, o que levei cinco anos para concretizar. O primeiro passo foi me aproximar de pessoas trans para conhecê-las e à sua realidade. Escrever sobre a homossexualidade havia sido menos difícil porque eu mesmo havia vivido boa parte daquilo que eu relatava. Como homossexual, passei por muitas circunstâncias difíceis até me aceitar e compreender o que se passava dentro de mim. No entanto, como homem cisgênero (que tem a identidade sexual em consonância com o sexo biológico), eu não tinha familiaridade com as pessoas trans (que possuem a identidade sexual psíquica distinta de seu sexo biológico) e trazia mesmo alguns preconceitos não reconhecidos dentro de mim. Eu não entendia, por exemplo, por que boa parte da comunidade trans se prostituía. Eu nunca havia parado para olhar para esse assunto e julgava aquela realidade, veladamente, sem nem me dar conta, como indevida, pensamento que estava de acordo com minha educação, valores familiares e morais.

Comecei, então, a entrevistar pessoas trans e tive a sorte de encontrar corações muito generosos que dividiram comigo sua história e trajetória. A cada relato, uma dor nova era conhecida e muita força admirada. Fiquei impactado com quantos desafios cada pessoa havia superado. E ouvi relatos muito difíceis. Eu já conhecia o dado de que 80% da comunidade trans sofre evasão escolar[4] devido à transfobia, a perseguição e a violência decorrentes da condição trans, mas não sabia a gravidade do assunto. Então, comecei a saber.

Uma muher trans me contou que havia sido expulsa de casa por seus pais e tinha sido acolhida por outras mulheres trans, e que não conseguia ir à escola por sempre ser excluída e agredida verbalmente. Aquelas que a acolheram eram prostitutas, caminho

que ela também seguiu após tentar conseguir emprego e ser vetada em todas as oportunidades sem ser ouvida, somente por ser trans.

Outra me contou que sempre teve a percepção clara de sua identidade psíquica, desde a infância, e que apresentava trejeitos do sexo oposto ao seu sexo biológico, compatíveis com sua identidade real. Durante sua adolescência, ela tinha que entrar e sair da escola todos os dias acompanhada da diretora para não ser apedrejada pelos outros jovens. Dentro da escola, era violentada ocultamente com frequência, tanto psicológica quanto fisicamente. Não aguentou e largou os estudos. Não tendo escolaridade mínima, e não sendo aceita em nenhum lugar, fez da prostituição a sua profissão, com um alto preço de sofrimento e angústia, segundo relatou.

Ao ouvir aquelas mulheres eu me fiz a seguinte pergunta: “E se fosse você a ter passado por essas circunstâncias e realidades de vida, você teria feito diferente?” Sinceramente, creio que não. Talvez tivesse feito até pior. Porque sempre foi cômodo olhar para a realidade das pessoas trans sendo cisgênero, tendo tido uma família que embora fosse inicialmente homofóbica (por conta de uma educação rígida, machista e religiosa) nunca me rejeitou e sempre teve por mim demonstrações inequívocas de amor incondicional. Mas e se não tivesse sido assim?

Foi, então, que pude experimentar a empatia de uma forma muito intensa e o que aflorou em meu coração foi, incialmente, uma enorme admiração pela força e dignidade daquelas mulheres, por não terem desistido e por não terem se matado, embora várias tivessem tido ideação suicida. Depois, uma compaixão acompanhada de ternura brotou dentro de mim e eu disse para mim mesmo que deveria usar dos recursos ao meu dispor para educar sobre o assunto e promover a inclusão, bem como para aliviar a vida de algumas dessa pessoas, tanto quanto me fosse solicitado e permitido.

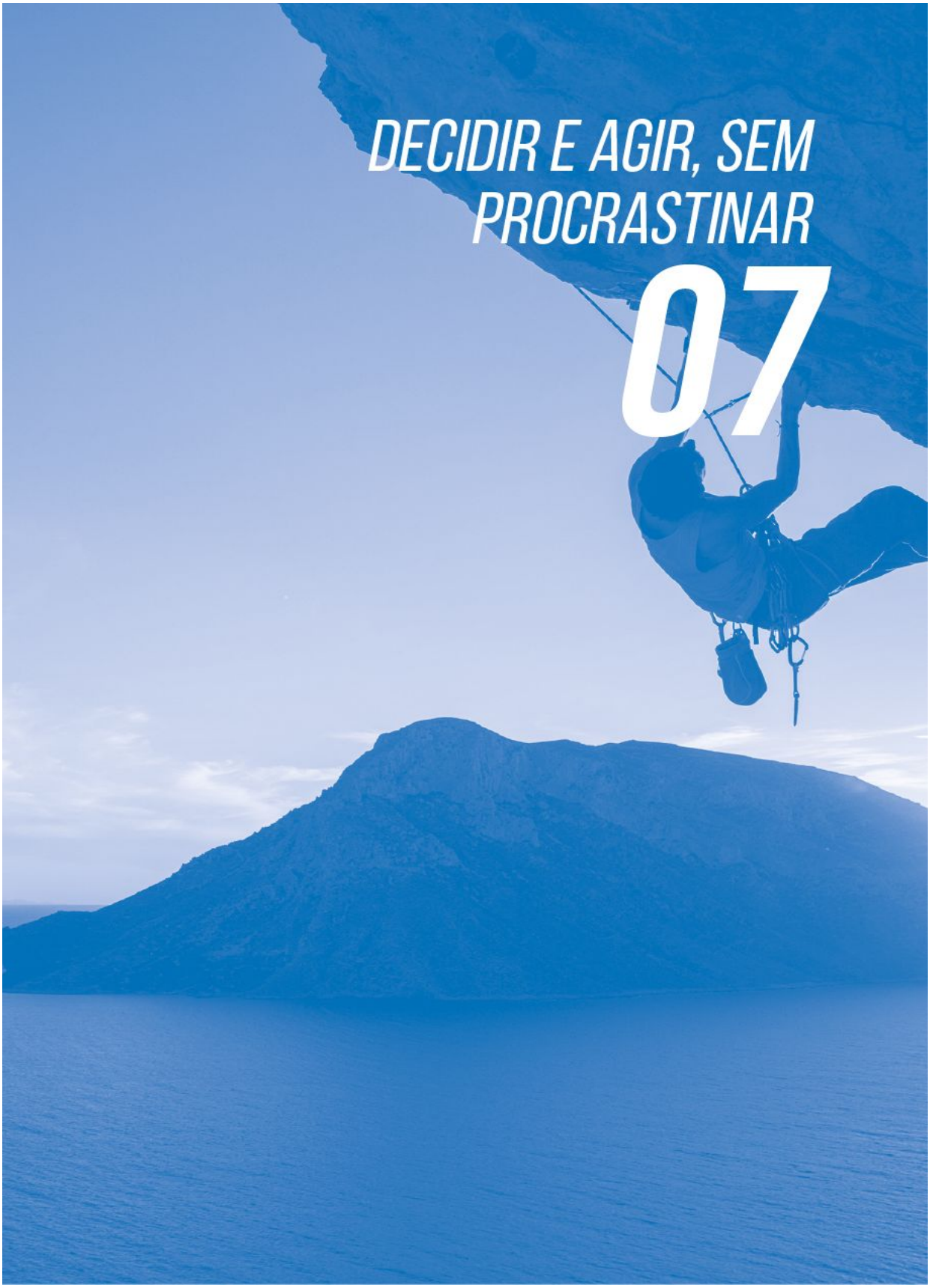
Agradeço enormemente àquela mulher trans em Londres, que me olhou compassivamente e sem me julgar, e apenas partilhou o

seu sentimento, despertando em mim a necessidade de me colocar em sua pele e ampliar o olhar e o coração.

---

3 Bert Hellinger, *Ordens da ajuda*, Editora Atman.

4 Dados da ANTRA - Associação Nacional de Travestis e Transexuais.



DECIDIR E AGIR, SEM PROCRASTINAR

07

“– Você toma alguma coisa para ser feliz?
– Sim, decisões.”

AUTOR DESCONHECIDO QUANDO ENCONTRAMOS AS POSTURAS INTERNAS QUE TRAZEM PAZ DIANTE DE UMA DECISÃO A SER TOMADA, O PRÓXIMO PASSO É AGIR, SEM DEMORA. AGIR NÃO SIGNIFICA REALIZAR INTEGRALMENTE ALGO, POIS O TEMPO DE CADA COISA PRECISA SER RESPEITADO. AGIR SIGNIFICA EXPRESSAR A DECISÃO EM ATITUDES PRÁTICAS QUE PROMOVAM MOVIMENTO.

A procrastinação é um movimento em direção à morte, ao menos.

Procrastinar é não agir, é postergar indefinidamente a ação realizadora que segue aquilo que sonhamos ou precisamos. A procrastinação gera culpa, sentimento de atraso, falta ou dever não cumprido.

Há pessoas que procrastinam porque não creem em si mesmas, em suas capacidades pessoais. Talvez por terem tido educações cheias de crenças negativas ou histórias de vida traumáticas, ou ainda por terem personalidade procrastinadora.

Outros procrastinam para não enfrentar as dificuldades que imaginam que terão ao fazer algo. O resultado disso é que a dificuldade aumenta e, muitas vezes, a pessoa abre mão do que sonhou ou precisa realizar devido a isso.

A procrastinação gera frustração e decepção.

Lembro-me de quando estava estudando para o vestibular de Medicina e sentia a dificuldade de alcançar a aprovação. Ao mesmo tempo em que estudava, procrastinava a dedicação máxima, temendo ter que renunciar às atividades voluntárias que fazia na época. Mas a educação que recebi tanto nos anos do Ensino Fundamental quanto nos anos do Ensino Médio, embora muito bons,

não me deram base para uma aprovação imediata. No 3º ano do Ensino Médio eu havia escolhido não me dedicar em horário integral para não me afastar dos amigos que gostava tanto. Havia procrastinado, não tinha sido aprovado logo após o término do último ano na escola e, naquele momento, já pagava a conta. Estudava em um cursinho e continuava a procrastinar, embora isso não fosse o típico de minha personalidade ariana. Então, estudava sem dedicação plena. Consequência: não passei novamente. Recomeçar o segundo ano de cursinho foi a pior sensação que lembro de ter tido em relação aos estudos. Era um misto de sentimentos de fracasso, culpa, desânimo de recomeçar e fazer tudo de novo. Naquele começo de ano, então, tive um sonho com uma pessoa muito especial para mim: Adolfo Bezerra de Menezes, um médico que me é referência em vários níveis. E naquele sonho ele me falava de forma firme e amorosa sobre meu comportamento e "atraso", e me conclamava a não procrastinar mais, me dedicando com inteireza. Assim o fiz daquele dia em diante e alcancei o que tanto sonhava e que era também meu dever.

O medo do fracasso também paralisa muita gente. Ora, fracasso é uma interpretação. Aquilo que não dá certo é também uma experiência válida que promove crescimento e que sempre pode ter aspectos positivos e construtivos. Muitas realizações bem sucedidas só são alcançadas após alguns testes e tentativas infrutíferas, que ensinam o melhor caminho para o efeito desejado. Por isso, não agir é postergar a própria felicidade.

Quantos casamentos ou relacionamentos são sustentados na infelicidade por inação? Coisas que deixaram de ser ditas, sentimentos que não foram partilhados, cuidados esquecidos ou não ofertados... e quando se vê já há uma crise, um afastamento, um abismo que separa aqueles que se amam, mas que não agem.

O tempo de realizar nossos sonhos que venham do *self*, da essência, é no hoje e no agora. O amanhã é só uma possibilidade que talvez não exista. Então, é no presente que vivemos a construção dos nossos sonhos. Claro que isso exige olhar para o real, pois agir agora pode significar esperar o tempo certo da

semente germinar, sem apressá-la. No entanto, agir agora requer regá-la e adubá-la, sem inação.

Há uma grande diferença entre agir e reagir. Para reagir, basta não fazer nada, largar-se e seguir ao sabor da maré do mar da vida, nas idas e vindas, fluxos e refluxos dos acontecimentos. Reage aquele que sobrevive. Mas para agir é preciso ter visão, metas, instrumentos, coragem e, sobretudo, decisão.

Lembro-me de uma pessoa que veio pedir ajuda em um *workshop* de constelação familiar, que estava diante de um dilema que requeria posicionamento e decisão firme. Aquela pessoa se sentia perdida, confusa.

Em um *workshop* vivencial de constelação familiar usamos a técnica fenomenológica da representação, na qual selecionamos uma pessoa qualquer daquele grupo para representar o que necessitamos. Essa pessoa se coloca à disposição, em completa neutralidade, para deixar atuar nela o campo da realidade daquilo que ela representa. Esse campo é energético, quântico, transpessoal. Observando os movimentos e posturas daquela pessoa, podemos inferir o que está acontecendo no mais profundo dela.

Coloquei, então, além de outros representantes para a decisão que precisava ser tomada, um representante para a "confusão" daquele homem ou para a procrastinação em tomar a decisão. Ficou claro, com o movimento dos representantes, qual era a decisão a ser tomada e onde estava a alma da pessoa que constelava naquele conflito. No entanto, o representante da procrastinação fazia de tudo para distrair o representante de quem constelava, como se tivesse vontade própria. Estava nítido que aquela procrastinação tinha um só objetivo: impedir a pessoa de fazer o que já sabia que necessitava fazer por si mesma. Naquele caso, quando aprofundamos o diagnóstico, percebemos que era um movimento em direção à morte, à não ação, ao menos. Ao ver a pessoa pôde também reconhecer as posturas que decidem pela vida

e que permitem a ação que a alma já sinalizava para movê-la em direção ao mais.

No processo da ação um passo se revela após o outro, não é possível ver o caminho inteiro. Um carro transitando em uma noite escura possui um farol que só ilumina duzentos metros adiante, e outros duzentos só se revelam quando aqueles primeiros duzentos forem percorridos. A estrada se revela pouco a pouco. Igualmente, os caminhos da alma só se mostram quando o passo que já está consciente é dado, liberando o movimento. Então, a sincronicidade da vida, a atração dos afins e o destino se revelam, deixando claro, dentro e fora de nós, qual o próximo passo a ser dado. E de passo em passo o caminho é conhecido.

Por isso, a atitude de decidir e agir é essencial para que os sonhos e os deveres não morram no plano das ideias ou na paralisia da neurose de controle e segurança para além da essencial.

Decisão é o pontapé inicial para qualquer conquista. Muitas pessoas dizem: “Eu quero, mas não sei como fazer”. Então, eu pergunto: “E como você se tornou o profissional que é? Nasceu sabendo?” – e elas respondem que não. “Então, o que é que te levou na direção de tornar-se aquilo que você é hoje?”, indago, e ouço a resposta: “Uma decisão”. –, elas respondem. Sim, uma decisão basta. Uma decisão firme, disciplinada, persistente. Tudo começa aí. Aquele que decide e não procrastina coloca-se em movimento e atrai para si a sincronicidade do que necessita. De repente, as ferramentas começam a aparecer, os caminhos a se mostrar, as oportunidades a surgir. Decisão e atitude representam tudo o que é preciso para começar.

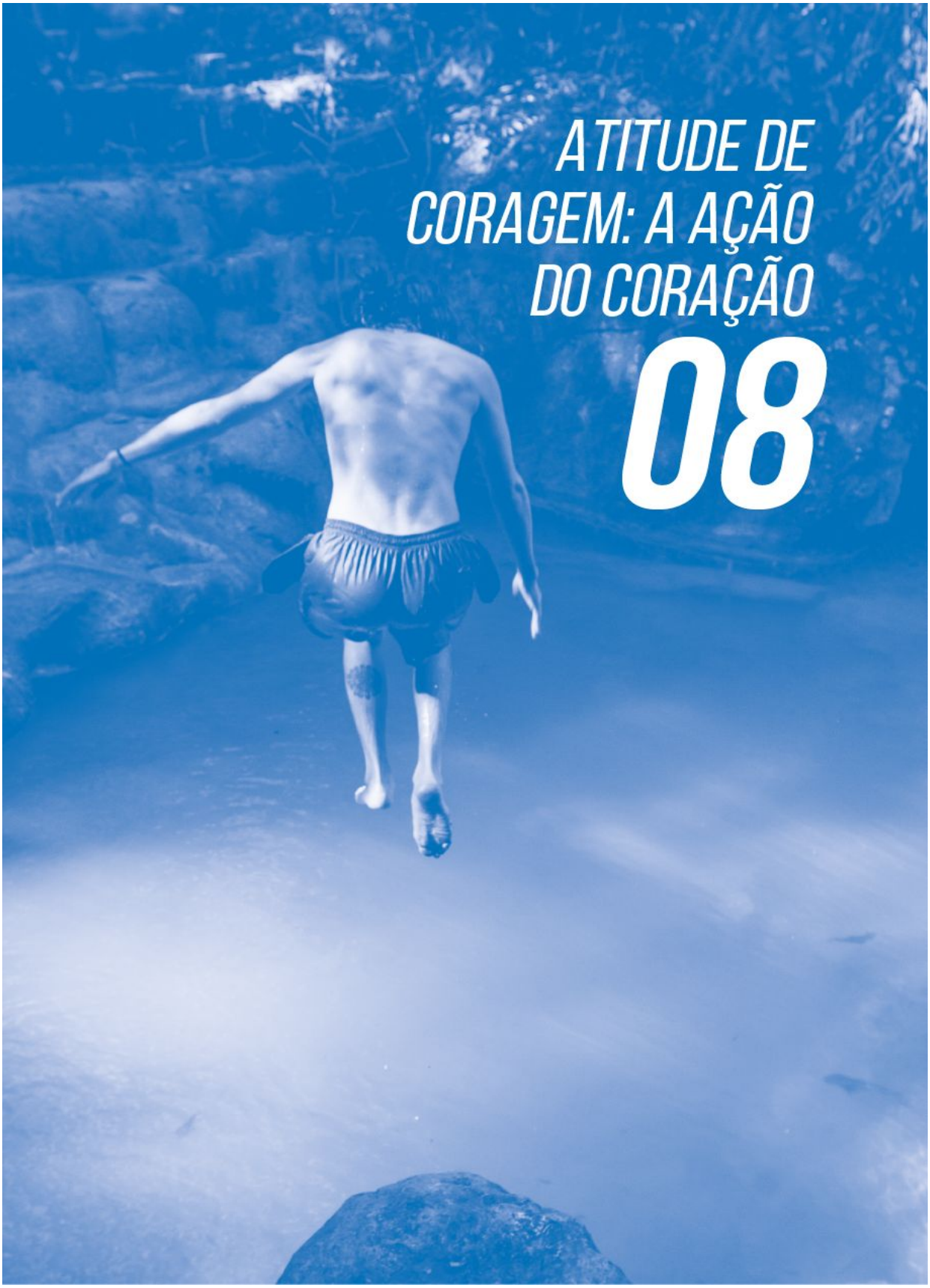
Cada pessoa tem uma personalidade e temperamento que facilita ou dificulta a tomada de decisão. Pertence, pois, ao autoconhecimento, a tarefa de auxiliar essa pessoa a perceber o que é preciso para fazer aquilo que é necessário, agora, para dar um passo além.

O processo de decisão e ação requerem o centramento, a conexão com o centro de nós mesmos, com a essência, com o ser

real que somos. O centramento é fruto de uma entrega e de um exercício profundos, que acontecem quando confiamos naquilo que nos guia, desde o mais interno.

Estar centrado é estar na serenidade da conexão com o *self*, movido pelas próprias ideias e necessidades. Isso se expressa, sobretudo, pela coragem.

> *Quem decide agir movimenta os recursos para alcançar os resultados almejados. Toda conquista, interior ou exterior, é a soma da decisão com o esforço e a perseverança.*



ATITUDE DE CORAGEM: A AÇÃO DO CORAÇÃO

08

“A coragem conduz às estrelas, e o medo à morte.”

SÊNECA A AÇÃO CORAJOSA É O MOVIMENTO DECORRENTE DA CONEXÃO COM A ESSÊNCIA.

Coragem é a ação do coração. O corajoso não é alguém ausente de medo, é um medroso que se guia pelo coração. Sente-se amedrontado diante do novo ou do desconhecido, como é natural, mas não se paralisa diante dele, antes se move na direção dos seus sonhos com determinação, vencendo obstáculos e prosseguindo em direção ao alvo.

Quando seguimos o coração nos sentimos seguros.

Aqui preciso fazer uma importante distinção para que não haja confusão de interpretação no que digo. Seguir o coração não representa seguir os impulsos do desejo, livremente, o que seria um desastre. O desejo se move pelos vazios da alma e não representa, necessariamente, o que o coração precisa. Seguir o coração, então, seria sentir o que enche o peito de serenidade e afeto, de calma e entusiasmo – a presença da alma. Isso é fruto do centramento.

Centrar-se significa entrar em conexão com a essência. Podemos alcançar uma conexão de profundidade através do autoconhecimento, da oração, da meditação, do silêncio, da espera, do trabalho terapêutico, da ajuda, entre outros modos.

É o centramento que permite a atitude de coragem. Quando nos afastamos dele, o medo prepondera e pode paralisar.

Bert Hellinger, filósofo e terapeuta sistêmico, conta uma importante história sobre o centramento e a coragem no livro *No centro sentimos leveza*:

“O CENTRO

Alguém se decide, afinal, a saber. Monta em sua bicicleta e pedala para o campo aberto, afastando-se do caminho habitual e seguindo por outra trilha.

Como não existe sinalização, ele tem de confiar apenas no que vê com os próprios olhos diante de si e no que mede com o seu avanço. O que o impulsiona é, antes de tudo, a alegria de descobrir. E o que para ele era mais um pressentimento, agora se transforma em certeza.

Eis, porém, que o caminho termina diante de um largo rio. Ele desce da bicicleta. Sabe que, se quiser avançar, terá de deixar na margem tudo o que leva consigo. Perderá o solo firme, será carregado e impulsionado por uma força que pode mais do que ele, terá de entregar-se a ela. Por isso hesita e recua.

Pedalando de volta para casa, dá-se conta de que pouco conhece do que poderia ajudar e dificilmente conseguirá comunicá-lo a outros. Já tinha vivido, por várias vezes, a situação de alguém que corre atrás do outro ciclista para avisá-lo de que o para-lama está solto. “Ei, você aí, o seu para-lama está batendo!” – “O quê?” – “O seu para-lama está batendo!” – “Não consigo entender”, grita-lhe o outro, “meu para-lama está batendo!”

“Alguma coisa deu errado aqui”, pensa ele. Pisa no freio e dá meia volta.

Pouco depois, encontra um velho mestre e pergunta-lhe: “Como é que você consegue ajudar outras pessoas? Elas costumam procurá-lo, para pedir-lhe conselho em assuntos que você mal conhece. Não obstante, sentem-se melhor depois”.

O mestre lhe responde: “Quando alguém para no caminho e não quer avançar, o problema não está no saber. Ele busca segurança quando é preciso coragem, e quer liberdade quando o certo não lhe deixa escolha. Assim, fica dando voltas.

O mestre, porém, não cede ao pretexto e à aparência. Busca o próprio centro e, recolhido nele, espera por uma palavra eficaz que o alcance, como alguém que abre as velas e aguarda pelo vento. Quando alguém o procura, encontra-o no mesmo lugar aonde ela própria deve ir, e a resposta vale para ambos. Ambos são ouvintes”.

E o mestre acrescenta: “No centro sentimos leveza”.

Quando alguém elege segurança quando a vida lhe pede coragem, ou liberdade quando aquilo que necessita já está claro e

lhe limita a escolha, então paga um preço muito alto. Conheci isso de perto.

Quando entrei na faculdade de Medicina, já tinha em mente que desejava fazer homeopatia como especialização médica, pois havia elegido esse curso como profissão após ler a biografia de um destacado homeopata e espírita brasileiro, o Dr. Adolfo Cavalcanti Bezerra de Menezes. Até então queria fazer Direito, seguindo meu pai, que era juiz. Então, já entrei na faculdade com um olhar diferenciado para o processo de saúde e doença. Quando me formei, comecei a trabalhar como médico de família e comunidade, função que gostava muito, tanto pela atividade quanto pelo contato com as pessoas que atendia. Em paralelo, dava plantões de urgência e emergência em clínica médica e pediatria em Belo Horizonte e em cidades do interior.

Quando estava com dois anos de formado, iniciei a especialização em homeopatia, o que durou três anos. Ao completá-la, meu pai vendeu uma casa e deu o dinheiro da venda de presente para os três filhos, como herança em vida. Com minha parte comprei meu consultório, que então foi um presente de meu pai. Tinha-o montado no Instituto Renascimento, clínica na qual trabalho até hoje e da qual me sinto honrado por fazer parte. Sempre quis estar ali com as pessoas que admirava, como os psiquiatras Roberto Lúcio Vieira de Souza e Jaider Rodrigues de Paulo, dentre tantos outros. Tinha, portanto, um consultório, como sempre sonhei. Então, fiz um acordo com minha chefe de liberar-me do trabalho no posto de saúde um dia por semana, para que pudesse atender no consultório, compensando as horas nos outros dias. Mas tinha apenas dois ou três pacientes por semana.

Meu coração me dizia: “Seu tempo no posto de saúde terminou, largue-o e vá para o seu consultório”. Então, eu lhe dizia: “Cale a boca, coração, que você não sabe o que está falando”. Eu morria de medo daquela mudança por causa da instabilidade que ela poderia trazer. Eu já morava sozinho desde que me formara e era independente financeiramente. Meu coração não se contentava com meus medos e receios. Continuava a me dizer, após um tempo

respeitoso de silêncio: “Largue o posto e vá para seu consultório”, e eu lhe retrucava: “Cala a boca, coração, que não é você que paga as contas”. E ele se calava, momentaneamente.

Eu era concursado na prefeitura de Belo Horizonte, tinha boa reputação com os pacientes, estabilidade, décimo terceiro salário, férias, bônus por produção, e tudo isso me dava um conforto que eu não queria colocar em risco. Mas não há crescimento sem risco e nem ganhos sem perdas relativas.

Meu coração seguia dizendo e eu continuava o calando. Então, aconteceu o que acontece com todos que não seguem o coração: eu me deprimi. A depressão em homens, por vezes, tem características distintas do que tradicionalmente se reconhece como depressão, aquela prostração e tristeza profunda. Frequentemente os homens ficam irritados, agressivos, reativos. Foi o que aconteceu comigo. Havia uma tristeza nítida e eu já ia para o trabalho, que antes amava tanto, querendo voltar para casa. A sobrecarga passou a ser mais facilmente sentida e reclamada. Desenvolvi aquilo que em medicina chamamos de Síndrome de *Burnout*, um conjunto de sinais e sintomas de estresse crônico que sinalizam que já passamos, e muito, dos limites pessoais, entrando em estafa. Isso durou por algum período e se agravou durante um ano e meio.

Nesse intervalo de tempo, então, dando ouvidos a outro chamado do coração, a busca por abordagens que ampliassem o meu olhar para a experiência humana, comecei a fazer o treinamento em constelação familiar no Insituto Desenvolvimento Sistêmico para a Vida, o IDESV, em Belo Horizonte. Um dia, em um dos módulos, ao assistir a uma constelação de uma outra pessoa, sentado tranquilamente em minha cadeira, algo extraordinário aconteceu: eu senti como se um vulcão explodisse dentro de mim, a ponto de me dar uma taquicardia e falta de ar súbitos, mas sem desconforto. Tive a certeza, naquele instante, que devia sair do posto de saúde imediatamente, ou algo muito sagrado e profundo morreria dentro de mim. Eu já havia procrastinado aquela decisão demais devido ao medo.

No entanto, isso só aconteceu porque descobri ali, naquele instante, o caminho da coragem. Aquela constelação havia sido uma das últimas do dia, felizmente, e então, tão logo terminou, fui direto para a casa dos meus pais. Ao entrar, sentei-me na sala com meu pai e lhe disse: “– Pai, estou querendo sair do posto de saúde. Se, por um acaso, eu precisar, o senhor me ajudaria durante alguns meses até eu estabelecer a minha clientela?”. Meu pai me olhou com um sorriso nos olhos e um amor terno, como lhe é habitual, e um sorrisinho leve e pedagogicamente irônico nos lábios, que percebia a relativa imaturidade do filho, e me disse: “– Meu filho, eu sempre estive aqui para você”. Então eu me dei conta, naquele instante, que ele sempre esteve ali com o amor de pai para mim, eu é que não estava ali como filho para ele. Minha postura era de uma arrogância disfarçada de capacidade. Eu queria dar conta sozinho, sem depender mais, como havia sido durante tanto tempo, sem perceber a bênção que era ter um pai disponível para me ajudar sempre que necessário, algo que ele mesmo não teve por ser o segundo filho dentre 21, e por ter tido que aprender a trabalhar e se virar desde os sete anos de idade, sem ter aquilo que ele me disponibilizava. Talvez até mesmo por pertencimento eu queria, naquele momento, por minha vez, mostrar minha capacidade e valor, dando conta sozinho. No entanto, graças ao sacrifício amoroso dele e da minha mãe, para mim era muito mais leve. Era minha obrigação, dessa maneira, ir mais longe no caminho dos meus sonhos.

Quando eu me reconheci novamente filho e, sobretudo, quando me conectei ao meu pai, uma coragem imensa, ainda cheia de insegurança, porém vigorosa, apoderou-se de mim sem me dar chance de voltar atrás. Não havia essa possibilidade. No dia seguinte, logo cedo, pedi exoneração do meu concurso e demissão, passando a cumprir o aviso-prévio e pegando a todos, exceto meu pai, de surpresa. Enchi-me de entusiasmo só de pensar na possibilidade de mudar de rotina e passar a atender, então, como médico homeopata.

Só então eu me lembrei de quantas vezes meu pai havia me dito, com a serenidade e o respeito dele: “– Meu filho, larga o posto e

vai para seu consultório" – e eu sempre havia achado que ele não entendia o que aquilo significava em termos de instabilidade. Pura arrogância minha. Quem não sabia nada da vida era eu. Ele saíra da casa dos meus avós como uma mão na frente e outra atrás, e havia conquistado tudo na vida. Quando já estava casado e tinha se tornado chefe de divisão no Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária, o INCRA, ele decidiu largar tudo e recomeçar. Como havia feito o curso de Direito (já era formado em Letras), optou por advogar enquanto estudava para o concurso da magistratura, seguindo o seu sonho de ser juiz. Ele, assim como meu avô, não se deixavam paralisar pelo medo, eram muito corajosos. E eu, segundo filho nessa linhagem, queria seguir o papai no seu destino mais difícil, quando poderia ser mais leve para mim.

Comecei, então, a atender em meu consultório e, para minha surpresa, no mês seguinte ele estava relativamente cheio, com clientes suficientes para eu me manter. Não precisei pedir ao meu pai nenhuma ajuda, no entanto, até hoje continuo disponível para recebê-la, caso necessite, como filho. Desse lugar de força e dessa conexão de coragem não desejo me afastar nunca mais.

Aprendi, portanto, que a coragem vem da conexão com a força do pai.

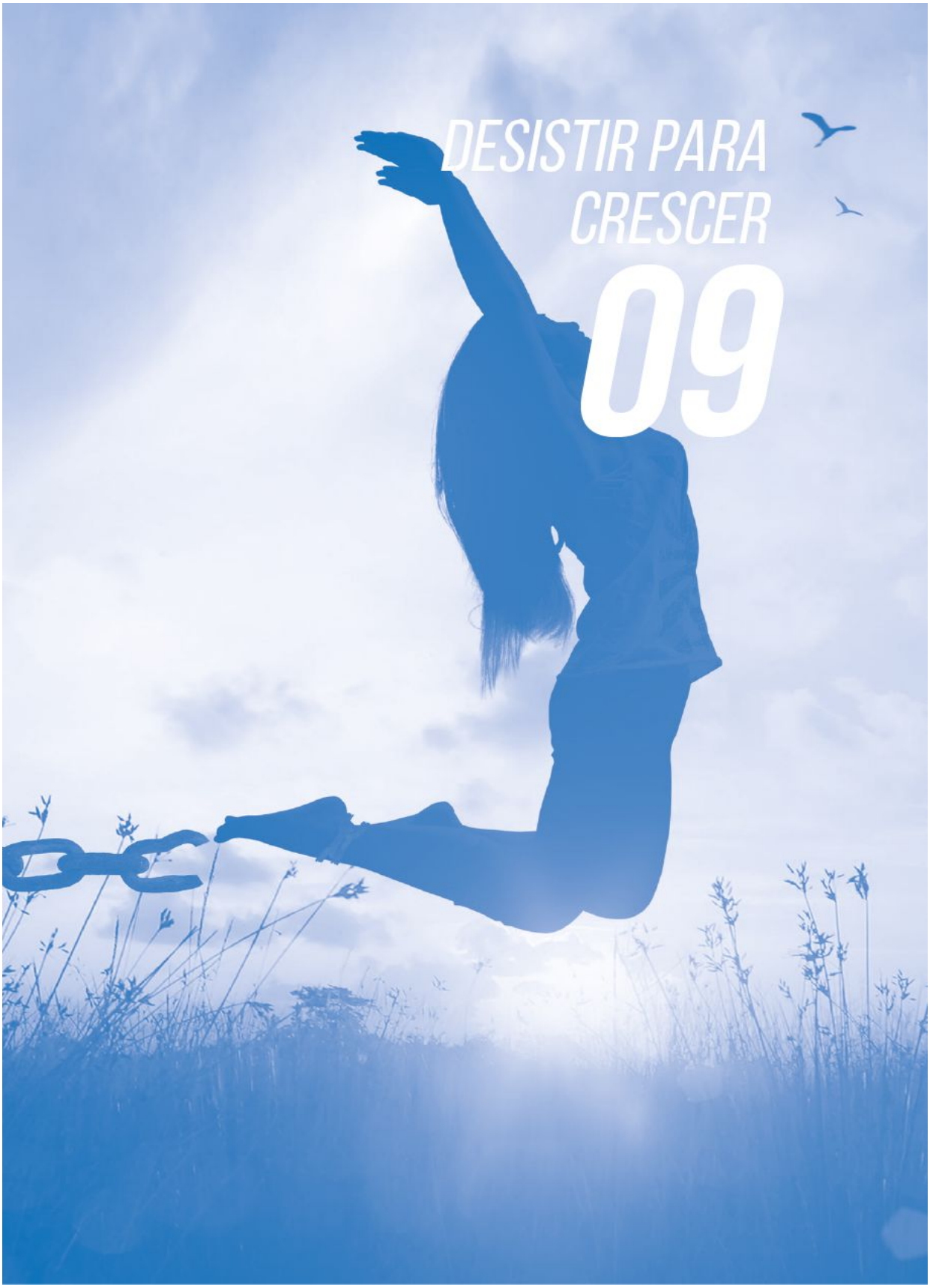
Muitas pessoas não têm ou tiveram a alegria de conviver com seus pais ou de tê-los presentes ou participativos como eu tive. Outros tiveram pais presentes, mas com posturas diferentes.

Tenho percebido, nos trabalhos de constelação familiar, que essa conexão com a força do pai não depende de sua postura nem de sua personalidade. Claro que elas podem facilitar tudo, mas isso não é o essencial. Muito mais importante que o pai disponível para nós, o que precisamos é estar disponíveis para ele, ou seja, no lugar de pequenos e filhos, no coração, como já abordamos anteriormente. Isso pode acontecer independentemente de ter conhecido o pai ou ter convivido com ele. Trata-se de uma conexão que depende exclusivamente de uma postura de aceitação do destino como ele é

ou como pôde ser, de respeito pelo pai e de um vínculo, no coração, por meio da gratidão por ele.

Muitos problemas de insegurança e medo que impedem as atitudes corajosas têm solução nesse movimento de entrega à força do pai. Certamente há outras dinâmicas sistêmicas que atuam por detrás desses sentimentos e emoções, bem como questões psíquicas ou espirituais, mas temos visto grandes movimentos de coragem a partir dessa entrega libertadora.

A atitude corajosa, pois, é a guiança do coração, que permite o movimento nos caminhos dos sonhos da alma conectada à sua força e à força daqueles que são a sua fonte interior.


DESISTIR PARA
CRESCER
09

09 DESISTIR PARA CRESCER

“Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.”

ALBERT EINSTEIN MUITAS VEZES A ÚNICA ATITUDE NECESSÁRIA PARA SEGUIR NA DIREÇÃO DO CRESCIMENTO E DA PAZ É A DESISTÊNCIA. PODE PARECER INCOERENTE OU PARADOXAL, MAS DESISTIR É UM MOVIMENTO CHEIO. NO ENTANTO, É IMPORTANTE RECONHECER AQUILO DO QUAL É PRECISO DESISTIR.

A insistência para seguir nos caminhos do nosso desejo, sem percepção das sinalizações da vida e dos efeitos de nossas posturas, pode trazer muita decepção e dor desnecessárias.

Muitas vezes insistimos em posturas que demonstraram ser inadequadas ou que nos trazem sofrimento quando já percebemos que devemos ou podemos fazer algo distinto.

Nessa etapa, é frequente dizermos ou ouvirmos: “Eu sei que devia fazer isso, mas não consigo”. Em linguagem terapêutica, a expressão “Não consigo” equivale a dizer “Eu ainda não quero”. Por detrás do sentimento de incompetência há um apego inconsciente a uma postura e uma falta de motivação suficiente para fazer diferente. Trata-se do hábito arraigado e do condicionamento.

É que para se fazer diferente não é preciso saber, basta decidir. Tudo se inicia de uma decisão. E esta é um movimento interno daquele que quer mover-se do menos para o mais, sem demora.

Quem decide corre atrás dos meios para executar o que planejou ou idealizou. Todo profissional, por exemplo, iniciou a sua carreira a partir de uma decisão. Ninguém nasceu pronto. Tudo que é

conquista vem de esforço e todo caminho começou em um momento decisivo no qual alguém disse sim àquela trajetória.

Eu, por exemplo, formei-me em Medicina. Não nasci médico, mas decidi sê-lo após ler a biografia do Dr. Bezerra de Menezes, minha grande referência, aos 16 anos de idade. Até então achava que faria Direito, seguindo os passos do meu pai. Ao me decidir, percebi que teria um longo caminho pela frente e comecei a me preparar. Tive que escolher qual o cursinho que me daria a condição do estudo aprofundado que não tive na escola, pois não fiz o 3o ano integral. E me matriculei. Fiz dois anos de cursinho, pois no primeiro não estudei o suficiente. Eu dizia “Eu quero”, mas não me dedicava o bastante. Acabei me sentindo frustrado por não passar. Tinha pontuação para ser primeiro lugar em vários cursos, mas não para passar em Medicina. Paciência. Então, logo percebi que não bastaria estudar oito horas por dia e que se eu quisesse alcançar o meu objetivo, teria que estudar muito mais horas diariamente, com dedicação integral. E assim o fiz, sendo aprovado ao final do ano na única universidade na qual pensei que nunca passaria, a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Então começaram as aulas. Eu já era médico? Não, ainda teria seis longos anos pela frente, e depois mais três anos de especialização em homeopatia, meu objetivo, até alcançar meu intento. E assim foi. Mas como toda essa trajetória começou? Como uma decisão: “Eu serei médico”, disse para mim mesmo. Ainda não sabia como fazer, nem se alcançaria minha meta, mas me decidi e me comprometi comigo mesmo a fazer o que fosse necessário, o tempo que fosse preciso, para chegar lá. Ao longo do caminho fui desistindo de tudo que me impedia de alcançar meu intento e me decidindo por tudo aquilo que me aproximava dele.

Portanto, o “não consigo” costuma ser só uma máscara do “não quero”, ou do “estou bem assim”, ou mesmo do “ainda não quero o suficiente”.

Há ganhos ocultos em permanecer do mesmo jeito que sustentam a ausência de transformação ou de crescimento.

Recentemente ouvi um interessante relato de uma pessoa que fazia mestrado e que se queixava, havia várias consultas, de não conseguir terminar de escrever a sua dissertação. Ela ficava se comparando com outras pessoas que aparentavam realizar suas atividades com facilidade e alimentando um falso sentimento de inferioridade, menosprezando-se. Então, teve um *insight* libertador. Ela se deu conta de que o que a limitava e a impedia de terminar de escrever a sua dissertação não era a sua competência, mas o medo do que viria depois. "– Se eu terminar meu mestrado, terei que procurar trabalho e tenho evitado isso". Então ela se deu conta de que o não escrever era uma tática defensiva para não lidar com a necessidade de adultecer e ter que responder pela própria vida.

Há uma grande diferença entre lamentar e se renovar. Quem enumera e diz não agir devido aos obstáculos que encontra, em geral não quer vencê-los. Quem lamenta não quer solução. A solução custa esforço e abandono do vitimismo.

Há decisões de desistir que são libertadoras. Desistir é algo ativo, não depende de condições. É uma rendição interior, quando nos damos conta de que uma determinada postura não nos ajuda e que outra se faz necessária para que alcancemos nossos objetivos.

Quando desistimos de algo o soltamos, o liberamos, deixamos fluir.

Desistir do sentimento de dó traz um empoderamento pessoal em relação a nós mesmos e ao outro, fazendo-nos focar e nos alimentar da força que toda pessoa e comunidade possui. Quando desistimos de sentir dó decidimos focar nas competências que exaltam a grandeza de todos, e o resultado disso é uma conexão com um movimento de vida. Então, a compaixão pode aflorar, no encontro de humanidades Desistir de criticar promove empatia. Quem critica sem compaixão se coloca numa posição arrogante de superioridade, sustentando-a no rebaixamento do outro para estar mais alto. Quando criticamos, impedimos que o que nos faz iguais nos conecte e que pontes de afeto se estabeleçam, promovendo conexão. A crítica justa e empática analisa as circunstâncias com

respeito, ressaltando com justiça os pontos fortes ou positivos daquilo ou daquele que é julgado, sem arrogância.

Desistir de exigir nos coloca em pé de igualdade. Só exige quem se sente merecedor ou superior que o outro, no direito de requisitar algo. Quem exige sem poder exigir se comporta como criança, sem assumir o esforço que necessita para conquistar. Só as crianças ganham sem merecer, por conta do amor gratuito dos pais. Quem age inconscientemente como criança costuma se achar merecedor de ser servido ou obedecido, controlando a todos através de uma postura de exigência, da cólera perante as frustrações ou da subserviência. Essas posturas demonstram um ego frágil e necessitado de olhar para a apropriação de si mesmo com mais profundidade. Desistir de exigir e decidir pela troca equilibrada e justa é uma postura humilde que faz aflorar o verdadeiro poder pessoal.

Desistir de lamentar nos empodera para olhar para as soluções. Quem cessa as queixas e decide comprometer-se consigo mesmo move-se na direção da percepção das posturas que trazem paz. Para de dizer “por que comigo” para refletir em “que posso fazer com isso”. E então as soluções criativas podem vir.

Recentemente assisti a um excelente e inspirador filme chamado “O menino que inventou o vento”. Permitam-me o *spoiler* para exemplificar o que disse acima. Ele conta a história de um garoto do Malawi, na África, em um contexto de muita pobreza e necessidade. Fiquei muito sensibilizado porque conheço o país e a região, graças ao trabalho da ONG Fraternidade sem Fronteiras, que nos levou àquele país para o trabalho médico voluntário no campo de refugiados de guerra, em Dowa. Vi, por várias vezes, com meus próprios olhos, aqueles campos e as lutas daquele povo guerreiro. O filme se passa em um momento em que uma inundação impede o crescimento de grãos em todo o país e deixa o povo com uma grande fome. A família do garoto, que antes plantava para sua subsistência, vive a fome e o desespero, como todos os outros. Mas aquele garoto, ao invés de se lamentar ou de desistir, decide explorar, pesquisar, inventar, e termina por fazer algo revolucionário

que socorre a todos, mudando a realidade não só de sua família como a de toda a comunidade. Não vou contar o que ele fez para ficar um mínimo de curiosidade para que assistam ao filme e se permitam se emocionar, como aconteceu comigo.

Desistir de acusar permite que a atenção seja posta no que é ou naquilo que está cheio, em alguma pessoa, relação ou acontecimento. Tudo tem dois lados. Um copo com água pela metade pode ser visto como quase cheio ou como quase vazio. A quantidade de água nele é a mesma, o que muda é o olhar. Quando nos focamos no que de bom há em algo ou alguém, desistindo de acusar e sendo compassivos com as imperfeições humanas daqueles que nos são semelhantes, então podemos estabelecer conexões de amor profundo.

Desistir dos julgamentos morais promove libertação interior. Os julgamentos estão a serviço da exclusão e da morte, e não da vida. Quem ama a moral mais que ao ser humano se desconecta do essencial.

Desistir de negar-se a si mesmo e acolher a integralidade de sua humanidade é postura de autoamor e de autorrespeito. Quem se aceita comum e imperfeito vive em paz e harmonia consigo mesmo e com os demais. É afetado pelo que vive, mas facilmente volta ao prumo, pois a aceitação de sua imperfeição e vulnerabilidade o faz focar no que está cheio em si e no outro, e nas possibilidades da resiliência e da resignação ativa. Como uma fênix, renasce sempre das cinzas.

Desistir, pois, das posturas que não nos acrescentam em nada, e decidir-nos por aquelas que nos movem adiante e trazem paz, é um movimento que nos faz progredir. E ele começa sempre com uma rendição interior e uma decisão firme e perseverante.

Eu desisto: de me ferir, de me cobrar, de julgar, de exigir, de ter dó, de me negar... E decido: me amar, ser compassivo, ser tolerante, ser inclusivo, ser generoso... A maneira como fazer isso eu busco a partir de então, e se a decisão é firme, o objetivo é sempre alcançado.



TOMAR O AMOR DE PAI E MÃE

10

“Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá.”

ÊXODO, 20:12

O vínculo com o pai e com a mãe é o mais importante de nossas vidas. Todos nós nos vinculamos à nossa família biológica – e a todos aqueles que a ela pertencem – por laços profundos de amor, derivados do fenômeno da vida.

Somente porque aqueles que vieram antes fizeram o que foi necessário para passar a vida adiante é que hoje estamos aqui, com a oportunidade de recebê-la em nosso sistema familiar. Esse vínculo, portanto, é vital e sagrado. Trata-se do PERTENCIMENTO familiar.

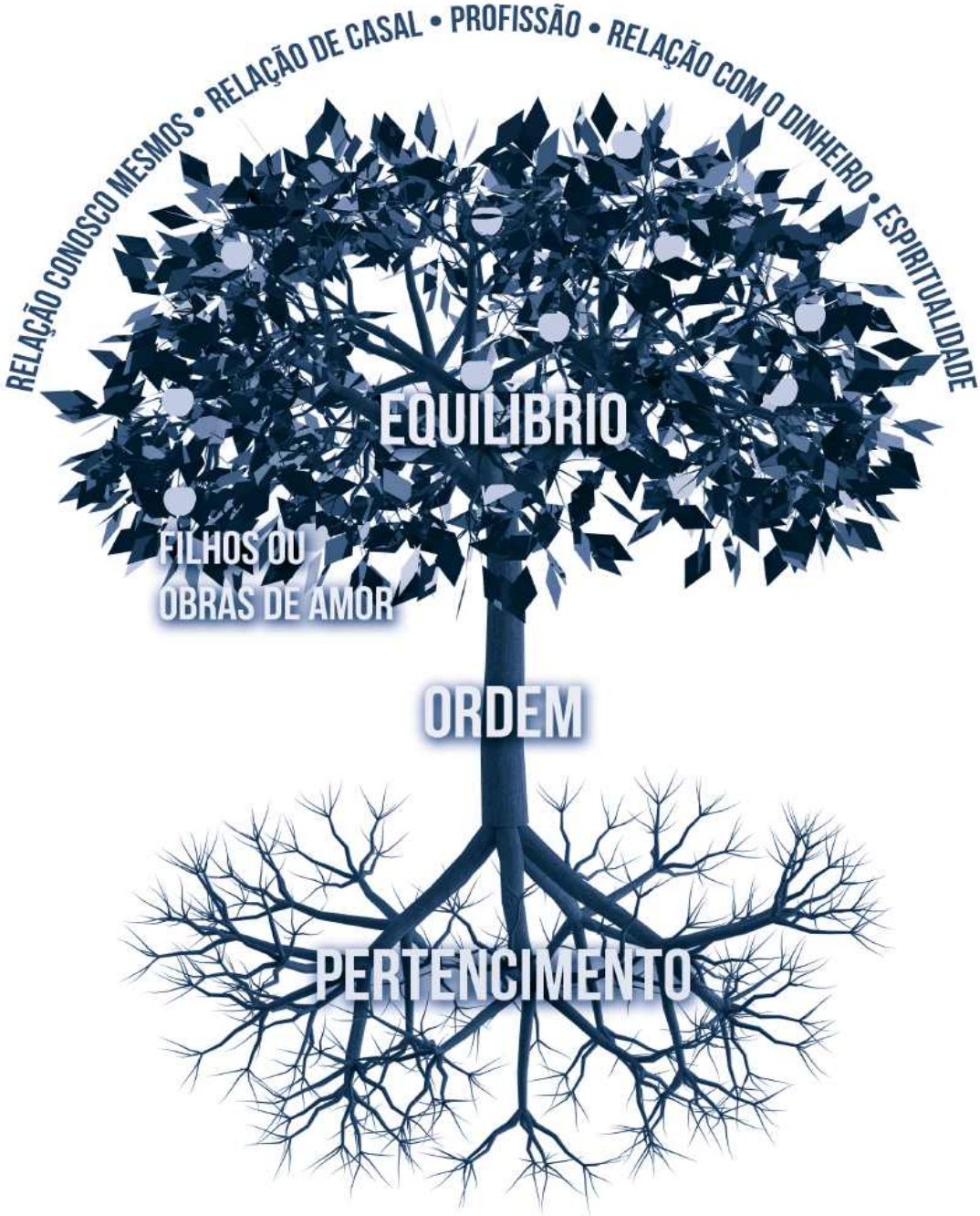
Façamos o exercício de nos comparar a uma árvore e visualizemos o pertencimento como sua raiz. Ela nos vincula ao terreno em que nascemos, onde a semente germinou e a vida teve lugar. Essa conexão é essencial e vital, pois é ela que nos dá os nutrientes necessários para a força interior que nos faz brotar e crescer.

O relacionamento com os pais é o tronco da árvore. Trata-se da ORDEM familiar. É ele que nos dá a sustentação e faz o movimento de crescimento, a partir da raiz, na direção do mundo. O tronco dá estrutura, força, carreia a seiva nutriente em seu centro e permite que a vida prospere.

Os galhos nascem em direções variadas, na riqueza da multiplicidade que o tronco, de onde eles nascem, produz. Esses são os galhos da vida pessoal, da nossa relação com os outros e com a gente mesmo, da relação que estabelecemos com o dinheiro e com a profissão, da relação de casal, entre outras. Todas as áreas de nossas vidas dependem da forma como nos relacionamos com os pais, assim como todos os galhos dependem do tronco.

Nos galhos há a produção de folhas e as trocas com o meio, o que possibilita a absorção e produção de gases, na fotossíntese, em harmonia. Posteriormente, há a produção de flores e a polinização cruzada, que permitem a fecundação e a multiplicação da vida, na formação dos frutos. Nos galhos, portanto, encontramos o EQUILÍBRIO nas trocas, no dar e receber que permitem a continuidade da existência. O mesmo acontece conosco nas relações, como a de casal ou na profissão, que permitem que aquilo que foi recebido seja intercambiado e passado adiante, seja nas vidas que seguem ou nas obras que são possibilitadas.

O relacionamento com os pais, portanto, é o tronco da árvore da vida, que nos sustenta e leva além. No entanto, essa é uma das relações na qual costuma haver muito conflito, desentendimento, queixas e acusações.


RELAÇÃO CONOSCO MESMOS • RELAÇÃO DE CASAL • PROFISSÃO • RELAÇÃO COM O DINHEIRO • ESPIRITUALIDADE
EQUILIBRIO
FILHOS OU
OBRAS DE AMOR
ORDEM
PERTENCIMENTO

Muitas pessoas permanecem estacionadas na vida em várias áreas porque dentro delas há um núcleo de dor nessa relação que não é olhado ou cuidado.

Por detrás do que chamamos de defeitos e limitações, que caracterizam parte de nossa sombra, há uma criança interior ferida aguardando ser vista, acolhida e amada. Palavras estimuladoras não ouvidas, carinhos negados, afeto negligenciado ou negatividade acumulada sustentam atitudes de orgulho, vaidade, arrogância, inveja, ciúme, possessividade, carência afetiva, agressividade ou desonestidade, dentre outros.

Olhar para o pequeno ou a pequena esquecida e abraçá-lo(a) com amor, na aceitação incondicional de si mesmo e com o compromisso em trazer à tona o nosso melhor, é atitude de cura e libertação. Isso é um compromisso que devemos assumir conosco.

Todos somos luzes e quando nos damos o que necessitamos, permitimos que a bondade, a generosidade, a delicadeza, a ternura, a gentileza e a compaixão aflorem, com afetividade e alegria. Assim a comunhão no amor permite encontros e realizações inimagináveis.

Oferecer-nos aquilo de que necessitamos significa, também, nos dar o direito, a liberdade e a alegria de libertar, em nossos corações e vida, o amor pelos nossos pais. Todo filho e toda filha ama o papai e a mamãe profundamente, no coração.

Por debaixo das mágoas e reclamações, há um profundo e fiel amor que deseja ser expresso livremente em gratidão, reconhecimento e paz. Para isso, é necessário olhar para dentro de si, para as atitudes ou posturas que trazem paz.

A maioria de nossos sofrimentos se manifestam porque desejamos que os nossos pais tivessem dado ou que nos deem algo dessa ou daquela maneira, como gostaríamos de ter recebido. Sofremos porque exigimos receber, sem tomar. O mesmo acontece nas relações de casal.

Dar é ativo, receber é passivo, e tomar é igualmente ativo.

Tomar não é ter à força. É se conectar para receber ou ajudar o outro a dar, mesmo que ele não tenha para dar, não saiba, não possa ou não queira. Tomar não depende do outro porque não é algo que o outro faça, mas é a postura que nós adotamos interiormente e nessa relação, que nos permite ter o que precisamos.

Tomar implica, primeiramente, em aceitar o outro como é e respeitá-lo como pode ser. Sem atitude de aceitação não há paz. O que nos impede de tomar são as exigências. Exigir é arrogante, aceitar é humilde.

Tomar pai e mãe significa encher-se do amor deles, primeiramente como é, como eles têm e como podem dar. Isso começa por tomar a vida como ela nos foi dada.

Há pessoas que não receberam afeto, mas não há ninguém que não tenha sido amado. Toda pessoa que vive e respira sobre a Terra está vivo graças ao amor de uma mãe e à contribuição de um pai, que permitiram com que ela existisse no aqui e no agora. Esse é um amor cheio e essencial, e nós nos conectamos a ele, no coração, através da atitude de gratidão em estar vivo e ter a alegria de poder existir. Naturalmente, essa atitude requer postura de respeito e gratidão pela vida, que é exatamente o que falta a muita gente que a toma como fenômeno banal, automático ou obrigatório, sem respeitar-lhe a profundidade e a grandeza.

Todo ser que vive o faz graças a um sacrifício pessoal de uma mãe que aceitou colocar sua existência e corpo em risco, por amor. Isso não depende das circunstâncias, se a vida foi desejada ou não, se foi planejada ou não, se a mãe tentou retirar a criança ou não. Isso é do destino da mãe e fala das suas lutas, não do filho ou da filha.

Tomar o amor de mãe ou pai também implica em não tomar para si os sentimentos ou contextos que pertencem a ela ou a ele. É respeitoso quando acolhemos a ambiguidade humana e imperfeita de nossos pais e aceitamos que a vida veio deles, grandiosa. Há mais amor em acolher e aceitar um filho não planejado que aquele que se encheu de expectativas; isso mais dedicação amorosa dos

pais para lidar com o imprevisto. Do mesmo modo, aquele que assim chega fica mais livre de projeções e expectativas para seguir uma vida mais original, caso tome o amor dos pais com respeito. Porque este pode passar a vida reclamando que não recebeu o afeto ou atenção dos outros, que não foi planejado ou desejado, e pode queixar sentimento de abandono ou rejeição sem ver o amor dos pais, sobretudo o da mãe. Já aquele que abre mão das queixas e olha para os seres comuns e imperfeitos que acolheram a vida, com luta e sacrifício, pode cultivar a atitude de gratidão que alimenta o coração.

Muitas pessoas sofrem por terem sido afastadas do pai ou da mãe, por circunstâncias variadas da vida, tais como morte, trabalho, criação por outros parentes, adoção ou enfermidades... Essa distância produz em qualquer pessoa um sentimento de entrega incompleta à mãe, e posteriormente ao pai, que fica como uma falta interna, carência afetiva, sensação de não pertencimento ou falta de lugar no mundo.

Tomar o amor de pai e mãe requer devolver à nossa criança interior a alegria de entregar-nos a eles, mais inteiramente, no coração. Isso é possível quando nos reconciliamos internamente com eles e quando as relações podem ser restabelecidas, quando possível, com afeto. Mas também pode acontecer da relação não ser possível ou eles não estarem disponíveis, por haverem falecido, por estarem distantes ou não serem conhecidos.

Reconciliar-se, no coração, é abrir mão de tudo aquilo que impede o amor de fluir livre de nós para nossos pais, dentro de nós, vencendo as resistências da criança que queria que eles viessem fazer o que não fizeram ou dar o que não deram. Trata-se de uma desistência das exigências para uma liberdade da gratidão.

O que nos faz falta verdadeiramente não é o abraço que o papai não nos deu, ou o carinho que a mamãe não pôde dar. É o abraço de gratidão que é sufocado em nós ou o afeto que negamos ofertar, agora, à nossa mãe, que verdadeiramente nos fere. Liberar o nosso afeto para eles é uma grande autolibertação.

Meu pai sempre foi um homem extremamente carinhoso com todos os três filhos, apesar de sempre trabalhar muito e duramente. Quando éramos crianças, ele sempre brincava de cavalinho conosco, de lutas e esportes. Quando chegamos na adolescência, começamos a reproduzir a relação que ele havia tido com seu pai. Ele foi o segundo filho de 21! Trabalhou duro desde os sete anos de idade e não teve o afeto na forma de carinhos físicos. Na nossa família paterna, o afeto entre homens adultos era contido, menos farto que aquele disponibilizado às crianças. Então, quando entramos nessa fase, que também é o momento de maior interesse pelo mundo e pelo que está fora de casa, nós nos distanciamos dele, embora ele estivesse sempre ali. Não se tratava dele, e sim de nós.

Naquela época, quando íamos abraçá-lo, o que raramente fazíamos espontaneamente, ele se encolhia, como se aquilo fosse uma agressão. Eu me sentia mal, porque me parecia que o afeto era recusado, mas não se tratava disso. Era a falta de costume do afeto espontâneo entre homens adultos na família. Então, embora eu me queixasse e sentisse falta, nada fazia. Até que percebi que não se tratava de ficar acusando o pai do abraço que eu não recebia. Ele havia nos dado infinitamente mais do que recebeu, e tinha tornado a nossa vida muito mais leve. Tratava-se, agora, de tomar o abraço dele, libertando em mim o abraço que vivia sufocado no peito.

Comecei a chegar em casa e ir abraçá-lo. Ele se fechava, com os braços no peito, como um lutador faz, defensivo. Então eu peguei um braço e o outro e abri, algo forçadamente, brincando: “– É assim que se abraça, pai, com os braços abertos, peito no peito”. E me jogava debaixo dos seus braços e o beijava na face. Eu ficava roxo, ele também. Não tínhamos a espontaneidade para isso. Então ele me colocava para o lado, com o rosto vermelho e um grande sorriso no rosto, dizendo: “– Sai para lá, menino”. E eu saía, sorrindo. E ele ficava, sorrindo. Ambos envergonhados e felizes. Fiz isso uma, duas, três, quatro vezes e, na quinta, ele me olhou ressabiado, abriu os braços e nos abraçamos, inteiros, entregues. Até hoje é assim.

Não se tratava, pois, de exigir dele mais do que podia dar. Tratava-se de agradecer, pois ele já havia dado muito mais do que

havia recebido e, talvez, do que podia, com saúde.

Tomar o amor de pai e mãe requer abrir mão das queixas, das acusações, das lamentações e olhar para o que está cheio neles e em nós. Quando olhamos para eles com dó, piedade ou críticas, nós nos focamos em seu vazio e nos esvaziamos junto. Encher-se do amor deles requer focar em sua força, beleza e no que está cheio no coração e na vida deles. Requer admiração e reconhecimento. Há sempre muito para se louvar e agradecer.

Sair do foco do vazio para o foco no que está cheio é tarefa de todo dia.

Tomar o amor de pai e mãe é atitude diária. Nós nos enchemos todo dia um pouquinho mais de sua força, como o tronco bebe, cada dia mais, através da raiz, dos nutrientes do solo sagrado que o gestou e sustenta.

De forma mais prática, podemos fazer visualizações criativas por meio de posturas meditativas nas quais visualizemos a nossa criança interior indo para os braços dos pais, tenha isso sido vivido e evocado da memória ou apenas imaginado. Também podemos visualizá-los atrás de nós, e nos recostarmos na sua força e amor. Faço muito esse exercício e é sempre muito gratificante sentir a evocação da força de nossos pais, em nós.

Quando criticamos pai e mãe é como se disséssemos que metade de nós não presta e que a outra metade também não. Nós nos esvaziamos da força que sustenta nossas células todo dia. Nelas, há um casamento perfeito do papai e da mamãe. Ali, nunca há divórcio, descumprimento do dever, falta ou ausência.

Já quando os admiramos, no que eles possuem de cheio e no que é possível, e quando desistimos de focar no vazio, de transformá-los ou de curá-los, o que não é tarefa dos filhos, então podemos fortalecer e ativar a força do real que vibra em nós, sempre suficiente e essencial.

Tomar o amor de pai e mãe, pois, não depende deles e nem de nenhuma mudança deles em relação a nós. Depende apenas que

a gente desista do que nos afasta deles e libertemos a alegria de poder amá-los, livremente, como é possível.



ASSUMIR A GRANDEZA DE SER PEQUENO E COMUM

11

“Como podemos encontrar nosso caminho de volta da mãe glorificada e do pai glorificado para nossa real mãe humana e nosso real pai humano?
Sendo e permanecendo somente a criança deles.”

Quanto menores somos diante dos pais, maiores somos diante da vida. É uma relação direta.

Da mesma forma, a vida nos trata como nós tratamos nossa mãe.

Aquele que se arroga o direito de sentir-se superior aos pais, coloca-se fora de seu lugar e enfrenta uma permanente sensação de inadequação ou de infelicidade.

Encontramos uma paz mais completa quando conhecemos qual é o nosso real lugar na família.

A lei natural da ordem é clara: quem veio antes, veio antes; quem vem depois, vem depois. Quem veio antes dá, quem veio depois, recebe; quem veio antes é grande, quem vem depois é pequeno. E ponto.

O ponto é a parte mais importante desse enunciado. Após ele não há vírgula, nem três pontinhos, nem ponto-e-vírgula. Não há: “Deixa eu te contar a minha história”, “Mas você não conhece como é lá em casa”, nem “Mas eu não concordo”. A lei natural é essa, e ela não se modifica em nenhuma circunstância.

Os pais são grandes, os filhos são pequenos. Ponto.

Isso acontece porque quem veio depois só chega naquele sistema graças ao sacrifício daqueles que vieram antes, especialmente o da mãe. Como já afirmei, essa colocou seu corpo e vida em risco para que uma nova existência pudesse ter lugar.

No entanto, embora a ordem seja um princípio natural, nós podemos invertê-la e fazemos isso com muita frequência. Invertemos por críticas, julgamentos, exigências, dó, por nos metermos na história de casal de pai e mãe, entre outros motivos. Também pode acontecer de o filho não ter nenhuma chance de não inverter a

ordem porque já nasce com ela invertida, quando os pais o colocam em um lugar de importância que não ele tem. Isso acontece, na maioria das vezes, por ter existido um conflito do pais com os seus próprios pais. Os filhos, então, seguem os pais na inversão de ordem.

Independentemente da origem da inversão de ordem, o efeito dela é sempre o mesmo: uma desconexão com a força e o fluxo do amor naquele sistema. Bert Hellinger tem uma imagem muito bonita para isso. Ele diz: “O amor preenche o que a ordem abarca.

> O amor é a água, a ordem é o jarro.
>
> A ordem reúne, o amor flui.
>
> Ordem e amor atuam unidos.
>
> Como uma canção obedece às harmonias, o amor obedece à ordem.
>
> E, como é difícil para o ouvido acostumar-se às dissonâncias, mesmo que sejam explicadas –, é difícil para a alma acostumar-se ao amor sem ordem.
>
> Alguns tratam essa ordem como se ela fosse uma opinião que eles podem ter ou mudar à vontade. Contudo, ela nos é pré-estabelecida. Ela atua, mesmo que não a entendamos. Não é inventada, mas descoberta. Nós a percebemos, como ao sentido e à alma, por seus efeitos.”[5]

Não basta que haja amor no sistema, que os filhos amem os pais ou vice-versa, é preciso que esse amor respeite a ordem.

Se invertermos o jarro, a água se esparrama no chão e não pode ser servida, nem usufruída. Do mesmo modo, o amor invertido no sistema não serve a nada.

A imagem que pessoalmente julgo mais fácil de perceber o efeito da desconexão da força que a inversão de ordem promove é a do rio. Um rio nasce de uma fonte – e às vezes rios caudalosos nascem de fontes muito pequeninas – e corre em seu leito até que encontre um desnível, formando uma cascata. O terreno que está

abaixo recebe a água do rio fonte, a partir da cachoeira que também produz força, e ali nasce um novo rio, que nada mais é que a continuidade do rio-fonte, que permanece superior.

O que aconteceria, então, se esse terreno, no nível inferior, resolvesse fazer um terremoto e posicionar-se acima do rio-fonte? Deixaria, imediatamente, de usufruir da força que o nutria e dava existência. As suas águas, então, mudariam o fluxo e retornariam para o rio-fonte ou represariam, ficando estagnadas.

O rio-fonte continuaria fonte, mas o rio secundário secaria ou teria suas águas apodrecidas com o tempo, devido à falta de movimento.

Esse é o efeito da inversão de ordem: ela desconecta o filho da força do fluxo de amor de seu sistema. Tal força é essencial para fluir na vida afetiva, de casal, profissional, na relação consigo mesmo e em todas as áreas da vida.

Compete, pois, ao filho, olhar para tudo aquilo que o coloca fora do seu lugar de pequeno e retornar a ele, o mais rápido possível, caso não deseje sentir ou continuar sentindo os efeitos da desconexão. E, sobretudo, caso deseje sentir a alegria de fluir com harmonia em conexão com as forças de seu sistema familiar.

Isso significa ressignificar as experiências de vida e olhar para a grandeza dos pais, tomando o seu amor, como dissemos no capítulo anterior, em qualquer fase da vida.

Voltar ao lugar de pequeno requer reconhecer a grandeza dos pais. Esta não é dada exatamente pelo que eles fizeram, embora seja muito mais fácil de reconhecer quando eles são conhecidos e fizeram atos dignos de nossa gratidão.

A grandeza dos pais não depende de suas personalidades ou de seus destinos. Ela é dada pelo lugar de fonte da vida que eles representam, como canais de acesso às grandezas de todos que vieram antes deles e que através deles chegam até nós.

Os filhos não amam apenas os pais. Amam igualmente todos aqueles que os antecederam. E, às vezes, a fonte original da inversão de ordem com os pais, hoje, é exatamente a exclusão de alguém que veio antes, como um avô, uma avó ou outro antepassado, que pagou um alto preço por aquela família e é esquecido ou excluído, com desrespeito.

Em uma família todos se vinculam por laços de amor e interdependência. Cada existência só é possível graças a muitas outras que vieram antes, nas gerações passadas, e que fizeram o necessário para que a vida seguisse adiante, a cada pessoa, a seu modo, com sua história, escolhas, dificuldades, deficiências e virtudes. Pessoas imperfeitas e comuns, mas suficientes.

E, assim, o trem do amor seguiu no trilho da renúncia, da dedicação, de sacrifícios e esforços de cada um. Todos igualmente dignos e merecedores de um lugar de respeito e gratidão no coração daqueles que vieram depois.

Quando assim é, o descendente pode conectar-se honradamente à força de seu sistema para fazer, agora, aquilo que lhe compete, pela vida e por aqueles que virão depois, com alegria. Assim pode levar a todos mais longe e com mais leveza.

Reconhecer-se pequeno é também aceitar que se é comum, como todos aqueles que vieram antes. Ser comum é uma das maiores grandezas da vida. É esse reconhecimento que sustenta a humildade, que é húmus, terra fértil, onde tudo cresce.

Ser comum é ser igual ao outro: humano, imperfeito, cheio de conquistas e de desafios.

Quando o filho aceita que os pais e aqueles que o antecederam não são pessoas especiais, no sentido de serem melhores ou mais perfeitas que as outras, e são apenas pessoas comuns e imperfeitas, vive a alegria de também poder ser apenas alguém comum, pequeno e em permanente crescimento e evolução, como tudo que é imperfeito. Assim pode viver com mais leveza.

“Só o que é imperfeito evolui”, afirma Bert Hellinger.

Os filhos seguem os pais nos movimentos da alma.

Quem está insatisfeito com a relação ou a postura dos filhos, deve também olhar para sua própria postura diante de seus pais.

A relação de cada pessoa com seus próprios filhos é consequência direta da relação com os pais, como é fácil de deduzir. Uma boa imagem para isso é a daquelas gangorras de parque infantil, chamadas de “zanga burrinho”, nas quais uma criança senta de um lado e outra de outro e ficam subindo e descendo, impulsionando com os pés no chão.

Imaginemos que a gangorra somos nós e que de um lado, diante da gangorra (ou seja, de nós) ficam nossos pais, e de outro nossos filhos. O movimento da gangorra mostra que a relação com nossos pais é inversamente proporcional àquela que temos com os filhos, ou seja, quando estamos grandes em uma estamos pequenos em outra.

Quem se sente superior aos pais fica pequeno diante dos filhos, e estes se tornam autoridades dentro de casa. Já quem se coloca como pequeno diante dos pais, fica grande diante dos filhos e mantém seu lugar de autoridade.

Os filhos tentam trazer de volta aos pais aquilo que lhes falta. Então, quando um pai exclui o seu próprio pai, os filhos costumam afeiçoar-se muito ao vovô, como tentativa inconsciente de devolver ao pai o que lhe falta no coração.

Mas isso custa ao filho o seu próprio destino.

Então, como se resolve o problema de filhos que mandam dentro de casa, que são autoridades ou que querem cuidar dos pais como se fossem pais deles? Olhando para a nossa relação com nossos pais e as inversões de ordem que possam aí haver.

Quando voltamos ao lugar de pequenos diante dos pais, sem críticas, sem exigências, sem dó e com gratidão, voltamos ao lugar de grandes diante dos filhos, naturalmente. E, assim, estes podem

nos respeitar como pais imperfeitos e suficientes, assim como nós em relação a nossos pais.

E, assim, o fluxo da vida segue livre para destinos mais amplos e mais leves, cada vez mais.

---

5 Bert Hellinger, *O amor do espírito*, Editora Atman.



PODER REAL X IMPORTÂNCIA PESSOAL

12

12 PODER REAL X IMPORTÂNCIA PESSOAL

“A dignidade pessoal e a honra não podem ser protegidas por outros, devem ser zeladas pelo indivíduo em particular.”

MAHATMA GANDHI

O poder pessoal é inversamente proporcional à importância pessoal.

Quanto mais importância, menos poder. Quanto mais poder, menos importância.

Só há uma única e verdadeira importância: a de sermos filhos de nossos pais e pais de nossos filhos, na continuidade da vida.

Em todas as demais áreas de nossa vida podemos ser substituídos, menos no lugar de filhos. A misturinha que está em nós é única, nem nossos irmãos a possuem. Nem mesmo os gêmeos idênticos a compartilham. Porque essa misturinha não é só a biologia que recebemos da união de papai e mamãe, mas é tudo que ela representa e cada momento particular de vida que ela significa e que está marcado em nossa ordem no sistema familiar.

O desejo de ser importante vem de uma desconexão com a verdadeira grandeza pessoal e da necessidade de encontrar um lugar na vida.

Aquilo que os filhos recebem dos pais é tão grande que os filhos sentem uma imensa pressão para compensá-los. No entanto, a vida é incompensável. Essa relação é permanentemente desequilibrada. E esse desequilíbrio tem um propósito muito útil.

Muitos filhos tentam compensar os pais cuidando deles, com amor desvelado, como se a gratidão fosse transformá-los, por sua vez, em nossos filhos. Quando assim fazem, os filhos invertem a ordem, com muitos efeitos negativos.

Ainda que um filho cuide dos pais a vida toda, não chegará nem perto de dar a eles o que receberam. Então, essa forma de gratidão é ineficaz.

Cuidar dos pais quando estes o necessitam não é gratidão, é dever filial. Gratidão é a postura que se tem perante essa situação, é a maneira como executamos esse cuidado. No entanto, como já vimos, o filho grato faz valer tudo aquilo que os pais fizeram por ele.

A maneira mais eficaz de agradecer aos pais o que eles deram é passando adiante o que foi recebido. São os filhos, aos quais foi dada a vida, ou as obras de amor relizadas na existência, que recebem o fruto da gratidão dos filhos pelos pais.

O desequilíbrio na relação com os pais, portanto, é compensado, passando adiante. Esse desequilíbrio move a vida. As águas do rio que já correram não voltam a irrigar o terreno por onde passaram. Elas seguem adiante, enchendo de vida novos campos. O fruto que se despende da árvore não a nutre mais, antes serve a ela caindo no seu próprio espaço e aí germinando, sendo tão produtivo quanto lhe seja possível, no desenvolvimento do que recebeu da árvore mãe.

Passar adiante, pois é um movimento de vida.

Quando os filhos querem cuidar dos pais como se fossem grandes, arrogam a si mesmos uma falsa importância que faz com que percam o poder real de realização na vida. É muito comum ver os filhos querendo salvar os pais, mudar o seu destino ou suas personalidades, e queixar-se de que a vida não flui, por sua vez, nas áreas afetiva, profissional ou pessoal.

Essa postura dos filhos pode vir somente deles ou ser estimulada ou sustentada pelos pais.

“Há que se ter muito cuidado com as minhocas”, dizia Wilma Oliveira, facilitadora do treinamento em constelação familiar do IDESV: “Os pais balançam minhocas suculentas para nós. E o que acontece com o peixe que morde a minhoca? Morre. Essa minhoca chama-se importância”.

“Só você pode fazer isso meu filho”. “Você é a única pessoa que consegue”. “Se você não fizer, ninguém mais o fará”, essas são

algumas entre tantas frases que podem ser interpretadas como a “minhoca”.

“Mas o maior problema não é a minhoca que nossos pais balançam, mas aquela que nós mesmos balançamos para nós”, completava a Wilma. Nós somos aqueles que mais nos atribuímos falsas importâncias, no desejo de salvar, de mudar a realidade, de curar ou de educar nossos pais.

Quando mordemos a minhoca da importância, algo verdadeiramente importante morre dentro de nós: nosso poder pessoal.

Afinal de contas, que idade tinham nossos pais quando nós nascemos? E como eles sobreviveram tanto tempo sem a gente?

A importância que atribuímos a nós mesmos vem da arrogância de nos sentirmos melhores que nossos pais e mais aptos a dizer-lhes o que eles deveriam fazer ou o que é melhor para eles. E se eles se colocam como pequenos diante de nós, ou se nos têm em elevada conta, sem mensurar a sua própria grandeza, então alimentam a postura de falsa importância e a inversão de ordem.

O mais curioso é que quem se coloca nesse lugar de referência e superioridade arrogante, geralmente julga os pais e os critica pelo que não fazem ou não fizeram. Mas criticam sem analisar a própria vida.

Frequentemente, em trabalhos terapêuticos, pergunto a alguém que assim se comporta: “– Mas o que a sua mãe ou o seu pai estavam fazendo na sua idade?”. E a resposta invariavelmente é: “– Algo bem maior do que eu faço hoje”.

Então essas falsas grandeza e importância não reconhecem a realidade como ela é e não olham para a força humana, comum e imperfeita dos pais. Olha apenas para o amor que quer compensar o que recebeu, sem ver o amor e a grandeza deles. Chamamos a esse amor de amor cego, e ele é um movimento de morte, que move aquele que o vive para o menos.

Encontrar seu lugar na vida não implica em fazer os outros voltarem aos seus lugares. Implica apenas em reconhecer qual é o seu e ali permanecer, mesmo que os outros não saibam ou não aceitem qual é o deles.

Isso requer um jogo de cintura permanente para não sair nem ser retirado de seu lugar de filho, de irmão, de pequeno…

Aqueles que porventura não conheceram aos seus pais, porque eles se foram ou porque deles foram afastados, estes necessitam olhar para o amor vibrante e oculto que vive no mais profundo de si mesmo.

O poder pessoal é a capacidade de realização na vida a partir da força de nosso lugar real no sistema familiar. Ele é decorrente da conexão com as forças de pai e mãe, as duas metades que nos compõem no amor que está eternizado em nossas células, em cada mínima parte de nós mesmos, independente de qual tenha sido o destino deles como pessoas e como casal.

Despertamos o nosso poder pessoal à medida que sentimos a paz de pertencer à nossa família e de permanecer no nosso lugar.

O poder real vem do afeto e este, quando legítimo, está conectado ao respeito e à gratidão. Não existe afeto sem respeito. Como afirma Jung, “Onde o amor impera, não há desejo de poder; e onde o poder predomina, há falta de amor. Um é a sombra do outro.” Isso quer dizer que onde o poder entra, o afeto sai pelas portas do fundo.

Podemos, também, inferir desta forma: onde a importância se impõe, o poder real sai pelas portas do fundo; um é a sombra do outro.

Quem está verdadeiramente conectado ao seu poder real olha para a frente, para a vida, confiante de que os pais são grandes e sabem o melhor para si.

E quando os pais adoecem gravemente, demenciam ou vivem incapacidades, necessitando do cuidado direto dos filhos?

Permanecem grandes e devem ser tratados dessa forma.

Há um lindo vídeo6 na internet de uma filha, Ana Heloísa Ferraz Caldas Arnon, que cuidou, com intenso amor, de sua mãe, Ana Izabel, com Alzheimer avançado, sem sair do seu lugar de pequena. Fez o que foi necessário e manteve a postura de filha, reconhecida e grata, que cumpriu seu dever com enorme afeto e gratidão.

Não é o que se faz, é com que postura se faz.

Quando os filhos permanecem conectados ao seu lugar, fazem o que necessitam, em paz. Quando estão fora do lugar, vivem grande perturbação interior.

Vou dar um exemplo. Imaginemos que meu pai esteja descuidado com sua saúde e isso me incomode grandemente. Eu posso olhar para ele e dizer: “– Pai, você parece criança, está aí doente, obeso, não vai no médico, não toma os remédios prescritos quando vai, parece criança. Vai ter um infarto ou um derrame aí, e vai ficar em cima de uma cama, hein? E ainda vai dar trabalho para nós”.

Quem pode falar com ele desse jeito? Somente os seus pais, aqueles que lhes deram a vida e, portanto, podem cobrar. Ou no máximo a minha mãe, que está no mesmo nível dele. Mas se eu falo assim, saio do meu lugar de filho e entro no lugar de meu avô ou da minha mãe. Não só não consigo meu intento como me coloco em estado de raiva ou perturbação, sem nada mudar.

Mas agora vou dizer a mesma coisa, como filho. Filho não manda, não decide (a não ser que os pais o peçam ou estejam incapacitados), não critica, não exige. Filho é respeitoso e grato. Então, olho para meu pai e lhe digo: “– Sabe, pai, quando olho para o senhor fico pensando como seria bom se o senhor cuidasse da sua saúde e nós tivéssemos a alegria de ter o senhor aqui mais tempo conosco e com mais qualidade de vida. Afinal de contas, o senhor é muito importante para nós. Isso, para todos, seria mais um grande presente, dentre tantos que o senhor já nos deu.”

Nas duas situações a fala é a mesma, só o tom e a forma mudaram. Na segunda está implícito um respeito profundo àquilo que o pai decide e o que nele atua. Seria uma bênção que ele decidisse ficar vivo, mas só ele pode decidir isso.

Qual das duas falas sensibiliza mais o pai, caso ele esteja em seu lugar de grande? A segunda, é claro.

Na primeira há importância pessoal. Quem dá sermão sente-se superior e importante.

Na segunda há poder pessoal, o do afeto e do respeito à ordem. Este é capaz de mover montanhas.

---

6 Filha cuidando da mãe com Alzheimer — Disponível em: *https://www.youtube.com/watch?v=i7HtMQefCCE* - Acesso em: 4/3/2019.

RESPEITO À ORDEM: OS CINCO CÍRCULOS DO AMOR

13



“Querido papai, querida mamãe, eu tomo a vida que vocês me deram.
E a tomo ao preço que lhes custou.”

BERT HELLINGER Bert Hellinger descreveu aquilo que ele chamou de “círculos do amor”.7 Trata-se da sequência natural do amor que nós experienciamos e devemos respeitar a fim de viver uma vida inteira e plena.

O primeiro amor que nós tomamos é o amor dos nossos pais como casal. Tudo começa em um casal. Graças àquela união especial a vida pôde se fazer. Não importa se foi a aventura de uma noite ou a solidez de uma relação madura e longa. Graças àquela relação a vida foi possível. Portanto, tomar a força da vida em nós começa em respeitar e tomar o amor de nossos pais que vive em nós.

Em cada filho aquela união é permanente, aquela relação não termina nem se desfaz, aquele casamento é eterno.

O segundo círculo do amor é o amor de nossos pais como pais.

A vida se fez depois que eles se fizeram casal. E então eles nos aceitaram como seus filhos, nos reconheceram e nos deram seu nome. Eles nos receberam e se fizeram pais, e nós nos fizemos filhos. Primeiro, com um amor todo especial pela mamãe, em cujo sacrifício nos nutrimos. Depois pelo papai, no qual nos abrigamos, quando foi possível e quando ele esteve disponível. Na infância e na adolescência eles nos cuidaram, conduzindo-nos à vida adulta.

O terceiro círculo do amor é a nossa relação de equilíbrio com o mundo (no dar, receber e tomar), especialmente na relação de casal, na qual passamos adiante aos outros aquilo que foi recebido.

O quarto círculo de amor é o estar de acordo com todos os seres humanos, como são, especialmente aqueles que fazem parte de nossa família. Isso requer que incluamos os excluídos e que olhemos com especial carinho para aqueles que são desconsiderados, rejeitados ou desrespeitados em nosso sistema.

O quinto círculo do amor é a concordância com o mundo como ele é, o que ultrapassa o nível pessoal dos amores, atingindo um nível espiritual.

Os diversos níveis, portanto, falam de um movimento sequenciado que nos leva da mãe ao mundo, da semente à frutificação, com a união do papai e da mamãe em nós, em harmoniosa sintonia com a vida como ela é.

Quando o filho que somos se compenetra e se reveste desse nível de respeito, a vida flui com abundância. Aquele amor de casal, que em nós prossegue, é honrado e segue produzindo movimento em tudo que for feito por nós e a partir de nós.

O mesmo acontece com nossos filhos.

O casal que somos é mais importante que os filhos que temos. Ele veio antes.

Os filhos são continuidade desse amor e estão destinados a seguir para sua própria vida e destino. O casal prossegue junto, se tudo seguir bem.

Quando os filhos se tornam a prioridade ou a razão de existir dos pais, o relacionamento se perde de vista e o casal vive a crise do distanciamento erótico ou da intimidade a dois. Deixam de ser amantes para serem amigos ou parceiros somente, e o amor se torna frio. O olhar, então, frequentemente se volta para fora do relacionamento e abre portas para circunstâncias dolorosas, como relações extraconjugais ou separações.

É muito comum que as mulheres sintam os filhos como sendo somente seus e passem a dar atenção exclusiva a eles, esquecendo-se de si mesmas e do marido. Este, se for machista,

reforça esse estereótipo, legando à mulher o cuidado exclusivo com os filhos e a obrigação de fazê-lo, distanciando-se também, por sua vez. O resultado é que o casal perde força e isso favorece a inversão de ordem dos filhos, o que lhes custará um preço muito alto na vida.

Quando em um casal ambos se olham com respeito e dão a devida importância aos filhos, sem se perderem de vista, eles crescem seguros; e quando os filhos seguem adiante em suas vidas, o casal prossegue forte e com propósito, em nova fase de amor.

Cada fase do casal traz uma nova maturidade de vida.

Os primeiros anos são de conquista, construção e trabalho intenso. Nessa fase, a criação e o cuidado com os filhos ocupam grande parte do tempo. Quando os filhos saem de casa, entretanto, para sua própria vida, o casal vive a fase de um amor maduro.

O terapeuta espanhol Joan Garriga comenta: “O amor na maturidade se encaixa com a descida da montanha e, quando a subimos com sentido, a descida representa mais liberdade, tranquilidade, leveza, desapego e entrega ao presente. Os grandes planos já foram traçados, as grandes conquistas já foram realizadas, os filhos, se os houve, já foram criados e são grandes, e agora podemos ser de novo um pouco crianças e viver de novo o que há e o que cada dia nos traz ‘com um novo coração trêmulo’, como diria Neruda.

> No entanto, as adversidades naturais da vida limaram as arestas de nossas paixões e de nosso caráter, as desditas nos sensibilizaram para uma luz que a prosperidade estrita nos mantinha velada, e começamos a entender a linguagem do ser e não somente do ter; o sabor do mistério, e não só o da própria vontade; o gozo do incerto, e não ó seu temor.
>
> Surge, então, uma perspectiva madura, sábia, ondulada do amor...”

Essa fase é alcançada por aqueles que mantêm a um e outro sob as vistas e o cuidado contínuo na relação a dois. E se o pais ensinam os filhos a perceberem esse amor comum e imperfeito com admiração, dão a eles um grande presente.

O respeito à ordem é fundamental para a vida.

Quem não respeita os seus pais como casal, metendo-se relação deles de forma direta (ativa) ou indireta (passiva ou apenas dentro do coração), costuma viver um bloqueio para fluir no terceiro círculo do amor, a relação de troca com o mundo e, particularmente, a de casal.

Quanto mais o filho julga a relação de casal dos pais e se mete a opinar sobre ela, mais se desconecta da força do amor que há em si. Porque quem olha para a relação imperfeita do homem e da mulher comuns que são os pais não reconhece o amor que ali atua e se dissocia do amor que o compõe.

A relação dos pais pertence somente a eles. Aos filhos não cabe ser confidente, parceiro, defensor de um deles, advogado, juiz ou médico da relação. Entre homem e mulher, no palco do amor, há muitos personagens e muitos dramas.

Para o filho importa somente que ele veio daquele amor, e isso é suficiente. O resto é história e teatro humano das fantasias e idealizações do amor.

É muito comum, na atualidade, as mulheres olharem com muita crítica para as mães, que consideram submissas aos seus maridos – o pai – e desejarem fazer melhor. Muitas delas são estimuladas pela própria mãe, que diz a elas para nunca depender de homem, para estudarem e serem autônomas.

O resultado mais comum disso é que a vida afetiva das filhas não flui, e um dos fatores é a enorme dificuldade em respeitar um homem. Para respeitá-lo é preciso respeitar o pai. A mulher que não respeita o pai não respeita o marido.

Do mesmo modo, é necessário respeitar a si mesma como mulher, o que significa respeitar primeiramente a mãe, fonte do feminino sagrado. A mulher que não respeita a mãe não se respeita.

Respeitar, aqui, significa não se colocar para interpretar a relação dos pais. Ao fazer isso, frequentemente ficamos com a pior

parte da experiência. Em uma imagem simples, é como se fôssemos dar banho em um bebê e, após banhá-lo, ainda dentro da banheira, fôssemos descartar a água e jogássemos o bebê fora, em vez da água suja. Descartamos o essencial e ficamos com o que não importa.

Respeito, nessa situação, não significa aprovar nem reprovar. Significa não se dar o direito de julgar, o que às vezes é muito difícil, convenhamos. Respeito tampouco significa repetir as histórias.

As filhas têm direito a um destino mais leve. São de outra geração, vivem outro período histórico e a relação masculino-feminino, hoje, segue outros parâmetros e outras possibilidades.

A maneira mais eficaz de fazer diferente e ir mais longe, sem repetir destinos, é ver com bons olhos a relação dos pais, olhando para o amor deles como esse amor foi ou como é possível vivê-lo.

Assim, pode-se beber da força e da grandeza das mães, conectando-se aos recursos que elas desenvolveram e usaram, na maioria das vezes com sucesso, para sobreviver e nutrir as relações e as famílias.

A mulher que se conecta à mãe flui na força dela e pode se apropriar do direito de fazer agora do seu jeito, com mais leveza, e não melhor. Melhor é comparação, mais leve significa sem o peso do que impediu um destino mais amplo.

Graças ao sacrifício da mãe, e antes dela o da avó, da bisavó e de inúmeras gerações de mulheres, que deram tantos testemunhos antes, agora é possível que seja mais leve e mais inteiro.

---

7 Bert Hellinger, *Um lugar para os excluídos*, ed. Atman.

ACOLHER E CUIDAR DA CRIANÇA INTERIOR

14



“A criança que fui chora na estrada.
Deixei-a ali quando vim ser quem sou;
Mas hoje, vendo que o que sou é nada,
Quero ir buscar quem fui onde ficou…”

FERNANDO PESSOA

Independente da idade, todos trazemos dentro de nós uma criança ferida. Em alguns são lesões decorrentes da falta; em outros, do excesso.

De toda forma, há uma voz interior que queixa, critica, exige, sente falta, acusa abandono, nutre necessidades. Algumas dessas queixas são reais, outras imaginárias. Faltosa, a criança ferida lamenta e sente a dor do que desejava.

O alvo principal dessas lamentações são o papai e a mamãe, amores primários e fundamentais. Deles veio a vida e a eles o filho se vincula de forma especial, como já abordamos. A primeira experiência de amor da vida é o amor da mãe pelo filho e do filho pela mãe. Dela vem tudo que é essencial.

Os bebês e as crianças vivem um tipo de amor que os gregos chamam de *porneia*, o amor de consumo. Amam e consomem o que é amado. Isso porque só enxergam a si mesmos e às suas necessidades, o que é muito natural para um pequeno que só sobrevive da mãe graças a seu sacrifício. Ele bebe do leite da mãe, aquece-se no seu calor, dorme em seus braços, alimenta-se de seu carinho e cuidados. Incapaz de enxergar a mamãe como um ser distinto dele, o bebê e a criança pequena exigem dela ao máximo, demandando tudo que desejam. Tudo certo para os pequenos.

No entanto, essa criança cresce e, ao fazê-lo, vive o clima de relações humanas, imperfeitas e comuns, nas quais registra tanto o que é ofertado quanto aquilo que lhe falta. Sua vida é marcada por tudo que precisava e porventura não obteve: o carinho dos pais, a proteção, o incentivo, o estímulo, os cuidados variados. Essa marca permanecerá produzindo efeitos naturalmente até que o filho a ressignifique.

Ao fazer dezoito anos, no Brasil, o jovem passa da adolescência para a vida adulta e se torna plenamente capaz de

decidir o que deseja e de responsabilizar-se pelo que escolhe, pois já tem maturidade neurológica e psicológica suficientes, conforme o entendimento da lei, para saber diferenciar o certo do errado, o justo do injusto, o adequado do inadequado, para viver uma vida social harmônica. A partir de então, é legalmente senhor de si mesmo, ainda que continue sob os cuidados paterno e materno.

Há também um dezoito anos emocional, e ele não acontece aos dezoito. Ele se dá em qualquer etapa da vida, anterior ou posterior a essa idade cronológica, quando o adulto assume a sua história e a acolhe, como é ou como pôde ser, responsabilizando-se por si mesmo, sem exigências.

Na vida adulta, somos nós os responsáveis pela nossa criança interior.

O adulto que permanece queixoso e acusador com sua história e personagens não assume o poder do momento presente. Permanece eternizando o passado de faltas e carências, sustentando as feridas de ontem, no hoje. Clama por abandono ou ausência, e o repete, dessa vez por vontade própria, ao não acolher a si mesmo e se autoabandonar.

Independente do que nos faltou na infância ou juventude, na vida adulta somos nós os responsáveis por dar à nossa criança interna o que ela necessita. Se faltou cuidado, cuidamos dela; se faltou atenção, a valorizamos; se faltou estímulo, a promovemos; se excederam os mimos, a ensinamos a lutar... Assim, hoje, com aceitação da vida e compromisso de autoamor preenchemos as faltas e podemos ficar livres e inteiros para olhar com mais compaixão para as pessoas comuns e imperfeitas que trilharam nosso caminho – especialmente nossos pais – e para a pessoa que somos, com amor. Assim, a vida pode fluir para o mais.

Ao decidir fazer isso, ficamos livres para uma vida mais leve e mais plena.

O que sua criança interior necessita?

O que ela tem a lhe ofertar?

O que você pode fazer por ela e com ela hoje?

Nossos pais fizeram o que lhes foi possível e a maioria deles fez o seu melhor. Não cabem mais críticas ou exigências. Só eles sabem o quanto lhes custou caminhar nos seus sapatos, o quanto estavam livres, sadios, conscientes ou disponíveis para nos dar aquilo que nós desejávamos. Eles mesmos são igualmente filhos que trazem marcas em si mesmos, de suas faltas e daquilo que não puderam complementar em seu coração.

O filho que exige termina por considerar-se muito especial ao achar que aqueles que não receberam deveriam dar de qualquer maneira, exatamente porque não tiveram. Certamente eles fazem o seu melhor nisso, porém não se pode pedir que quem não aprendeu matemática básica dê aula de álgebra.

“Cada um conhece a dor e a delícia de ser o que é” , já dizia Caetano Veloso. Só cada pessoa conhece o preço que custa a sua vida.

Nossas crianças interiores não sofrem pela falta do que não tiveram. Sofrem pela falta do que não se dão, hoje, e continuam sem receber. Não é mais o abraço do papai que falta, é o abraço que eu não dou nele e que fica sufocado em minhas críticas que verdadeiramente me deixa vazio. Não é mais a falta do reconhecimento da mamãe que me infelicita, e sim a falta do reconhecimento da grandeza do que ela deu e de seu sacrifício, que fica presa em mim e que me angustia.

O adulto é capaz de ressignificar qualquer experiência, com ajuda e com dedicação.

Decidir dar à sua criança, pois, o cuidado que ela necessita, é atitude de maturidade e libertação.

Muitas pessoas reconhecem a voz de sua criança interior, mas fazem coro à sua acusação, deixando-o no comando. Mas será que alguém colocaria seu filho ou filha de cinco anos no volante do carro e sentaria calmamente no banco do passageiro para fazer uma viagem? Isso seria prudente? Seria uma calamidade, facilmente

identificável. Pois o mesmo acontece quando deixamos que a criança queixosa que existe em nós fique no comando da interação afetiva com a vida, no volante do carro da existência.

Quando a criança interior comanda as relações, o vazio do que faltou na relação com os pais é projetado na relação de casal, alterando a dinâmica das trocas e desequilibrando o dar e o receber. A relação com o outro, então, torna-se parental e se verticaliza, deixando de ser uma relação entre iguais para se converter em uma relação de pai e filha ou de mãe e filho. Em uma relação dessa natureza, o amor erótico desaparece, afinal de contas entre pais e filhos não há desejo, senão o inconsciente da criança na fase de desenvolvimento infantil.

Quando a criança faltosa orienta o discurso, a lamentação ganha espaço em qualquer relação, sobretudo na profissional, e as queixas contra os pais são projetados nas figuras parentais tais como chefe, coordenador, amigos, colegas admirados, entre outros, o que faz com que a relação se converta em um campo minado.

Que exista, pois, uma criança ferida em nós, isso é natural. Que ela fique no comando, é imprevidência. O que quer que lhe tenha faltado pode ser compensado agora. Porém, essa compensação não vem do outro nem daquele a quem se acusa, e sim de si mesmo, através do autoamor.

No entanto, essa natureza de amor próprio só é ativada quando nos comprometemos com a gente mesmo, liberando aqueles que fizeram parte de nossa história das acusações e exigências infantis. Isso pode ser feito através da gratidão que enxerga o que está cheio, como descrevemos no capítulo “Tomar o amor de pai e mãe”.

A mentalização ou visualização criativa é uma técnica eficaz para olhar e cuidar de nossa criança interior. Pode-se entrar em estado de relaxamento, meditação ou calma interior, e imaginar a sua criança, com a idade que lhe vier. Olhe para ela, veja as suas características, e sua versão adulta pode lhe estender os braços, com amor, acolhendo-a generosamente no seu colo, sem nenhuma

recriminação, sem nenhum julgamento, sem lamentação, só ternura, acolhimento e desejo de aconchegar sua versão infantil, assegurando-lhe seu comprometimento e presença em relação a ela.

Outro exercício útil de autoacolhimento é escrever uma carta para nossa criança interior, fazendo uma lista das necessidades dela e contando as providências que estamos tomando, nós mesmos, para cuidar daquilo. Uma carta carinhosa na qual exercitemos o autoamor e não a lamentação, pois esta não produz nenhum movimento. Quem lamenta não quer solucionar, quer só queixar-se. Excetuando os espaços terapêuticos nos quais desabafamos e uma outra relação que nos serve de suporte, ninguém mais precisa ouvir nossas reclamações. Nem nós mesmos. Portanto, a carta que ajuda é a que vem cheia do compromisso de ternura com nós mesmos.

Autoamor é construção de afeto com nossa realidade e de compromisso com nossas necessidades reais. Nasce da decisão de nos acolher e nos dar aquilo que precisamos, com generosidade, e de completar em nosso coração, tanto quanto seja possível, os buracos e vazios, ou suportá-los sem crueldade em relação a nós mesmos. Sempre haverá uma falta porque somos seres de desejo e estamos permanentemente em busca do horizonte idealizado e inalcançável. Aprender, pois, a acolher nossa humanidade imperfeita, é tarefa de amor próprio que ninguém poderá fazer por nós.

Independente da idade, sempre é tempo de curar a criança que vive em nós e libertar a sua espontaneidade, alegria e afeto.

Minha mãe é um belo exemplo disso e nos deu uma linda demonstração.

Ela sempre desejou ter uma filha, mas a vida lhe deu três filhos homens. Ela sempre sentiu falta de uma filha, e o tempo passou com ela pensando e sentindo essa falta. Mas a vida lhe deu a primeira neta, e ela teve a alegria de ter uma menina para cuidar. No entanto, aquele sentimento crônico não diminuiu em nada. Então, ela se pôs a pensar e a fazer contato mais profundo com aquela sensação, até que uma lembrança importante aflorou. Ela se lembrou que teve uma infância muito pobre. Sua mãe ficou viúva

quando ela tinha dois anos de idade. Seu pai, meu avô, morreu de choque anafilático durante uma cirurgia. Minha mãe, então, cresceu vendo a sua mãe lutar com muita dignidade e dificuldade, ajudada por um tio, para criar os seis filhos. Ela, como terceira filha, sempre desejou ter uma boneca chamada “mãezinha”, uma que ninava o bebê, mas nunca pôde. Sua mãe lhe deu uma boneca de pano, que ela gostava muito e com a qual brincou a vida toda. Mas o desejo de ter aquela boneca era o reflexo do empoderamento de uma infância que desejava ser igual às outras meninas, ter o que precisava e não passar dificuldades.

Ao se dar conta disso, ela comentou conosco, em família. Meu pai, que a ama muito, e com quem está casada há 46 anos, logo tratou de comprar uma boneca enorme. Mas não era a mãezinha, pois ela não chegou a partilhar o nome da boneca. Minha mãe se alegrou com o gesto amoroso dele, mas não ficou intimamente satisfeita e, depois de um tempo, falou sobre isso e terminou doando a boneca.

No entanto, ao dividir o seu sentimento com uma vizinha, psicóloga, muito sua amiga, ela confidenciou que tinha o mesmo sentimento. Juntas se puseram a vasculhar a internet até que encontraram as bonecas que sonhavam e de que tanto sentiam falta.

No dia em que as bonecas chegaram, minha mãe subiu a rua correndo, como uma pequena criança, chegando esbaforida na casa da amiga. Nem parecia que tinha 68 anos, de tanta energia e contentamento. Juntas, elas celebraram aquele feito. Minha mãe foi para casa toda feliz e se pôs a fazer roupas de boneca na sua máquina de costura e mostrar para todos nós. Ficou realizada.

Então, ela decidiu fazer um batizado da boneca. Nessa hora eu me preocupei, confesso, e pensei: “Ah, meu Deus, será que regrediu?” (risos). Mas filho respeita e não dá palpite sem ser convidado e sem estar devidamente no seu lugar. Calei-me respeitosamente e aguardei. Ela fez questão que eu estivesse presente e fechei minha agenda naquele horário para lá estar e

desfrutar com ela e meu pai naquele momento, sendo o único filho que mora na mesma cidade que eles.

Ao chegar em sua casa, vi a boneca em cima do aparador da sala, rodeada de docinhos e de uma foto de uma tia dela. Ela estava muito alegre. Aguardei os acontecimentos contagiado pela alegria dela.

O que ela chamou de batizado foi algo lindo e muito especial. Era o ato de contar e partilhar com toda a família o processo de acolher a sua criança interior e dar a ela o que ela sempre desejou. Então narrou todo o processo com muito amor, respeito e gratidão à sua mãe, que se sacrificou por todos eles. Em seguida, ela contou a trajetória até perceber aquela falta e como encontrou, com a ajuda da amiga, a boneca que desejava. Agradeceu-me por incentivá-la a curar a sua criança e eu fiquei surpreso, pois nunca falei disso com ela, mas ela, como mãe amorosa que é, sempre leu meus livros e acompanhou minhas postagens no *instagram* e no *facebook*, sentindo-se estimulada por eles. Então, ela nos disse que desde o dia em que encontraram a boneca na internet e a compraram, deixou de sentir aquela falta que lhe acompanhou por anos. E era pura alegria genuína, madura, afetiva. A tia que ali estava representada era aquela que lhe ensinara a costurar, e estava ali, sendo homenageada, porque ela a honrava e a agradecia, pois graças a ela agora podia costurar as roupinhas para sua boneca.

Foi um lindo e terno momento de partilha da cura interior.

Coloco-me a pensar, então, sobre qual a boneca que falta à criança de cada um de nós...





ACOLHER A SOMBRA E A LUZ QUE HABITA NELA

15

“O que negas te subordina.
O que aceitas te transforma.”

CARL GUSTAV JUNG

A sombra pessoal é um conceito da psicologia junguiana que engloba todos os aspectos negados, reprimidos, ocultos, não amados ou não reconhecidos da nossa personalidade e que não são, portanto, trazidos à luz.

Boa parte deles diz respeito a características que vão contra a moral familiar ou social e que, por isso, não podem aparecer, por serem rejeitados como “bons, certos ou adequados” e, naturalmente, classificados como “maus, errados ou inadequados”.

Esses componentes da sombra não são negativos, mas frequentemente são tomados como tais pela interpretação dada pela educação ou cultura. Por isso o seu reconhecimento causa dor, tristeza ou dificuldade de aceitação. Mesmo assim, eles existem e atuam, por detrás das cortinas, funcionando muitas vezes como eminências pardas, aquelas figuras do alto clero da igreja católica que nunca aparecem e que estão sempre ocultas por detrás dos representantes oficiais, mas que são aqueles que verdadeiramente mandam ou dão as cartas.

Os aspectos sombrios se manifestam nas projeções psicológicas diárias, nas quais nos vemos em espelho no outro e rejeitamos nele aquilo que não admitimos em nós. Também estão bastante ativas e muitas vezes são as responsáveis pelas críticas, julgamentos, rejeições, invejas, raivas e outras emoções consideradas como negativas.

O autoconhecimento consiste em sair da realidade fusional em que nos encontramos com nossos pais, afetos e amores, e caminhar, lentamente, para a percepção de nós mesmos e para uma expressão harmônica e saudável com nosso meio ambiente interno e o meio externo. Esse mergulho interior, como já falamos no primeiro capítulo, é um processo árduo de reconhecimento do ser integral e de desidealização gradativa e contínua.

Quanto mais rejeitamos a nós mesmos e os aspectos sombrios que também são parte de nós, mais nos tornamos reféns deles. Bert Hellinger faz coro ao ensino de Jung quando afirma que “Aquilo que rejeitas te aprisiona. Aquilo que reconhece te liberta.”

A autoconsciência é um movimento de libertação porque à medida que temos atitudes lúcidas e compassivas em relação a nós mesmos, no reconhecimento do que estamos fazendo, mais força ganhamos para seguir na direção do que desejamos vir a ser.

E quanto mais autoconsciência, mais autodomínio e mais compaixão.

Jung comenta sobre isso: “É certo que a psicanálise pode tornar conscientes todos os instintos animais, mas não, como alguns interpretam, para deixá-los entregues a uma liberdade sem freio, e sim para integrá-los num todo harmonioso. Aliás, quaisquer que sejam as circunstâncias, é uma vantagem poder dominar plenamente a personalidade; caso contrário, os conteúdos reprimidos vão aparecer em outro lugar, estorvando o caminho – e isso não em pontos secundários, mas justamente nos pontos mais vulneráveis.

> As pessoas, quando educadas para enxergarem claramente o lado sombrio de sua própria natureza, aprendem ao mesmo tempo compreender e amar seus semelhantes; pelo menos assim se espera. Uma diminuição da hipocrisia e um aumento do autoconhecimento só podem resultar numa maior consideração para com o próximo, pois somos facilmente levados a transferir para nossos semelhantes a falta de respeito e a violência que praticamos contra nossa própria natureza.”[8]

Pessoas que reprimem sua verdadeira natureza para agradar ao outro e serem aceitas, ou para se autoagradar, quando se identificaram no desejo de ser o que o outro deseja que elas sejam, vivem grandes angústias e uma prisão interior. Em geral, tornam-se pessoas mais rígidas, mais amargas, menos propensas a se alegrar com naturalidade ou a interagir com espontaneidade nas relações. Pagam um alto preço por isso.

Desidealizar e reconhecer o que se é custa caro e requer muito tempo de esforço e dedicação, o que muitas pessoas não se

dispõem a fazer, vivendo vidas medíocres, sem o protagonismo e a autoconquista que trazem a alegria de viver.

No entanto, na nossa sombra não residem apenas os aspectos considerados negativos. Também nela se ocultam as virtudes, a força e a luz que não reconhecemos em nós ou que negamos de forma contumaz.

Reconhecer a beleza que nos habita e a luz que é também a nossa realidade é igualmente desafiador, requer que conheçamos a verdadeira virtude a o real poder.

Quem se deixa dominar pelos aspectos negativos de sua sombra, tais como a baixa autoestima ou o sentimento de inferioridade, frequentemente vive a arrogância ou o orgulho como formas defensivas e projetivas de se afirmar no mundo. Esse sentimento de superioridade (que esconde o real sentimento de inferioridade) é a falsa luz, o famoso ouro de tolo. Parece precioso, mas não é.

A verdadeira luz interior é calma, serena, humilde e composta de conquistas e potencialidades que não se afirmam pela superioridade, antes se igualam e desejam fluir através do afeto e da conexão de corações.

Aquele que brilha verdadeiramente não precisa fazer diminuir a luz ou o brilho do outro para se vangloriar. Antes a exalta para que brilhem todas as luzes, na alegria da partilha.

Por isso, só elogiam os outros com espontaneidade aqueles que estão seguros de si mesmos e conectados ao seu valor interior.

A atitude de acolher a sombra incluindo a luz que o habita é movimento essencial de autocura. Quem pode ver e aceitar a sua beleza e feiúra, suas qualidades e defeitos, seu terreno interior seco e árido, tanto quanto o fértil e produtivo, pode ficar inteiro e unir as partes fragmentadas de si mesmo.

Com essa visão integral, pode escolher por onde andar, reconhecer o que está ativo em si, o que deseja ativar,

autoconquistar-se, autodisciplinar-se e autossuperar-se.

Há um personagem dentro da cultura cristã por quem tenho especial admiração e que é um belo símbolo desse movimento, representando também o arquétipo do acolhimento da sombra e da luz que habita nela. Trata-se de Paulo de Tarso.

Inicialmente ele era Saulo, um amante das letras sagradas que se tornou o maior perseguidor obstinado dos cristãos, no período pós-crucifixão de Jesus. Ele amava o texto sagrado e o interpretava com a rigidez típica da sua cultura. Ao mesmo tempo, os cristãos representavam algo que o atraía profundamente, pois ninguém se dedica a perseguir nada nem ninguém sem sentir-se conectado ao que persegue. Afinal, toda perseguição é também uma forma de relação.

Conta-nos o texto bíblico que Saulo fora a caminho de Damasco em busca de alguns cristãos, particularmente de Ananias, um idoso muito conhecido por sua fidelidade aos novos princípios do cristianismo.

Enquanto estava no caminho, montado em seu cavalo – tudo aquilo que o levava naquele propósito e o permitia executá-lo –, viu uma luz intensa que brilhou em seu trajeto, cegando-lhe e fazendo-o cair do cavalo. Realmente, ver a luz intensa de uma só vez promove uma cegueira inicial. O processo de iluminação interior deve ser gradativo, perseverante, contínuo, porém não brusco nem abrupto.

De dentro daquela luz surgiu uma voz que o concitava a não “recalcitrar contra os aguilhões”, ou seja, a não insistir em ferir a si mesmo dando murro em ponta de faca. Aquela voz exterior fazia coro à voz do *self* ou da essência, que não suportava mais o fenômeno projetivo que lhe custava uma fragmentação interior importante.

Saulo se viu no chão, como ficamos quando nos damos conta de nossas ambiguidades, contradições, paradoxos, ou quando reconhecemos em nós aquilo que criticamos no outro. Naquele momento ele se percebeu equivocado, perseguindo aqueles que

eram fiéis aos mesmos princípios que ele amava, mas que estavam adiante na compreensão de algo que ele ainda não alcançara ou admitira. Esse é um comportamento comum na humanidade: criticamos o que ultrapassa o que concebemos como realidade de mundo.

Há na mitologia grega um personagem significativo, Procusto. Ele era um estalajadeiro que dirigia uma taverna nas colinas mais altas da Ática, na Grécia. Lá, ele oferecia acomodação para viajantes, mas sob esse telhado amigável que trazia paz e conforto, havia um terrível segredo escondido.

Procusto tinha uma cama onde ele convidava os viajantes a relaxar. À noite, quando dormiam, ele os amordaçava e amarrava. Se a vítima era mais longa e seus pés, mãos ou cabeça saíam da cama, Procusto as cortava. Se a pessoa fosse menor, ele quebrava seus ossos para obter o tamanho certo.

Esse personagem representa, dentre outras interpretações, a postura de perseguir aqueles que demonstram ser mais ou menos que nós mesmos. Essa perseguição pode ser velada ou declarada, como no caso de Saulo. Ele era o Procusto de sua época, que buscava apagar o brilho dos lídimos cristãos que brilhavam mais que ele e que seus contemporâneos, fiéis seguidores da lei. E, claro, ele os perseguia sob a alegação de traição aos princípios legítimos da fé daquela época, pois admitir-se atraído por aquela luz e identificado por ela colocaria ele mesmo como o traidor, exatamente o que acusava os cristãos de serem.

Mas, no caminho da individuação sempre surgem os instantes de desilusão pessoal e reconhecimento de si mesmo. Foi o que aconteceu com Saulo naquele instante. Ele viu a luz externa e reconheceu a interna. Viu que amava aquele mesmo Jesus que ele perseguia, e que Ele representava exatamente a execução da lei que ele adorava, e não a sua negação. É aquele instante em que vemos que temos dentro de nós aquilo que criticamos fora e que nos identificamos com o que acusamos.

Saulo fica arrasado e cego. Não é fácil encarar a dor de reconhecer-se igual. Essa percepção o desconcerta e o faz perder momentaneamente a direção. O que fazer dali em diante? O que o movia perdeu o sentido. Não era mais o perseguidor, era agora identificado com aqueles que perseguia, e também era um deles. A mesma voz interior o direciona para Damasco e lá manda ao seu encontro aquele mesmo Ananias que Saulo perseguia. E é ele quem vai impor as mãos e abrir-lhe os olhos, fazendo cair como que escamas que encobriam a sua visão. É que os mesmos elementos que negamos são os salvadores, quando reconhecidos e aceitos. Aquilo que aceitamos nos liberta.

Saulo, agora Paulo de Tarso, homem renovado, vai então buscar a solidão do deserto, na companhia de Àquila e Prisca, em longos dois anos de estudo do texto sagrado, até sentir-se apto a voltar à vida pública.

O período do deserto é um tempo necessário de transformação interior.

Só se reconhece a si mesmo aquele que enfrenta o calor da decepção consigo mesmo e a necessidade de se reinventar, de descobrir como deseja e como pode agir dali em diante.

Quando Paulo volta ao convívio social, ele já não é mais o homem cheio de orgulho, arrogância e projeções que aquela sociedade conhecera e celebrara. É um homem maduro, com plena percepção de sua sombra e apto a uma nova postura, mais inteira, mais madura e autêntica.

Por longos anos ele vai enfrentar dissabores, decepções e rejeições por parte daqueles que permaneciam cheios de soberba e que outrora o celebraram quando ele ainda era possuidor de um falso poder social e era invejado.

Enquanto isso, ele constrói novas relações, nova rede social e enfrenta o desafio de viver os valores que agora reconhecia como os verdadeiros e os seus. Enfrentava lutas, mas sentia-se inteiro, em paz.

Em inúmeras cartas aos seus contemporâneos e afins, Paulo vai afirmar o reconhecimento de sua sombra, do espinho na carne que não o larga e o faz manter a consciência de sua humanidade e real condição.

Nessa fase, ele é, então, o arquétipo do homem desperto, humano, comum, imperfeito e individuado. Havia nele coerência entre o discurso e a prática, os valores e a ação. A paz que ele sentia era consequência natural.

Quem acolhe a si mesmo em sua integridade permanece cheio e conectado ao essencial, com maiores possibilidades de realização e alegria interior.

Então, quem é você hoje. Saulo ou Paulo? Em qual fase da sua estrada de Damasco você se encontra? O que persegue? O que ama? O que rejeita e nega?

Essa porta estreita é pessoal e somente aquele que persevera na arte de acolher a si mesmo e reconhecer quem é e quem deseja ou precisa ser a transpõe, com sacrifício do ego e conexão com a essência.

---

8 Carl Gustav Jung, *Psicologia do inconsciente.* Editora Atman.



ACOLHER A BELEZA DA IMPERMANÊNCIA DA VIDA

16

“Na natureza tudo passa.
O traço característico da existência é a impermanência.”

ALBERT EINSTEIN TUDO NA VIDA É IMPERMANENTE. TUDO MUDA, SE TRANSFORMA E EVOLUI.

A impermanência é lei natural. Assim como na natureza observamos as estações se sucedendo uma à outra, cada qual com sua característica particular, também observamos as fases da vida alternando ciclos e possibilidades.

As pessoas, as relações, o mundo, tudo e todos se modificam continuamente.

Vivemos uma era pós-moderna de transformações contínuas. O filósofo Zygmunt Bauman a classifica como a era da liquidez, na qual tudo é fluido como o líquido.

Mundo líquido: houve um tempo em que os conceitos eram sólidos. Ideias, ideologias, relações, blocos de pensamento que moldavam a realidade e a interação entre as pessoas. O século 20, com suas conquistas tecnológicas, embates políticos e guerras viu o apogeu e o declínio desse mundo sólido. A pós-modernidade trouxe com ela a fluidez do líquido, ignorando divisões e barreiras, assumindo formas, ocupando espaços, diluindo certezas, crenças e práticas.

Nesse mundo líquido, a velocidade das transformações e a instabilidade das certezas promovem novos desafios.

Nos Estados Unidos foi criado, na década de 1990, um conceito intitulado VUCA (em inglês), ou VICA (em português) para definir quatro características marcantes do momento em que estamos vivendo: Volatilidade, Incerteza, Complexidade e Ambiguidade.

“Volatilidade: o volume das mudanças e a agilidade com a qual elas têm ocorrido tornam muito difícil prever cenários como era feito tempos atrás. Estar pronto

para lidar com o inesperado é mais importante que investir tempo em planejamentos muito detalhados. Ter clareza do propósito e dos resultados esperados como direcionadores é uma forma mais eficaz de lidar com as mudanças atualmente, pois não existe mais um caminho estruturado para alcançar os objetivos.

Incerteza: apesar da grande disponibilidade de informações atualmente, elas não necessariamente são úteis para compreender o futuro. Mudanças disruptivas pressupõem novos paradigmas. As soluções de hoje, em geral, não serão aplicáveis aos problemas do futuro. Mesmo que consigamos compreender as relações de causa e efeito de uma mudança, suas consequências são imprevisíveis.

Complexidade: a conectividade e a interdependência são fatores que ampliam a complexidade. Não é possível prever os resultados de ações isoladas, pois elas fazem parte de um sistema complexo.

Ambiguidade: existem muitas formas de interpretar e analisar os contextos complexos. A ambiguidade é essa falta de clareza e concretude. Os impactos de uma transformação disruptiva não podem ser analisados com base no histórico e em experiências anteriores, pois é um novo cenário. Isso dá margem a múltiplas interpretações igualmente pertinentes.”9

Esse novo cenário, líquido e incerto, requer de nós habilidades tais como resiliência para lidar com a liquidez, flexibilidade para lidar com a incerteza, trabalho em equipe e multidisciplinar para lidar com a complexidade e coragem para enfrentar a ambiguidade. Essas competências são necessárias tanto no nível pessoal quanto profissional.

Resiliência é a capacidade de adaptar-se e retornar ao seu prumo após ser afetado por algo, como uma borracha que distorce sua forma e depois retorna ao seu original. “Se as mudanças são inevitáveis é preciso resiliência para lidar com elas. A capacidade de manter-se íntegro após uma brusca transformação e ainda ter fôlego para se adaptar ao novo cenário (e lidar com uma nova mudança a seguir) não é uma habilidade natural para todos. No entanto, ser resiliente não é uma opção num mundo volátil. Para desenvolver a

resiliência é preciso reforçar a autoestima e manter uma perspectiva positiva diante dos acontecimentos.”10

Flexibilidade é a habilidade de adaptar-se de acordo com o conjunto de forças que atuam, sem perder-se e sem rigidez. “Como o sociólogo Zygmunt Bauman afirmou que na pós-modernidade ‘as relações escorrem pelo vão dos dedos’, podemos dizer o mesmo sobre nossas certezas. O futuro é líquido. A flexibilidade é uma competência essencial para a adaptação constante a cenários imprevisíveis. O primeiro passo para ser mais flexível é buscar a aceitação e compreender que existem muitas formas de resolver o mesmo problema.”11

Multidisciplinaridade: Trabalho em equipe, com diversos pontos de vista e contribuições. “Em contextos complexos, quanto mais ampla a visão, maior a probabilidade de encontrar soluções eficazes. Neste sentido, é fundamental nos desafiarmos a estudar diferentes assuntos, de áreas de conhecimento distintas. Equipes multidisciplinares são mais propensas a obter sucesso no mundo VUCA. O desafio é aprender a lidar com as diferenças.”12

Coragem: “Se não há respostas e explicações precisas e específicas, é preciso escolher uma linha de raciocínio e arcar com as consequências. Tomar decisões num contexto ambíguo é um ato de coragem e, por que não, de fé. O aprendizado vem da ação e, por isso, é importante estar aberto a cometer erros.”13

Essas habilidades são desenvolvidas quando reconhecemos a impermanência como lei natural e admitimos a sua beleza, modificando circunstâncias permanentemente e nos obrigando a adaptar e crescer.

Fica claro, portanto, que não temos controle sobre nada nem sobre ninguém. Pretender ter controle sobre os relacionamentos e as circunstâncias da vida promove angústia e conflitos contínuos, pois tentamos controlar o que é incontrolável e impermanente.

Em uma relação de amor a dois, por exemplo, os parceiros não têm nenhuma segurança, senão a do compromisso de fazerem

todo dia o que for necessário para continuarem se alegrando um com o outro. Para isso, necessitam prestar contínua atenção em si mesmos e no outro para serem honestos, espontâneos, autênticos, afetivos e complementares.

O respeito nessa relação é a tônica principal e requer que se perceba as mudanças de fase da relação e da intimidade. Quem acredita que a assinatura de um documento garante a segurança de uma relação e não atenta para a necessidade de acompanhar as próprias mudanças e as do outro, que seguem as transformações das circunstâncias da vida, é surpreendido com efeitos e experiências dolorosas na relação a dois.

Igualmente, as amizades sofrem transformações todo o tempo. Uma relação que é intensa e abastecedora hoje não o será amanhã. As pessoas mudam, se distanciam, elegem novas prioridades e as relações se transformam.

O tempo, portanto, de viver a alegria dos afetos é o presente. É no hoje e no agora que realizamos os sonhos, que falamos dos nossos sentimentos, que demonstramos gratidão ou curamos as feridas abertas. O amanhã é uma possibilidade incerta.

A morte biológica é uma fase da vida e amanhã aqueles que amam podem não estar mais aqui para se desfrutar de uma relação ou para se reconciliar. Hoje é o tempo de dizer sobre o que se precisa, com ternura, é tempo de perdoar, conviver, demonstrar amizade, alegria ou cuidado com quem se ama.

Profissionais que trabalham com pessoas em estado terminal, como médicos ou enfermeiros, afirmam com frequência que aqueles que estão diante da finitude lamentam o que não viveram, o que não disseram, os afetos não expressos ou não retribuídos, e escolhem estar com quem amam e dizer o que precisam. Aqueles que cultivaram as relações com intensidade escolhem partilhar os últimos momentos com os amados e viver a inteireza daquele instante, juntos.

Diante, pois, da impermanência, é fundamental a atitude de estar presente no presente, com os pés no chão e a atenção plena em si mesmo e na vida, para a melhor experiência possível em um mundo complexo, ambíguo e líquido, em que tudo muda a todo instante.

---

9 Disponível em: *http://redeindigo.com.br/mundo-vuca-preparar/*. Acesso em: 01/04/2019

10 Idem.

11 Idem.

12 Idem.

13 Idem.

AMAR AS PESSOAS MAIS QUE OS VALORES

17



17

“A consciência é o melhor livro de moral e o que menos se consulta.”

BLAISE PASCAL

Bert Hellinger, terapeuta e filósofo alemão, desenvolvedor da constelação familiar, narra sobre uma importante passagem de sua juventude, quando ele era padre. Ele havia sido enviado para a África do Sul a fim de trabalhar com os africâners e com os ingleses, que lá dominavam, naquela época.

Um dia ele participou de um *workshop* só para padres e o que aconteceu mudou a sua vida para sempre. O padre que facilitava o *workshop* fez uma pergunta profundamente impactante aos participantes. Ele lhes questionou: “– Se vocês tiverem que escolher entre as pessoas e os valores, com o que é que vocês ficam?”

Bert, que estava muito centrado, disse que aquela questão mexeu com ele no mais profundo. Ele teve a certeza de que deveria dizer: “– Com as pessoas”, afinal de contas era um padre e estes cuidam de pessoas. No entanto, ele teve a convicção de que ele e os amigos ficavam com os valores, e por fidelidade passavam por cima das pessoas e de suas humanidades.

Aquela experiência impactante levou Bert a rever os caminhos de sua vida, e esse foi um dos elementos que o levou à busca e ao estudo das práticas e filosofias terapêuticas que procuram entender o porquê de nossos comportamentos e a finalidade deles.

Daquela pergunta original Bert evoluiu para outras, tais como: o que nos leva a ficar fiéis a padrões e comportamentos mesmo quando eles nos afastam das pessoas que amamos? Por que e a serviço do que repetimos destinos difíceis de nossa família e não nos

permitimos uma realidade mais leve e original? O que nos leva a manter os comportamentos que criticamos naqueles que vieram antes de nós? Todas essas perguntas o levaram até o moderno e libertador método das constelações familiares, nas quais as conquistas do psicodrama e das representações familiares são aliadas ao método fenomenológico, propiciando a percepção dos vínculos de amor que atuam nos sistemas familiares e as posturas que trazem paz e podem levar às soluções de conflitos relacionais e dificuldades interiores. Tudo isso sem nenhum julgamento moral.

O julgamento moral está a serviço da exclusão, ele não promove crescimento.

Bert percebeu que ele e os outros padres, seus amigos, eram fiéis a valores da Igreja e, com isso, excluíam as pessoas – ou partes delas – que não se encaixavam no código de valores religiosos daquela comunidade. Ao sair da Ordem, ele buscou olhar com prioridade para as pessoas.

Ao julgar alguém, estamos projetando nela nossos conflitos, dores e limitações interiores. O julgamento fala mais de nós que do outro porque denuncia nosso sistema de valores, nossa incapacidade de flexibilidade ou compaixão, além do sentimento de superioridade que ele traz subjacente.

Quem julga se sente melhor e maior que o outro e não tem tempo para amar. O julgamento moral está a serviço do poder, e não do afeto. Ele promove separatividade, violência, exclusões, desunião e falta de fraternidade.

A moral é o código de valores passageiros de um grupo, sistema ou comunidade, e ela muda continuamente. Ela representa o entendimento e o posicionamento diante das questões da vida conforme aquele tempo histórico, social e cultural, e se renova com o tempo. É diferente da ética. Esta representa o conjunto de valores humanos que nos fazem iguais e que nos conectam a um sistema de valor, cidadania e dignidade que devem ser respeitados para o bem de toda pessoa, povo ou comunidade.

Amar as pessoas requer posicionamento ético. Para isso, é essencial olhar para o ser humano e sua dignidade, muito mais que para os valores. Aquele que olha para as pessoas busca ver para onde olha o amor daquela pessoa, em vez de apenas analisar as suas atitudes. Olha para o coração que pulsa vida humana, imperfeita, comum, e a ela se conecta, como um igual.

Verdadeiramente grande é aquele que vê o outro no seu mesmo nível, apesar de todas as diferenças. Mesmo nível de direitos, de dignidade e, consequentemente, de deveres.

Quem se sente igual faz o que for necessário para diminuir-se ao nível em que o outro se encontra, através da simplicidade e da humildade, ou para engrandecer aquele que se sente ou se coloca em posição inferior, empoderando-o através da percepção de sua grandeza.

Ao escrever este texto me vem à mente a grandeza daquelas pessoas que esconderam os judeus durante a Segunda Guerra Mundial, ou daquelas que trataram os negros como iguais em plena época de escravidão institucionalizada ou de *apartheid*. Fico pensando na força que precisaram ter aqueles que se negaram a se sentir superiores ou a fazer coro a um discurso moral que os colocava como melhores, maiores ou mais dignos. Essas pessoas olharam para o ser humano que ali estava diante delas, independente da cor de sua pele, de sua raça ou nacionalidade. E foram fiéis aos sentimentos éticos de igualdade, liberdade e fraternidade que as tomou e as permitiu amar a desconhecidos como irmãos, ou a pessoas queridas como iguais.

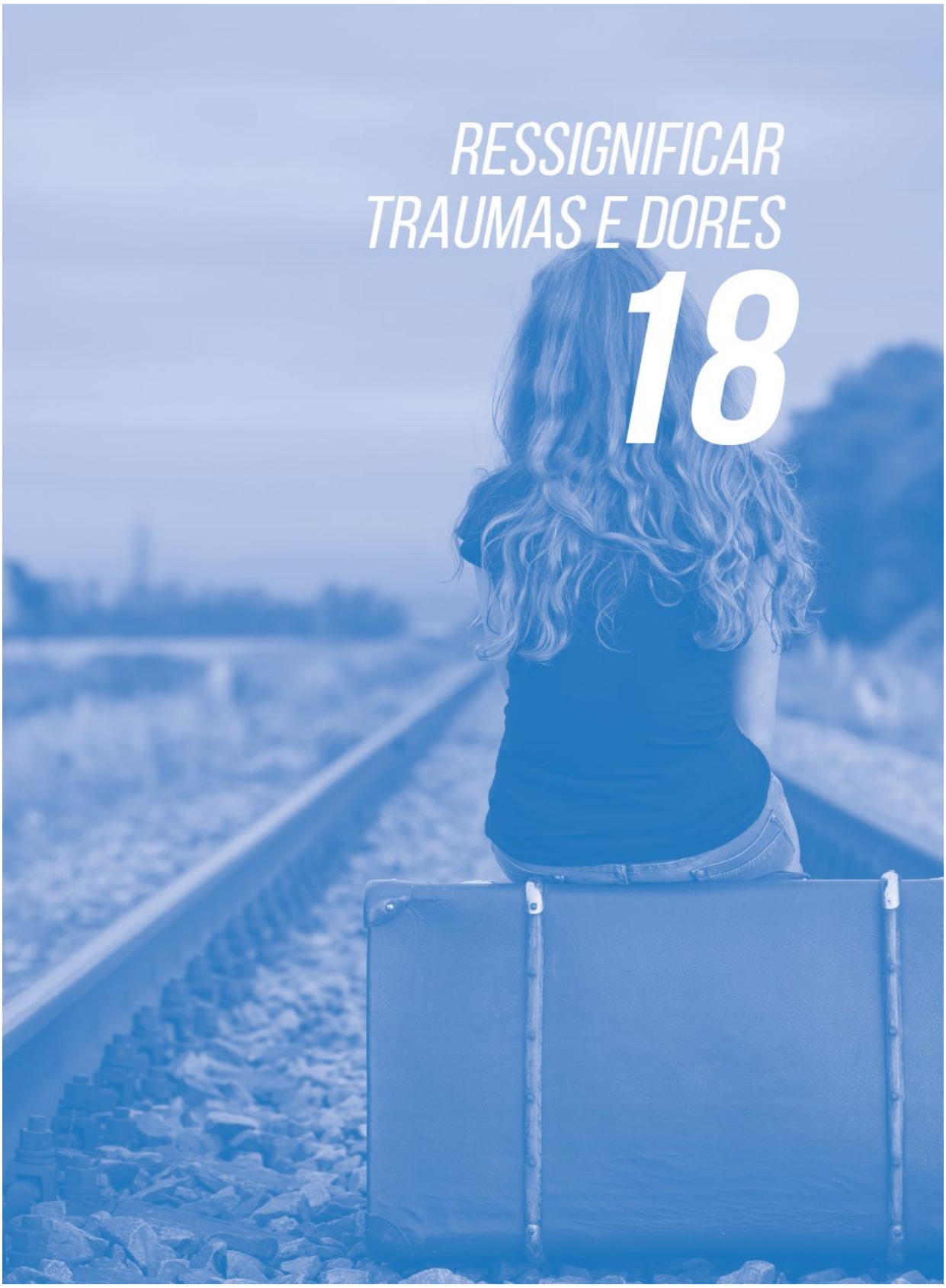
Então, me transporto aos dias atuais e fico pensando nas disputas político-partidárias; nas divergências religiosas, étnicas e sociais; na discriminação de gênero e orientação sexual; nas brigas por diferenças de opinião e me pergunto sobre o que tem sido prioridade para nós: as pessoas ou os valores?

A desagregação familiar e social a que temos presenciado é fruto de uma postura de crítica exacerbada, julgamentos morais rígidos, injúrias, calúnias e violências, psicológica e física. Isso reflete

o adoecimento interno de uma comunidade que tem priorizado o hedonismo, o individualismo e o materialismo como princípios de vida. Todos eles colocam as coisas e os interesses pessoais acima da relação e da vida em comunidade, e não permitem que o outro seja visto e valorizado como igual. Também por isso as taxas de crimes e violências são tão altas.

Necessitamos urgentemente rever os posicionamentos internos e pessoais. Cada pessoa, cada família, é célula da sociedade e é responsável por ela.

Vivemos tempos de transformação nos quais não cabe mais a cultura do bem pessoal sem o bem coletivo, da satisfação de um ser com o sacrifício de inúmeros outros para o seu prazer. Todos são dignos e iguais.


RESSIGNIFICAR
TRAUMAS E DORES
18



18 RESSIGNIFICAR TRAUMAS E DORES

Tempo de Travessia
“Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas
Que já têm a forma do nosso corpo
E esquecer os nossos caminhos que
nos levam sempre aos mesmos lugares
É o tempo da travessia
E se não ousarmos fazê-la
Teremos ficado para sempre
À margem de nós mesmos.”

FERNANDO TEIXEIRA DE ANDRADE DORES, DECEPÇÕES E MÁGOAS SÃO EVENTOS COMUNS NA VIDA DE TODO SER HUMANO QUE SE RELACIONA. MUITAS PESSOAS VIVENCIAM O ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO APÓS UMA VIVÊNCIA FÍSICA OU OCORRÊNCIA AFETIVA, COM REPERCUSSÕES BIOLÓGICAS E EMOCIONAIS INTENSAS. VÁRIAS EXPERIÊNCIAS TIVERAM FORÇA EMOCIONAL TÃO SIGNIFICATIVA QUE PERMANECEM ATIVAS, APÓS MUITOS ANOS, GUIANDO RESPOSTAS EMOCIONAIS ATUAIS, POSTURAS E ESCOLHAS.

Essas vivências podem ser “esquecidas”, quando são reprimidas ou se tornam memórias ativas que ficam sendo remoídas no consciente enquanto não são metabolizadas ou superadas.

As neurociências nos explicam que quando rememoramos algo repetidamente, como uma mágoa, um trauma ou uma experiência que nos trouxe dor e sofrimento, produzimos novamente a mesma cascata neuroquímica cerebral do evento original. Isso

significa que nós nos autoagredimos a cada lembrança, narrativa ou evocação interior e silenciosa de algo que nos trouxe dor. Por isso, o termo ressentimento traz a ideia adequada: *re-sentir*, sentir novamente. Esse é um movimento autopunitivo.

Segundo a psicanálise, o ressentimento é o resultado da somatória do vitimismo com o desejo de vingança. Aquele que cultiva o rancor não assume a sua responsabilidade naquilo que viveu ou vive, mantendo-se na postura infantil de cobrar do outro o papel de cuidador, protetor ou salvador dele. Com isso, só consegue ferir continuamente a si mesmo, ressentindo o ato agressor, vivendo o gozo perverso da autopunição decorrente da culpa inconsciente de não assumir a responsabilidade pela própria vida.

A reconciliação é o movimento libertador que aporta paz.

Ela começa quando cada pessoa envolvida em uma relação assume a parte que lhe cabe nas circunstâncias da vida e confere ao outro, respeitosamente, o direito de ser humano, comum e imperfeito, tal qual a si mesmo, desobrigando-o da expectativa e da cobrança de ser aquilo que a sua idealização projetou.

Assim, ficam ambos liberados para verem e serem vistos como verdadeiramente são e para estabelecerem laços saudáveis de trocas e partilhas sustentadas na compaixão e na amorosidade. Isso, é claro, demanda tempo e maturidade.

Ao ressignificar uma experiência, mudamos a interpretação ou o foco de visão, o que produz uma mudança fisiológica, orgânica e emocional profunda, capaz de trazer alívio e leveza.

Cada ressignificação estimula o cérebro na construção de novos caminhos ou circuitos neurais, novas rotas de conexão (sinapses neuronais) e mapas mentais, com amplas repercussões. Portanto, ressignificar e ter percepções que ampliam a visão de uma vivência, relacionamento ou fato produzem um movimento de autocura e ampliação interior.

Segundo a epigenética, área da biologia que estuda o controle dos genes no interior das células, a ativação e a desativação

genética são determinadas por uma complexa interação molecular em nossas células. Essas moléculas vêm do meio ambiente a que nos submetemos, tanto no exterior – o que comemos, bebemos, passamos no corpo – quanto o interior, que criamos em nós a partir das experiências emocionais que vivenciamos.

Enquanto pensamos, sentimos e agimos, estamos produzindo uma enorme cascata neuroquímica que é lançada no sangue e vai agir em todo o organismo.

Essas moléculas que circulam no sangue vão se ligar a receptores nas membranas celulares (o tijolo de nosso corpo) e produzir uma enorme sinalização interna nas células, que vai ligar ou desligar os genes, modificar a sua ordem de produção protéica ou mesmo determinar mutações genéticas e formações de novos genes.

A vida mental e emocional, portanto, tem uma ampla repercussão física e de organização e comando da função celular. Somos os autores de nossa própria história e os escritores do *script* de nossos destinos.

Ao ressignificar uma vivência emocional, mudamos, então, a cascata de moléculas que essa vivência determina, mudando também a resposta orgânica.

Como então ressignificar?

A atitude de ressignificação começa com uma decisão de ser autor e senhor de sua própria história. Quem se comporta como vítima abre mão de seu poder pessoal. Já quem decide ser resiliente assume a si mesmo e direciona a vela do barco, independente da direção do vento.

Ressignificar implica em dar novo significado, e este é resultado de uma nova interpretação. Necessário se faz, portanto, mudar o ponto de vista, o ângulo de visão.

Muitas vezes trabalhamos com pessoas que ficam longamente magoadas com os pais pelas suas faltas ou pelas

dificuldades que passaram com eles. Lembro-me de uma senhora que se queixava que a mãe não havia dado a ela a mesma atenção que ao filho primogênito, e ela, então, trazia uma sensação de rejeição grande dentro de si. A sua criança interna queixava falta de atenção e afirmava sentimento de abandono.

No entanto, ao olhar para a sua história de vida a convidamos a reconhecer o quão longe havia ido graças às características de força e vigor que havia desenvolvido exatamente devido à maior liberdade e autonomia que a mãe havia lhe dado. Ela se alegrava muito do que conquistara na vida, mas se lamentava de não ter tido o que queria e permanecia vítima dessa falta.

Então perguntei a ela como estava o irmão, que havia recebido mais. Ela contou que ele estava dependente da mãe e vivendo um grande drama emocional. Não havia caminhado muito na vida e permanecia dando voltas em círculo. Questionei se ela desejava ter a vida do irmão e ela disse: “– Claro que não”. Ela não se dava conta de que desejava que a mãe a houvesse ofertado a ela o mesmo que deu ao irmão, mas não desejava o resultado disso, nem agradecia em seu coração o destino mais leve e mais amplo que lhe fora possibilitado. Queixava-se do ônus sem agradecer o bônus que a experiência lhe trouxera.

Isso me lembrou a história de duas árvores que foram plantadas em terreno vizinho, com grande distância entre uma e outra, e separadas por uma cerca. No terreno da direita o jardineiro era cuidadoso, dava tudo àquela planta, não a deixava passar dificuldades. No terreno da esquerda o jardineiro se esquecia frequentemente daquela árvore, que ficava sem água e sem adubo inúmeras vezes. Ambas cresceram e sobreviveram, cada uma com sua luta. Certo dia, sobreveio uma grande tempestade naquela região. Muita água caía do céu com rajadas de ventos fortes e impiedosos. Ambas as árvores foram afetadas. Aquela que tudo teve foi arrancada com a raiz, que era superficial e horizontal. Já aquela que passou privações dobrou-se até o chão, perdeu alguns galhos, mas permaneceu viva e depois se recuperou. Não foi arrancada. É que sua raiz era profunda e vertical. Como algo lhe faltou

frequentemente, ela teve que aprofundar a raiz e buscar mais longe aquilo de que necessitava.

É o que acontece com as árvores na África, em regiões de seca, sempre exuberantes, mesmo em meio à aridez. Raízes profundas. Em todo terreno seco há um lençol freático nas profundezas.

Assim também acontece nos sistemas familiares de cada um de nós. Às vezes os pais não têm para dar, mas podemos aprofundar as raízes e receber dos avós o que necessitamos, de tios, parentes, amigos. Há sempre força ao redor de toda falta.

Ao ouvir essa história, aquela mulher se deu conta de que havia sido muito beneficiada pela mãe, embora por caminhos dolorosos que lhe custaram muito. No entanto, hoje, adulta, podia ressignificar aquela história e, inclusive, dar à sua criança o que ela continua necessitando: a alegria de tomar o amor de pai e de mãe. Agora ela podia levar a sua pequena de volta aos braços da mãe, no seu coração, e conectar-se à sua força e grandeza através da gratidão.

Quando ela pôde sentir isso e experimentar a sensação de leveza e de alegria decorrente dessa ressignificação e reconexão interior, sentiu-se ainda mais empoderada e apta a fazer escolhas que a levam para o mais na vida.

Quem ressignifica encontra a paz.

Nem sempre é possível ressignificar sozinho uma experiência. Às vezes é preciso o diálogo construtivo que nos permita conhecer o ponto de vista do outro e exercitar a empatia e a compaixão. De outras vezes, é necessária a ajuda profissional que oferte um olhar neutro e distanciado das emoções que cegam os envolvidos naquela experiência, favorecendo o diálogo, a percepção de outros pontos de vista, os *insights* de luz e sombra interior e a reinterpretação dos fatos e circunstâncias da vida.

Pedir ajuda é um ato de humildade e não representa fraqueza, antes manifesta força e grandeza, porque aquele que decide

responsabilizar-se pela vida e perceber as posturas que trazem paz, qualquer que seja o tempo que necessitar para isso, é digno e demonstra atitude de maturidade diante da vida.



CONSTRUIR NOVOS HÁBITOS E NOVOS MAPAS NEURAIS

19

“Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança.”

STEPHEN HAWKING O PROCESSO DE RESSIGNIFICAÇÃO DAS EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS PROMOVE A CONSTRUÇÃO DE NOVAS CONEXÕES NEURONAIS E DE DISTINTOS TRAJETOS DE ATIVAÇÃO CEREBRAL.

Cada hábito, comportamento ou atitude repetitiva gera um costume no cérebro, um caminho por onde o impulso eletroquímico passa utilizando um meio de transporte específico, nesse caso distintos neurotransmissores, substâncias químicas que comunicam a informação elétrica de um neurônio a outro, em linguagem simples.

Quando decidimos mudar comportamentos e atitudes, isso significa uma mudança de rota que não é apenas emocional, é também física, biológica. A mudança de postura muda o funcionamento cerebral e exatamente por isso encontra resistências nos automatismos biológicos, ou seja, nos caminhos já ativados no cérebro, por onde os impulsos transitam.

Criar novos caminhos demanda mudança de decisão e construções de novos hábitos. Quando os hábitos e as decisões são repetidos, ao longo do tempo, formam novos caminhos neurais que vão se tornando prioridade no cérebro. É exatamente por isso que as mudanças são difíceis no início e vão ficando mais fáceis com o passar do tempo e com a perseverança na decisão.

Cada caminho neuronal tem seu gatilho, ou seja, atitudes, comportamentos ou experiências que o ativam, gerando uma cascata de reações. Por exemplo, quem deseja parar de fumar deve evitar tudo aquilo que excita o hábito de fumar, tais como beber café ou cerveja, entre outros hábitos. Ao beber essas substâncias, ou mesmo só em pensar em fazê-lo, o cérebro ativa aquela via neuronal específica – ou várias delas – que ativam a vontade de fumar. Por isso aquele que tenta vencer a si mesmo e construir hábitos mais saudáveis de vida é aconselhado a interromper momentaneamente

esses gatilhos enquanto o cérebro cria e se habitua com novas rotas neuronais a partir de novas decisões e posturas.

Para que novos hábitos sejam estabelecidos, é preciso que a decisão seja vivida continuamente, gerando novo automatismo emocional ou de postura. Ou seja, é preciso decidir por várias vezes, repetindo a decisão inicial para que o corpo se habitue e passe a obedecer àquele estímulo.

As pessoas que desejam transformação imediata, santificação da noite para o dia, ou modificação abrupta, vivem fantasias infantis. No fundo desejam obter sem esforçar-se, conquistar sem merecer, ter sem construir.

É o caso de pessoas que fazem uso de substâncias psicoativas para lidar com suas frustrações, vazios ou ansiedade e desejam interromper o uso de imediato, sem sentir os efeitos da abstinência, obrigando seu corpo a obedecer imediatamente. Elas acabam se sentindo frustradas e recaem no uso.

Toda mudança demanda tempo e sacrifício.

Para construir novos hábitos, por vezes é necessário disciplinar-se para fazer por si mesmo o que é preciso, mesmo que não seja o que dá vontade.

Quem precisa exercitar-se durante um episódio depressivo ou ansioso deve fazê-lo porque necessita e não porque sente a vontade espontânea para tal. Ao exercitar-se, o corpo liberará endorfinas (substâncias de prazer), aumentará a produção de serotonina (neurotransmissor essencial ao sentimento de satisfação e alegria interior), promoverá relaxamento muscular e mudança benéfica no metabolismo orgânico, com resultados muito benéficos.

No início o esforço para fazer o que é preciso é determinante. Com o passar do tempo, aquele esforço vai cedendo lugar à sensação de prazer e à satisfação, uma vez que o cérebro se habitua na produção dos neurotransmissores e passa a responder com mais intensidade ao estímulo, e passa até a depender dele, o que observamos no desejo espontâneo que passamos a sentir para

executar aquela atividade que antes só era realizada com muito esforço.

O mesmo acontece com os hábitos emocionais.

As pessoas que se envolvem com atividades voluntárias, por exemplo, fazem isso movidas por interesses os mais diversos. Algumas porque precisam – foram convencidos disso – ou porque querem encontrar um novo sentido na vida. O primeiro movimento é o do ego, que busca suas próprias necessidades e satisfação e as encontra com o tempo. Isso é atestado, hoje, por inúmeras publicações científicas que demonstram que quem serve é mais beneficiado do que quem é servido.

Com o passar do tempo e com o hábito, o prazer fica natural e a pessoa passa a estender seu olhar para mais além e a perceber estímulos de ressignificação da sua própria história. A dor e a vulnerabilidade do outro nos remetem às nossas próprias dores e vulnerabilidades, permitindo que vejamos a vida sob um novo prisma.

Essa nova visão se torna um estímulo neuronal contínuo e nos permite ter renovadas sensações e impulsos. E assim a vida segue, sempre nova.

Mariana (nome fictício) era uma mulher com muitas dores no corpo. “Tudo doía”, ela dizia. Havia passado por muitos médicos e seu diagnóstico era de fibromialgia, uma síndrome reumatológica sem causa conhecida que cursa com dores em múltiplos pontos do corpo, depressão, distúrbio do sono e outros sintomas mais. Essas múltiplas dores em músculos, tendões e articulações geram os chamados *trigger points* (pontos gatilhos). Isso acontece devido a uma alteração da interpretação dos estímulos recebidos pelo cérebro e também pelos receptores cutâneos. Os estímulos captados são interpretados de uma maneira anômala pelo cérebro, ou seja, um simples abraço ou um aperto de mão mais forte pode desencadear essas dores.

Ela tomava várias medicações para controle da dor: anti-inflamatórios, relaxantes musculares, antidepressivos, ansiolíticos, indutores do sono, e não vivia sem eles.

Na sua história de vida havia episódios dolorosos e ela tinha se magoado com eles, guardando-os no coração. Frequentemente lamentava sobre eles. Seu corpo já estava com vários automatismos de dor, emocional e física.

A dor física, embora desencadeada nos receptores específicos da pele ou de órgãos internos, é modulada pelo cérebro, que a maximiza ou minimiza. É fato bastante sabido na área da saúde que os temperamentos melancólicos, as posturas pessimistas ou os pensamentos destrutivos aumentam a percepção da dor e a sua tolerância. Igualmente, os temperamentos otimistas, positivos ou resilientes diminuem a percepção da dor e aumentam a sua tolerância. Pessoas que estão acompanhadas dos seus afetos e os vivenciam positivamente sentem menos dor, ao passo que aquelas que sentem solidão, por estarem sozinhas ou por assim se sentirem, mesmo acompanhadas, sentem mais dor, em frequência e intensidade.

Mariana, portanto, sentia muita dor e aumentava sua percepção com suas interpretações da vida e de suas experiências emocionais.

No entanto, havia em seu coração uma grande vontade de servir. Ela o fazia – até porque tinha dificuldade de falar não e negar-se a algo – e um sonho secreto era guardado em sua alma: ela desejava servir na África.

Ao conhecer a ONG Fraternidade sem Fronteiras e os projetos com crianças em Moçambique, ela sentiu vibrar as fibras mais profundas de seu coração. Imediatamente desejou auxiliar com seu conhecimento educacional e seu amor fraternal. Tornou-se madrinha e se inscreveu em uma caravana da educação que tinha como destino as aldeias africanas.

Lá chegando, teve um grande choque: imaginava que as crianças seriam tristes e sofridas, e embora encontrasse muita situação de miséria e de dor, via uma alegria e espontaneidade que desconhecia. Visitou casas, conheceu realidades, brincou com as crianças e contribuiu com suas práticas educativas.

Ao conversar com as mães das crianças, percebeu que a grande maioria delas vivia só, sem um homem, levando a família nas costas. Muitas delas viveram situações de dores intensas e de faltas inúmeras, e ainda assim ostentavam um sorriso espontâneo, cheio de força e dignidade na face.

Ela ficou muito impactada com tudo aquilo. Por dez dias viveu a intensidade de emoções que aquela viagem proporcionou, com um misto de dor e alegria, surpresa e encantamento.

Ao voltar se deu conta de que enquanto estava lá, trabalhando, servindo, partilhando, não havia sentido dores significativas no corpo e havia dormido com muito mais facilidade. Aquilo chamou sua atenção.

As histórias de vida que conheceu a impactaram fortemente a ponto de ela se por a pensar nas suas experiências de outra maneira. Agora ela se reconhecia abençoada, cheia de oportunidades, e as faltas que antes eram tão significativas já não tinham mais tanto valor. Ela havia ressignificado a sua experiência a partir do contato com a dor alheia.

Mariana decidiu, então, retornar à África, em nova viagem, e aprofundar sua experiência, e assim o fez algumas vezes. O resultado é que ela se tornou uma multiplicadora do projeto, encontrando um direcionamento mais útil para seus esforços, e pouco a pouco viu suas dores diminuírem até desaparecerem, bem como vivenciou o uso de substâncias tornar-se gradativamente desnecessário e elas poderem ser retiradas, sob orientação e acompanhamento médico.

A experiência do afeto, do conhecimento da dor, da força e da dignidade do povo moçambicano, além da oportunidade de servir e

ressignificar a própria vida, mudaram o funcionamento de seu cérebro e a resposta de seu corpo, criando novos hábitos e novos mapas neurais, agora mais sintonizados com a alegria de viver e a gratidão, a utilidade do que tem a ofertar e a satisfação de fazê-lo.

A saúde foi a consequência natural.



PERDÃO: ESVAZIANDO O BAÚ DAS EXPECTATIVAS

20

“O fraco jamais perdoa: o perdão é uma das características do forte.”

MAHATMA GANDHI NINGUÉM TEM O PODER DE TE OFENDER OU MAGOAR.

A mágoa diz respeito muito mais ao ofendido que ao ofensor, pois só você pode dar significado ao que é sentido e vivido, independente da intenção ou ação do outro.

A mágoa é o baú das expectativas não atendidas e cristalizadas. Elas se mantêm enquanto são nutridas e cultivadas.

O perdão é decisão pela paz e pela libertação do veneno da exigência guardado no coração. Ele é possível quando conferimos ao outro o mesmo direito de ser humano e imperfeito que possuímos, e nos conectamos a ele através da compaixão e da humanidade.

Liberar a si mesmo e ao outro das expectativas, ou readequá-las sustentado na aceitação da realidade, promove alívio e paz interior e nas relações.

Uma mágoa é como uma semente. Uma vez guardada e albergada no coração ela se nutre das expectativas sustentadas e cresce, dando frutos e se multiplicando.

Quando alguém decide perdoar, decide por deixar de ser vítima do que o ofendeu. Não deixa de ser afetado, porém deixa de ser definido por aquela injúria ou circunstância agressora.

Se a mágoa se origina de uma interpretação da realidade, então as crenças e pontos de vista necessitam ser revistos. A atitude de flexibilizar julgamentos e se colocar no lugar do outro ajuda muito nesse caso. Quando trocamos de posição podemos ver com mais amplidão.

Muitos filhos e filhas guardam mágoas de seus pais no coração porque nutrem a expectativa infantil de que eles deveriam ser perfeitos e terem feito de tudo para que não tivessem sentido

falta ou frustração. Os pais, no entanto, são pessoas comuns e imperfeitas, que trazem o seu próprio coração ferido em sua história pessoal e lutam com dificuldades para, muito frequentemente, darem aos filhos um destino mais leve. Estes, no entanto, mantêm a criança ferida no comando e só olham para o que não tiveram e não receberam, ou para aquilo que os feriu, priorizando isso em vez do que foi possível ser dado.

Quando os filhos amadurecem na vida, muitas vezes passando por lutas e dificuldades, eles podem se colocar no lugar dos pais e perceberem o quanto custou serem criados da maneira como foram, ressignificando a experiência.

Recentemente, um casal amigo que lutou muito para engravidar compartilhou conosco o quão difícil e desafiador, embora igualmente prazeroso, estava sendo cuidar da filha de poucos meses de idade. As necessidades infantis são imensas e exigem dos pais o amor sacrificial contínuo. Eles, então, confessaram estar olhando agora para seus pais de forma diferente, com muito mais compaixão, liberando-se das exigências infantis.

Se a mágoa se origina de uma agressão real que gerou uma lesão importante, afetiva ou física, então o perdão é a aceitação da realidade com acolhimento da sua humanidade e da humanidade do outro. Assim como nós falhamos os outros também falham e, por vezes, com graves consequências. A atitude de liberar-se das expectativas de que o outro seja sempre dócil e amoroso, compreensivo e acolhedor, é a aceitação da dualidade luz e sombra que todos trazemos na intimidade. Ao olhar com compaixão para a sua própria sombra, pode-se acolher a do outro com facilidade e libertar-se do jugo do papel de vítima da sombra alheia.

O mais desafiador diante da mágoa é reconhecer o que se esconde por detrás dela, sejam as expectativas nutridas ou os amores ocultos. É mais fácil lidar com a mágoa que enfrentar o reconhecimento e o respeito do sentimento que ela representa.

Pessoas que saíram de algum relacionamento e após muitos anos permanecem magoadas com a outra pessoa, ainda nutrem a

expectativa secreta de que o outro volte e a recompense pelo mal causado, restabelecendo os laços. Essas pessoas pagam um alto preço por não reconhecerem esse amor.

Lembro-me de várias senhoras que vieram trabalhar esse tema, em *workshops* de constelação familiar ou no consultório de homeopatia, e que ao se darem conta de que o amor permanecia subjacente à mágoa que nutriam por "ex-companheiros" foram tomadas primeiramente pela negação – a dificuldade de romper a cristalização defensiva das emoções e sentimentos –, depois de sentirem raiva – o contato com a expectativa nutrida secretamente –, para só então viverem o reconhecimento do amor e a aceitação, com grande alívio. Nesse ponto o perdão é possível e, após ele, a reconciliação, que aqui significa dar um lugar permanente de amor e respeito para o outro no coração, independente do destino da relação.

Igualmente desafiador é perceber que por detrás das mágoas dormitam admirações e afetos não respeitados, entre amigos ou conhecidos.

Certa vez sonhei com uma pessoa por quem eu nutria uma mágoa leve, mas clara para mim. No meu consciente eu rejeitava a presença ou o contato com essa pessoa – que era somente uma pessoa muito dissimulada que eu conhecia. No entanto, no sonho eu a encontrava e manifestava muita alegria em revê-la e dizia: "– Quando for a Belo Horizonte, fique em minha casa."

Lembro-me de acordar no meio da noite impactado com aquele sonho, imediatamente após tê-lo, e ao abrir os olhos, ainda tomado das emoções e sentimentos positivos que ele expressava, disse para mim mesmo: "Ah, meu Deus, não é mágoa é um amor fraternal."

Dei-me conta, então, de que na verdade eu admirava muito aquela pessoa, embora discordasse da maneira como ela usava seus talentos para ferir e destruir pelas costas, com máscara de perfeição.

Desde aquele dia me senti livre do sentimento de repulsa e pude, então, mergulhar mais fundo em mim mesmo e me perguntar: “E em você, como é a dissimulação? Em que você mente para você mesmo ou para os outros, ainda que inconscientemente? Como a inveja e o desejo de poder – que eu reconhecia nela tão facilmente – se manifestam em você? Qual o nível de coerência entre seus valores e práticas?”

Essas perguntas e suas consequentes respostas foram libertadoras. Ao olhar mais fundo para mim mesmo pude ver o quanto de mim havia nela e o quanto dela havia em mim e, assim, pude nos separar da fusão projecional que eu havia criado. O que é dela a ela pertence, e nisso eu não me meto. Sou responsável somente por mim e por minha felicidade. Fiquei muito em paz com esse movimento.

Em outra oportunidade, levei para um *workshop* de constelação, durante meu treinamento nessa filosofia prática, uma mágoa importante que sentia em relação a uma chefe de trabalho que eu tinha na época, por conta de um sentimento de perseguição. O que se mostrou foi muito aliviador.

Percebi, através das representações que são realizadas na metodologia fenomenológica, que ela olhava por cima de mim, em outra direção. Sua alma e seu amor olhavam para algo que faltava nela, e eu só estava na reta. Vi, então, que eu estava tomando para mim algo que não era meu. Pude me decidir a respeitá-la mais amplamente e a reconhecer que no fundo eu também a admirava e desejava ser igualmente reconhecido e querido por ela. Não tive mais problemas com minha chefe dali por diante.

Esvaziar o baú das expectativas requer coragem, disposição de olhar para dentro, determinação em abandonar o papel de vítima e persistência em renovar pontos de vista e ressignificar experiências emocionais.

Não há ferida que não feche nem dor que não se cure. Sempre é possível ter uma atitude de paz consigo mesmo e decidir

pela libertação dos tóxicos das exigências e arrogâncias nutridas ocultamente.

Liberar-se para viver expectativas mais adequadas com a realidade e estar disposto a flexibilizá-las ou modificá-las, sempre que necessário, é atitude coerente que traz enorme paz. Mas isso só acontece quando saímos do jogo de poder que é a relação vítima-algoz e nos colocamos no patamar da autorresponsabilização. Assim é possível olhar para as corresponsabilidades e para os sentimentos reais que são cultivados no coração.

Perdoar é aceitar que a condição humana é falível e paradoxal. Há em nós muitos nós, várias subpersonalidades que muitas vezes brigam e discordam, fazendo com que o comportamento seja, por vezes, incoerente e contraditório. O mesmo acontece com o outro. Por isso, para perdoar, é preciso ter uma atitude acolhedora e madura de liberar a si mesmo e ao outro de tantas exigências. Só perdoa o outro quem se autoperdoa.

O autoperdão é a liberação das expectativas que nutrimos em relação a nós mesmos no mais profundo do coração. Aceitar-se humano e imperfeito é libertador. Essa autoaceitação não implica em conivência ou conformismo. Antes, revela-se como relação pacífica com sua natureza real e acolhimento do que é momentaneamente possível, no processo de autoaceitação e autossuperação.

Quem se aceita como é permite que o melhor de si mesmo aflore e trabalha para ser a melhor versão possível de si mesmo em cada fase da vida.

Frequentemente vejo pessoas que cultivam alguma espiritualidade angustiadas para serem melhores a cada dia. Melhor é um conceito que inclui um julgamento e uma comparação com algo que é considerado pior.

O desejo de ser melhor inclui, por detrás, uma briga com a realidade, como se ela fosse permanentemente má e necessitássemos ser permanentemente transformados e bons.

O que precisamos na vida não é sermos melhores a cada dia. Melhorar é expandir, e isso é lei natural, acontece como consequência, embora esta também inclua em si mesma os movimentos de expansão e retração como forças complementares e sequentes. Tudo que nasce, morre; tudo que cresce, cai; tudo que se expande, retrai. São foças naturais.

O que precisamos é amar o presente e viver nele com inteireza e centramento, usufruindo com alegria daquilo que já foi conquistado e trabalhando pelo que sonhamos. Amar o presente é acolher-se a si mesmo, libertando-se das expectativas de ser melhor. É ser o mais inteiro de si, agora.

Quem vive o presente com entrega trabalha hoje no que necessita expandir e conquistar, e isso acontece com naturalidade. Mas quem briga com o presente, considerando-o pior ou menos adequado, desconecta-se da realidade e não usufrui da grandeza do que o agora pode proporcionar.

Autoperdão é decisão pela paz consigo mesmo e com a vida.

Quando o baú das expectativas é esvaziado, ele pode ser enchido pela alegria que o real proporciona, com o autoamor e a inteireza de uma realidade humana, comum e imperfeita.



ASSUMIR AS CULPAS E SEGUIR ADIANTE

21

“A principal e mais grave punição para quem cometeu uma culpa está em sentir-se culpado.”

SÊNECA

A culpa é uma experiência humana natural e inevitável. Diz respeito às nossas responsabilidades e competências.

O desejo de se esquivar das culpas e negá-las traz grande sofrimento e produz muita experiência dolorosa devido à repressão dos sentimentos, à negação das responsabilidades e à fuga dos deveres.

A culpa não é uma experiência que surge somente quando fazemos algo que fere alguém. Ela é natural diante de tudo que recebemos do outro e da pressão que sentimos, na alma, para retribuir ou fazer valer aquilo que nos é dado.

Bert Hellinger comenta: “Existe na alma uma profunda necessidade de livrar-se da culpa. Uma necessidade muito profunda. Muitos problemas surgem quando pensamos que seria possível nos esquivarmos à culpa. Mas isso não é possível. Começa com algo bem simples, por exemplo, reconhecendo que se vive à custa de outros.

> Pensem sobre o que nossos pais fizeram por nós, começando com a gravidez da mãe, o nascimento e os riscos que assumiu, nesse cuidado e preocupação anos a fio, não é fácil encarar e ver o que isso tudo significa para cada um de nós. Então, alguns se esquivam da culpa, aqui, no sentido de transformar a culpa em obrigação do outro e se tornam duros perante os pais. Fazem reivindicações e talvez se sintam grandes e superiores. Isso tudo é defesa contra essa culpa.
>
> (…) Outro ponto é que vivemos à custa de outros e, aliás, só podemos viver desse modo. E também precisamos saber que outros vivem à nossa custa de várias maneiras e que também estamos enredados aí, em seus emaranhamentos e, ainda, que se exige de nós que soframos por algo pelo qual, no fundo, não somos culpados.

Isto é, que soframos por algo que os outros nos infligiram, e estes se tornam culpados em relação a nós.

Entretanto, quando temos isso em vista e tudo aquilo que vem ao nosso encontro – o de estarmos emaranhados nessa alternância de culpa e inocência, de dar e receber, de ser exigido – então podemos nos submeter a isso da maneira que der e vier."[14]

Essa culpa decorrente da vida de relação nos move na direção das realizações, quando a assumimos com maturidade. O filho que respeita o que os pais lhe dão honra a oportunidade que recebe. O esposo ou esposa que respeita aquilo que lhe é ofertado, equilibra, com alegria. O amigo ou colega de serviço que é grato ao que lhe é ensinado ou disponibilizado, aprende e retribui, com respeito.

Um movimento fundamental que nos gera culpa é a saída de casa em direção ao próprio destino. Muitos filhos sentem que estão deixando os pais para trás, abandonando-os, sobretudo quando a ordem está invertida. É que a consciência da grandeza do que foi ofertado exerce uma pressão para que seja feito algo para agradecer-lhes. Não é possível anular essa culpa. A tentativa de negá-la promove exigências e ingratidão.

Então, o que o filho faz nessa condição?

Segue com a culpa, caminha com ela, com gratidão, e faz o melhor para passar adiante aos outros aquilo que lhe foi dado.

Neste momento me vêm à mente os filmes de guerra. Quando os filhos dos grandes senhores de terras se distanciavam dos pais, após anos de treinamento e cuidado, para irem à guerra, ou para saírem em alguma missão, após algum tempo eles retornavam com o fruto de seu trabalho, conquista ou esforço e o depositavam aos pés dos pais, ajoelhados, como gratidão e testemunho de bom aproveitamento daquilo que foi dado a eles.

Assim fazem os filhos. Seguem para a vida e é a sua vida, a sua alegria e sua felicidade, consigo mesmos e com seus próprios

filhos, que serão os testemunhos de bom aproveitamento do que lhe foi dado e a marca de sua gratidão, que flui passando adiante a vida e todas as suas bênçãos, honradamente.

Essa, naturalmente, é uma boa culpa. Há, no entanto, a má culpa.

A má culpa é um peso que se carrega na alma, que intoxica e impede as realizações exitosas na vida. Ela pode ser decorrente de uma falsa interpretação da vida, de crenças negativas, de deveres assumidos indevidamente. Esse tipo de culpa gera autopunição, restrição da alegria e do prazer na vida, sofrimento desnecessário. Nesse caso, a renovação das ideias e das crenças promove alívio e paz. Para isso, é necessário o mergulho interior que permita a expansão da consciência e a tomada de decisão.

Muitas crenças são mantidas por pertencimento à família de origem. Mudar ou agir diferente nos ameaça de exclusão do clã familiar, e esse é o nosso maior temor secreto. Para que possamos ser diferentes, é preciso olhar com amor para a família, para nosso amor por eles e para o deles por nós, e pedir a sua bênção no coração para que nosso destino possa ser mais leve.

Mulheres e homens que vêm de famílias nas quais aquelas e aqueles que vieram antes viveram relacionamentos complexos, traições conjugais, abandonos, dores e lutas, só caminham para um destino mais leve enfrentando a culpa de serem diferentes e olhando com amor para os que os antecederam.

Quando se trata da culpa decorrente das faltas reais, então o caminho é enfrentar a responsabilidade e caminhar para a reparação possível. Assumir a reponsabilidade ou a corresponsabilidade diante dos conflitos da vida promove renovação. Esta também é uma boa culpa. Já a culpa que fica presa na lamentação não promove crescimento e gera tormenta interior.

A boa culpa é renovadora, porque promove a mudança de postura sustentada pelo amor e pelo compromisso, consigo mesmo e com o outro. Para transformar a má culpa em boa culpa é necessário

uma atitude de autoperdão, de acolhimento de sua humanidade e de coragem para assumir a sua parte no jogo das responsabilidades individuais.

A culpa pode se manifestar como remorso ou como arrependimento.

O remorso é filho do orgulho e não permite com que aquele que o sente recomece. Ele fica se autopunindo orgulhosamente, pois não podia errar.

Já o arrependimento é filho da humildade e determina o recomeço na direção da reparação.

Bert Hellinger afirma, em uma excelente imagem, que o remorso é como o náufrago que após o naufrágio permanece prisioneiro dos destroços e se recusa a subir no bote salva-vidas. Já o arrependimento é a atitude de subir no bote, buscar a terra firme e cuidar dos efeitos do naufrágio, com responsabilidade e autoamor.

Como transformar o remorso em arrependimento?

Aceitando-se humano, imperfeito e comum, com humildade.

Essa é uma atitude decisiva e libertadora a qual temos sinalizado em toda esta obra como um caminho de paz diante de inúmeros conflitos interiores.

Somente as pessoas comuns e imperfeitas erram e acertam, caem e levantam, perdoam e são perdoadas. As pessoas que se consideram especiais e ditas perfeitas não. Estas se mantém permanente e arrogantemente magoadas ou culpadas, feridas ou deprimidas em função de suas responsabilidades.

Os comuns assumem culpas, pedem perdão, olham com compaixão para o outro e seguem adiante.

Ser comum é libertador.

Diante de um término de relacionamento, por exemplo, é necessário aceitar-se comum para poder seguir adiante, reconciliado e verdadeiramente livre para uma nova fase ou um novo amor.

Perguntaram a Bert Hellinger: “– Qual é a forma melhor e mais saudável de terminar um relacionamento?”. E ele respondeu: “– Esta é uma pergunta importante. Tenho para isso um procedimento modelo. O primeiro ponto seria não procurar pela culpa, como se algo fosse depender da boa ou má vontade de cada um. (...) O luto possibilita a separação, simplesmente a dor de não terem conseguido possibilita a separação. Então não existem mais acusações, apenas dor. Através da dor podem se separar, mas podem se encontrar mais uma vez e se olhar nos olhos. Então o homem diz à mulher: ‘Eu amei você muito e você me deu muito. Mantenho isso com amor e respeito. Também dei muito e você pode mantê-lo e respeitá-lo e lembrar disso com amor.’ Depois o homem diz à mulher e a mulher ao homem: ‘Assumo a minha parte da responsabilidade por aquilo que não deu certo entre nós dois e deixo você com a sua parte. E agora deixo você em paz.’ Este é um modelo para uma separação amorosa.”15

Quando cada pessoa assume a sua parte e se responsabiliza por sua vida, então pode ficar verdadeiramente livre.

Quem não assume a sua parte e permanece magoado ou se magoando, cultiva as expectativas e segue projetando as suas responsabilidades no outro.

Diante do reconhecimento das culpas reais que carregamos, é necessário perceber que o movimento libertador consiste em duas etapas. A primeira é a percepção da culpa, a segunda a necessidade de reparação.

Nessa primeira etapa é muito comum que se peça perdão ao outro. No entanto, perdoar ou não é uma decisão que compete ao outro diante da mágoa que também é sua corresponsabilidade. Mais útil que dizer “me perdoe” é dizer: “eu sinto muito”. Quando se pede perdão a quem foi ferido essa pessoa é sobrecarregada com a demanda de metabolizar a agressão e com a necessidade de perdoar. Quando se diz, “eu sinto muito”, a responsabilidade de fazer algo com aquilo é de quem sente. Quem sente, portanto, é o

responsável por se autoperdoar e seguir adiante, fazendo algo para liberar-se da culpa, através da reparação.

Se o outro ainda o perdoar, melhor ainda. Um passo além.

A reparação é o benefício ofertado diretamente a quem foi ferido, quando isso é possível, ou indiretamente em seu nome, quando não é mais possível beneficiá-lo.

Muita gente crê que reparação seja um ato físico que se faça pelo outro. Muitas vezes a única reparação necessária é o reconhecimento do valor do outro e do amor que atua naquela relação. Quando o amor pode ter lugar nos corações, a reconciliação é possível. Esta não significa voltar a se relacionar ou a estar junto, necessariamente, já que isso depende de muitas variáveis.

Reconciliar significa dar um lugar de amor no coração a tudo e a todos que são importantes, e dar importância a quem habitualmente ela não é dada, ou reconhecimento a quem é negado ou excluído, com respeito.

Quem segue reconciliado, consigo mesmo e com outro, assumindo suas culpas, aceitando-se comum e imperfeito, dedicando-se a reconhecer o valor próprio e o dos outros, com um lugar de amor no coração a todos, segue inteiro e apto a novas e mais amplas experiências de amor.

---

14 Bert Hellinger, *A fonte não precisa perguntar o caminho*, Ed. Atman.

15 Bert Hellinger, *Amor à segunda vista*, ed. Atman.


ATITUDE DE
CONTEMPLAÇÃO
22

22 ATITUDE DE CONTEMPLAÇÃO

“Não acuso. Nem perdoo.
Nada sei. De nada.
Contemplo.”

CECÍLIA MEIRELES CONTEMPLAR É FAZER SILÊNCIO INTERIOR PARA PERCEBER A SI MESMO.

Há movimentos interiores e sentimentos que só são reconhecidos na quietude e no centramento.

A intimidade humana pode ser comparada ao mar, que em sua imensidão oculta centenas de milhares de vidas em si. Quando as águas estão calmas e claras, é possível visualizar seu interior até uma profundidade considerável, reconhecendo as vidas marinhas e sua diversidade. No entanto, quando as águas estão revoltas e turvas, nada se revela.

O mesmo acontece conosco. A agitação, o aceleramento e a ansiedade da vida moderna nos colocam permanentemente inquietos. E a inquietude não permite uma percepção mais rica de nós mesmos, com o reconhecimento daquilo que nos habita no interior A velocidade avassaladora das informações e comunicações impõem um ritmo alucinado de percepções e respostas que não pode ser acompanhado internamente com saúde. Há que se dar tempo para as metabolizações das emoções e sentimentos.

Não se apressa o desabrochar de uma flor. Nutre-se a raiz e se aguarda o tempo certo da maturidade.

Contemplar é uma necessidade urgente do ser humano moderno.

É preciso parar para sentir, para perceber o que se deseja, o que verdadeiramente é necessário, o que se sente, o que é possível.

Há processos internos que são cognitivos, que requerem que compreendamos e saibamos do que se tratam. Já outros são afetivos, requerem que sintamos, mesmo sem os compreender. E há aqueles que são da alma e não podem ser descritos com palavras.

Há alguns anos fomos, alguns amigos e eu, a Bad Reichenhall, na Alemanha, fazer um treinamento internacional com o maior desenvolvedor das constelações familiares, Bert Hellinger. Como tivemos um dia livre, resolvemos passear nas montanhas daquela lindíssima região, num dia ensolarado e calmo.

Ao chegar ao topo de uma montanha, vislumbramos uma longa paisagem, cheia de montanhas, vales, pequenas construções, flores, animais, plantações, tudo muito organizado e bonito. Lembro-me que eu e uma amiga muito querida, Letícia Talarico, decidimos nos assentar e contemplar.

Ficamos mais de uma hora naquele local, silenciosos, só alimentando o coração. Nada precisava ser dito e, ao mesmo tempo, algo grandioso era partilhado entre nós e comungado com vários, em outro nível.

A beleza nos preenchia com a estesia e com o silêncio que apenas eram interrompidos pelo barulho do vento e dos animais, enchendo-nos de paz interior.

A contemplação da beleza exterior nos remete à beleza interior.

Quando foi suficiente, olhamo-nos e nos levantamos. Permanecíamos silenciosos, guardando a magia daquele local que despertou algo profundo em nós.

Às vezes temos a oportunidade de ter uma paisagem externa com tal riqueza para nos ajudar a nos conectar com a gente mesmo. Mas nem sempre é possível. A atitude de contemplação não

depende disso. Ela é uma postura que pode ser vivenciada em qualquer lugar, mesmo em meio à multidão.

Inúmeras vezes já parei, no meio de uma atividade ou evento, fechei os olhos, fiz silêncio interior e me conectei comigo mesmo para perceber algo ou analisar o que sentia diante de uma circunstância ou acontecimento.

A oração e a meditação são formas de contemplação, em sua essência.

Aqueles que meditam se esvaziam, concentrando-se na respiração ou no corpo, para se desconectarem do ambiente e se permitirem um outro nível de conexão interior.

Para mim, a melhor forma de meditação e contemplação sempre foi a oração. Como tenho uma profunda espiritualidade, que cultivo diariamente, sempre me abasteci da força da oração sincera, como Jesus a ensinou: “Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente.

> E, orando, não useis de vãs repetições, como os gentios, que pensam que por muito falarem serão ouvidos.
>
> Não vos assemelheis, pois, a eles; porque vosso Pai sabe o que vos é necessário, antes de vós lho pedirdes.”

Essa forma de oração é uma contemplação interna. Não é feita de muito falar nem da necessidade de muito ouvir. É uma conexão que produz força porque vem da essência.

Certa vez perguntaram à Madre Teresa de Calcutá: “– Madre, como oras?”, e ela respondeu: “– Eu, quando oro, entro para dentro de mim e faço silêncio para ouvir a Deus”. Então, questionaram: “– E o que Deus lhe diz, Madre?” Ela, então, completou: “– Quando Deus me vê em silêncio para ouvir a Ele, Ele também faz silêncio para ouvir-me a mim. E de silêncio para silêncio tudo é dito e nada necessita ser falado.”

Essa é a contemplação da alma: o silêncio interior que abastece.

Para alcançar esse nível, é preciso calar a mente.

O primeiro passo é contemplar os pensamentos, percebendo-os e os deixando ir. Há uma técnica de *Mindfulness* que se chama “Oi, obrigado, tchau”. Ela nos propõe que, ao entrar em estado de contemplação interior, meditação ou oração, acolhamos os pensamentos que afloram em turbilhão ou agitação interior. O que costumeiramente fazemos é julgá-los ou reagir a eles, reprimindo-os e tentando os excluir. Quanto mais fazemos isso, mais pensamentos aparecem. A proposta do *Mindfulness* é exatamente a de fazermos as três etapas de liberação interior: *OI:* Eu acolho este pensamento e o reconheço, tal qual é, sem resistência.

OBRIGADO: Eu agradeço o que ele tem a me dar e o que traz, sem alimentá-lo e sem brigar com ele.

TCHAU: Eu o deixo ir, com a mesma espontaneidade que veio, liberando-o.

Essas ações produzem paz interior e, em essência, são os mesmos movimentos que necessitamos em relação à vida e dos quais falamos nos capítulos anteriores: acolhimento, aceitação, foco no real e no presente, liberação.

A atitude de contemplação produz calma interior, e essa calma é um movimento em si mesmo. Ao vivenciá-la, permitimos que algo se mova em nós, em outra direção.

Contemplar é acessar o divino que há em si. Trata-se de uma forma de comunhão com Deus que não necessita de crença específica. Pode ser usada no contexto de uma espiritualidade que caminha em determinada religiosidade, como eu citei meu exemplo, e pode ser também vivenciada como uma espiritualidade íntima, própria, pessoal e desconectada de um credo religioso.

Contemplar é unir mente e coração em um só propósito, na busca da inteireza que desfaz a separatividade e a fragmentação

interior.

Um bom exercício de contemplação, também, é o de olhar-se no espelho, nos olhos, com ternura. Os olhos são janelas da alma. Ao contemplá-los, acessamos respeitosamente nossa intimidade, permitindo que a alma se expresse.

Um exercício de autoamor que sugiro a meus pacientes e clientes é exatamente este: olhar para si mesmo com amorosidade, fazendo o compromisso de admirar o que há em si. Admirar a beleza, o que já foi possível, o que são conquistas e vitórias. E, do mesmo modo, amar o que é sombrio, oculto, vergonhoso, criticável, considerado negativo ou pecaminoso.

A contemplação guiada pelo autoamor promove paz na aceitação de si mesmo. Pode ser feita em etapas, acolhendo os pensamentos e deixando-os ir, sem briga interior. Trata-se de uma rendição ao amor.

Como um lago, a nossa intimidade aguarda o mergulho interior que nos permite conhecê-la, descobri-la, senti-la. Mas assim como fazemos nos instantes de diversão, muitas vezes o que é preciso é só viver a alegria de desfrutar o prazer da água, sem preocupação em mergulhar muito fundo.

Pertence também à atitude de contemplação a alegria da entrega e de deixar-se conduzir pelo mundo interno, pelos panoramas e percepções que alimentam o coração.

A contemplação é esse movimento de mergulho e usufruto que produz paz.



ATITUDE DE PACIÊNCIA: A ESPERA ATIVA

23

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.
Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;
Tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derrubar, e tempo de edificar;
Tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar;
Tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de afastar-se de abraçar;
Tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de lançar fora;
Tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;
Tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.”

ECLESIASTES, 3:1 A 8

A ansiedade é um dos sintomas mentais e emocionais mais frequentes na atualidade. Na psiquiatria, é a doença mental mais prevalente na humanidade. A segunda é a depressão.

O depressivo está, muito frequentemente, vinculado no apego ao passado. Já o ansioso está sempre projetado no futuro, olhando para o que deseja e o que está por vir, vivendo fantasias sem fim. Sua vontade é antecipar o futuro e vivê-lo aqui e agora, mas ao fazer isso, ele se desconecta do presente e não vive o instante que passa.

A ansiedade excessiva é a manifestação da falta de confiança na vida e desconexão com a realidade. Falta de confiança porque o ansioso está sempre tentando antecipar os acontecimentos, sem entrega e sem esperança. O medo do que pode acontecer antecipa e realiza o que é temido. A desconfiança e a desesperança

materializam as dificuldades. Desconexão da realidade porque ao tentar controlar a vida, ele não se dá conta da riqueza do real como ele se mostra, tentando sempre alterá-lo para o que é desejado. O apego ao desejo é uma das maiores escravidões que vivenciamos, quando fantasiamos que o eu pode controlar a vida e que esta deve atender aos nossos interesses.

A paciência é a ciência da paz. Paz em relação a nós mesmos, como somos ou estamos, com a vida como ela é, com as pessoas como elas são ou estão, e com a realidade como pode ser. Ela nutre a vida de força e de estímulo ao crescimento.

A atitude de paciência é muito confundida com passividade ou resignação passiva, mas está muito longe delas. Aguardar não significa não agir. Significa apenas respeitar o tempo certo de cada coisa, na percepção dos sinais exatos do que deve ser feito.

Quem espera com paciência faz o que é preciso, agora. E segue o fluxo de cada momento atuando conforme ele demanda.

O desejo de controle quer apressar os ciclos, mas há um tempo determinado para cada coisa debaixo do céu, conforme cita a poesia do escritor, no livro bíblico do Eclesiastes.

Não é por muito regar que a planta crescerá mais rápido. Muita água mata a planta afogada em vez de hidratá-la. É necessário respeito ao tempo de maturação, crescimento e desenvolvimento de tudo e de todos.

Há um ditado popular que diz que “o apressado come cru”.

É óbvio e muito sabido que quando aceleramos o cozimento de um alimento, ou abrimos o forno antes da hora certa, ele não será preparado adequadamente nem com a sua melhor forma e sabor para ser degustado. Muitas vezes abortamos a preparação quando, por exemplo, impedimos o crescimento de um bolo ao retirar o calor que o envolve. O mesmo acontece com nossos movimentos interiores e com nossas relações.

A ansiedade, por acelerar os ciclos ou para retirar as lutas que envolvem o viver, muitas vezes mata as possibilidades de progresso e de construção duradoura.

A paciência é uma resignação ativa. Exercitá-la é se conformar com a realidade e trabalhar por aprimorá-la ou transformá-la. Não se luta contra a realidade, luta-se com o auxílio dela.

Para ser paciente é preciso estar centrado e em contato com o que nos alimenta de dentro, pois a serenidade para respeitar o tempo de cada pessoa ou os ciclos naturais da vida vem da conexão interna com as nossas fontes pessoais de força e poder.

A angústia por transformar o outro ou acelerar o amadurecimento de terceiros é um sinal da falta de apropriação de si mesmo. Quanto maior o distanciamento de si, maior a vontade de adequar o outro ao nosso desejo.

A atitude de paciência em relação ao outro é um reflexo natural da paciência que experimentamos em relação a nós mesmos. A primeira necessidade é a de acolher os nossos tempos interiores. Nós também somos natureza. Também temos as quatro estações bem marcadas em nós.

Vivemos a interiorização do inverno, a florescência da primavera, o calor interno do verão e a maturação do outono.

Quem no inverno quer viver um verão violenta a si mesmo. Ou vice-versa.

Quando vivemos as várias emoções naturais, por exemplo, há um tempo para a metabolização e para a modificação dos efeitos naturais de cada uma delas.

O tempo do luto é o tempo da tristeza. Só depois das adaptações internas é que a alegria pode novamente aparecer, em nova fase de vida.

A paciência está diretamente ligada à compaixão.

Só espera o desenvolvimento de alguém quem o respeita e reconhece a sua força, pois só a compaixão pela humanidade do outro possibilita que se tolere as suas deficiências e limitações até que a maturidade sobrevenha.

Nesse momento, os pais me vêm à mente. Na criação dos filhos eles necessitam ser profundamente pacientes, pois as conquistas vão sendo adquiridas passo a passo.

Seria justo que os genitores cobrassem dos bebês a autonomia das crianças? Ou exigissem dos pequenos a iniciativa da juventude? Cada fase possui sua possibilidade e competência.

Então, a atitude de paciência leva os pais a alimentar, cuidar, nutrir, proteger e desenvolver as habilidades dos filhos até que eles atinjam aquele patamar almejado em que possam estar aptos a cuidar de si mesmos com autonomia e êxito.

Se os pais não exercitam a atitude de paciência e fazem tudo pelos filhos, sem deixá-los conquistar ou desenvolver, matam o broto da capacidade pessoal e da maturidade. Com isso, os filhos permanecem dependentes, inseguros e carentes de confiança em si mesmos. Geralmente, quando isso acontece, esperam que a vida os trate como os pais os trataram e aguardam das parcerias amorosas, da profissão e da sociedade o cuidado paternalista que os compreenda sempre e que faça por eles o que é seu dever realizar. Permanecem vítimas e crianças, eternos *Peters Pans*.

É na confiança dos pais na capacidade dos filhos e na oportunidade de eles caírem e se levantarem, sem serem recriminados cruelmente por isso, que desenvolvem, com o tempo, as competências pessoais.

Isso me remete a algo que vivi com meu pai em minha adolescência. Havíamos nos mudado há pouco tempo para Belo Horizonte e eu vivia em uma capital pela primeira vez, após ter crescido no interior de Minas Gerais. Eu tinha 11 anos de idade e morava no centro da cidade. Um amigo me convidou para visitar a casa dele, que ficava no outro lado da cidade. Eu pedi ao meu pai a

autorização para ir. Era um sábado pela manhã. Ele me perguntou tudo sobre quem era o amigo, como era, entre outras questões, como um pai previdente, e então me disse: “– Pode ir, desde que você se comporte lá como se estivesse em sua própria casa e volte até tal hora.” Alegrei-me e ele, então, apontou para o catálogo telefônico. Eu perguntei: “– Por que aponta o catálogo, pai?” Ele respondeu: “– Ao final do catálogo há as linhas de ônibus da cidade, onde pegá-los e seu trajeto”. Assim, ele me ensinou a como andar de ônibus. Eu olhei para a chave do carro e olhei para ele, novamente para a chave, e novamente para ele. Ele apontou de novo o catálogo. E eu percebi, conhecendo-o bem, que ele não facilitaria para mim. Percebi que ele confiava em mim e me enchi de coragem. Fui e voltei na hora certa, não podia desapontá-lo. Fico imaginando quanta paciência e confiança ele necessitou naquele dia, numa época em que não existiam telefones celulares, para aguardar que eu voltasse e perceber que seu ato educacional havia sido bem sucedido. E foi. O resultado disso é que hoje ando pelo mundo em qualquer país ou lugar com a certeza de que dou conta e que sou capaz de ir e voltar com segurança. Tudo isso porque meu pai confiou em mim, com paciência.

O ato de ter paciência pode também significar perseverança em relação a algo, como uma resposta, situação ou ação que aparentemente não tem previsão para se concretizar.

Perseverança é esperança e confiança em ação. Não há conquistas sem perseverança.

Uma das dificuldades da vida moderna, sobretudo para os jovens das últimas gerações, é tolerar a frustração e persistir na manutenção dos esforços na direção das conquistas almejadas. Tão logo se frustram em não alcançar o que desejam, mudam de objetivo ou desistem de si mesmos ou dos seus sonhos.

Toda vitória é feita de 1% de inspiração e 99% de transpiração. Nada cai do céu, como um presente. Tudo que é sólido e duradouro é construído em trajetórias humanas, imperfeitas, feitas de erros e acertos, tentativas e frustrações.

Perseverar, portanto, é insistir na confiança em si mesmo e na vida, mesmo quando tudo parece conspirar contra. Há conquistas que só vêm depois de testemunhos de vitória sobre si mesmo, na dedicação e no esforço pessoal. Naturalmente, há sempre uma linha tênue, desafiadora, de aprender a diferenciar o que é a perseverança útil e a teimosia obstinada que se recusa a perceber os sinais de que o caminho necessita ser mudado.

Como aprender a fazer essa distinção? Aprendendo a ouvir os sinais interiores que nos falam, dentro do coração, daquilo que devemos fazer e que está conectado à nossa alma.

Cada pessoa tem sinalizações próprias. Como eu já relatei no início dessa obra, aprendi a perceber que algo está conectado ao meu coração quando sinto uma serenidade e calma interiores que me enchem o peito. Esse sinal, para mim, é um forte marcador de que naquele caminho há força e presença da alma. Quando sinto, persevero nos meus objetivos ou intenções. E se algo aparece como obstáculo ou como desafio na jornada, colocando dúvidas no caminho ou na forma como seguir, exercito a oração e a meditação como modo de conexão interior até que sinta o sim interno para realizar algo ou para ir nessa ou naquela direção.

Se percebo que não há esse sim interior, não tomo isso como um não definitivo. Percebo somente que pode não ser ainda o momento, ou a forma mais adequada de fazer algo. Então aguardo o tempo certo, ativamente.

Para mim, que sou um ariano com ascendente em áries, um hiperativo bem adaptado (acelero e acalmo com facilidade) e que gosto dos movimentos rápidos, das realizações objetivas e sem procrastinação, isso é um grande desafio.

Tenho observado que quanto mais consigo aguardar esse sim interno, mais serenidade e êxito obtenho naquilo que realizo. O mesmo observo com aqueles que acompanho como médico ou como terapeuta em seus processos de autocura.


ATITUDE DE
HUMILDADE
24

24 ATITUDE DE HUMILDADE

“O dinheiro faz homens ricos, o conhecimento faz homens sábios e a humildade faz grandes homens.”

MAHATMA GANDHI UMA PESSOA HUMILDE É UMA PESSOA COM OS PÉS NO CHÃO.

A palavra “humildade” tem sua origem no grego antigo, e sua fonte foge um pouco do conceito que temos do termo. A palavra que originou “humildade” foi a grega *humus*, que significa “terra”. Esse mesmo vocábulo da antiga Grécia também deu origem às palavras “homem” e “humanidade”. Significando primeiramente “terra fértil” e “criatura nascida da terra”, o vocábulo se desenvolveu até ter o significado que conhecemos hoje. “Humilde”, obviamente, tem a mesma origem em *humus*, e vem do grego *humilis*, que significava literalmente “aquele/aquilo que fica no chão”.

Húmus, no nosso português, é esterco, nutriente, fertilidade.

A atitude de humildade é um movimento que produz vida e se opõe à arrogância do falso poder pessoal, que é um movimento de morte.

A atitude de humildade é um movimento de reconhecimento da nossa humanidade, com suas riquezas, fragilidades e vulnerabilidades.

Humildade é a qualidade de quem age com simplicidade, uma característica das pessoas que sabem assumir as suas responsabilidades, sem arrogância, prepotência ou soberba.

A pessoa humilde não é necessariamente aquela que fala manso, baixo, sem se destacar, nem aquela que vive na pobreza ou na simplicidade. Estas podem ou não serem humildes. A atitude de

humildade faz do humilde alguém conectado com a vida na sua real condição, com os pés no chão, qualquer que seja a sua situação de vida.

Humildade é o reconhecimento de suas potencialidades, talentos e conquistas que estão sempre acompanhados das deficiências e limitações. Ser humilde é reconhecer quem se é e onde se está na vida, o que lhe é possível e o que lhe compete, com naturalidade.

A atitude de humildade faz com que a pessoa que aprofunda a autoconsciência se saiba comum e imperfeita, sem se sentir melhor nem pior que as outras. Tanto o falso sentimento de grandeza quanto o ilusório sentimento de inferioridade são distorções da percepção real de si mesmo. Cada pessoa é única, expressão singular da união de seus pais e do amor de Deus no mundo, com um talento e uma grandeza própria.

Humildade é florescer onde foi plantado, fazendo desabrochar as suas flores e exalar os seus perfumes.

Quem perde seu tempo referenciando-se nos outros, em suas conquistas ou virtudes, que podem ser verdadeiras ou falsas, não se descobre nem se enche da alegria de amar a sua singularidade.

A atitude de humildade é amar a sua natureza e descobri-la à medida que a desenvolve e a aprimora.

Quando observamos as pessoas de maior sucesso em qualquer área da vida, notamos algo comum que as identifica e as une: elas valorizaram em si algo particular que as fez únicas: uma ideia, um talento, um humor, uma inteligência, uma capacidade de conexão ou de cooperação, uma flexibilidade, uma sensibilidade de percepção ou de liderança. Essas pessoas não se limitaram na comparação com outras, elas construíram seu protagonismo na vida a partir da valorização de algo particular.

A atitude de humilde não exige aprovação do outro nem se abala com a crítica alheia.

Lembro-me de ter visto uma postagem no *facebook*, escrita por um rapaz bastante jovem, camelô, com uma legenda que acompanhava a sua foto em frente a uma banca de frutas. Ele dizia algo assim: “A mina passou e perguntou se eu não tinha vergonha de vender fruta na rua. Vergonha eu teria se tivesse matando ou roubando. Eu estou trabalhando. Tudo que eu quero é dar orgulho aos meus pais. O resto é mato.”

Sim, ele tem razão. Sua atitude de humildade reconhece o valor do essencial. Tudo que importa é que ele, filho, seja uma continuidade honrada dos seus pais. O resto é resto, é mato, como ele diz, não tem valor.

Tanto a crítica alheia a nosso respeito quanto o aplauso do outro são narcóticos embriagadores e enganadores. Ao criticar ou aplaudir, cada um está falando mais de si do que do que é avaliado. Certamente tanto um quanto outro tem lugar e importância em nossa vida, mas nenhum deles deve definir a nossa autoestima.

O valor pessoal não é dado pela opinião de terceiros a nosso respeito, é construído e descoberto no desenvolvimento da relação de amor com nossa unicidade e particularidade.

A pessoa humilde reconhece sempre a própria pequenez, não importa o quão desenvolvida esteja ou quão longe tenha chegado. “Só sei que nada sei”, dizia Sócrates no auge de sua sabedoria. Não é que ele alegasse ignorância, muito pelo contrário. Ele se reconhecia um filósofo e alguém que tinha uma reflexão sobre a vida bastante ampla e profunda. No entanto, quanto mais ele percebia a vida e sua riqueza, mais se dava conta de que a ignorância ultrapassa o saber e que o universo daquilo que é desconhecido é infinitamente maior que o do que é sabido.

A atitude de humildade leva a pessoa à flexibilidade e à interrogação de suas certezas. “Penso isso, mas pode ser aquilo ou ainda algo diferente que não nos ocorre”.

Tenho convivido com pessoas que vivem a humildade como conquista natural e fico sempre impactado com a leveza de suas

interpretações e análises da vida. São pessoas focadas no que há de positivo em si mesmas, nos outros e nos movimentos coletivos. Raramente criticam, salvo nos momentos em que isso se faz verdadeiramente necessário. Em geral elas se calam quando não há algo positivo a ser ressaltado sobre algum fato ou sobre alguém. Esforçam-se para ressaltar a grandeza de cada pessoa. Não atribuem a si mesmas méritos nem capacidades especiais e evitam o destaque que as coloque em evidência ou em condição de superioridade, ainda que desempenhem esse papel. Dividem louros de vitórias e são gratas a quem está ao lado.

Essa atitude de humildade está intimamente associada à gratidão.

O humilde não exige, antes agradece e se alegra com o que é ofertado.

Retornando ao conceito original da palavra humildade, *humus*, coloco-me a pensar no esterco que torna a terra ainda mais fértil quando queremos plantar algo. Ele é feito de estrume. A sua capacidade nutritiva vem daquilo que consideramos descartável, repugnante, rejeitado. O estrume é a sobra de uma digestão, um conjunto de elementos descartados por serem desnecessários, mas que se convertem, posteriormente, em algo extremamente útil.

Nesse sentido, podemos também pensar na atitude de humildade como o movimento que nasce do acolhimento de tudo aquilo que é sombrio, rejeitado, renegado, criticado ou excluído em nós.

Quem se esforça por acolher a sua sombra se torna naturalmente mais compassivo e amoroso, como já mencionamos nos capítulos anteriores. Essa compaixão e ternura nascem da atitude de humildade que decorre do reconhecimento de que nós somos um mosaico de beleza e feiúra, erros e acertos, caídas e recomeços, numa trajetória humana, imperfeita e comum.

Os instantes de vulnerabilidade que vivemos nos levam, naturalmente, a desenvolver a atitude de humildade. Reconhecemos

na insuficiência que precisamos do outro e que somos parte de um todo.

No Evangelho de Lucas há um belo relato de uma pessoa de fé. Trata-se de um centurião romano que diante da enfermidade de alguém que amava, reconhece a sua incompetência e vai buscar a ajuda de outra pessoa em quem reconhece poder. Embora dotado de um poder político que lhe permitiria impor-se, ele se aproxima de Jesus, humilde, e diz: "– Senhor, eu não sou digno de que entres em minha casa; mas ordena com a tua palavra, e o meu empregado ficará curado." (Lucas, 7:6-7) "Podemos imaginar o que significou para aquele centurião romano o gesto de ter que acudir a alguém do povo a quem dominava, buscando a cura de seu empregado. Teve de superar muitas barreiras e impedimentos e esvaziar-se de seu orgulho e amor próprio para realizar aquele gesto humilde de solicitar ajuda a um judeu",16 que era considerado inferior.

A atitude de humildade nos leva a pedir ajuda, com simplicidade, sem imposição.

A humildade é uma forma de oração. Nela nos colocamos no lugar daqueles que estão permanentemente abertos para receber, aprender e se deixar expandir e preencher de algo novo, como a espiritualidade genuína na conexão com Deus.

O padre Adroaldo Palaoro comenta que: "A humildade é o pólo terreno em nossa caminhada espiritual. Para permitir que Deus atue nas profundezas de nosso ser, faz-se necessário o autoesvaziamento, para ser preenchido por Sua presença. Agora, sim, podemos escutar a voz de Deus e sentir a Sua presença em nosso próprio coração, em nossos sonhos e desejos, em nossas paixões, em nosso corpo e nossos sentimentos."17

E complementa: "Só admitindo nossa própria fragilidade e limite e descendo ao fundo de nossa realidade, podemos retornar transformados e com abundantes riquezas descobertas no garimpo do nosso coração. O caminho de descida ao nosso próprio 'húmus', à nossa própria condição terrena onde Deus plantou sua tenda, nos revela quem realmente somos, nos preserva de considerarmos como

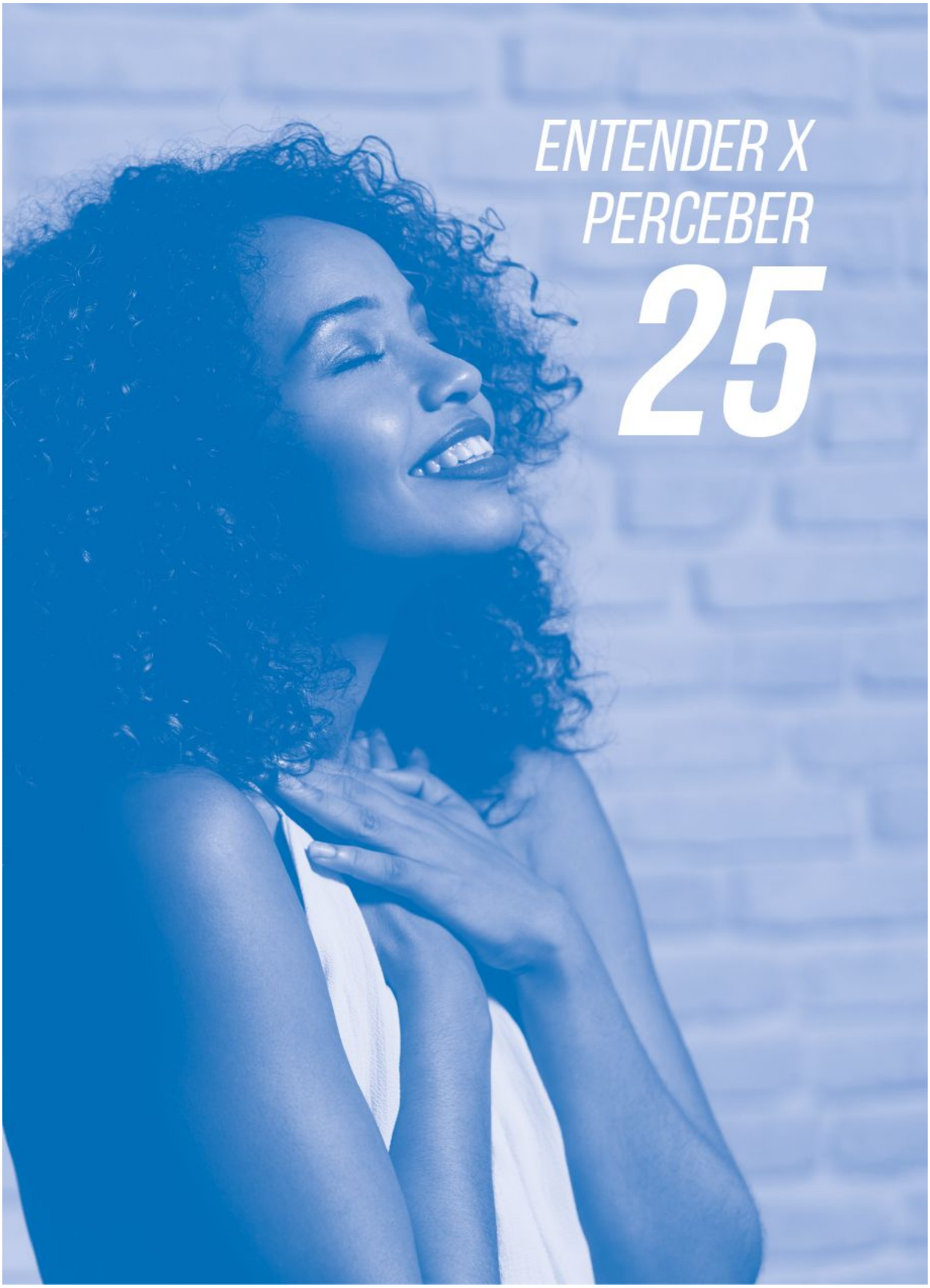
“deuses” e nos liberta do orgulho e do autocentramento que nos destroem.”[18]

---

16 Disponível em: *https://centroloyola.org.br/revista/outras-palavras/espiritualidade/930-humildade-andar-na-verdade*. Acesso em: (20/03/2019)

17 Idem.

18 Idem.


ENTENDER X
PERCEBER
25

25 ENTENDER X PERCEBER

“Se fosse possível explicar-te tudo não precisarias de perceber nada.”

AGOSTINHO SILVA CADA PESSOA REAGE DE UMA DETERMINADA MANEIRA À VIDA, DE ACORDO COM SEU TEMPERAMENTO E COM SUAS HABILIDADES.

Há pessoas que são emocionais e têm o sentimento como guia principal. Já outras são racionais e refletem sobre tudo, a todo tempo. Ambas as habilidades, sentir e pensar, são essenciais à vida e devem ser integradas.

Algumas pessoas possuem a dificuldade de determinar o sentimento que experimentam diante de algo e vivem referenciadas em sentimentos alheios. Outras têm momentânea inabilidade para definir um pensamento próprio e vivem como reflexo de crenças que pertencem aos outros.

O trabalho da individuação requer que reconheçamos nossa unicidade e que a desenvolvamos, de forma autêntica e harmônica com o meio no qual vivemos, integrando as habilidades de sentir e refletir sobre nós mesmos e sobre o mundo.

Quando temos um conflito íntimo ou um problema, vivemos alguns desafios de postura interna.

Um deles, muito importante, é o de decidir se sofremos ou se solucionamos. Certamente o caminho da solução não é isento de dor, no entanto, sofrimento é distinto dela. Dor é natural, sofrimento é opcional. Isso porque sofrimento é interpretação da dor. Portanto, a escolha por sofrer implica em permanecer aprisionado nas ideias, crenças ou desejos que transformam a dor em sofrimento. Já a

escolha pela solução demanda disposição interior em se adaptar, transformar e mover-se na direção do que é necessário.

Algumas soluções requerem que compreendamos o que aconteceu, o que se passa em nós e o que é preciso ser feito. O entendimento é uma ferramenta poderosa, e é exatamente por isso que parte do processo educacional consiste em nos fornecer elementos de compreensão da vida. No entanto, ele não basta e, por vezes, pode ser uma grande prisão. Isso acontece quando o entendimento das circunstâncias não nos move na direção das atitudes libertadoras e que trazem paz.

Durante *workshops* de constelação as pessoas costumam trazer seus conflitos relacionais ou dores e, ao serem questionadas sobre seus temas, afirmam que querem entender o que se passa. E então, após elas relatarem seu drama individual, eu dou a elas uma explicação bem rápida e sucinta da teoria e lhes digo: "– Então é isso, tudo de bom para você. Elas, então, ficam me olhando, estupefadas ou desapontadas, e eu pergunto a elas: "– Vocês não queriam só entender, já está explicado." E acrescento: "– Eu também me sinto frustrado, achei que você queria perceber o que pode levar às soluções." Então a pessoa sorri e diz: "– Sim, eu quero a ajuda que me leve à percepção dos possíveis caminhos de solução."

É que entender é barato, basta desejo, não requer esforço interior. Já solucionar custa caro, requer decisão, mudança de postura, flexibilidade e movimento de inclusão, aceitação, reconciliação... Por isso muitas pessoas preferem permanecer magoadas a perdoar; vítimas a empoderar-se; traumatizadas a libertas.

Solucionar custa um alto preço: o da responsabilização pessoal diante da vida. E esta necessita de percepção das posturas que trazem paz e das possibilidades interiores de ressignificação.

Tenho visto pessoas que fazem terapias e se transformam em versões mais amplas e mais ricas de si mesmas, empoderando-se e tomando novas posturas nos relacionamentos e na vida. Já outras, fazem terapias por anos e tiveram acesso à mesma riqueza de

oportunidade, mas permanecem rodando em círculos no mesmo lugar interior e na vida, sendo *experts* em explicar seu problema sem se libertar do sofrimento ou dos motivos que geram as lamentações.

A imagem que tenho dessas pessoas, durante esses momentos, é a de um prisioneiro que sabe explicar com riqueza de detalhes por que está na prisão, como chegou até ali, como é a sua cela, as barras que o limitam, *etc.* E, com a porta aberta, não sai dali. Isso porque a absolvição que lhe falta não é a externa, que permita a ele ter uma vida livre, mas a interna, aquela que ele não se dá, permanecendo prisioneiro sempre das mesmas culpas, lamentações, traumas, sofrimentos.

Entender o que nos acontece é precioso, mas essa atitude deve ser acompanhada do movimento de perceber o caminho de solução. Perceber é muito mais que entender. É saber com o corpo todo. É integrar o sentir com o refletir, o sensorial com o cognitivo, captando os sinais da alma, do *self*, daquilo que é necessário ser feito. Perceber é intuitivo, entender é lógica.

É interessante o motivo pelo qual na língua portuguesa falada nós dizemos: “Eu entendi”, quando queremos expressar compreensão. No português de Portugal se diz: “Eu percebi”. Então, conta-se que alguém, um dia, perguntou a um português o por que dessa diferença. Ele, com estupefação, respondeu com sabedoria: “Oras, perceber é muito mais que entender”. Sim, é um movimento muito mais amplo.

Quem somente entende pode não se comprometer com aquilo que entende. Quem percebe sente no corpo e na alma o movimento acontecer.

Por exemplo: uma pessoa que se queixa da dor de algo que lhe faltou na infância pode passar a vida em terapia fazendo uma lista das faltas que causaram dor e dos motivos pelos quais sofre. Pode reconhecer ou ser informada da postura materna ou paterna e entender caminhos que o levaram a sentir-se como sente. A pessoa pode usar isso para ampliar-se e mover-se na direção de uma vida mais livre de sofrimento e em paz ou então pode dar uma bela

explicação do motivo pelo qual sofre e ficar prisioneiro do seu sofrimento. Quem assim age costuma dar aula sobre seu infortúnio, torna-se *expert* na sua dor e hóspede permanente da cela interior da lamentação, da depressão, dos pânicos e fobias, sem se libertar.

No entanto, se essa mesma pessoa é levada a perceber o amor dos pais como foi possível e, oportunamente, sente esse amor, o que técnicas como a da constelação familiar proporcionam, pode mover-se na direção da solução. Isso porque a percepção é um movimento em si mesmo e não deixa a pessoa no mesma condição em que estava antes. Quem percebe, sente e se transforma.

O entendimento segue a lógica cartesiana. A percepção é fenomenológica.

Entendimento precisa de causa e consequência, ação e reação. Percepção prescinde da causalidade porque se move em um nível mais profundo de sensibilização e impressão.

Quem percebe se renova.

Vêm-me à mente, então, os relatos de pessoas transformadas pelo contato com Jesus, nas tradições cristãs. Desde aquelas que comungaram com Ele, de Sua presença e intervenção, até aquelas que hoje exercitam a conexão com Ele. Esses relatos nos contam de pessoas que se sentiram movidas internamente por um amor ou por uma sabedoria que as tocou. Algumas delas nem sabiam por que, mas sentiram que não poderiam continuar sendo as mesmas pessoas. O intelecto não compreendeu, mas a alma sentiu e se entregou, alimentada.

A percepção tem esse poder transformador.

Por isso as pessoas que são muito intelectuais podem beneficiar-se de experiências afetivas nas quais abram mão do intelecto e da compreensão racional e se permitirem sentir. Isso pode ser vivido na meditação, na prática da ioga, na dança, nas constelações e nas experiências espirituais, por exemplo.

Da mesma forma, quem é muito sentimento pode beneficiar-se da compreensão racional que dê piso e sustentação para as ações e a vida objetiva.

As soluções requerem integração da cognição e do afeto que definam decisões e atitudes.

Para que seja libertador, o entendimento precisa virar ação pacificadora, interna ou externa.



ATITUDE DE FRATERNIDADE: CONEXÃO COM O SAGRADO

26

“Seja você a mudança que quer ver no mundo.”

MAHATMA GANDHI

O mundo está repleto de religiões e denominações que pretendem intermediar o entendimento e a relação do homem com seu Criador. Algumas delas propõem rituais exteriores de adoração, outras de aceitação de um intermediário junto a Deus que nos represente – como Jesus, por exemplo – e algumas mais propõem movimentos de autoconsciência e despertar espiritual. Todas elas pressupõem uma conexão íntima, de níveis variados, com o sagrado.

A palavra religião vem do latim *religare*, que significa reconexão com o divino. É a isso que as religiões se propõem. No entanto, se a vivência de espiritualidade ou religiosidade nos leva a estabelecer preconceitos, discriminações, partidarismos ou exclusivismos de bênçãos, ela nos distancia da fonte a que se propõe nos conectar.

Deus é um conceito abstrato, de fácil imaginação e difícil conceituação, porque transcende todas as nossas definições humanas. Para a grande maioria das pessoas ainda vigora a imagem antropomórfica do Deus judaico-cristão, cheio de características nossas Nele projetadas. É com esse Deus que boa parte das pessoas se relaciona e é Nele que se inspiram, vivendo o binômio culpa-castigo ou merecimento-bênção, como *modus operandi* que é igualmente projetado nas relações com os seus iguais.

Anelamos a luz e vivemos produzindo sombras nas relações humanas.

Sem dúvidas somos luzes menores que espelhamos a luz maior, seja qual for o nome que damos a ela. Nascemos dessa fonte e sonhamos em nela nos integrar, harmonicamente, no concerto do universo no qual cada nota individual produz o seu som e, somadas, formam a melodia coletiva do amor universal. Para isso, é preciso não só que cada um aprenda a extrair a sonoridade particular de sua

própria vida, mas que igualmente saiba se integrar à coletividade, em família.

Nesse sentido, a fraternidade é um sentimento e atitude magna que merece toda nossa atenção. Ela é um conceito filosófico profundamente ligado às ideias de liberdade e igualdade e com as quais forma o tripé que caracterizou grande parte do pensamento revolucionário francês: liberdade, igualdade e fraternidade.

A fraternidade, muito confundida com caridade e solidariedade, se diferencia destas, pois pressupõe a dignidade pessoal intrínseca de cada ser humano, com todos os direitos particulares, sociais, de cidadania e de responsabilidade pessoal que lhe são inerentes.

A *Declaração Universal dos Direitos do Homem* afirma que "todos os homens nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e de consciência e devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade".

O princípio da dignidade que sustenta o conceito de fraternidade é de que todos os homens e mulheres são iguais entre si, sem hierarquia que os diferencie, devendo, pois, tratar-se como irmãos. Assim sendo, o direito de cada um termina onde começa o direito do outro, e o princípio dos interesses e direitos coletivos se impõe como prioritário perante o direito individual, para uma sociedade justa e harmônica.

Quando esse conceito de fraternidade é assimilado e todo ser humano é visto com sua dignidade fundamental, desaparecem os motivos de conflito que nos segregam, separam, dividem e fragmentam.

Se Deus é pai e se o Pai é nosso, como afirma a cristandade, o outro é família e parte de um todo maior ao qual nos conectamos.

Respeitar, pois, a dignidade do outro, nos liga de uma maneira poderosa, cheia de honra e de afeto, promovendo a vivência de valores nobres e do despertar das melhores possibilidades de crescimento, realizações e progresso.

É através do reconhecimento da dignidade do outro que temos a nossa igualmente reconhecida e validada, conectando-nos a algo maior. A fraternidade é o sentimento e a atitude que nos liga a Deus, no humano que somos e que está diante de nós. É a conexão profunda com o sagrado que permite com que a intimidade profunda com o Pai se converta em movimento vivo de conexão, reconciliação e partilha.

Ser fraterno implica em reconhecer livres a si mesmo e ao outro, respeitando o direito de ir e vir e as escolhas pessoais. Quando há submissão e jogo de poder, não há lugar para a fraternidade. Sem liberdade não é possível ser digno. E sem dignidade não há humanidade reconhecida em ninguém.

Agir com fraternidade requer se ver como igual ao outro, ainda que todas as diferenças sociais, políticas, econômicas e raciais exerçam uma evidente distinção. Ser igual não é ser ou fazer do outro uma cópia. Igualdade pressupõe respeito e validação das diferenças, com estímulo à riqueza particular de cada ser, povo, cultura ou nação. Igualdade significa que nos vemos no mesmo nível, sem o falso senso de superioridade ou grandeza que diminui a dignidade do outro.

Verdadeiramente grande não é aquele que é maior que o outro, mas exatamente aquele que se reconhece igual, sem necessidade de estabelecer hierarquia. Esse que é realmente grande tudo faz para elevar o outro à sua altura ou para rebaixar-se, com dignidade, à altura do outro, para estabelecer uma ponte de comunhão ou contato, pois o que verdadeiramente importa não é o reconhecimento da altura de cada um, mas o quanto conseguimos nos comunicar, partilhar, integrar e fluir em uma interação amorosa e respeitosa.

A fraternidade é o elo de conexão com o sagrado que permite com que a liberdade e a igualdade nos conecte em uma sinfonia universal, na qual tudo e todos têm o seu lugar e a sua hora de expressão para a harmonia do todo.

As tradições cristãs nos apresentam um profundo arquétipo da fraternidade na parábola do bom samaritano. Esta nos conta a história de um homem que é assaltado e largado à margem do caminho, desfalecido. Por ele passam dois representantes religiosos, que nada fazem. Em seguida passa por aquela estrada um samaritano que vê aquele homem caído no caminho. Não o conhece, não sabe a sua etnia ou tribo, não consegue perceber se era um amigo ou inimigo, um benfeitor ou malfeitor. Apenas vê que ali, caído no caminho, havia um homem agredido e desfalecido, e sente-se mover pela compaixão. Aproxima-se dele, cuida de suas feridas, coloca-o em seu cavalo e o leva até uma hospedaria, responsabilizando-se por ele integralmente. Esse é um amor fraternal.

O bom samaritano é um homem sem nome. Não quer destaque, não se preocupa com identificações, não tem endereço. É um ser humano que acolhe outro ser humano, igualmente desconhecido. Por quê? Porque lhe reconhece digno. Porque se vê ali no lugar do outro e sabe que poderia ser ele a necessitar da compaixão alheia para manter sua saúde ou integridade física. Porque reconhece nele um irmão que necessita de seu auxílio e a si mesmo como uma fonte de bênçãos e misericórdia, em nome do amor. Ajuda-o, pois, sem humilhá-lo, sem alardear.

A atitude fraterna exalta a dignidade do outro e o ponto de comunhão que nos integra, sem alarde, porque o que é importante nessa conexão não é a exaltação da personalidade, mas a da grandeza de todos, juntos.

A fraternidade nos faz família e esta não conhece fronteiras.

Tudo e todos têm um lugar de amor no universo, e quando aprendemos a reconhecer essa inclusão universal, podemos nos sintonizar com ela, fazendo-nos pontes entre os corações através da dignidade e do afeto. Isso é uma fraternidade sem fronteiras.

Tenho a alegria de fazer parte de uma Organização Não Governamental com esse nome[19], Fraternidade sem Fronteiras, que tem nos dado preciosos aprendizados nesse sentido. Ela trabalha

hoje em seis países com onze projetos, e acolhe diretamente a mais de quinze mil crianças órfãs e indiretamente a três mil adultos vulneráveis (refugiados de guerra), sobretudo na África, em Moçambique, Madagascar, Malawi e Senegal.

Muitas caravanas são realizadas para lá, com voluntários que pagam todos os seus custos e que servem no que for necessário, sem exigências. São pessoas que se unem, vindas de várias partes do Brasil e do exterior, para deixar seus lares, movidos por um só propósito: serem úteis.

Essas caravanas vão cheias de doações e auxílios para minorar a dor dos que lá vivem em condições muitas vezes consideradas por nós como sub-humanas, em grande miséria física. No entanto, esse auxílio não é um movimento de caridade, como ela é comumente entendida e vivida, de pessoas que se sentem superiores e dão o que lhes sobram. É um movimento de dignificação pessoal, de todos. Daqueles que doam e dos que recebem. São todos iguais.

O mais frequente é vermos caravaneiros emocionados percebendo a força e a alegria daqueles povos, mesmo nas circunstâncias mais difíceis, e recebendo deles muito mais do que levaram. Muitos compartilham que curaram dores interiores de menos valia, de mágoas ou lamentações da vida, que uniram partes fragmentadas de si mesmos através de um abraço, de um sorriso ou de uma caminhada silenciosa ao lado daquelas pessoas tão ricas de afeto, força e dignidade. Outros relatam que descobriram um sentido maior para suas vidas ao perceberem o quanto se pode fazer e receber, com tão pouco.

O sentimento e a atitude de fraternidade conectam os corações, diminuem as distâncias, promovem comunhão na humanidade e atitude compassiva.

A médica de família e comunidade, Janaíne Camargo de Oliveira, que é mais do que uma caravaneira, pois se tornou uma médica temporária em Madagascar e já está lá há seis meses, dá-

nos um lindo depoimento desse movimento fraterno ao contar a história de uma paciente:

VAZAHA FIANAKAVIANA

"Ela chegou atribulada. A semana de atendimento na clínica se encerrava, mas ela insistiu em aguardar uma vaga extra ao final do dia. Precisava pegar um remédio para seu problema de coração. Aturdida, não compreendi como aquela mulher forte, agricultora, minha conhecida de longa data, estaria usando um remédio para insuficiência cardíaca avançada, a digoxina.

"– Quem lhe deu esse remédio?"– perguntei. "– Foi aqui na clínica", ela respondeu. Começávamos uma querela sem fim: por quatro vezes eu insistia que não havíamos lhe dado um remédio como aquele. Por quatro vezes ela me contou diferentes histórias: o remédio era para ela, era para o filho, era da caravana, era de um atendimento em outra cidade.

Senti dificuldade para lidar com as mentiras. Pensei em deixá-la ir, mas isso feria meus valores como médica de família e comunidade. Meu ego me perguntava: "Nós duas temos tanto vínculo, por que ela não está confiando em mim?"

Na fração de segundos em que se passam as experiências transformadoras da vida, fiz contato com as emoções em meu íntimo. Percebi a dor que habitava em mim: doía não conseguir acessá-la, isso era me sentir diminuída como profissional… mas senti compaixão por mim mesma quando percebi meu desejo sincero de ajudar, ainda que não soubesse como. Lembrei-me de me perguntar: "O quanto estou disponível?"

A compaixão transbordou. Só doamos aquilo que temos. Respirei fundo. Sentei-me ao seu lado, peguei em sua mão e nos olhamos nos olhos. Disse com todo o meu coração: "– Eu amo você e quero te ajudar. Por favor, me diga o que está acontecendo". As lágrimas que marejaram seus olhos terminaram por lavar qualquer barreira que ainda estivesse entre nós. A empatia é um processo humano espontâneo, quando nos colocamos disponíveis.

Ela chorou. Contou-me que seu pai falecera. Ele era um dos nossos pacientes com câncer. Compreendi sua dor. Mas ela seguiu mais longe na narrativa.

Ele falecera na véspera, mas ela havia recebido a notícia naquele dia em que conversávamos, às quatro horas da manhã. Ela havia marchado por doze quilômetros, no areal, até poder compartilhar a dor com sua família. No meio do velório, a dor em seu coração era tão grande que achou que não aguentaria. Caminhou os doze quilômetros de volta para chegar ate a clínica.

Na cultura malgache, vivemos o luto em família até serenarmos a revolta e aceitarmos a perda. Sair do seio da família nesse momento não é comum, afinal o corpo é a própria presença de Deus. Compreendi a força de sua dor integral (biopsicossocial-espiritual). Sua dor era viva e intensa.

Examinei-a pormenorizadamente. Normal. Comu-niquei meu diagnóstico: quando a tristeza é muito grande, o coração dói. Ela se lembrou de ter sentido a dor em outros momentos de tristeza. “– Como vamos cuidar da dor?” Sorrimos. Demos nosso primeiro abraço e eu a acolhi.

Nós nos sentamos e eu sugeri: “– Vamos rezar?” De mãos dadas, ela orou em malgache, agradecendo a Deus por muitas coisas... entre elas, pela *vazaha fianakaviana*. Chorei. Sentime não merecedora de tanto amor. Agradeci a Deus pela minha vida e pelas escolhas feitas ao longo dela. Ela agradecia pela “estrangeira que era sua família”.

Não. Ela não abandonara o velório. Ela tinha vindo viver o luto com sua família. Abracei-a, emocionada, dessa vez recebendo mais que doando. Ela repetia para a residente Beatriz M Smp, que traduzia: *Vazaha fiananakaviana. Tena fianakaviana. Tena tena fianakaviana*, “Muito, muito família”.

A dor já parecia melhor. A de todos nós. Ela partiu com água para hidratação e algumas vitaminas. Eu fiquei, medicada com um tônico para a alma.

Muitas vezes ouvi grandes médicos dizendo sobre a importância de nossa distância emocional. Sempre disse aos meus residentes: “Cuidado para não acumularmos a terra debaixo do tapete. Depois não saberemos o que fazer com ela”. A coragem de espiar debaixo do tapete me fez encontrar a compaixão e me conduziu para a cura.

O autoconhecimento percebe a terra debaixo do tapete antes que ela se acumule. O autoamor nos permite tocar a terra e levá-la para terreno fértil, onde podemos semear o melhor de nós. Olhar para si mesmo é necessário. Amar a si mesmo, também.

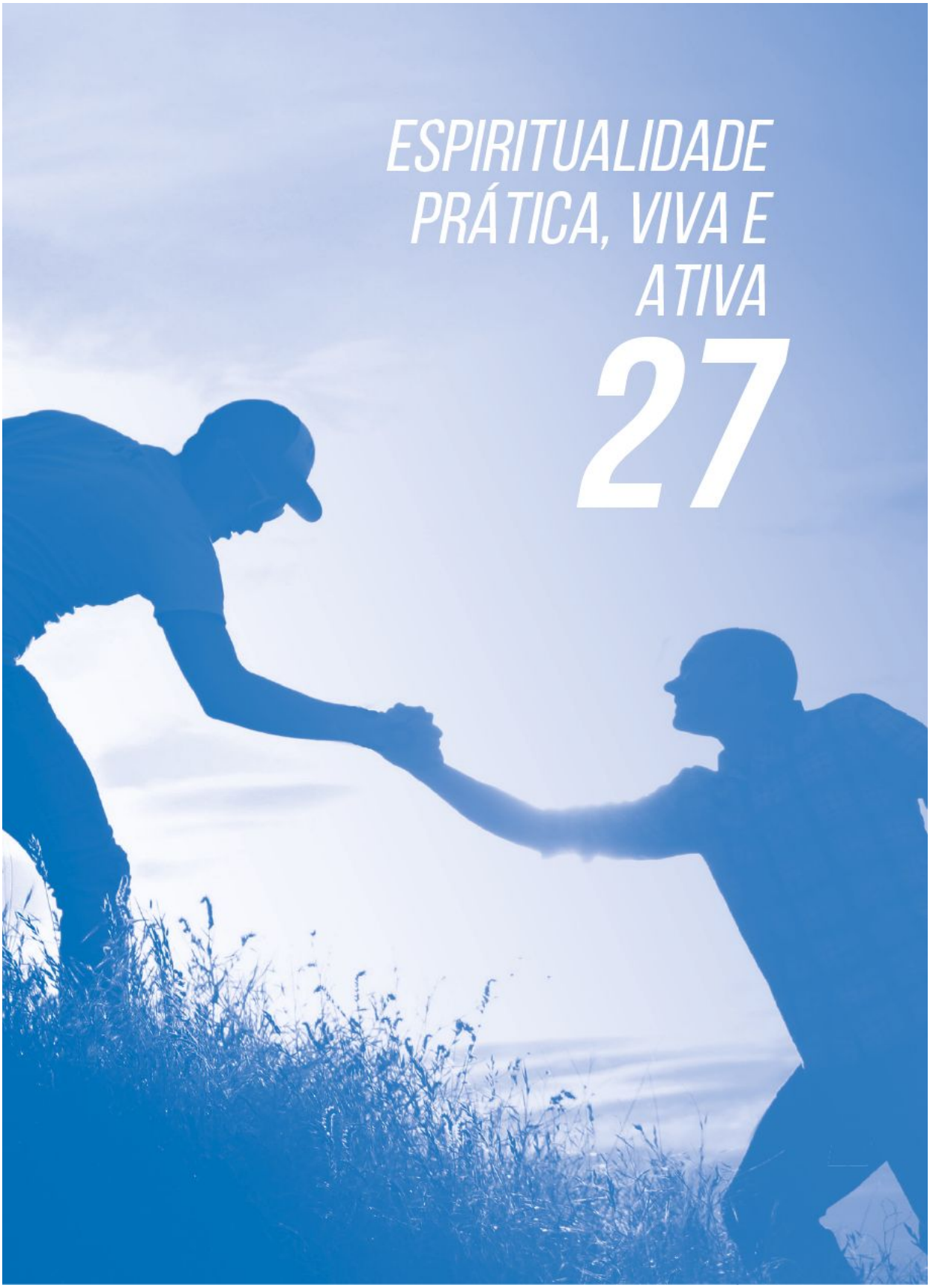
Construir um mundo fraterno só depende de nós.”

---

19 Conheça esse trabalho e se torne padrinho ou madrinha em: *www.fraternidadesemfronteiras.org.br*.

ESPIRITUALIDADE PRÁTICA, VIVA E ATIVA

27



“As mãos que servem são mais santas do que os lábios que rezam.”

MADRE TEREZA DE CALCUTÁ CERTA VEZ PERGUNTARAM À MADRE TERESA POR QUE ELA DAVA O PEIXE E NÃO ENSINAVA OS OUTROS A PESCAR. A MADRE, COM SUA SIMPLICIDADE, RESPONDEU: “MEU FILHO, ESTAS PESSOAS TÊM FOME. FAÇAMOS ASSIM, EU DOU O PEIXE E VOCÊ AS ENSINA A PESCAR.”

É fácil criticar e dar sugestões para o que os outros devem fazer, difícil é se comprometer com uma postura ou um trabalho que renova ideias, conceitos e realidades. Um amigo, Haroldo Dutra, chama aqueles que assim agem de “críticos de pijama”. Ficam acomodados no conforto de suas inações a criticar aqueles que estão se esforçando por realizar algo. Em tempos de mídias sociais, então, vê-se isso aos montes, nos *haters* e assediadores ou nos críticos contumazes de *facebook* ou de *instagram*, sempre dispostos a ver o lado negativo de algo ou alguém.

Nos meios espiritualistas também é comum tal realidade, afinal, aqueles que são os buscadores da luz não se caracterizam, necessariamente, como aqueles que a encontraram, mas, em sua maioria, por estarem cansados das trevas e desejosos de alimentar o coração com a luz que viram brilhar em alguém ou em alguma filosofia.

Como transito muito nesse meio, há mais de vinte anos, conheço-o bem, em mim e ao meu redor. Somos críticos e criticados e nos igualamos na nossa humanidade falível e imperfeita, nos esforços de nos conhecermos, nos autoconquistarmos e nos autossuperarmos.

Por estar envolvido em muitas frentes de estudo e trabalho, por ter publicado livros e fazer palestras, ouço com certa frequência: “Você é muito iluminado”. E, sem nenhuma modéstia, respondo: “Sou

mesmo”. E acrescento: “Mas a luz que me ilumina ainda não é minha, ela me é dada, por misericórdia, por aqueles que a possuem e que, por amor, não desistem de mim. Mas eu chegarei lá, já me decidi. Estou em busca de acender a minha, um dia conseguirei. No momento me esforço nos exercícios de empatia, ainda na primeira classe dessa longa escola. Mas já fruo a alegria daquele que se sabe matriculado e em aprendizado.”

Somos todos aprendizes. Quando pensamos que algo nos pertence e que o eu possa existir sem o nós, vivenciamos a doença da fragmentação que nos traz tanta dor. Somos parte de um grande todo e tudo está interconectado, com harmonia. Procurar a unidade perdida é o grande movimento de cura interior que nos conecta ao poder maior que governa a vida – Deus, na linguagem religiosa, ou o todo, na linguagem mística – a tudo e a todos.

A espiritualidade é vazia se não se converte em elemento transformador da vida de cada um de nós.

Afirma-se com propriedade que religiosidade é procurar Deus em toda parte, ao passo que espiritualidade é encontrá-lo no endereço certo: no próprio coração.

Somos divinos em essência e natureza.

Deixar brilhar a nossa luz é o grande anseio do *self*.

Cada um de nós é portador de uma sabedoria particular, de uma grandeza singular, de uma beleza própria, pois cada ser humano é uma criação divina inigualável.

Somos uma experiência única do amor de Deus. Como nós não há ninguém. Fazer, pois, brilhar a nossa luz interior, é um movimento de honra e gratidão a essa unicidade divina e maravilhosa e que igualmente se repete na união biológica do pai e da mãe, que nos torna suas continuações originais e singulares.

Fazemos brilhar a nossa luz quando nossa espiritualidade, esse sentido e propósito íntimo, move-nos na direção de atitudes e

posturas de renovação, de nós mesmos e do ambiente do qual fazemos parte.

Quando olhamos os grandes mestres ou referenciais da humanidade, nós nos damos conta de que eram pessoas que não só tiveram uma experiência espiritual e iluminação particular que ampliaram sua consciência, mas que, sobretudo, foram pessoas que promoveram transformações nos meios onde se encontravam, sendo fermentos que levedaram a massa e proporcionaram o seu crescimento. Não se contentaram em iluminar-se a si mesmas, interiormente. Sentiram o chamado para semear aquilo que já colhiam em sua intimidade.

Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, Buda, Jesus Cristo, Madre Tereza, Irmã Dulce, Francisco Cândido Xavier, dentre tantos outros, foram personalidades que se destacaram por viverem uma vida de serviço e de comunhão com o sagrado.

Todos eles foram portadores de ideias e conceitos que revolucionaram a sua comunidade e que iniciaram movimentos de transformações íntimas e coletivas, profundas e duradouras.

Certamente esses avatares estão em um ponto de conexão com o divino que foge ao habitual do homem comum, como eu e talvez você que me acompanha nestas páginas. Mas eles nos servem de inspiração para aquilo que necessitamos realizar por nós mesmos e pela vida.

A pergunta que me faço, inspirando-me em suas vidas, é como posso fazer com que minhas crenças se convertam em serviço renovador de tal maneira que haja coerência entre meus valores e minha prática, entre minhas ideias e meu legado no mundo? E, sobretudo, como posso utilizar tudo isso para que tenha maior paz e maior alegria interior?

O mundo não precisa de mais pessoas cristãs, muçulmanas, budistas ou de qualquer denominação. O mundo precisa que cada um que se identifique com essas filosofias e princípios renovadores

seja uma carta viva dos seus ideais, em cuja vida as pessoas possam ver a coerência entre discurso e prática.

O movimento que pretende nos aproximar de Deus ou de um sentido espiritual da vida, mas que nos faz sentir privilegiados, melhores ou superiores ao outro, não é um movimento que tenha força ou que sustente o voo a planos mais altos de consciência e vida.

Uma espiritualidade que nos conecta ao outro é uma espiritualidade prática, viva e ativa. Essa é uma espiritualidade que revela o sagrado. Ela nos faz iguais, não melhores. Ela nos faz irmãos, não filhos únicos.

Há muita grandeza em perceber a beleza da singularidade de Deus no outro, assim como há em reconhecê-la em si mesmo.

Compaixão, ternura, bondade, perdão, aceitação, e muitos outros sentimentos, são virtudes da vida de relação que implicam em troca e partilha.

A mensagem de Jesus aos apóstolos, ao falar da “volta do filho do homem”, revela uma figura arquetípica de conexão com o sagrado. Jesus diz que seriam recompensados aqueles que o deram de comer, de beber, de vestir, que o visitaram... E quando questionado sobre quando fizeram isso por ele, Jesus respondeu: “(…) Em verdade vos digo que, quando o fizestes a um destes meus pequeninos irmãos, a mim o fizestes.” (Mateus, 25:40).

O que Jesus revela nessa imagem figurada é que Ele, como representação de Deus na filosofia cristã, está intimamente conectado ao homem de tal maneira que quem ama ao seu irmão a Ele o ama.

É o mesmo que Ele ensina a Pedro, quando de sua terceira aparição após a crucifixão, ao questionar: “Depois de comerem, Jesus perguntou a Simão Pedro: ‘– Simão, filho de João, você me ama realmente mais do que estes?’ Disse ele: ‘– Sim, Senhor, tu sabes que te amo’. Disse Jesus: ‘ – Cuide dos meus cordeiros’.

> Novamente Jesus disse: ‘– Simão, filho de João, você realmente me ama?’. Ele respondeu: ‘–Sim, Senhor, tu sabes que te amo”. Disse Jesus: ‘– Pastoreie as minhas ovelhas’.
>
> Pela terceira vez, ele lhe disse: ‘– Simão, filho de João, você me ama?’ Pedro ficou magoado por Jesus lhe ter perguntado pela terceira vez ‘– Você me ama?’ e lhe disse: ‘– Senhor, tu sabes todas as coisas e sabes que te amo’. Disse-lhe Jesus: ‘– Cuide das minhas ovelhas.’”

Parece haver um esforço permanente de Jesus para que aqueles que são os seus iniciados compreendam que um amor a Deus sem um amor ao próximo é um amor vazio, sem sentido. Ele insiste para que todos percebam que o homem e Deus são uma unidade.

E a sua morte testemunha isso, de forma simbólica.

A cruz de Cristo é um símbolo do encontro da horizontal humana com a vertical divina. No centro está Jesus, imolado pela ignorância, testemunhando a coerência da unidade de seus princípios e de sua vida.

A cruz nos mostra que quanto mais aprofundamos a relação com o alto, na vertical ascendente, mais também nos ligamos às profundezas de nossa natureza humana. E quanto mais fazemos ambos os movimentos, mais nos conectamos àqueles e àquilo que está ao lado, igual, semelhante, próximo, familiar.

Se ligarmos as pontas da cruz, temos um movimento contínuo: de Deus para o próximo, do próximo para nós, de nós para o próximo, do próximo para Deus e do centro de nós para Deus e de Deus para nós. É a espiral divina da expansão consciencial e do despertar da sacralidade divina da nossa humanidade.

Se nos compenetramos disso, a espiritualidade se converte não só em um movimento de sentido e significado profundo de vida para nós, mas sobretudo em um campo de serviço à vida no qual nos fazemos servidores, colocando o nosso melhor na alegria da comunhão e da partilha.

Aquele que serve encontra a alegria de viver, afinal, o caminho do serviço é o caminho que promove o viço do ser.



Outras obras de Andrei Moreira



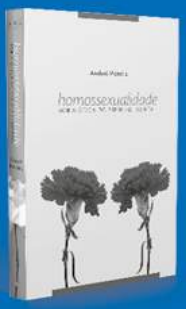
RECONCILIAÇÃO
Consigo mesmo, com a família, com Deus



AMOR A DOIS
os relacionamentos afetivos na visão sistêmica e espírita



CURA *e* AUTOCURA
uma visão médico-espírita



HOMOSSEXUALIDADE
sob a ótica do espírito imortal



TRANSEXUALIDADES
sob a ótica do espírito imortal



AUTOAMOR
e outras potências da alma (parceria com o Espírito Dias da Cruz)

BOX PÍLULAS DIÁRIAS
(pelo Espírito Dias da Cruz)



Pílulas de esperança
Pílulas de confiança
Pílulas de amor

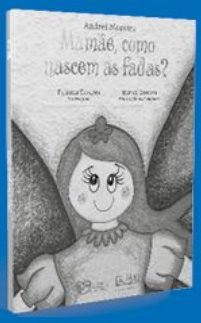
Obras infantis:



O MUNDO DOS BONECOS DE PAPEL
Ilustrações de Nei Nicolato



OS VIOLÕES ENCANTADOS
Ilustrações de Patrícia Tavares



MAMÃE, COMO NASCEM AS FADAS?
Ilustrações de Patrícia Tavares



O JARDIM SECRETO
Ilustrações de Patrícia Tavares



O VOO DE RAXI
Ilustrações de Patrícia Tavares

Confira o catálogo completo da Ame Editora em
ameeditora.com.br

ATITUDE

© EDITORA CURA INTERIOR | 2019

Órgão editorial da ASSOCIAÇÃO MÉDICO-ESPÍRITA DE MINAS GERAIS
EDITORA CURA INTERIOR É UM SELO DA AME EDITORA

Diretor editorial
Andrei Moreira

Conselho editorial
Andrei Moreira, Jaider Rodrigues,
Roberto Lúcio Vieira, Eric Àvila,
Leandro Franco e Júlia Tavares

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP BRASIL)

MOREIRA, Andrei
Atitude - Reflexões e posturas que trazem paz

ISBN: 978-85-63778-68-0

EDITORA CURA INTERIOR, BELO HORIZONTE, MG, 2018

1. PSICOLOGIA 2. CONSTELAÇÃO FAMILIAR 3. ESPIRITUALIDADE

CDD

801.92

Índices para catálogo sistemático:
1. Psicologia 801.92

1ª edição | abril de 2019 | 2 mil exemplares
Direitos autorais integralmente cedidos à Fraternidade sem Fronteiras e Associação Médico-Espírita de Minas Gerais para manutenção de suas atividades assistenciais.
Todos os direitos reservados
Associação Médico-Espírita de Minas Gerais
Rua Conselheiro Joaquim Caetano, 1162
Nova Granada 30431-320 Belo Horizonte MG Brasil
31 3332 5293; 31 3334 7841 | gerencia.ameeditora@gmail.com
Impresso no Brasil Printed in Brazil Presita en Brazilo

ATITUDE

equipe editorial

Andrei Moreira
editor

Leonardo Ferreira | Kartuno
capa e projeto gráfico

Elza Silveira
revisora

Rodrigo Guimarães | Kartuno
diagramação

dados técnicos

EDIÇÃO.....1ª
TIRAGEM .....2 MIL EXEMPLARES
PRODUÇÃO .....ABRIL DE 2019
EDITORA.....AME (BELO HORIZONTE, MG)
ISBN.....978-85-63778-68-0
PÁGINAS.....272
TAMANHO.....MIOLO 160 X 230 MM
CAPA 160 X 230 MM COM ORELHAS DE 90 MM
COMPOSIÇÃO.....ADOBE INDESIGN CC [MACOS X – HIGH SIERA]
TIPOGRAFIA.....MANCHA GRÁFICA, TÍTULOS E CAPA: ALEGREYA FAMILY, BEBAS
PAPEL.....MIOLO OFFSET 75G
CAPA SUZANO SUPREMO 250G
CORES.....MIOLO 2 X 2 CORES ESCALA K 95% + PANTONE 300U
CAPA 4X2 CORES ESCALA CMYK + PANTONE 300U
ACABAMENTO.....CADERNOS DE 8 PP. COLADOS BROCHURA, SOFT TOUCH
E VERNIZ LOCALIZADO.

contato com o autor:

ammsouza@hotmail.com

(31) 33325509 e 986991555

EDITORA CURA INTERIOR

AME EDITORA

AMEMG ASSOCIAÇÃO MÉDICO-ESPÍRITA DE MINAS GERAIS

editoracurainterior.com.br
amemg.com.br



Ajude uma criança órfã em Moçambique e Madagascar a ter o que comer.

Apadrinhe um de nossos projetos e faça parte deste movimento de amor que já ampara a mais de 15 mil crianças órfãs na África.

Apadrinhe uma de nossas ações:
fraternidadesemfronteiras.org.br



Decisão e atitude são forças que movem e transformam a existência.

Diante dos desafios do misterioso mar das relações humanas, a vida pede de nós: coragem, centramento e ação.

Só quem mergulha fundo em si mesmo encontra tesouros ocultos.

A imersão no autoconhecimento permite revelar a fonte do real poder pessoal e desenvolver as posturas interiores que trazem paz.

Essa viagem de autopercepção não é para qualquer um: é só para aqueles que decidiram ser responsáveis e felizes.

ATITUDE

ANDREI MOREIRA

EDITORA
CURA INTERIOR

9 788563 778680

Table of Contents

PREFÁCIO
introdução
- 01 MERGULHO INTERIOR
- 02 POSTURAS QUE TRAZEM PAZ
- 03 ATITUDE DE GRATIDÃO
- 04 ATITUDE DE ACEITAÇÃO
- 05 ATITUDE DE PRESENÇA
- 06 ATITUDE COMPASSIVA
- 07 DECIDIR E AGIR, SEM PROCRASTINAR
- 08 ATITUDE DE CORAGEM: A AÇÃO DO CORAÇÃO
- 09 DESISTIR PARA CRESCER
- 10 TOMAR O AMOR DE PAI E MÃE
- 11 ASSUMIR A GRANDEZA DE SER PEQUENO E COMUM
- 12 PODER REAL X IMPORTÂNCIA PESSOAL
- 13 RESPEITO À ORDEM: os cinco círculos do amor
- 14 ACOLHER E CUIDAR DA CRIANÇA INTERIOR
- 15 ACOLHER A SOMBRA E A LUZ QUE HABITA NELA
- 16 ACOLHER A BELEZA DA IMPERMANÊNCIA DA VIDA
- 17 AMAR AS PESSOAS MAIS QUE OS VALORES
- 18 RESSIGNIFICAR TRAUMAS E DORES
- 19 CONSTRUIR NOVOS HÁBITOS E NOVOS MAPAS NEURAIS
- 20 PERDÃO: ESVAZIANDO O BAÚ DAS EXPECTATIVAS
- 21 ASSUMIR AS CULPAS E SEGUIR ADIANTE
- 22 ATITUDE DE CONTEMPLAÇÃO
- 23 ATITUDE DE PACIÊNCIA: A ESPERA ATIVA
- 24 ATITUDE DE HUMILDADE
- 25 ENTENDER X PERCEBER
- 26 ATITUDE DE FRATERNIDADE: CONEXÃO COM O SAGRADO
- 27 ESPIRITUALIDADE PRÁTICA, VIVA E ATIVA