AUGUSTO CURY



Mulheres Inteligentes, Relações Saudáveis

O livro que toda mulher deveria ler antes de se relacionar

Academia

AUGUSTO
CURY

Mulheres Inteligentes, Relações Saudáveis

Academia

Copyright © Augusto Cury, 2011

2011 -Todos os direitos desta edição reservados à Editora Planeta do Brasil
Avenida Francisco Matarazzo, 1500 | 3º andar | conj. 32B
Edifício New York | 05001-100 | São Paulo|SP
www.editoraplaneta.com.br
vendas@editoraplaneta.com.br

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Conversão para eBook: Freitas Bastos

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA

PUBLICAÇÃO (CIP) (CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO, SP, BRASIL)

Cury, Augusto
Mulheres inteligentes, relações saudáveis / Augusto Cury. – São Paulo : Editora Academia de Inteligência, 2011.

ISBN 978-85-7665-660-9

1. Autoestima 2. Homem – Mulher – Relacionamento 3. Mulheres – Conduta de vida 5. Mulheres – Psicologia 6. Relações interpessoais I. Título.

11-03657 CDD-158.1082

Às adoráveis mulheres da minha vida: Suleima (minha esposa), Camila, Carolina, Claudia (minhas filhas), Jamile e Claudia (minhas irmãs), Ana (minha dócil mãe) e Dirce (minha sogra). Elas são encantadoras. Inspiram minha inteligência, arrebatam minha criatividade e me fazem beber nas águas da humildade, pois elas são tão complexas que me ensinam todos os dias que conheço pouco a mente humana. Cada mulher é um mundo a ser descoberto. Agradeço também Soraia Reis, Débora Guterman, Thalita Alvarez e Otacília de Freitas (minhas inteligentes e amáveis editoras) e a todas as mulheres que trabalham na Editora Planeta, bem como as minhas leitoras em mais de 50 países. As mulheres representam a parte inteligente, altruísta e solidária da humanidade.

Prefácio

É mais fácil programar supercomputadores, dirigir grandes empresas, cumprir metas profissionais elevadíssimas, do que construir relações saudáveis regadas a um sublime amor. Brilhantes intelectuais quiseram conquistar o amor com sua cultura, mas ele disse: “Encontro-me nas coisas simples e anônimas!”. Milionários quiseram comprá-lo com dinheiro, mas ele declarou: “Não estou à venda!”. Generais quiseram dominá-lo com armas, mas ele afirmou: “Só floresço no terreno da espontaneidade!”. Políticos tentaram seduzi-lo com seu poder, mas o amor bradou: “O poder me asfixia”. Celebridades quiseram envolvê-lo com a fama, mas ele sem titubear comentou: “A fama jamais poderá me seduzir”.

Este livro é dirigido às mulheres, que procuram no traçado de sua história o amor singelo e inteligente, mas sonho também que os homens possam ler estes textos e encontrá-lo.

No final de cada capítulo faço alguns comentários exclusivos a eles. Nada é tão belo quanto cultivar relações saudáveis e nada é mais deprimente que construir relações doentes. Não há soluções mágicas, é necessário educar a emoção, equipar o intelecto. Gostaria de convidar as mulheres para conhecer algumas áreas fundamentais da mente humana para extrair ferramentas fascinantes e passíveis de ser trabalhadas no solo das relações com quem ama.

Precisamos conhecer os papéis do Eu, que representa a capacidade de escolha. Entre esses papéis, o de ser autor da própria história, um protetor do psiquismo, um jardineiro do território da emoção, um plantador de janelas light na memória de quem ama.

Brigar, gritar, impor ideias, nem de longe significa ter um Eu forte, mas, sim, frágil. Falar o que vem à mente, dizer sempre a verdade, nem sempre é a expressão de um Eu maduro, mas, sim, de quem não tem autocontrole. Um Eu forte e maduro aquieta sua ansiedade, protege quem ama, pede desculpas sem medo, aponta primeiro o dedo

para si antes de falar dos erros do outro, repensa sua história, exige menos e se doa mais, não tem a necessidade neurótica de mudar quem está a seu redor, conhece, portanto, todas as letras do alfabeto do amor inteligente.

Augusto Cury

CAPÍTULO 1

Mentes complexas: a Teoria das Janelas da Memória

AS RELAÇÕES SOCIAIS: UMA FONTE DE PRAZER OU DE DOR?

Você pode conviver com milhões de máquinas e não sofrer nenhuma frustração, mas, se conviver com um ser humano, por mais que o ame, haverá decepções imprevisíveis e frustrações inesperadas. Você também pode conviver com milhares de animais em perfeita harmonia, mas, se conviver com um parceiro, filhos, alunos, amigos, alguns conflitos serão inevitáveis.

Toda mulher sabe que nada é tão belo quanto construir relações sociais saudáveis, fundamentadas em amor inteligente, elogio, apoio, diálogo, tranquilidade, generosidade, investimento em sonhos, reconhecimento de erros. Mas toda mulher também deve saber que nada pode ser tão angustiante quanto construir relações saturadas de atritos, discórdias, cobranças, ansiedade, ciúme, controles, medo da perda, necessidade neurótica de estar sempre certa. Mulheres maravilhosas também falham.

Veja que para descrever relações doentes usei a palavra *saturada*, indicando uma frequência quantitativa e qualitativa das dificuldades. Por quê? Porque, por mais saudável e permeada de amor que seja a relação, de vez em quando ela entrará no terreno dos desentendimentos ilógicos, atitudes tolas, reações injustas, ciúmes débeis, intolerância insana. Reciclar o lixo psíquico determinará a sustentabilidade da relação e a poesia do amor. Você sabe reciclá-lo?

Não há casais perfeitos, a não ser que estejam separados ou morando em continentes diferentes, portanto, se duas pessoas moram sob um mesmo teto é impossível não terem áreas de atritos. Em alguns momentos, duas personalidades, dois mundos vivendo na mesma órbita, se chocarão, ainda que suavemente. Não há almas gêmeas puras, a não ser na ficção ou em determinado tempo e circunstância.

Mulheres inteligentes devem entender que suas crises e dificuldades, se bem trabalhadas, em vez de destruir a relação, podem temperá-la e enriquecê-la, mas, se mal trabalhadas, poderão produzir um

sabor intolerável. Para algumas mulheres, os atritos e o ciúme esfacelam sua motivação, mas as mulheres inteligentes criam novas oportunidades diante desses problemas, inclusive para se reciclar. As dores que vivenciam destroem algumas mulheres, mas as mulheres inteligentes crescem com elas.

AS RELAÇÕES SÃO ESTRADAS FÁCEIS DE TROPEÇAR

As mulheres que não quiserem passar por estresses nas relações sociais não devem escolher um parceiro, amar, ser mãe, educar, trabalhar em equipe, conviver com amigos e participar de eventos. Devem viver isoladas, ilhadas, sem contato social. Mas saibam que, mesmo ilhadas, não se isentarão de dificuldades. Por quê? Porque o ser humano é mentalmente tão evoluído e, ao mesmo tempo, tão complicado que, quando ele não tem problema, os cria.

Já repararam na nossa incrível habilidade para perturbar a nós mesmos? Quando não temos fantasmas fora de nós, construímos fantasmas internos. Às vezes, está tudo bem no presente, mas nos angustiamos pelo futuro, por coisas que não aconteceram. Estamos ótimos de saúde, mas o medo de contrair doenças nos encarcera.

Cada ser humano é um bom diretor de cinema. Constrói filmes que sempre o agitam na sua "poltrona". Damos importância a coisas

irrelevantes. Elaboramos engenhosamente preocupações que furtam a tranquilidade. Você é uma pessoa engenhosa no mau sentido da palavra? Não precisamos ter inimigos no teatro social, nós os criamos no teatro psíquico. Quais inimigos você constrói?

Às vezes uma mulher ajuda a construir um fantasma em outra mulher, soltando uma bomba: "Você engordou, hein?!". Segundos depois, tenta consertar o estrago: "Mas você está mais bonita!". No entanto, a bomba já foi detonada e vai destruir o humor do dia, da semana...

Você deve saber que mesmo mentes inteligentes são complicadas. Mas, por favor, não podemos ser complicadíssimos; caso contrário, adoeceremos. Para evitar conflitos e beber nas fontes excelentes da tranquilidade não adianta se ilhar. Ame, entregue-se sem medo de se decepcionar e chorar. Aprenda a se interiorizar, explorar camadas mais profundas da sua própria mente e se reciclar. O ser humano tem um potencial fascinante para se reconstruir.

AS MULHERES SÃO ENCANTADORAS

Sentir-se amada, incluída, admirada, reconhecida, lembrada, toca as raízes da emoção tanto de uma intelectual como de um iletrado, tanto de uma rainha como de um súdito. Nem mesmo um psiquiatra ou um paciente mutilado por uma psicose e controlado por pensamentos perturbadores escapam dessas necessidades vitais.

Simples palavras nos emocionam ou nos machucam. Pequenos olhares podem nos encantar ou nos decepcionar. Um beijo pode ter mais impacto do que um grande prêmio. Um abraço pode ser mais lembrado do que um aumento de salário. “Eu aposto em você! Não desista, conte comigo!”, “Você pode se superar!”, pequenas frases ditas em tempos de angústias tornam-se inesquecíveis, mudam rotas, renovam ânimos. Nossas reações podem ser mais penetrantes do que as de um projétil.

Eu tenho quatro mulheres na minha vida, minha esposa e três filhas. Elas são tão complexas e

encantadoras, e diariamente me ensinam que, apesar de ser psiquiatra, conheço pouco a mente humana. Elas me ensinam a amar, simplificar a vida, ter um pensamento abstrato, me interiorizar, viajar para dentro de mim mesmo.

Criar o personagem Falcão, do meu romance *O futuro da humanidade*, foi uma maneira bem-humorada que encontrei para me expressar. A certa altura, ele diz: "as mulheres são tão admiravelmente complexas que o dia que você achar que conheceu uma mente feminina desconfie do seu sexo...". Cada mulher é um mundo insondável a ser explorado, uma pérola viva no teatro da existência, um universo de emoções e pensamentos.

Para mim as mulheres são muito melhores que os homens. São capazes de apostar tudo que têm naqueles que pouco têm. Doam-se, amam, são mais altruístas e solidárias que os homens. Preocupam-se com a dor dos outros, são mais éticas e muito menos violentas que os homens. Ah!, e cometem menos acidentes de trânsito, apesar de os homens acharem que dirigem melhor. Jamais, portanto, foram o sexo frágil. Mas é óbvio que, por estarem

no *front* da batalha social, por se doarem muito mais que os homens, se expõem mais emocionalmente e estão sujeitas a desenvolver com mais frequência alguns transtornos psíquicos.

Quase todos os grandes erros cometidos na História foram arquitetados por nós, homens: escravidão, discriminação, guerras, exclusão social, aquecimento global, competição predatória. Os homens falharam em escrever a história da humanidade. Chegou a vez de as mulheres pegarem a "pena e o papel" e escrevê-la.

Sonho que sejam melhores escritoras do que fomos. E espero que jamais percam sua feminilidade, contraiam sua sensibilidade, esgotem sua generosidade como "escritoras", caso contrário, cometerão os mesmos erros dos homens. Espero que jamais se tornem radicais, inflexíveis e pautem a interpretação dos eventos da vida apenas pelos ângulos da lógica. Caso contrário, perderão a oportunidade de dar um choque de lucidez nas sociedades modernas. E cito dois exemplos: primeiro, elas poderão não enxergar que uma criança judia e uma palestina não são filhas de dois

povos, mas sim filhas da humanidade. Ou, então, poderão não entender que um aluno com péssimo desempenho na escola, quando apoiado e encorajado, tem a chance de libertar uma possível genialidade.

Mas, infelizmente, a mulher moderna dá sinais de perda da afetividade e da sensibilidade. Ela está começando a cair em erros capitais que comprometem a saúde psíquica e as relações sociais. Não são poucas as que estão se tornando máquinas de trabalhar e de atividades. Alguns estudos dizem que as mulheres têm de trabalhar duas vezes mais para conseguir a mesma posição que os homens. O estresse crônico conspira contra elas.

Todo ser humano, mesmo os mais difíceis, tem potencial para desenvolver as funções mais complexas da inteligência: o pensamento abstrato, a resiliência, a tolerância, a capacidade de pensar antes de reagir, de se colocar no lugar do outro, de expor e não impor ideias, de proteger a emoção, de gerir os pensamentos. Mas entre ter esse potencial e desenvolvê-lo há um fosso enorme. Mas é necessário coragem e disciplina para desenvolvê-lo. Desperte-

o.

QUEM ESTÁ PREPARADO?

Sinto-me a cada dia um ser inacabado, ainda em construção como profissional, homem, parceiro e, especialmente, como educador. Nunca quis ser grande aos olhos das milhas filhas como pai, sempre sonhei em me fazer pequeno para torná-las grandes. Procurei me humanizar, penetrar em camadas mais profundas do ser delas. Não escondi minhas lágrimas, pois sempre quis ensiná-las a chorar as delas e fazê-las entender que não há céus sem tempestades. Não escondi algumas derrotas que sofri, pois queria ensiná-las que ninguém é digno do êxito se não usar seus fracassos para conquistá-lo.

Queridas mulheres, abram os capítulos mais importantes da sua vida para quem amam. Humanizem-se. Se eu pudesse analisar cada uma de vocês, encontraria uma personagem fascinante, com sucessos e fracassos, lágrimas e risos, coragem e fragilidade. Nem de longe suas dificuldades depõem contra seu valor. Seu parceiro, filhos, amigos, precisam conhecê-la na essência. Leve-os a não ter medo da vida, mas sim medo de não vivê-la com

intensidade e lucidez.

Mas quantas têm coragem de abrir o livro da sua vida para quem amam? As mulheres vivem os velhos paradigmas. Muitas nem sequer reconhecem seus erros visíveis e muito menos pedem desculpas por eles. São ótimas para apontar o dedo para seus íntimos, mas não têm coragem de apontá-lo para si. Têm a necessidade neurótica de estarem sempre certas.

Não sabem que nada é mais relaxante do que ser apenas um ser humano consciente de suas imperfeições e limites. Nada é tão estressante como querer ser o que não somos. Quem não tem contato consigo mesmo não consegue reescrever a sua história. Não represente, seja você mesma. A saúde psíquica agradece.

A TEORIA DO EU COMO AUTOR DA HISTÓRIA

Meus livros são de divulgação científica, democratização do conhecimento. Há uma teoria por trás das ferramentas que exponho, chamada de Inteligência Multifocal, que estuda o funcionamento da mente, a formação do Eu como gestor psíquico, os papéis da memória e o processo de construção de pensamentos e a formação de pensadores. O Eu representa a vontade consciente, a autodeterminação, a capacidade de escolha e, consequentemente, o direito do teatro psíquico.

Humildemente digo que essa teoria, além de ser usada em dissertações de mestrado e teses de doutoramento, é objeto de pós-graduação Lato Sensu e de *master* internacional.[1] Alegro-me com esse interesse, pois normalmente uma teoria só é estudada após a morte do seu autor. Felizmente ainda não morri.

Eu a escrevo há mais de 25 anos e já passa de 3 mil páginas. Quanto mais analiso a mente humana, mais percebo minha pequenez e sinto-me um eterno

aprendiz. Estou convicto de que a espécie humana não honrou a arte de pensar, a sua essência, embora seja provavelmente a única pensante. Ricos e miseráveis, intelectuais e iletrados, psiquiatras e pacientes podem ter diferenças culturais, bem como formas distintas de organizar as ideias, mas nos bastidores da mente são mais iguais do que imaginam. Tanto um mendigo como uma celebridade do cinema ou da política têm a mesma complexidade em seu psiquismo.

A Teoria da Inteligência Multifocal incorpora várias outras teorias. Entre elas, a teoria do Eu como autor da história e das Janelas da Memória. Essas duas teorias declaram solenemente que nenhuma mudança psíquica sustentável ocorre rapidamente. Exigem-se autoconhecimento, educação, treinamento, utilização de ferramentas e, em especial, compreensão básica do mais complexo dos universos, a mente humana.

Toda mulher gostaria de remover a impaciência, a ansiedade, as fobias, o humor depressivo e a timidez de seu psiquismo. Mas a vontade consciente de mudança ou superação de um conflito, por mais

forte e poderosa, não é eficiente. Não basta o Eu querer reorganizar sua personalidade, é preciso utilizar estratégias. Até um psicopata gostaria de ser gentil e afetivo em toda sua agenda psíquica, mas, no calor das suas crises, os monstros alojados em seu inconsciente o devoram e ferem os outros.

O Eu deve ser equipado, em especial, para ser o Autor da sua história. Por que brilhamos no mundo de fora, mas somos tão opacos no mundo interior? Por que guerras, homicídios, discriminações, transtornos psíquicos, conflitos sociais fazem a pauta de nossa história? Por que pais sonham em dar a melhor educação para os filhos, mas nem sempre têm êxitos? Por que casais apaixonados que prometem juras de amor podem acabar inimigos?

Há muitas causas para explicar as mazelas humanas. Elas passam pelos fatores sociais, econômicos, educacionais, genéticos, mas também pelos fenômenos que estão na base do funcionamento de nossas mentes, em especial pelas falhas do Eu como gestor psíquico e pelas dificuldades de reconstruir as janelas da memória. Para desenvolver estratégias o Eu precisa explorar e

conhecer o seu próprio mundo. Ele precisa saber onde está e aonde quer chegar. Depois disso precisa estabelecer metas e em seguida fazer escolhas e, consequentemente, saber que todas as escolhas também envolvem perdas.

Em que situação está sua relação com seu parceiro e filhos? Aonde você quer chegar? O que precisa ser conquistado e o que precisa ser reciclado? Mapear nossas relações é uma função vital do Eu, mas poucas pessoas sabem que têm um Eu e muito menos que esse Eu deve estar no controle da sua mente. Por incrível que pareça, essa é minha crítica à educação mundial: estamos no tempo da pedra em relação às funções básicas do Eu. Não se educa o Eu como gestor psíquico, por isso ele acaba manipulado pelos nossos conflitos e pelo sistema social. Parece que somos livres, mas no fundo somos prisioneiros.

Depois de mapear as relações, o Eu deve saber quais são suas metas e quais as escolhas que deve fazer para executá-las. Por exemplo, uma mulher hiperpensante e ansiosa se mapeia que seu romance está à beira da falência, deverá "superar" sua

intolerância a frustrações, trabalhar sua irritabilidade e expandir sua generosidade. São processos lentos que devem ser conquistados pelas leis fundamentais das relações saudáveis aqui propostas.

A Teoria das Janelas da Memória

A *Teoria das Janelas da Memória* é uma área fundamental da Teoria da Inteligência Multifocal e revela uma parte central do psiquismo humano. Em primeiro lugar, devemos saber que a memória humana não é lida globalmente, como fazemos nos computadores, mas por áreas específicas que chamo de janelas. Através das janelas vemos, reagimos, interpretamos. Quantas vezes tentamos nos lembrar de algo que não vem à cabeça? A janela permaneceu fechada ou inacessível.

Janela da memória é, portanto, um território de leitura num determinado momento existencial. Em cada janela pode haver centenas ou milhares de informações e experiências. O maior desafio de uma mulher, e de modo geral de todo ser humano, é abrir o máximo de janelas em cada situação. Se ela abre diversas janelas, poderá dar respostas inteligentes. Se as fecha, poderá dar respostas inseguras, medíocres, estúpidas, agressivas. Somos mais instintivos e animalescos quando fechamos as

janelas, e mais racionais quando as abrimos.

O mundo dos sentimentos possui as chaves para abrir as janelas. Medo, tensão, angústias, pânico, raiva, inveja podem fechá-las. Tranquilidade, serenidade, prazer, afetividade podem abri-las. A emoção pode fazer intelectuais reagirem como meninos agressivos e pessoas simples reagirem como elegantes seres humanos. Sob um foco de tensão, como perdas e contrariedades, uma mulher serena pode ficar irreconhecível. O que mudou? O grau de abertura das janelas.

Há mulheres hipersensíveis no ciclo de ovulação, quando as alterações hormonais geram uma importante tensão pré-menstrual. Tal tensão pode fechar as janelas da memória, dificultando o acesso do Eu a importantes informações e levando-as, nesse período, a serem irritadiças, intolerantes, mal-humoradas.

Conhecer a Teoria das Janelas da Memória pode ajudá-las a fazer a oração dos sábios nos focos de tensão: o silêncio proativo. A melhor atitude de uma mulher inteligente que está sob o calor da ansiedade é não se obrigar a reagir, é se preservar. É

importante gerenciar a emoção e esperar a tensão passar para depois tomar atitudes. Não leve a vida a ferro e fogo. Respeite seus limites.

UM MUNDO FASCINANTE E INCONTROLÁVEL

Veja como as janelas interferem em nosso comportamento. Quantas vezes depois de passar por perdas ou frustrações achamos que deveríamos ter dito ou feito isso ou aquilo? A abertura das janelas depende muito do estado emocional. Medo, pressão, crises, tensão fecham as janelas. Há pessoas que engasgam ao falar em público, embora sejam eloquentes. Alunos podem ter péssimo desempenho nas provas se estiverem ansiosos. Intelectuais podem agir como frágeis meninos se forem contrariados.

A Teoria das Janelas da Memória nos ilumina para entendermos os erros capitais das relações doentes e as leis fundamentais das relações saudáveis. Por que mulheres impulsivas agem sem pensar? Porque, estressadas, as janelas se tornam puntiformes, restritas. A ditadura da impulsividade causa muitos acidentes.

Por que mulheres ciumentas perdem o autocontrole? Porque nas crises de ciúme seu Eu não tem acesso às janelas que poderiam financiar

sua autoconfiança e sua autoestima. Por que há mulheres cultas que são autopunitivas? Entre diversas causas, destaca-se a dificuldade de acessar janelas em cálidos momentos que as façam relaxar e superar a necessidade de serem perfeitas.

Sabe aquele dia em que estamos superfelizes e não sabemos os motivos de tanta alegria? Ou que estamos tão calmos e tolerantes que nada nos aborrece? Ou aquele dia em que estamos tão irritadiços que nem nós mesmos nos suportamos? E o tédio do domingo à tarde? Todo esse movimento emocional ocorre devido aos deslocamentos do território de leitura das janelas.

Há pessoas depressivas que dão uma pausa na sua dor e sentem lampejos de alegria. Elas saíram do imenso bairro, ou área, de janelas que financiam a desmotivação, o pessimismo, o humor depressivo, e entraram em bairros que tinham janelas light que financiaram essa alegria temporária. O que é um bom sinal, pois indica que sua memória não é toda desértica! Ela pode e deve alargar as fronteiras dessas nobres áreas.

Sabe aquelas pessoas tímidas que quando bebem

se tornam falantes? Elas romperam as barreiras das janelas doentias, que financiam a insegurança, e entraram em outro grupo de janelas, que financiaram sua sociabilidade. Mas é claro que usar o álcool para se socializar não é saudável, pois pode preparar um terreno para uma futura dependência.

Há três grupos básicos de janelas da memória: as neutras, que contêm milhões de informações numéricas, endereços, dados; as janelas light, que financiam o prazer, a tranquilidade, a serenidade, a lucidez; e as janelas killer, que alicerçam o humor triste, a ansiedade, a agressividade, a irracionalidade, as fobias. Em relação a este último grupo, algumas dessas janelas são tão poderosas que chamo de janelas killer *power*. Elas são lidas e relidas e destroem com facilidade nossa tranquilidade, autoestima, prazer de viver.

O Eu, como líder da psique, deveria aprender a romper as fronteiras das janelas killer e penetrar nas áreas das janelas light. Eis a grande meta da mulher inteligente!

---

1 <www.inteligenciamultifocal.com.br>

PARA HOMENS INTELIGENTES[2]

Homens inteligentes sabem que as mulheres são admiravelmente complexas, um mundo a ser explorado, um tesouro a ser descoberto. Elas são tão fascinantes que, o dia em que eles acharem que conhecem uma mente feminina, deveriam saber que erraram o diagnóstico.

Homens inteligentes têm consciência de que o mais calmo ser humano tem seus momentos de estresse, o mais ponderado tem reações incoerentes, o mais generoso tem seus momentos de egoísmo e, portanto, deveriam saber que quem não reconhece seus erros e pede desculpas, especialmente, para a mulher que ama e

para seus filhos jamais alcançará a maturidade psíquica nem construirá relações saudáveis.

---

2 Este livro é para as mulheres, mas preparei alguns “recados” para eles, os homens.

CAPÍTULO 2

A cidade da memória: o indomável mundo de nossas mentes

VIAJANDO PARA DENTRO DE NÓS

A dança das janelas da memória explica as contradições humanas. Leva uma pessoa calma a ser estúpida, uma generosa a ser egoísta, uma amável a ser agressiva. Saber dançar é importantíssimo para não dar vexame no salão da existência.

Quando abrimos uma janela killer encontramos o perigo. O volume de tensão pode ser tão grande que bloqueia o acesso a milhares de janelas com milhões de informações. O resultado? Somos encarcerados, nosso raciocínio é comprometido. Dizemos coisas impensadas.

Quantas mães não são encarceradas quando um filho as ofende? Quantas professoras não perdem sua lucidez quando um aluno as decepciona? Quantas amantes não perdem seu equilíbrio diante de um parceiro que teve débil atitude? Mulheres, cuidado! Podemos ser livres por fora, mas não em nossas mentes.

Mulheres inteligentes são conscientes de que nos primeiros trinta segundos de ansiedade elas podem cometer os maiores erros de suas vidas. Palavras que

jamais deveriam dizer para seus homens e vice-versa, atitudes que mães jamais deveriam expressar para seus filhos e vice-versa são produzidas quando o Eu se torna vítima das janelas killer.

Killer quer dizer assassino. As janelas killer assassinam a saúde mental, bloqueiam o Eu como gestor de nossas mentes, impedem-no de ser livre e dar respostas inteligentes. Tenho recomendado em todos os países em que sou publicado que nos focos de tensão a melhor resposta é não dar resposta. A melhor resposta é não reagir pelo fenômeno bateu-levou, mas fazer a oração dos sábios, o silêncio proativo. Não é o silêncio tímido e serviçal, mas aquele em que calamos por fora e gritamos por dentro.

Quando o Eu grita no silêncio da sua mente, "Quem me ofendeu? Por que me ofendeu? Devo eu ser escravo dessa ofensa? Quanto vale minha paz?", se liberta da fronteira killer e penetra nas fronteiras light, sai da masmorra psíquica, promovendo a liderança do Eu e estimulando a administração da emoção.

Essa técnica poderia ter evitado guerras,

homicídios, suicídios e violências mil em nossa história. Mas, infelizmente, nosso Eu não é equipado para ser líder de si mesmo. Somos frágeis quando deveríamos ser fortes. Mulheres inteligentes não abrem mão desse equipamento.

O TEMPO DOS ESCRAVOS EMOCIONAIS: INFLUÊNCIAS DAS JANELAS

Por que nos lembramos das experiências que mais marcaram nossas emoções e nos esquecemos de milhões de outras? Porque foram arquivadas de maneira privilegiada.

As janelas light são construídas a partir de experiências de alto volume emocional saudável, como beijos, abraços, elogios, apoios, aprovações, encorajamentos, garra, disciplina, determinação, ousadia, consciência crítica, autocontrole, sonhos.

Por sua vez, as janelas killer, onde estão arquivados os traumas e conflitos, são formadas pelas experiências com alto volume emocional doentio, como fobias, pânico, raiva, rejeição, discriminação, deboche, agressividade, ofensas públicas, humilhação, traição, exclusão social, autopunição, autocobrança excessiva, sentimento de culpa, complexo de inferioridade.

Quem arquiva as informações nas janelas? Não é

o Eu, não é o desejo consciente, mas o fenômeno Registro Automático da Memória (RAM). Somos deuses da memória em nossos computadores, arquivamos o que queremos e quando queremos. Na memória humana não temos essa liberdade.

Já pensou se tivéssemos tal liberdade? Alguém nos ofendeu? Esquecemo-lo. Um filho nos decepcionou? Não arquivamos suas reações. Deu tudo errado no trabalho? Apertamos um botão e tudo é deletado. Mas isso é impossível!

E nossa complexidade não termina nisso. O que torna a mente humana sofisticadíssima é que tudo que foi arquivado pelo fenômeno RAM não poderá jamais ser deletado, apagado, negado, proscrito. Nos computadores você apaga o que bem entende. Em nossa memória, se não tomarmos cuidado, dormimos com o inimigo.

Se o Eu foi um péssimo filtro ou mau protetor da emoção, uma barata pode ser arquivada de maneira tão fantasmagórica a ponto de se tornar um monstro. Quantas mulheres calmas entram em pânico diante delas? Quando em crise, perdem a sobriedade, nem parecem a mesma pessoa.

CONHECENDO A CIDADE DA MEMÓRIA

Toda cidade tem seu centro e seus bairros periféricos. Usando essa metáfora, do mesmo modo a memória humana é como uma grande cidade que tem seu centro consciente, que chamo de Memória de Uso Contínuo (MUC), e seus inumeráveis bairros periféricos inconscientes, que chamo de ME (Memória Existencial).

A MUC tem os segredos para nos fazer pensar, interpretar, atuar, trabalhar, relacionar-se no presente. A ME tem os segredos de nossa identidade, nossa história existencial tecida desde a vida intrauterina. Quantas informações possuímos na Memória Existencial ou inconsciente? Bilhões. E na Memória de Uso Contínuo ou consciente? Milhões.

Tudo que está na MUC, no centro, pode com o tempo ir para a ME, a periferia, e muitas experiências que estão na ME podem retornar ao centro. Desse modo o consciente e o inconsciente têm vias de mão dupla. Não aprecio muito os

termos *memória de curto prazo* e *memória de longo prazo* apontados na neurociência. São bons termos, mas engessados. Quando entendemos a cidade da memória e a Teoria das Janelas, vemos que o trânsito de reações, pensamentos e emoções flui constantemente entre a MUC e a ME, entre o consciente e o inconsciente, o presente (curto prazo) e o passado (longo prazo).

Você acabou de encontrar uma amiga de infância. Havia décadas que não a via e não se recordava mais dela, nem de todas as aventuras que viveram juntas. As informações sobre ela estavam em janelas na ME. Mas ao vê-la e iniciar um diálogo, detona-se o gatilho da memória, que é um fenômeno inconsciente que abre as janelas do passado. De repente, um bairro inteiro desse passado se deslocou da periferia para o centro, a MUC, e você começa a fazer inúmeras recordações que "aparentemente" estavam apagadas. Na realidade estavam adormecidas na Memória Existencial.

OS PAPÉIS DO EU DIANTE DAS LEIS DO MAIOR E DO MENOR ESFORÇO

É possível mudar a estrutura doentia da personalidade? Claro que sim! Basta alterar a matriz da memória. Mas é fácil? Evidentemente que não! O processo é complexo. Para isso são necessárias técnicas que reescrevam lentamente as janelas da memória. Diversas técnicas psicoterapêuticas, que vão desde as analíticas até as comportamentais-cognitivas, se propõem essa tarefa.

Por que o tratamento psíquico não é rápido como o cirúrgico? Por que demora semanas, meses ou, às vezes, anos? Diversos são os motivos: *a*) o Eu precisa aprender a ser gestor psíquico; *b*) o Eu não sabe onde estão as janelas killer ou traumáticas; *c*) os traumas, como, por exemplo, as fobias, normalmente estão espalhados em diversas janelas em múltiplos bairros da memória, seja na MUC ou na ME, e não num só lócus; *d*) o Eu não consegue deletar as janelas doentias, apenas reeditá-las.

Como o Eu não é equipado para ser um bom

gestor psíquico, ele torna-se amante da lei do menor esforço e despreza a lei do maior esforço. A lei do menor esforço são as atitudes que cortam caminhos ou fazem atalhos para se superar ou ajudar os outros. A lei do maior esforço exige do Eu análise crítica, altruísmo, capacidade de se doar, de encantar e reciclar.

Apontar o dedo para alguém é um exercício da lei do menor esforço, mas compreendê-lo e estimulá-lo a pensar é um exercício da lei do maior esforço. Qual lei praticamos mais? Na sala de casa e na de aula alguns educadores sem o saber optam pela lei do menor esforço.

Ser radical, excluir, são exercícios da lei do menor esforço, mas acolher, apostar em quem falha e respeitar seus limites são nobres exercícios da lei do maior esforço. Os fracos agridem, usam a lei do menor esforço; os fortes usam a inteligência, portanto, usam a lei do maior esforço.

Um Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) pode estar arquivado em múltiplos espaços. Se uma mulher que tem TOC achar que seu caso é grave e não tem solução, estará usando a lei do menor

esforço, mas se procurar se superar, reconstruir-se, estará usando a lei do maior esforço. Se ela se tratar com psicofármacos e/ou com técnicas psicoterapêuticas, e reeditar algumas janelas killer, poderá deixar de ser marionete das suas obsessões.

Mas, mesmo tendo sucesso no tratamento, pode haver algumas janelas não reeditadas, que, portanto, produzirão recaídas. O que fazer? Se ela se punir e achar que não tem solução, praticará, assim, a lei do menor esforço. Nesse caso, o TOC migrará de uma obsessão para outra. Se ela, por exemplo, tinha mania de lavar as mãos, agora poderá ter ideias fixas para fechar portas e janelas várias vezes. Se exercer a lei do maior esforço, cada recaída não será objeto de autopunição, mas combustível para se proteger, se reerguer, se superar.

Por exemplo, uma usuária de droga, como a cocaína, consciente de que está num cárcere emocional, usa a lei do maior esforço e procura tratamento. Se o tratamento for bem-sucedido, a pessoa dependente reedita parte significativa das janelas killer que financiavam a dependência psicológica. Vence batalhas, para de usar drogas

durante meses ou anos, mas pode não ter vencido a guerra. Se ficaram algumas janelas doentias intocáveis que se deslocaram da MUC para a ME, elas poderão abrir-se em estados de crises e reascender o monstro da atração pelas drogas. E se o Eu não atuar fundamentado na lei do maior esforço, ou seja, se não se posicionar como autor da sua história, não criticar e confrontar seu desejo compulsivo, a pessoa poderá ter uma recaída.

Jamais uma recaída, seja no campo das drogas, das fobias, do sentimento de culpa, da ansiedade, deveria financiar a autopunição, caso contrário, alimentará o círculo vicioso. Errou, quebrou a cara, deprimiu-se, o importante é o Eu não ser escravo da lei do menor esforço. Ela deve se levantar, deixar de ser conformista e utilizar a recaída para se reconstruir, torná-la mais forte, e não mais frágil. Mas infelizmente, por não conhecerem as teorias do Eu como autor da história e das Janelas da Memória, as pessoas frequentemente pioram quando atravessam o vale das crises.

Mulheres inteligentes têm a convicção de que seu Eu não pode ser passivo, estéril, frágil, mas

equipado, educado e treinado para deixar de ser expectador passivo de seus traumas e se transformar no ator principal da sua superação.

MULHERES INTELIGENTES NÃO SÃO HEROÍNAS

Para estar preparada na superação da timidez, insegurança, baixa autoestima, reações ansiosas, ciúme, fobias, humor depressivo, a primeira coisa é não se colocar como heroína. Transformar nossas características doentias não depende apenas de uma vontade forte.

A saúde psíquica não pertence aos heróis, mas aos simples combatentes que treinam todos os dias. Vontade determinante é apenas um passo. Por quê? Porque estimula o fenômeno RAM a produzir janelas solitárias. E janelas solitárias não são suficientes para mudanças estáveis, apenas temporárias. Talvez 99% dos desejos de mudança dos seres humanos ao longo de nossa história resultaram em fracassos. Geraram apenas janelas solitárias.

Todas as mulheres que dizem que de hoje em diante serão bem-humoradas, pacientes, seguras, alegres, falham quando chega o calor da segunda-feira... Formaram janelas solitárias. Ao sair da esfera

dela, os fantasmas psíquicos retornam. Quantas tentativas você fez que foram ineficientes? Muitas pessoas não conseguem sequer se livrar de suas preocupações débeis.

O Eu precisa desenvolver estratégia para construir não uma residência isolada ou uma janela solitária na MUC, mas bairros inteiros na cidade da memória, longas plataformas de janelas light, onde podemos viver, andar, relaxar. Uma pessoa, mesmo que tenha sido abusada sexualmente ou passado por privações e perdas dramáticas na infância, e, consequentemente, desenvolveu notáveis conflitos, se reconstruir uma grande plataforma de janelas light no centro da memória ou MUC, poderá viver uma vida emocional feliz e saudável. A Teoria das Janelas da Memória, portanto, traz uma grande notícia para as pessoas que foram dilaceradas em sua história.

Lembro-me de uma mulher que, por mais de 60 anos, foi deprimida, pessimista, mal-humorada, e que reconstruiu sua história aos 80 anos de idade. Ela detestava tudo e todos, mas seu Eu crítico e consciente construiu uma plataforma ao longo de

meses e anos. Aos poucos essa plataforma levou-a a admirar as flores, elogiar seus íntimos e homenagear a vida. Dançava na sala de casa como uma criança que não teve infância. Foi uma reconstrução difícil. No início, inclusive me rejeitava (como psiquiatra). Mas nos novos tempos, novos capítulos foram escritos, apesar de haver bairros desolados na periferia do córtex cerebral.

Reitero que devemos entender que não basta construir uma janela isolada. Nenhum morador de uma cidade, a não ser que esteja doente, fica isolado em casa. As pessoas saem e, ao sair, têm acesso a outros ares e espaços. E nesses espaços podem haver janelas traumáticas que fazem os fantasmas psíquicos novamente respirarem. Sabe aquele dia em que acordamos felizes ou estamos supertranquilos e nada nos perturba? Eles duram tão pouco porque são fruto de janelas solitárias. É necessário reurbanizar alguns bairros inteiros de nossa psique.

Mulheres inteligentes sabem que muitos romances começam no céu da paixão e terminam no inferno dos atritos. Sabem que uma mente saudável não

requer atitudes heroicas. Não confiam, portanto, em fórmulas miraculosas, técnicas mágicas e mensagens rápidas, mas preparam o grande protagonista do teatro da mente humana, o Eu, para ser autor da sua história, o brilhante protetor da emoção, o excelente filtrador de estímulos estressantes. Mentes saudáveis e relações felizes estão ao seu alcance. Quando estudarmos as leis fundamentais das relações saudáveis, veremos como abrir e expandir as janelas light.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens inteligentes sabem que podem ser socialmente livres, mas emocionalmente escravos. Buscam proteger sua emoção como os sedentos em terra seca. Não têm medo de ser contrariados ou frustrados, pois não têm a necessidade neurótica de estar sempre certos. São amáveis, mesmo quando apontam seus erros.

Homens inteligentes sabem que o Eu é muito mais do que um pronome empregado numa frase. O Eu, para eles, representa a capacidade de escolha, a vontade consciente, a habilidade de ser gestor de sua mente e, por terem tal entendimento, equipam esse Eu para ser

autor de sua história e protetor de sua emoção. Sabem que, se não aprenderem a proteger a emoção, poderão ser miseráveis morando em palácios.

CAPÍTULO 3

Tipos de mulheres: mentes belas e complicadas – I

A seguir, vou descrever uma série de características das mulheres. Elas serão classificadas por tipos de personalidade. Mas, por favor, as mulheres devem saber que toda classificação é injusta e distorcida. Na realidade, as mulheres, bem como os homens, passearão por vários grupos que descreverei, ainda que se identifiquem com alguns deles.

Apesar da imperfeição deste capítulo, ele poderá ser interessante e educativo, em especial para observarmos como as mentes são complexas e complicadas. Não há mente inteligente que não tenha defeitos, nem mente complicada que não

tenha qualidades. É provável que muitos que lerão estes textos fiquem surpresos em saber que mesmo pessoas difíceis têm belos aspectos em sua personalidade. Se você se identificar com alguns tipos mais doentios, não se puna, mas use a lei do maior esforço para você reescrever sua história. As flores mais belas nascem nos mais inóspitos terrenos.

TIPOS DE MENTES FEMININAS

1. MULHERES ANALÍTICAS

Possuem uma mente analítica e avaliam reações, elementos e eventos de maneira aberta e multilateral. Refletem sobre os comportamentos das pessoas que as rodeiam, considerando seu tom de voz, postura e conteúdo das palavras. Analisam atitudes agressivas contra elas e pensam antes de reagir; não dão respostas imediatas, preferem ponderar sobre as melhores respostas em cada situação. Não aceleram o sistema de recompensa, não querem resultados imediatos. Sabem esperar, pois curtem o processo para atingir seus objetivos. São estrategistas, planejam o futuro.

- **Aspectos positivos.** Mentes analíticas possuem uma plataforma de janelas no córtex cerebral que conduz o Eu a ser ponderado, dosado, equilibrado. São autoras de sua história. Amam a lei do esforço maior. Suas respostas costumam ser profundas, pois consideram múltiplas variáveis em sua elaboração. São admiráveis

intelectualmente. Ainda que sejam bonitas pelos padrões de beleza sociais, cativam muito mais por sua inteligência do que pelas curvas do corpo. Têm possibilidades de ser excelentes profissionais, bem como vocação para liderança e trabalhar em equipe. Mulheres analíticas costumam ser autossuficientes. Não precisam dos outros para executar seus sonhos nem traçar suas metas.

- **Aspectos negativos.** Se forem excessivamente analíticas, perdem a espontaneidade, contraem a leveza da vida, diminuem o bom humor. Podem apresentar baixo nível de tolerância com as pessoas que consideram intelectualmente medianas ou superficiais. Correm o risco de se posicionar não como um ser humano, mas como psicóloga diante do comportamento de seu parceiro, filhos e os demais. Se não trabalharem sua autossuficiência e sua "superioridade" intelectual, poderão se isolar e ter dificuldade de construir romances e amizades. Possuem, portanto, riscos altos para a solidão. São encantadoras, mas não são poucos os homens

que têm medo dessas mulheres.

2. Mulheres observadoras

Mulheres que possuem uma mente observadora equiparam, ainda que inconscientemente, seu Eu para ter um olhar aguçado, felino, acurado. Captam tudo o que se passa ao seu redor. Realizam múltiplas atividades simultaneamente. São capazes de conversar, realizar tarefas e, ao mesmo tempo, reparar nas roupas, bolsas e sapatos de outras mulheres. Fotografam detalhes com incrível acuidade.

- **Aspectos positivos.** Mentes observadoras, se também forem analíticas, desenvolvem uma fascinante habilidade para produzir novas ideias. Seu Eu é flexível e aberto, enxergam os problemas por múltiplos ângulos. Possuem uma intuição intensa e imaginação livre. Mulheres com mentes observadoras enxergam mais longe do que a média das outras pessoas. Sua criatividade flui naturalmente, não é induzida ou provocada.

- **Aspectos negativos.** O Eu das mulheres observadoras abre tantas janelas na MUC que pode se perder nos detalhes. Nesse caso, há o risco de não focarem os grandes objetivos. A falta de foco prejudica a realização dos sonhos. Podem dar atenção exagerada a críticas, rejeições, incompreensões.

3. Mulheres contemplativas

Nem toda mulher com mente observadora é contemplativa, mas toda mente contemplativa é primeiramente observadora. Mulheres contemplativas são psiquicamente privilegiadas. Escrevem uma belíssima história emocional. Fazem um show dos pequenos eventos. Transformam as pequenas coisas num espetáculo a seus olhos. Por terem um Eu contemplativo, elas lapidam a arte de deduzir e induzir. Ultrapassam os limites do sistema sensorial, enxergam o que está por trás das imagens e ouvem o que os sons não declaram.

- **Aspectos positivos.** Mulheres contemplativas vacinam-se contra o consumismo. Ainda que

tenham notável condição financeira, consomem o necessário. Seus valores são internos. São emocionalmente tranquilas e intelectualmente profundas. São críticas do sistema social e da cultura da celebridade, pois sabem que cada ser humano é único. Amam se interiorizar, imaginar, espiritualizar e filosofar. Sabem homenagear a vida e enxergá-la como um espetáculo imperdível. Curtem a vida intensamente. Têm bom nível de resiliência, enfrentam com dignidade e sabedoria suas dificuldades. São generosas, tolerantes, altruístas e preocupadas com o futuro do planeta e da humanidade. Quando uma mente contemplativa se torna também analítica, cria-se um meio de cultura ideal para se produzirem as grandes ideias. Uma grande pensadora possui uma mente contemplativa-analítica.

- **Aspectos negativos.** Se forem excessivamente contemplativas podem se desconectar da realidade concreta, isolar-se e ficar no mundo dos seus pensamentos. Se fizerem viagens mentais, filosóficas e espirituais inadequadas e

constantes, podem, pelo menos em alguns casos, não criar vínculos ou pontes adequadas com os filhos, amigos e parceiro. Podem, inclusive, alienar-se socialmente e contrair o prazer em dialogar e se doar. Se usarem drogas ou medicamentos para fazer essas viagens, podem-se aprisionar numa masmorra psíquica. Excetuando-se esses riscos, possuir uma mente contemplativa é uma dádiva. Em todas as esferas escolares se deveria estimular crianças, adolescentes e universitários a desenvolvê-la.

4. Mulheres casulos

Mulheres com mente "casulo" se fecham em torno de si. São intimistas, interiorizadas, tímidas. Têm apreço por leitura e propensão à intelectualidade, ou seja, para o desenvolvimento de mente analítica. Podem ter dificuldades de dividir sentimentos e verbalizar seus conflitos, enfim, falar de si mesmas. Ao longo do processo de formação da personalidade, essas mulheres produziram janelas que as colocam com um pé atrás na relação. Apesar disso, nem sempre têm medo de se entregar e

confiar nas pessoas.

- **Aspectos positivos.** Costumam ser fechadas, mas humanas; tímidas, mas generosas, embora tenham dificuldades de demonstrar afeto. São sensíveis e preocupadas com a dor dos outros, embora raramente cuidem de si mesmas. Costumam se preocupar em manter a palavra e cumprir seus compromissos. São tão éticas que preferem se machucar a ferir os outros. Pensam antes de reagir e falar, às vezes excessivamente. São muito discretas.
- **Aspectos negativos.** Não se sentem confortáveis em novos ambientes sociais nem em ser o centro das atenções. Quando estão em festas e jantares sentem-se, às vezes, observadas. Têm uma rede de relacionamentos contraída. Apesar de se fechar em torno de seu "casulo", não têm grande proteção emocional, por isso, pequenos problemas, decepções, frustrações, causam grande impacto. Em seus relacionamentos amorosos, essas mulheres correm o risco de se fechar em torno do casal e, portanto, se

distanciar dos pais, outros parentes e amigos. Em alguns casos esse distanciamento se torna o terror das sogras amáveis e generosas. O isolamento do casal não produz a estabilidade desejada, pois a privam de ter uma rede de amigos como fonte de apoio para dividir sentimentos e sofrimentos. Mulheres com mente "casulo", quando se vinculam a algumas amigas, fazem isso com tanta intensidade que se machucam muitíssimo quando não correspondidas, rejeitadas ou incompreendidas.

5. MULHERES STOP-SHOP

Para essas mulheres o cartão de crédito e os shoppings são as maiores invenções humanas. São fascinadas pelo ter, embora nem sempre abandonem o ser. Adoram decoração, bolsas, sapatos, roupas. E, acima tudo, gostam de uma prestação, amam comprar a prazo. O cartão de crédito é, portanto, sua arma, seu solo, seu ar. Não podem ver uma loja aberta que ficam vidradas na vitrine, por isso o nome stop(pare)-shop(loja). Quando vão aos shopping centers entram em

êxtase. Para o drama de seus homens, são capazes de permanecer horas ou até dias, se forem deixadas, passeando de loja em loja. Têm forte tendência para o consumismo, mas nem todas são compradoras compulsivas. Mesmo que não sejam consumistas, adoram experimentar roupas nas lojas. São capazes de vestir diversos modelos de roupa, inclusive de numeração abaixo da sua. Saem, às vezes, sem comprar nada, depois de aliviarem a ansiedade, mas deixando estressadas as vendedoras.

- **Aspectos positivos.** Não pensem que essas mulheres não têm características positivas. Têm e muitas. As mulheres stop-shop costumam ser agradáveis. Gostam não apenas de se presentear, mas de presentear filhos, marido, amigos. A maioria é bem-humorada e, frequentemente, mais do que a mulher analítica. São sociáveis, amam dar festas e jantares. Algumas têm elevado prazer em servir, satisfazer e extrair o sorriso dos outros. Distribuem elogios com facilidade. Vivem o presente, não têm a necessidade neurótica de ser a mais rica do cemitério.

- **Aspectos negativos.** Apesar das características saudáveis, essas mulheres deslumbram-se com o ter. Muitas não pensam no futuro. Por usarem excessivamente o crediário ou cartão de crédito, algumas vivem atoladas em dívidas. Esquecem-se da tese "o dinheiro traz prazer, mas a falta dele traz tremenda dor de cabeça". Seu Eu torna-se escravo de necessidades não necessárias. Amam a lei do esforço menor. Seu sistema de recompensa é imediato. Diante de um objeto de desejo aumentam os níveis dos neurotransmissores dopamina e serotonina e transformam o ato da compra num momento mágico, capaz de elevar a emoção para os céus do prazer. Mas horas depois seu Eu cai na realidade, o que as levam para o inferno do sentimento de culpa. Portanto, vivem o ciclo: ansiedade-posse-prazer-culpa-ansiedade. São mulheres maravilhosas, mas precisam desenvolver uma mente contemplativa que aprenda a consumir aquilo que o dinheiro não pode comprar.

6. Mulheres impulsivas

Reagem pelo fenômeno bateu-levou, ação-reação. Não levam desaforo para casa. Seu Eu não é gestor de seus pensamentos nem muito menos de sua língua. Falam o que pensam. Devido à quantidade de janelas traumáticas na MUC e ME construída ao longo de sua história, tornam-se extremamente reativas: à mínima contrariedade dos filhos, alunos, parceiro, amigos, rebatem com agressividade.

- **Aspectos positivos.** São mulheres determinadas, sabem o que querem, embora atropelem quem esteja em seu caminho. São produtivas, criativas e, às vezes, imaginativas e sonhadoras. São agradáveis desde que não sejam frustradas. Algumas mulheres impulsivas são conscientes de sua falta de controle e sofrem por isso. Deveriam equipar seu Eu para trabalhar as leis fundamentais das relações saudáveis, propostas nos capítulos posteriores, para protegerem sua emoção e aprenderem a pensar antes de reagir.
- **Aspectos negativos.** Machucam com facilidade quem está a seu redor. Plantam janelas killer na

cidade da memória de quem mais amam. Seu Eu tem baixo nível de tolerância à frustração. Deixam todos os íntimos pisando em ovos, pois não sabem como estará seu humor naquele dia. Ainda que sejam pessoas fascinantes, suas palavras e reações impensadas e impulsivas geram uma fonte de atrito com parceiro, filhos e amigos. Às vezes, têm necessidade neurótica de mudá-los. São fáceis de construir relações sociais e rápidas para destruí-las. Têm grande chance de contribuir para que seus filhos sejam ansiosos e intolerantes por não ensiná-los a arte da paciência. Algumas mulheres impulsivas dizem que falam o que pensam, mas tal característica é mais reflexo de seu descontrole do que de sua maturidade. A impulsividade é um mecanismo vicioso do Eu que não aprendeu o alfabeto da arte de pensar antes de reagir e nem da oração dos sábios: o silêncio. Uma pessoa impulsiva não muda se apenas construir janelas light solitárias dessas funções da inteligência. Ela precisa exercitar a lei do maior esforço para construir ao longo dos meses ou anos bairros

inteiros na cidade da memória.

7. Mulheres autônomas/transparentes

Refletem socialmente o que elas mesmas são: verdadeiras, retas, transparentes com os outros e, em destaque, consigo mesmas. Não dissimulam seus sentimentos, nem disfarçam seus conflitos. São emocionalmente protegidas, não esperam muito dos outros. Têm um Eu maduro e espontâneo. Não têm medo de falar de suas lágrimas, crises e dificuldades. São, acima de tudo, naturalmente belas. Têm autoestima elevada e autoimagem sólida. Não se sentem deusas, nem divas, mas um ser humano consciente de que todos possuem qualidades e defeitos.

- **Aspectos positivos.** Mulheres autônomas possuem consciência plena de sua beleza exterior e interior, mesmo que estejam fora do padrão tirânico de beleza. Não sentem necessidade vital de procedimentos estéticos, mas se os fizerem não são para ficarem bonitas, mas para cristalizarem a beleza que têm certeza de que já

possuem. Sua mente é o próprio espelho, não têm, portanto, medo do espelho físico. O tempo não é seu carrasco nem as cicatrizes seu algoz. Não têm medo de falar sua idade, porque são como o vinho, quanto mais envelhecem mais belas ficam. Seu Eu é um bom autor de sua história. Não são vítimas do passado, nem das mazelas do presente, nem muito menos das tormentas do futuro.

- **Aspectos negativos.** Apesar de possuírem uma mente inteligente e uma personalidade madura, as mulheres autônomas também têm seus defeitos, pois, em psiquiatria, psicologia e filosofia, todos somos produtos inacabados. Por serem transparentes, podem machucar quem amam, dizer palavras adequadas em momentos inoportunos ou dizer palavras inadequadas em momentos oportunos. Por se sentirem naturalmente belas, podem criticar excessivamente quem tem preocupação neurótica com a própria imagem social. Correm o risco de pressionar quem amam a se enquadrar em seu elevado padrão intelectual e emocional.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens inteligentes têm mentes complexas e, às vezes, complicadas. Podem ser vítimas de alguns medos, mas não do medo de se conhecerem. Têm a convicção de que quem não entra em camadas mais profundas do próprio ser viverá na superfície: não superará seus conflitos nem conhecerá intimamente as pessoas que mais amam.

Homens inteligentes são autônomos, transparentes, livres. Não têm medo de suas lágrimas, nem de dividir seus sentimentos ou de falar de suas dificuldades com uma mulher. Não são heróis, mas seres humanos. Sabem que

uma pessoa grande reconhece sua pequenez.

CAPÍTULO 4

Tipos de mulheres: mentes belas e complicadas – II

8. Mulheres hipersensíveis

Têm riquíssima emoção, embora desprotegida. São capazes de chorar ao ver um filme, emocionar-se ao ouvir uma história, envolver-se ao ler um livro. Não admitem a dor dos outros. Vivem intensamente, doam-se muito, entregam-se com facilidade. Preocupam-se com todos a seu redor. Têm a sensação de que a vida é bela e breve e deve ser vivida com profundidade.

- **Aspectos positivos.** São as pessoas mais generosas, humanas e bondosas da sociedade.

Muitas são incapazes de fazer mal aos outros. Frequentemente reconhecem seus erros e pedem desculpas. Valorizam seu caráter, sua palavra e sua imagem social. São éticas e responsáveis. Costumam preocupar-se muito com o meio ambiente e com o bem-estar social. Muitas praticam filantropia, pois para elas produzir felicidade é uma missão, uma fonte insondável de prazer.

- **Aspectos negativos.** Mulheres hipersensíveis vivem a dor dos outros. Sofrem intensamente por problemas que ainda não aconteceram. Quando alguém as ofende, estraga seu dia ou sua semana. São tolerantes com os outros, mas, às vezes, algozes de si mesmas. Não são poucas as vezes em que se punem muito quando erram. Por terem baixo nível de proteção emocional, os estímulos estressantes as invadem com facilidade, o que as expõe a desenvolver alguns transtornos psíquicos, como depressão, ansiedade e pânico.

9. MULHERES HISTRIÔNICAS

São hiperfalantes, hipercomunicativas e hipersociáveis. Falam muito dos outros, mas frequentemente têm dificuldade de falar de si mesmas. Quando chegam a um ambiente, é impossível escondê-las. Elevam o tom de voz, brincam com todos, contam histórias, movimentam o ambiente. Têm necessidade vital de estar em evidência. Seu Eu tem dificuldade de se colocar no lugar dos outros, embora elas sempre achem que se colocam.

- **Aspectos positivos.** Por incrível que pareça, há muitas mulheres com o perfil histriônico. Longe de ter apenas aspectos negativos, elas têm também notáveis qualidades. Frequentemente são bem-humoradas, divertidas, alto-astrais. Conseguem reverter a tristeza do espaço social e mudar a rotina do ambiente. São muito criticadas nos bastidores pelas mulheres analíticas, observadoras, "casulo" e autônomas, mas no fundo são muito queridas, inclusive por suas críticas. Costumam ser muito prestativas e generosas e frequentemente é possível contar

com elas em tempo de crises e angústias.

- **Aspectos negativos.** As mulheres histriônicas preenchem todos os espaços sociais, não deixam os outros falar, participar ou se manifestar. Elas têm de brilhar mais do que os outros, embora algumas não percebam esse excesso de exposição. Têm a necessidade ansiosa de ser o centro das atenções sociais. Mesmo que sejam encantadoras, acabam sendo sufocantes. Inibem seu parceiro, falam por eles. Normalmente quando elas estão presentes, eles se calam. Inibem filhos, não os estimulam a debater ideias, expressar suas opiniões, ainda que jamais admitam. São "mãezonas", fazem tanto por seus filhos que acabam superprotegendo e despreparando-os para a vida. Não são poucos os filhos que atritam com elas e não reconhecem seu valor. Mulheres histriônicas têm dificuldade de trabalhar em equipe e receber críticas.

10. Mulheres dissimuladas

Desenvolveram ao longo do processo de formação da personalidade mecanismos sofisticados para

disfarçar seus sentimentos, pensamentos, intenções. Seu Eu tornou-se especialista em maquiar não apenas o rosto, mas também sua psique. Diferentemente das mulheres autônomas/transparentes, elas escondem seus problemas e seus conflitos. Mas tomam essa atitude não porque são falsas ou mentirosas, mas porque são escravas do medo do que os outros pensam e falam delas. É por isso que tentam se proteger, embora sua dissimulação não seja saudável. Falta-lhes uma base de janelas light na MUC e na ME para dar suporte ao relaxamento, à liberdade e à transparência. Grande parte das mulheres e homens tem uma generosa porção de uma mente dissimulada.

- **Aspectos positivos.** São dosadas, ponderadas, e, ao contrário das mulheres histriônicas, não gostam de ser o centro das atenções sociais. Nem sempre as mulheres dissimuladas também são "casulos", fechadas dentro de si, socialmente isoladas. Embora sua história seja um túmulo, muitas vezes são comunicativas, conselheiras e

gostam de ajudar os outros. Têm uma postura impecável socialmente, mas tanto em sua família como em seu trabalho, as pessoas conhecem no máximo a sala de visitas de sua personalidade.

- **Aspectos negativos.** Nunca choram na frente dos outros. Não demonstram fragilidade. Nunca falam de si, nem dividem seus sentimentos. Têm medo de reconhecer suas dificuldades. Raramente pedem ajuda. Só quando atravessam um grave problema, apresentam sinais de que não estão bem, o que as expõe a diversos transtornos emocionais. Às vezes, escondem suas dificuldades atrás de títulos acadêmicos, eloquência, tom de voz, postura. São capazes de sorrir mesmo quando angustiadas. Detestam a solidão, mas vivem sós no meio da multidão. Em casos graves, essas mulheres passaram por traumas na infância, como abuso sexual, privações, violências, perdas, humilhação pública, que desertificaram áreas importantes da cidade da memória e geraram um medo dramático de tocar em sua intimidade. Quando caem em depressão, desabam e acabam abrindo

o livro de sua vida. Se educassem seu Eu para se desarmar, seriam mais transparentes, menos apreensivas, mais relaxadas. Viveriam dias mais saudáveis e felizes.

11. Mulheres coitadistas/conformistas

Proclamam em prosa e verso que são infelizes, incapazes, inábeis, impotentes. Quando são conformistas, acrescentam uma passividade inaceitável perante sua miserabilidade, não têm ânimo nem garra para mudar a própria história. Seu Eu fica na plateia, observando seus conflitos como mero espectador. Possuem bairros inteiros de janelas killer, tanto na MUC como na ME, que sustentam seu sentimento de impotência. Declaram a viva voz que não são compreendidas, valorizadas, aceitas, mesmo que muitos a seu redor demonstrem afeto por elas.

- **Aspectos positivos.** Mulheres coitadistas/conformistas têm mentes complicadas, mas, ainda assim, possuem características positivas. Muitas são delicadas e

generosas com os outros, embora sejam péssimas consigo mesmas. Algumas são boas para aconselhar os outros, mas incapazes de se orientar. Costumam ser carinhosas e afetivas. Têm notória discrição, não chamam a atenção para si. Possuem aversão a escândalos. Raramente elevam seu tom de voz nas relações sociais.

- **Aspectos negativos.** Não lutam por seus sonhos. São acomodadas, passivas, inertes, apáticas. Culpam os outros pelos próprios infortúnios. Têm uma visão simplista da vida, não entendem que drama e comédia, risos e lágrimas, acompanham a história de cada ser humano. Esquecem que a vida é um contrato de riscos. Têm preocupação excessiva em falhar, dar vexames, ser criticadas, por isso vivem na lama do conformismo. Dizem que não têm sorte na vida, que tudo de ruim acontece com elas e tudo de bom acontece com os outros. Têm medo de se entregar sexualmente. Raramente acham que satisfazem seu parceiro. Criam em sua memória uma imagem de um parceiro "perfeito" e irreal.

Às vezes, são egoístas, prestam atenção na sua dor, mas não na dor do outro. Possuem relacionamentos conturbados, fortes no começo e desastrosos no fim. Não assumem sua responsabilidade no término da relação. Usam inconscientemente a habilidade de se autodiminuir para ter uma atenção exagerada dos que estão a seu redor, portanto, para ter ganhos secundários. Apesar de todos esses defeitos, as mulheres coitadistas/conformistas têm grande potencial intelectual represado. Se o usassem para equipar seu Eu para serem autônomas, livres, seguras e, em especial, para venderem bem sua imagem, cativariam todos a seu redor, inaugurariam novos capítulos em sua história.

12. Mulheres dependentes

Não andam se não tiverem o companheiro ao lado, não falam se não tiverem apoio. Nem sempre são coitadistas ou conformistas e, nesse caso, não reclamam de si nem se autodiminuem, mas também não constroem a própria história, não desenvolvem

seus projetos de vida. Sua principal marca é a insegurança. Têm tanto medo da perda quanto uma necessidade excessiva de retorno de seus homens, filhos, amigos. Algumas mulheres dependentes ligam diversas vezes por dia para o parceiro, portanto, são as alegrias das empresas telefônicas. Perguntam a cada momento "se ele a ama", "por que não está dando atenção a ela", "por que ele está indiferente hoje".

- **Aspectos positivos.** Costumam ser afetivas, dóceis, delicadas. Não poucas mulheres com viés de dependência são sexualmente intensas, sedutoras, mas elas devem saber que, apesar de o prazer sexual ser importante, ele se torna insuficiente para dar estabilidade à relação. Devem também ter consciência de que uma relação saudável não pode ser profunda se um dos membros vive na sombra do outro. O Eu dessas mulheres precisa ser educado para ser um agente ativo de seus sonhos. E dentre seus maiores sonhos devem-se destacar a habilidade e a coragem para escrever a própria história.

- **Aspectos negativos.** Algumas brilhantes mulheres observadoras, contemplativas, podem ter alguma dose de mentes dependentes. Se são excessivamente dependentes, perdem sua identidade, esmagam sua liberdade, o que as faz se doar de maneira imatura e com altos índices de cobranças. Mulheres dependentes têm baixo nível de resiliência, não suportam perdas e frustrações. São frágeis para proteger o mais delicado terreno psíquico, a emoção. Pequenos estresses têm impacto grande, por isso têm tendência a desenvolver transtornos psíquicos. A dor da perda pode desencadear uma obsessão pelo parceiro perdido e culminar numa importante depressão. Adiam ou não elaboram seus projetos de vida.

13. Mulheres autoritárias

São exigentes, reativas, cobradoras. São ótimas para ordenar, mas péssimas para pedir. Seu Eu é impaciente, intolerante e pouco solidário. Mulheres autoritárias podem em alguns casos ser ansiosas, querer tudo na hora e do jeito delas. Detestam ser

contestadas. Desconhecem que os frágeis agridem, e os fortes abraçam. Têm a necessidade neurótica de poder e de estar sempre certas.

- **Aspectos positivos.** Não existem mulheres autoritárias puras ou absolutas. Elas estão mescladas com vários outros tipos de personalidade que compensam alguns de seus defeitos. Muitas são determinadas, ousadas, sabem o que querem. Se elas são pelo menos um pouco analíticas e observadoras, produzem respostas brilhantes em situações estressantes. Se forem cultas e disciplinadas, são capazes de liderar grupos em situações críticas.
- **Aspectos negativos.** Mulheres autoritárias são tensas, não sabem relaxar, soltar-se, curtir a vida. São dominadoras, controladoras, policiam filhos, maridos, amigos, colegas de trabalho. Mesmo com boas intenções, passam por cima dos outros com suas palavras e gestos. Se, além de autoritárias, são impulsivas, não é fácil conviver com elas, pois se tornam explosivas nos focos de tensão. Em alguns casos transformam

quem amam em seus serviçais. E, ainda que tenham consciência parcial de seus erros, defendem com unhas e dentes suas "verdades" e seus "conceitos". O excesso de argumento para se defender reflete o medo neurótico de reconhecer sua fragilidade, de ser apenas um ser humano, e como tal imperfeito. Se diariamente desenvolverem uma mente analítica, autônoma e contemplativa, poderão a duras penas formar plataformas de janelas light que desenvolverão as funções mais complexas da inteligência, como pensar antes de reagir, expor e não impor suas ideias, proteger sua emoção.

14. MULHERES HIPERPENSANTES/ANSIOSAS

Mulheres com mente hiperpensante são agitadas, inquietas, não sabem se desligar. Sua ansiedade é intensa, não sabem relaxar, descansar, cuidar de sua qualidade de vida. São hiperpreocupadas, sofrem por antecipação e não poucas vezes ruminam o passado. São máquinas de atividades, vivem para trabalhar e não trabalham para viver.

- **Aspectos positivos.** Costumam ser as melhores profissionais do mercado. Portanto, são ótimas para suas empresas, embora sejam péssimas para si mesmas. Se são executivas ou profissionais liberais, são frequentemente proativas, tomam iniciativas, são dinâmicas, criativas. Amam provocar a mente dos outros nas reuniões de trabalho, são grandes líderes, embora algumas vezes atropelem seus pares. Detestam o comodismo, são interessadas em aprender e se reciclar. Algumas gostam muito de ler e estudar. Têm elevado nível de comprometimento profissional. Não trabalham apenas por dinheiro, mas pela realização profissional.
- **Aspectos negativos.** São escravas da ansiedade. Quando excessivamente hiperpensantes, ninguém consegue acompanhá-las. Podem estabelecer elevado padrão de exigência, querer que seus liderados também sejam máquinas de trabalhar. Embora sejam mente brilhante, frequentemente não suportam pessoas passivas ou conformistas. Detestam a rotina e a mesmice. Depois de dois ou três dias de férias, sua

ansiedade não diminui, ao contrário, aumenta tanto que querem voltar ao trabalho, pois só se sentem vivas se tiverem problemas para resolver. Mulheres hiperpensantes têm a síndrome do pensamento acelerado: acordam fadigadas, têm emoção flutuante (num momento estão tranquilas; em outro, irritadiças), são impacientes, têm baixo limiar às frustrações, possuem sono entrecortado. Não poucas também possuem dores de cabeça, dores musculares, queda de cabelo, taquicardia e outros sintomas psicossomáticos. E um dos sintomas mais comuns é o esquecimento. Esse déficit de memória não é um problema, mas a ação do cérebro diante de um Eu que não desacelera a mente. Ele desliga algumas janelas da memória para que essas mulheres pensem menos e poupem mais energia.

O ideal seria associar uma mente autônoma com a analítica, a contemplativa com uma mente proativa e moderadamente hiperpensante. Mas, mais uma vez afirmo, não existem mulheres perfeitas nem muito menos homens perfeitos.

Mulheres inteligentes não desistem, se reconstroem; não se desanimam, se encorajam; não se inferiorizam, resgatam sua autoestima.

Para algumas mulheres, as lágrimas são apenas gotas expulsas de olhos intimidados, para outras mais nobres, são pérolas que se apresentam no palco do rosto e desenham um novo traçado em sua história.

Que você olhe no espelho de sua mente.

E, se olhar, não tenha medo de se enxergar.

E, se enxergar, seja autônoma, reconheça seus defeitos.

E, se reconhecer, seja analítica, não se puna nem se diminua.

Esteja sempre pronta para recomeçar.

E, se recomeçar, seja contemplativa, faça muito do pouco.

Desse modo, você se tornará autora da própria história.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens inteligentes sabem que quem procura apenas o que o dinheiro pode comprar nunca será plenamente rico nem saudável. Embora ocupadíssimos, dão flores, fazem muito do pouco, gastam tempo com as coisas simples e anônimas no teatro social, como beijos, abraços, diminutos diálogos.

Homens inteligentes sabem que ser pensante é construtivo, mas ser hiperpensante é autodestrutivo, é a melhor forma de produzir desgastes cerebrais. Por isso, aprendem a não apenas dirigir bem um carro, mas também o veículo de sua mente. Sabem que quem administrar sua

ansiedade não terá saúde física ou psíquica.

CAPÍTULO 5

Os erros capitais de uma relação doente – I

A DITADURA DO CIÚME E A PERDA DA ADMIRAÇÃO

A DITADURA DO CIÚME

M. S. é uma mulher de 30 anos, afetiva, perspicaz, sociável, culta, com bom nível de autocrítica. Tinha uma mente analítica e observadora. Namorava havia sete anos, sonhava em se casar, mas seu sonho foi atropelado por uma traição, seguida de abandono. O impacto foi enorme, inaceitável para ela.

Arquivou uma janela killer *power*, poderosa, que furtava sua tranquilidade, no centro de sua memória, na MUC. Como seu Eu não atuou como autor de sua história, não confrontou nem reciclou essa janela solitária doentia. Ela leu-a continuamente e o fenômeno RAM registrou-a outra vez, formando uma plataforma killer que começou a contaminar toda a matriz central de sua personalidade.

Pouco a pouco, deixou de ser uma mente analítica e se fechou em torno de si mesma; desenvolveu uma mente "casulo". E, sem que

percebesse, começou a ter pelo menos momentaneamente flashes de uma mente coitadista. Colocou-se como vítima de um crápula e não como protagonista de seu script.

Seu Eu tentou agir, mas usou técnicas ineficientes, aliás, que sempre foram usadas por mulheres e homens ao longo da história: tentar esquecer, distrair-se, rejeitar, negar ou, o que é pior, odiar seu ex-parceiro. Não sabia que o ódio destrói não o outro, mas seu hospedeiro.

O fenômeno RAM se "deleitava" com as técnicas erradas. Como ele registra tudo que tem alto volume de tensão de maneira privilegiada, foi arquivando raiva, autopunição, autodestruição, sentimento de inferioridade. E qual a consequência? Apesar de ter tido uma infância feliz, adoeceu.

Algumas janelas killer solitárias não são suficientes para adoecer uma pessoa, ainda mais analítica, mas uma plataforma é capaz de encarcerar a emoção. Cuidado! A Teoria das Janelas da Memória aponta que em qualquer época podemos adoecer se nosso Eu for relapso. Pessoas saudáveis podem se destruir. M. S. comprometeu sua

autocrítica e sua autoconfiança. Passou a diminuir-se e deprimir-se.

A MAIOR VINGANÇA É SER FELIZ

O Eu de M. S. deveria ter virado a mesa em sua mente, ter protegido sua emoção e filtrado os estímulos estressantes. Deveria ter mandado seu namorado "passear". Deveria ter gritado muitas vezes para si mesma: "Quem perdeu foi ele e não eu".

Como uma querida amiga minha, que é brilhante jornalista, gosta de dizer: "A maior vingança contra quem nos machuca é ser feliz". E sob o ângulo da teoria do Eu como autor de nossa história está corretíssimo esse pensamento. O Eu de M. S. deveria ter se posicionado diariamente: "Agora é que vou ser feliz, me soltar, investir em meus projetos de vida". Deveria sair de seu "casulo" e procurar as fontes de alegria e autorrealização. É difícil? Sim, eu sei! Mas é possível, se não formos conformistas. E, além disso, não há outra alternativa. Jamais uma mulher deveria perder sua liberdade por causa de um homem. Sem liberdade, a mente humana não respira, o amor se asfixia, a

autoestima falece.

Quanto mais ela usava as técnicas ineficientes, mais seu "ex" era arquivado dentro dela como um monstro. Tornou-se inesquecível, "almoçava" com ela e destruía seu apetite, "dormia" com ela e estragava seu sono. *Se um "ofensor" se torna inesquecível, tenha certeza, ele vira uma doença para a pessoa ofendida.* Esse é um mecanismo psíquico universal que pode adoecer seres humanos do Ocidente ao Oriente. Quem bate esquece, no entanto, quem apanha dificilmente esquece. Alguém que te machucou se tornou inesquecível para você?

Os meses se passaram e, aparentemente, sua angústia quanto à traição ficou em segundo plano. As janelas killer foram deslocadas da área central, MUC, para a periferia, a ME. Mas não se apagaram. Um ano depois ela volta a namorar. Com o novo namoro deveria viver dias felizes, mas os fantasmas alojados em seu inconsciente voltaram a aparecer.

O atual namorado era fiel, amável, gentil e se preocupava com ela, muito mais do que o anterior.

Mesmo assim, ela projetava nele os traumas que vivenciou. Vivia apreensiva com a possibilidade de uma nova traição. A plataforma de janelas killer gerou a ditadura do ciúme e esta, por sua vez, levou à paranoia do controle.

O ciúme é um fenômeno interno, e o controle obsessivo é sua manifestação externa. Não acreditava em seu parceiro porque não acreditava em si. Queria controlar seus passos porque o ciúme controlava sua alma. A ditadura do ciúme a fazia ser completamente insegura, pisando em ovos, e a ditadura do controle, por sua vez, a fazia impiedosa, algoz, ferina. A generosa mulher tornou-se uma mulher autoritária.

Esse erro capital, próprio das relações doentes, a transformou em policial, fazia inquéritos, queria saber aonde seu namorado ia, com quem andava, o que fazia e o que falava. Ela perdeu sua liberdade e tentou levá-lo a perder a dele. O prazer deu lugar a intermináveis explicações e constantes atritos.

O AMOR INTELIGENTE NASCE NO TERRENO DA CONFIABILIDADE

Muitas mulheres vivem debaixo da ditadura do

ciúme, mesmo quando não foram traídas, rejeitadas, excluídas por seus homens. Por quê? Porque ao longo do processo de formação da personalidade desenvolveram janelas traumáticas que contraíram a autoestima e geraram insegurança, complexo de inferioridade e a perda da autoconfiança. Cuidado, se você não acreditar em você, ninguém será confiável.

Em algumas de minhas conferências pergunto para a plateia quem tem algum grau de timidez. A resposta é sempre a mesma, a maioria. Pessoas tímidas em alguns ambientes tendem a se diminuir. Mulheres tímidas costumam ser ótimas para os outros, mas nem sempre são para si mesmas. Exigem muito de si e, às vezes, de seu parceiro. Em alguns casos a timidez pode ser uma fonte de insegurança e, por sua vez, a insegurança pode ser uma fonte de ciúme.

Mulheres inteligentes devem saber que o ciúme circunstancial, brando, faz parte da história de um casal saudável, mas o ciúme controlador é um erro capital. Nada adoece tanto as relações, nada asfixia tanto o amor. M. S. desconhecia que a ditadura do

ciúme enfeia uma mulher, apequena, diminui, inferioriza, enfim, não permite que ela manifeste sua beleza e grandeza.

O novo namorado de M. S. tinha de lhe dar uma superatenção para que ela sentisse migalhas de segurança. Desdobrava-se para abrandar sua ansiedade, mas não tinha êxito. E tudo o que fazia era insuficiente para saciar suas insaciáveis janelas killer. Controlava o tempo, o modo de vestir, de andar, de falar e as amizades do parceiro. Sentia-se seu dono e não sua amante. Ai se ele não telefonasse três, quatro, cinco ou dez vezes por dia para saber como ela estava! Ela reclamava em alto e bom som:

"Você não me ama! Você não liga para mim! Só eu que me importo com você!".

Sem saber, ela abriu uma grave chaga em sua nova relação por uma ferida antiga não tratada. Querendo manter vivo o relacionamento, ela o destruía. Tentando mostrar quanto ele era importante para ela, encerrava-o numa prisão. Não sabia que quem controla demais uma pessoa está apta para conviver com máquinas, mas não para amar um ser humano. Sem respeito não há

confiança, sem confiança não há prazer, sem prazer não há amor.

O namorado não suportou. Com a voz embargada e os olhos embebidos em lágrimas tomou uma decisão:

"Sinto muito. Eu a amei muito, mas, se viver com você, nós nos destruiremos".

E assim partiu para não mais voltar. Afastou-se para longe de um coração já partido. M. S. criou novas janelas traumáticas que a assombravam. Como não se reciclava, continuava o ciclo vicioso. Repetia o filme. Seus namorados não a suportavam e cada vez adoecia mais. Até que aprendeu a deixar de ser vítima para ser protagonista da própria história.

Aprendeu a reeditar o filme do inconsciente, equipar seu Eu não para controlar os outros, mas para ter autocontrole. Teve de assumir que o problema não era o outro, mas ela. Mês após mês, entrou numa complexa jornada de reconstruir sua história. M. S. a duras penas começou a reciclar seus traumas e se libertar de seu casulo e coitadismo. Tornou-se mais contemplativa e

resgatou sua mente analítica.

Mulheres inteligentes

Grandes romances terminaram em grandes fracassos pela ditadura do ciúme. A relação passa da calmaria para a ansiedade, da ansiedade para o desrespeito e do desrespeito para a agressividade. A musicalidade das palavras afetivas passa para a tonalidade áspera dos atritos.

Mulheres inteligentes sabem que o amor não é um produto acabado. A frase "ou se ama ou não se ama" é psiquiátrica e psicologicamente superficial. O amor se cultiva, o amor se lapida, o amor se estimula. O amor morre, mesmo sendo real. E ainda renasce, mesmo estando morto. O amor não é genético, não se nasce sabendo amar, você aprende a amar.

Mulheres inteligentes sabem que tentar dominar o comportamento do marido ou namorado é a melhor maneira de matar o amor. Controlar passos produz servos e não pessoas livres. Sem a espontaneidade, gera-se na relação qualquer sentimento, exceto o amor.

Mulheres inteligentes também devem saber que o

ciúme jamais garante a posse do outro, mas garante a perda de si mesmo. Entendem que a insegurança sepulta a autoestima, mas a confiança aflora a beleza. São ousadas em se perguntar: "Sou autoconfiante? Gravito na órbita de meu parceiro? Dou liberdade a quem amo para ser o que é? Cobro demais?". Mulheres que não fazem um diagnóstico da sua relação correm sério risco de ter uma relação doente sem o saber. E, infelizmente, não são muitas que adotam essa prática.

Mulheres inteligentes têm ainda consciência de que é possível ser um escravo em sociedade livre. Descobrem que o verdadeiro amor floresce não quando duas pessoas se anulam, mas quando dois amantes se complementam.

A PERDA DA ADMIRAÇÃO

T. L. era gerente em uma loja de grife famosa. Roupas de marcas, bolsas caríssimas, sapatos finos enfeitavam as vitrines. T. L. sabia encantar suas clientes mais exigentes. Gosto refinado, sensibilidade equilibrada, ajudava a escolher a melhor roupa e os melhores acessórios para cada ocasião.

Paradoxalmente, não sabia escolher o melhor comportamento diante de quem amava. No espaço da loja tinha notável lucidez, mas na sala de casa tinha evidente estupidez. Com as clientes era hiperpaciente e bem-humorada; com seu marido, ríspida e fechada. Com suas clientes engolia cobras e lagartos, com o homem que escolheu para viver era intolerante, não deixava passar uma mosca. Concluindo, no ambiente de trabalho T. L. a mente era observadora, no familiar os traços eram de uma mente impulsiva e autoritária.

Ela possuía dupla personalidade? A grande maioria dos casos de múltiplas personalidades é falácia, um falso diagnóstico. O que ocorre é que o Eu, por não ser autônomo, flutua sua emoção, transita por bairros muito distintos do córtex cerebral.

Esse comportamento é bem comum em homens. Em um ambiente externo são anjos; em casa, "demônios". Fora são extrovertidos; em casa, irritadiços e impacientes. Essa flutuação é doentia e traz graves consequências para as relações familiares. Todo homem, e toda mulher, deveria saber que os

de dentro são as personagens mais importantes de sua história. Deveriam ser tratados como príncipes e não como plebe.

T. L. ganhava mais do que seu parceiro. Esse fato não seria um problema se ela o admirasse. Sem admiração, ciscos ferem os olhos, diminutas frustrações tornam-se grandes decepções. A admiração da mulher diminuiu, as diferenças salariais pesaram. O casal vivia em crise. Mas, em uma relação doente, frequentemente não há um santo e um carrasco. A vítima alimenta o predador.

Cuidado! Reclamamos de pessoas agressivas sem saber que muitas vezes as alimentamos. Há pais que alimentam a agressividade dos filhos por repetirem inúmeras vezes as mesmas correções. O marido de T. L. jamais admitia que alimentava a ansiedade da parceira.

Ele era conformista, vivia em seu "casulo", não se reciclava profissionalmente, não lutava por seus sonhos, não a surpreendia. Diferenças de personalidade não são motivos para confrontos, podem até dar sabor à relação, a não ser, como disse, que se perca a rainha da afetividade, a

admiração. Você só terá problemas com as diferenças de seu homem se não for capaz de aceitá-las ou no mínino respeitá-las. É possível viver bem com pessoas muito diferentes de nós? Sim! É só não querer que o outro seja a sua imagem e semelhança.

Ela tinha janelas light que financiavam seus sonhos, ele tinha janelas killer que alicerçavam seu conformismo. Ela tinha ambições, preocupava-se com o futuro, queria conforto, segurança financeira, fazer turismo em outros países. Ele achava tudo difícil, não tinha projetos de vida. E, para completar, chamava-a de ambiciosa. Ela parecia o carrasco, inclusive diante dos filhos, ele parecia a vítima. No fundo ambos se digladiavam. Ela com armas visíveis; ele, com invisíveis. Você digladia com quem ama? Se digladia, que armas usa?

Ele parecia tranquilo, mas no fundo era um grande egoísta. Não se arriscava em andar por outros ares, nem mesmo se importava com as necessidades da mulher que escolheu para viver. A intolerância era o erro capital dela e o conformismo, o dele.

Se ele a amasse muito e se preocupasse com ela,

saberia que existem ambições legítimas. Ambição de ser sociável, ter amigos, ser tranquilo, realizado, ter conforto, são importantíssimas. Lembre-se sempre: o dinheiro não garante a felicidade, mas a falta dele garante a infelicidade. Um Eu sem ambições legítimas é um espectador na plateia e não um ator social.

UM CÂNCER ENTRE OS CASAIS

Quem não tem autocontrole na frente dos outros leva à falência seu romance. Ela saiu do inconformismo para as críticas públicas. Não mais o respeitava diante dos filhos, pais, amigos. Ela atacava e ele recuava, usando os filhos a seu favor. Ambos exerciam a lei do menor esforço. Eram algozes um do outro.

Ela o agredia muito, chamava-o de fraco. Não sabia que um dos testes de uma mulher inteligente não é apoiar quem acertou ou aplaudir quem brilhou, mas dar o ombro para quem falhou. Você apoia quem falha? Ou denuncia os erros dele?

Dentre todas as chagas de uma relação, nada é tão grave do que perder a admiração pelo outro, e nada é mais perturbador do que ofendê-lo diante dos

outros. Um casal inteligente e saudável deveria sempre corrigir um ao outro em particular e se elogiar em público e nunca o contrário. Do mesmo modo com filhos e alunos, corrija sempre em particular e elogie diante dos outros. Caso contrário, plataformas killer serão construídas no centro da memória, na preciosa MUC, gerando desentendimentos quase irreparáveis.

Para ele, ela era o problema. Não sabia que o problema começava nele e terminava nela. Certo dia, angustiado e vendo que seu casamento estava por um fio, seu Eu exerceu a lei do maior esforço. Procurou ajuda. Dei-lhe um choque de lucidez, mostrei-lhe o egocentrismo por detrás do coitadismo, a violência por trás da quietude, a insensibilidade por trás da desmotivação.

Eu, egoísta? Eu, um ególatra? Jamais, ele disse. É difícil uma pessoa que sempre se achou humilde tirar as vendas dos olhos e se tornar uma pessoa crua, transparente, capaz de enxergar sua real história. Somos mentes dissimuladas. Para ele o amor era eterno, um produto acabado, não precisava ser cultivado, reciclado, repensado. Por

fim entendeu que ela atirava pedras com palavras, ele com sua indiferença.

Uma mulher madura não diz: "Ele precisa mudar para eu melhorar"; e sim: "Eu preciso melhorar para ele mudar". Traz a responsabilidade para si. E você, é capaz de trazer a responsabilidade para si? Talvez você não sinta necessidade, mas quem de fato não precisa? Quem não tem rotas para corrigir? Será que seus íntimos não estão clamando uma correção, ainda que pequenas curvas de seu comportamento?

Não estou propondo que você conserte o passado, mas reedite o presente, reconstrua o futuro. Lembre-se sempre da Teoria das Janelas da Memória. É muito fácil plantarmos janelas killer em quem amamos.

Abalado por descobrir suas mazelas psíquicas, esse homem começou a se repensar. De posse das ferramentas para produzir relações saudáveis, começou a surpreendê-la. Olhou bem nos olhos dela e, pela primeira vez, pediu desculpas por seu conformismo, reconheceu quanto a feria com sua indiferença e estimulava suas crises. Chorou sem

medo de suas lágrimas e começou a escrever novos textos de sua história. Voltou a sonhar, ter projetos de vida e lutar por eles. No começo produziu janelas solitárias, envolvia-se na lama da desmotivação. Mas, à medida que recaía, seu Eu ficava mais consciente de que ele era parte do problema.

Pouco a pouco, construiu uma plataforma de janelas light para mudanças duradouras. Começou a fazer pós-graduação, mudou de emprego, arriscou-se a debater ideias, a expressar seus pensamentos. Todos perceberam o salto que ele deu. Elogiava-a em público, inclusive diante dos filhos.

Quando ela se irritava, ele, bem-humorado, brincava com ela e dizia que ela estava mais linda. Impressionada com suas atitudes, pouco a pouco, ela começou a admirá-lo. Jamais o vira dessa maneira. Captou detalhes fascinantes de seu homem que não via.

Desse modo, T. L. deixou de ser uma mulher ansiosa e impulsiva e começou a desenvolver uma mente observadora. Sem pressão, reacendeu as

chamas de seu debilitado amor. Assim, um casal falido voltou a se enriquecer no único lugar que é inadmissível empobrecer: no território da emoção.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens inteligentes sabem lidar com os focos de tensão. Nos atritos, fazem a oração dos sábios, o silêncio proativo: primeiro esperam as labaredas da ansiedade passar para depois opinar. São fortes por fora, mas frágeis por dentro!

Homens inteligentes entendem que as diferenças com uma mulher, se bem trabalhadas, ao invés de destruir a relação, podem temperá-la, mas, se mal trabalhadas, podem produzir um sabor insuportável.

CAPÍTULO 6

Os erros capitais de uma relação doente – II

A DITADURA DO EXCESSO DE TRABALHO E DA INSENSIBILIDADE

MÁQUINA DE TRABALHAR: A MASMORRA DA INSENSIBILIDADE

C. K. era uma empresária bem-sucedida. Mulher analítica, forte, segura, determinada. Sempre soube o que queria. Não precisava do apoio dos outros para fazer o que achava correto. Empreendedora, se as oportunidades não lhe batessem à porta, não havia problema, ela as criava.

Sonhadora, se precisava inovar sua empresa e injetar ânimo nos funcionários, ela mesma dava-lhes um choque intelectual. Corajosa, quando precisava expandir sua empresa, olhava as perspectivas e, se seu caixa não fosse suficiente, ia ao banco. Era uma mulher leoa, com incrível garra. Generosa, todos gostariam de estar ao lado dela.

Cresceu muito, expandiu sua cadeia de lojas, tinha centenas de funcionários e um lucro significativo. Era uma mulher admirável no mundo

dos negócios, mas deixou de ser no mundo emocional. Cometeu um erro capital: esqueceu-se de si mesma. E, além disso, como desconhecia a teoria do Eu como gestor psíquico, caiu numa grave armadilha, a armadilha do sucesso.

Por favor, gravem esta tese: *o sucesso é mais difícil de ser trabalhado que o fracasso. O risco do sucesso é se tornar uma máquina de trabalhar, uma máquina de atividades.* Raramente uma mente brilhante, uma pessoa bem-sucedida como profissional liberal, no mundo das empresas, universidades e da política, não se enreda nas tramas dessa armadilha.

Nossa empresária teve sucesso profissional e insucesso emocional. Desenvolveu uma mente intensamente ansiosa, agitada, hiperpensante. E você? Tem sucesso emocional? Vive com prazer e tranquilidade ou é também uma máquina de atividades? Algumas pessoas querem ser as mais ricas e bem-sucedidas do cemitério, morrem antes de fechar os olhos, não desfrutam a vida.

Ela tinha dificuldades de delegar comandos. Quem não delega poder não delega a si mesmo o prazer, adoece. Sua mente não se aquietava nem

quando estava em casa ou dormia. Parecia um africano diante de um predador, um leão, só que o predador estava em sua mente, sugando sua energia. Estava continuamente cansada, estressada, impaciente. Tinha dores de cabeça, queda de cabelo. De vez em quando seu coração disparava como um cavalo selvagem.

A mulher sorridente deu espaço para a mulher angustiada. A mulher ponderada deu espaço para a irritadiça. Diminuiu o limiar de suportar frustrações. Nos primeiros anos da empresa era calma, com o sucesso empresarial diminuiu seu limiar de tolerância.

C. K. não era uma mulher autônoma, não sabia falar de si mesma, mas era analítica, pensava antes de reagir. Porém limitou sua capacidade de análise, em especial, para avaliar quem era, aonde queria chegar e como estava sua qualidade de vida. Esqueceu que a mais importante empresa, a única que não pode falir, era sua vida, pois, se falisse, todo o resto desmoronaria. E com o insucesso emocional, seu casamento estava desmoronando. Ele médico, ela empresária. Ambos viviam debaixo

da ditadura do excesso de trabalho. Também a relação com os filhos estava fragmentada.

QUEM SE TORNA MÁQUINA DE TRABALHAR CONTRAI A EMOÇÃO

Ela tinha milhares de clientes para atender, funcionários para supervisionar, metas para cumprir. Ele possuía grande número de pacientes para cuidar. Celulares ligados, preocupações frequentes, essas duas notáveis mentes hiperpensantes não tinham sonos saudáveis nem fins de semana agradáveis. Ambos passaram a exigir muito e dar pouco. E você exige muito ou doa-se sem se preocupar excessivamente com o retorno? Quem exige muito dos outros se torna seu carrasco, quem exige muito de si mesmo se torna seu algoz.

Dois ansiosos no mesmo palco da sala de casa estressavam atores mirins, os filhos. Você não precisa ensinar defeitos a seus filhos com palavras, basta representá-los com gestos que eles aprenderão muitíssimo bem. Sabe por que reproduzimos as características que mais rejeitamos de nossos pais? Por que o fenômeno RAM arquivou plataformas de janelas na cidade da memória. A construção é lenta,

mas eficiente, seja para nos construir ou para nos traumatizar.

A ditadura do excesso de trabalho esmaga a sensibilidade e a tolerância. Pequenos atritos, grandes discórdias. Pequenas dificuldades, grandes problemas. Diminutos desentendimentos, grandes distanciamentos. Em um casal estressado, tudo começa pequeno e termina gigantesco. Até a temperatura do ar-condicionado do carro é motivo para atrito.

Percebendo seu erro, ele, o médico, tentou reciclar seu excesso de trabalho e sua mente ansiosa. O primeiro passo para alguém se reconstruir é se descobrir. Sem essa atitude, os conflitos se tornam "eternos". Ele descobriu o óbvio, que tinha uma dívida altíssima com os filhos. Não passava um tempo quantitativo com eles, pois trabalhava muito. Entretanto, não tinha desculpas para não passar pelo menos o tempo qualitativo, ou seja, fazer muito do pouco tempo. Ter momentos solenes em diminutos minutos. Começou a brincar, rolar no tapete, penetrar no mundo deles. Entrou em seus sonhos e pesadelos.

E tentou envolvê-la, mas a resposta dela foi tímida. Parecia travada. Aliás, desde o início da relação ela sempre teve dificuldade de falar de seu passado, de relatar sua infância. Tinha medo de se entregar. Até nas relações sexuais ela não expressava espontaneidade, prelúdio, leveza, falas secretas, sussurros de amor.

Ele admirava-a, mas sentia que estava perdendo sua esposa. O amor estava infectado pelo cárcere da emoção e do ativismo. Em casa, o prazer dela era falar da empresa e não dela.

O MUNDO DESABOU

C. K. tornou-se intolerante com os filhos, de 9 e 10 anos. Tornou-se rápida em julgar, mas lenta para abraçar, rápida em criticar, mas lenta em elogiar. Distribuía broncas como distribuía produtos de sua empresa. Cobrava comportamentos, como cobrava metas de seus funcionários. Esquecia que eles eram crianças e, como tal, precisavam se aventurar, imaginar, criar. E nesse processo alguns erros, atritos, tropeços, rupturas de regras, são inevitáveis. Ensiná-los a pensar era seu desafio como mãe. Mas a mãe parecia que não havia tido infância.

Malsucedida no amor e fracassada como educadora, começou a sentir afinal que seu mundo estava desabando, mas resistia a ser autônoma, transparente, honesta consigo mesma. Depois de mais uma pesada bronca, seu filho mais novo, com lágrimas nos olhos, deu-lhe um choque emocional:

"Mamãe, queria ser como seus clientes."

Inquieta ela perguntou:

"Mas por que meu filho?"

"Para que você me desse um pouco da atenção que dá a eles."

Perturbada, ficou sem voz. Saiu para o quarto e foi chorar. "Não é possível, o que estou fazendo com meus filhos?", indagou-se. Lembrou-se de sua infância e percebeu que seus pais também não lhe davam atenção. O fenômeno RAM produziu algumas poderosas janelas light no centro da MUC. Mas ainda eram janelas solitárias. Não havia garantias de mudanças estáveis.

Foi trabalhar e pegou um livro que estava sobre a mesa e leu uma frase impactante: "Se você fizer seus filhos sonharem, terá um tesouro que reis e

milionários não tiveram". Não conseguiu trabalhar naquele dia. Fatigava-se para dar um brilhante futuro financeiro para os filhos, mas, sem o saber, estava dando um péssimo futuro emocional para eles. Sua mente virou um trevo de reflexões. Tinha tudo o que o dinheiro comprava, mas não o inegociável.

Seus filhos já não eram mais crianças, estavam entrando na pré-adolescência, cresceram, mas não os vira crescer. Nada é tão amargo do que ser atropelado pelo tempo. Por favor, olhe ao redor de quem você ama e veja se você não está deixando as coisas mais importantes de sua vida passar. Muitas pessoas só conseguem desacelerar suas atividades quando estão no leito de um hospital. Querem ansiosamente comprar tempo, mas o tempo não está à venda. Não são poucas as vezes que me sinto um comprador de tempo.

C. K. deu conselhos aos seus filhos, foi um manual de regras. Não entendia que pais que são apenas manuais de regras estão aptos para consertar máquinas, mas não para educar seres humanos. Educar seres humanos exige transferências de

experiências, mundos cruzados, lágrimas contadas, sonhos confessados, dores compartilhadas. Desculpe-me, mas você transfere experiências ou apenas aponta erros e dá conselhos superficiais a seus filhos?

Não sabia se colocar no lugar de quem amava. Desconhecia os segredos mais importantes de suas biografias. Você conhece a biografia de quem ama? Muitas mães colocam seus filhos para dormir, mas nunca entraram nos sonhos e pesadelo deles. Não os conhecem. Muitas mulheres dormem com seus homens e só conhecem o prefácio ou o primeiro capítulo da história deles. Também não os conhecem, apenas seus comportamentos superficiais.

Ela jamais perguntou para seus filhos e para seu marido: "O que eu posso fazer para torná-los mais felizes?". Nunca perguntou: "Quais lágrimas vocês já choraram?", "Quais as que não tiveram coragem de chorar?". Em nenhuma ocasião questionou: "Onde errei com vocês e não percebi?". Eles estavam próximos fisicamente, mas muito distantes em seu psiquismo.

Temos dificuldades de fazer tais perguntas. Mesmo psiquiatras e psicólogos não as elaboram com frequência. Precisamos nos refazer. Não pergunte de qualquer maneira, crie um clima emocional. Primeiro fale de importantes capítulos de sua história, depois entre nos textos secretos de quem ama. Você não vai se arrepender.

Certa vez, quando morava nos EUA, procurei estar só com minha filha do meio, a Carol. Percebi que ela precisava de mim de maneira mais íntima e especial. Sentamos juntos num restaurante e eu comecei a me abrir. Disse que em alguns momentos a solidão é minha melhor amiga. Por meio dela podia ter um encontro comigo mesmo. Revisava minha história, reciclava minha dor e fragilidade e reacendia meu processo criativo.

Animada com minhas palavras, confessou que também tinha necessidade de se recolher em alguns momentos para poder refletir sobre sua vida e aproveitou para se abrir. Contou-me um conflito importante por que estava passando. Ela havia sido rejeitada por algumas jovens de sua idade, havia sofrido o fenômeno bulling. Estava muito

angustiada.

Seus olhos brilhavam não diante de um psiquiatra, mas de um pai-amigo, que a compreendia e que ela sentia que era apaixonado por ela. Pude transmitir para ela algumas experiências em que também fui rejeitado. Foi um momento único e inesquecível, nossas histórias se cruzaram. Descobri uma filha muito mais linda do que eu imaginava.

A LINGUAGEM DO AMOR

C. K. falava três línguas, mas desconhecia a linguagem da emoção e a troca aberta de experiências. Teve pais éticos, porém rígidos. Pouco a abraçaram, beijaram, acariciaram, elogiaram. Ela reproduzia a mesma história com seus filhos. Foram rígidos com ela, rígida e inflexível tornou-se com seus filhos.

Casais que não se conhecem e que desconhecem a biografia de seus filhos tornam-se um grupo de estranhos vivendo na mesma casa. Consciente de que não conhecia a biografia de quem amava, C. K. ficou insone, angustiada. Foi nesse turbilhão de emoções que pela primeira vez abriu as portas do

passado e reencontrou o fantasma que a assombrava: havia sido abusada sexualmente por um tio. Negava-o a qualquer custo. Mas a criança asfixiada queria respirar dentro dela.

Seu mundo desabou na infância. Pouco brincava, raramente se soltava ou relaxava. Seu carrasco a ameaçou. Como seus pais eram rígidos, silenciou. Teve medo de contar-lhes sobre seu drama. Uma plataforma de janelas doentias foi construída. Seu Eu foi encarcerado. Punia-se quando falhava. Era autoexigente. Procurava brilhar nas provas escolares para compensar seu sentimento de vergonha e autopunição. Deveria ser a criança mais abraçada, protegida, amada, mas se isolou. O tempo passou e, agora, a mulher de sucesso fracassou no essencial. Calada foi com seus pais, calada era com seus filhos.

Pais, por favor, jamais deixem de falar dos riscos do abuso sexual para seus filhos desde os primeiros anos de vida. Ensine-os a não dar liberdade para adultos e adolescentes invadirem sua intimidade. Abram sempre um grande canal de comunicação para que eles tenham liberdade para se abrir. O

abuso sexual produz janelas *power* dramáticas que se reproduzem continuamente, desertificando áreas nobres de crianças e adolescentes maravilhosos.

C. K., uma mulher impenetrável, tinha sede e fome de relaxar e falar dela mesma, mas não sabia. Todavia, arriscou-se tanto a se conhecer como a deixar-se conhecer. Uma vida sem riscos é uma história sem vírgulas.

RASGANDO O CORAÇÃO PSÍQUICO

O Eu de C. K. deixou de ser vítima de seu sucesso e do excesso de atividades e passou a dar os primeiros passos para gerir sua emoção e reorganizar sua história. Foi um belíssimo encontro consigo mesma, mas não sem dor. Precisava aprender a reconhecer suas mazelas e dar uma nova chance para si mesma. Era tempo de parar de se punir. Você dá novas oportunidades para si mesma?

Ela iniciou o processo de reconstrução dos bairros da sua memória, em especial da MUC, a memória de uso contínuo, o centro de sua história. Lembre-se, se usarmos a metáfora de uma cidade, de acordo com a Teoria das Janelas e do Eu como autor da história, não é necessário ter toda a "cidade da

memória" perfeita para ter uma vida razoavelmente saudável, prazerosa, feliz. Se construirmos bons bairros no centro da memória, na MUC, é possível alcançar essas metas. Se não fosse assim, quem foi mutilado, privado ou sofreu perdas irreparáveis na infância e adolescência teria poucas possibilidades de ter saúde psíquica.

Algumas pessoas que atravessaram o caos psíquico, mesmo sem tratamento psiquiátrico/psicológico, sobreviveram com dignidade porque de algum modo construíram esses bairros. A mente humana tem potenciais incríveis.

C. K. criticava e reciclava a postura, a maneira de ver a vida e de interpretar fatos. Janelas light foram construídas e pouco a pouco lhe davam sustentabilidade para ser livre, solta, afetiva e perder o medo de se entregar. Mas ainda eram grupos de janelas solitárias, por isso, frequentemente reproduzia sua ansiedade e rigidez. Angustiada e insegura, procurou seu marido e contou-lhe sobre o abuso sexual. A mulher ansiosa e fechada em seu casulo começou a ser autônoma, transparente, perder o medo de si mesma.

Médico, bom ouvinte, compreensivo, ao saber de sua história, foi um gentleman. Nada cobrou, nada inquiriu nem especulou, apenas a abraçou longamente. Viajou no tempo e colocou-se no lugar da mulher que amava, da criança maltratada, ferida, silenciada. Chorou com ela. Lágrimas de um amigo valem mais do que mil palavras. Ela jamais pensou que alguém fosse generoso com algo que lhe dava asco, repulsa, sentimento de inferioridade.

Horas depois seu homem apareceu. Cancelou suas atividades e lhe trouxe um presente fora de data. Um buquê com belíssimas flores.

"Para mim? Mas não mereço? Machuquei tanto vocês?", disse ela.

"Mas machucou porque foi machucada. Você, querida, merece muito mais. Merece todas as flores de uma primavera, pois foi uma criança fortíssima, sobreviveu ao último grau de um terremoto emocional. E tornou-se uma mulher brilhante, mesmo sem ninguém para dividir seus sentimentos. Desculpe-me se não tive habilidade para que você pudesse falar de si mesma. Essas poucas flores proclamam que você continua mais linda do que o

dia em que a conheci. Clamam para que jamais tenha vergonha de si mesma. E gritam que jamais deixarei de amá-la."

Ela nunca ficara tão emocionada, nunca se sentira tão acolhida, não pensava que fosse tão importante como ser humano. Momentos depois a mãe autoritária procurou os filhos e lhes pediu sinceras desculpas pelo distanciamento. Confessou que fez de seu trabalho a sua armadura, uma falsa proteção, e chorou na frente deles.

Surpresos, pela primeira vez descobriram que a mãe também era capaz de chorar. Comovidos, eles a abraçaram por longo tempo. Ela refez sua história familiar, rompeu os grilhões da ditadura do trabalho e libertou sua sensibilidade. Como uma mulher inteligente, entendeu que a vida é breve como o dia, que se inicia nas lágrimas dos orvalhos e se despede nos beijos dos últimos raios solares. E, por ser tão breve, deveria ser vivida solenemente.

Uma família que antes era um grupo de estranhos descobriu que as flores não surgem nas primaveras, mas no rigor do inverno. Nas primaveras apenas se manifestam. A natureza é sábia. E a natureza

psíquica? Também! Dê oportunidade para ela. Não tenha medo dos invernos. É o tempo das flores.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens inteligentes sabem que ninguém é digno de um grande amor se não usar suas dificuldades para alcançá-lo. Homens inteligentes tornam perdas em ganhos, crises em oportunidades para crescer, lágrimas em brilhantes aprendizados. Têm coragem de dizer "onde errei e não percebi", sensibilidade para falar "eu preciso de você" e maturidade para confessar "eu te amo".

Homens inteligentes não são autoritários. Não impõem suas ideias, mas as expõem gentilmente, ainda que não sejam aceitas. Jamais usam tom agressivo, força física ou dinheiro para conquistar uma mulher ou

seus filhos, pois sabem que o amor nasce no terreno da espontaneidade e cresce no solo da liberdade. Sua verdadeira força está em sua generosidade.

CAPÍTULO 7

Os erros capitais de uma relação doente – III

A DITADURA DA CRÍTICA EXCESSIVA E DO MEDO DA PERDA

A ANSIEDADE SAUDÁVEL E A ANSIEDADE DOENTIA

Se você quiser viver com pessoas tranquilas, relaxantes, que preenchem todas as suas expectativas e que jamais lhe darão dores de cabeça, é melhor conviver com máquinas e não com seres humanos. É impossível não termos algumas áreas de confrontos. Somos mundos completamente diferentes vivendo num mesmo espaço: na sala de casa, de aula e das empresas. Uma das coisas que mais nos diferenciam e, ao mesmo tempo, mais nos aproximam é a emoção. Ela nos diferencia porque a cada momento estamos num estado emocional e nos aproxima porque frequentemente nossa emoção experimenta os mais diversos níveis de ansiedade.

Há uma ansiedade aceitável, normal e até fundamental. Aquela que nos faz ter taquicardia diante de um olhar, sentir calafrios com um beijo, frio na espinha ao receber uma excelente notícia. Essa ansiedade normal também nos impulsiona a

desejar, planejar e ter ambições saudáveis, superar barreiras, vencer limites, aceitar desafios. Sem essa ansiedade, os cientistas não seriam criativos, as mulheres não lutariam pelo que amam, os homens não seriam sonhadores. Enfim, não seríamos o *Homo sapiens*, uma espécie pensante e amante das aventuras. Portanto, não reclame da ansiedade, mas dos altos níveis dela.

Quando a ansiedade se avoluma, adoecemos nossas mentes, relações e atividades profissionais. A ansiedade doentia tem múltiplas manifestações. Em alguns casos ela se traduz pela timidez. Fala-se pouco, mas pensa-se muito. Outras vezes se traduz pela excessiva extroversão, fala-se muito e pensa-se pouco. E, ainda outras vezes, traduz-se pelo excesso de atividades, preocupações, obsessões. Neste capítulo vou dar ênfase a duas manifestações da ansiedade, comuns e destrutivas: a crítica excessiva e o medo da perda.

QUEM COBRA DEMAIS ESTÁ APTO A TRABALHAR NA ÁREA FINANCEIRA

A crítica excessiva leva à ditadura da cobrança, que asfixia a liberdade e a saúde psíquica. A ditadura da

cobrança, decorrente do excesso de crítica, é mais grave do que a ditadura do controle advindo do ciúme. No ciúme, controlam-se alguns comportamentos que impõem riscos à perda, na cobrança controla-se grande parte dos comportamentos. Se uma pessoa ciumenta também tornar-se excessivamente crítica, será quase insuportável viver com ela. Momentos felizes se alternam com angustiantes, tempos relaxantes se alternam com tensos.

Uma pessoa excessivamente crítica perturba a todos no ambiente, dos filhos ao parceiro, dos colegas aos amigos. Todos têm que se enquadrar em seu esquema. Ela não sabe elogiar, ninguém é bom o suficiente, suas verdades são absolutas, pau é pedra, mesmo que todos digam que é madeira.

Quem critica ou cobra excessivamente está apto para trabalhar numa "financeira", mas não para construir uma relação saudável. Uma pessoa continuamente crítica é paradoxal, ao mesmo tempo que é especialista em apontar erros dos outros, é péssima em enxergar os próprios erros. É ríspida, não admite erros, coloca seus íntimos no

presídio dos seus preconceitos. Convivi ao longo da formação da minha personalidade com algumas dessas pessoas. Por um lado, são fascinantes, por outro, dificílimas.

Quem tem a necessidade neurótica de fazer críticas possui uma mente autoritária. Eleva sua voz e fala mal dos outros com incrível facilidade. Há mulheres que fazem numerosas críticas diárias a seu parceiro. Criticam seu jeito de comer, andar, vestir, falar. Querem produzir um boneco eletrônico e não conviver com um ser humano.

"Meu marido fala pouco, não elogia, é indiferente", reclama uma mulher. Outra afirma: "Meu namorado é impulsivo, reage sem pensar, não suporta ser contrariado". O que fazer? A pior coisa a fazer é criticá-los frequentemente, não deixar passar nada que a aborrece. A relação vira um inferno. A ansiedade da mudança gera o oposto do que se pretende, faz o outro se aferrar a seus comportamentos.

Se o Eu da própria pessoa não tiver consciência da necessidade de mudança e não atuar como autor de sua história, todo esforço de uma mulher para

mudar seu parceiro será inútil. Mesmo o mais hábil psiquiatra ou psicólogo clínico será completamente impotente diante de um Eu inativo.

Os psiquiatras podem usar medicamentos antidepressivos e ansiolíticos para aliviar o humor depressivo e a ansiedade, mas esses medicamentos não desenvolvem por si sós um Eu crítico, consciente e determinado a se superar e reeditar a própria história. São processos aprendidos.

Nesses dias conversei com um casal que está junto há quase cinquenta anos. Ele tem 97 anos, ela se aproxima dos 70. Sabe há quanto tempo eles brigam? Logo após os primeiros dias que se conheceram. Casaram e viveram uma fonte de atritos. Falaram em se separar uma dúzia de vezes, mas foram e voltaram. Parecem viciados um no outro. Mas sabe qual o maior vício deles? Tentar mudar o outro. Qualquer coisa é motivo para atritos: tom de voz, teor de sal na comida, expressão facial alegre ou irônica, dinheiro, conta a pagar.

Ela, de origem oriental, sensível, humana, uma artista plástica dotada de brilhante raciocínio, é uma mulher reativa. Se contrariada, reage sem

pensar. Ele, de origem europeia, com ilibada cultura, foi intérprete de francês na Segunda Grande Guerra, mas inflexível em determinadas posições. Com os de fora são encantadores, mas entre eles vivem entrincheirados, combatendo-se mutuamente.

Criticam o tempo todo um ao outro, mas não conseguem viver distantes. Se não conseguiram viver separados, deveriam pelo menos ter aprendido a amenizar o conflito conjugal com essa lei fundamental: respeitar os espaços, manias, reações, maneira de ver e interpretar a vida do outro.

Se tivessem superado a necessidade neurótica de mudar um ao outro, teriam vivido tempos felizes. Mas como não aprenderam, transformaram seu casamento num tribunal, onde um acusa o outro, e num filme de terror, em que o outro é a causa da sua infelicidade.

NINGUÉM MUDA NINGUÉM

A mulher inteligente deve saber que ninguém muda ninguém. Não temos o poder de construir plataformas nos solos da memória do outro, seja no centro (MUC), seja na periferia (ME). E mesmo se

tivéssemos esse poder, não teríamos o direito, pois, se mudássemos as matrizes da memória, mudaríamos os alicerces da personalidade, manipularíamos os seres humanos.

Claro que não estamos de mãos atadas para contribuir com quem amamos. Em capítulos posteriores estudaremos as leis fundamentais das relações saudáveis. No entanto, qualquer contribuição passa por despertar o Eu para que ele mesmo seja o protagonista da própria história. Por favor, não use pressões, chantagens, críticas excessivas para com as pessoas difíceis. Essas técnicas piorarão quem você deseja mudar, as arremessarão para dentro das janelas killer. Lembre-se de que o volume de tensão dessas janelas é tão grande que bloqueia milhares de outras janelas, impedindo o Eu de pensar, fazendo-o quase que "imutável".

Por que essas técnicas ineficientes sempre foram usadas ao longo da história? Por causa da lei do menor esforço. Não é necessário nenhum esforço intelectual e emocional para metralhar os outros com críticas e apontar seus erros. Mas compreender,

envolver, estimular a pensar e conquistar uma pessoa difícil exige a lei do maior esforço ampliado. Que tipo de lei você prefere usar?

Se uma pessoa for eficiente em estimular o Eu de outra a sair da condição de vítima para ser protagonista de sua psique, abre-se um caminho excelente para construir bairros na memória. A generosidade, o altruísmo e a capacidade de surpreender são fundamentais para estimular o outro.

Uma das minhas maiores preocupações é não ficar analisando as pessoas que me rodeiam fora do consultório. Talvez, por minhas credenciais, teria condições mais do que muitos de analisar cada gesto subjacente, cada comportamento subliminar e cada armadilha escondida na tonalidade da voz das pessoas que me rodeiam. Mas me abstenho. E por quê? Porque, antes de ser um psiquiatra e psicoterapeuta, sou um ser humano, e, como tal, imperfeito. Se eu perder minha essência, perco minha espontaneidade, e se perder esta, perco minha liberdade.

A pior atitude de uma mulher na relação com seu

parceiro é se posicionar como uma psicóloga com um condão mágico ansiando mudá-lo. Homens difíceis não precisam de esposas "psicólogas", mas de mulheres surpreendentes. Algumas mulheres chegam ao absurdo de querer mudá-los como um cirurgião. "Cortam-nos" e os expõem com suas palavras, causam a terceira guerra mundial. Jamais esqueça que excelentes romances têm fins trágicos não por falta de amor, mas por causa das labaredas do confronto. Não seja terapeuta de quem ama, seja uma mulher romântica e inteligente.

Há mulheres que têm mania de limpeza. Elas veem sujeiras invisíveis aos olhos. Varrem os espaços, os sapatos do marido e, às vezes, até o próprio marido da sala de casa. Manias, de limpeza, de lavar as mãos, de fechar portas, de olhar se tem um ladrão debaixo da cama, causam transtornos, porém, a mania de repetir obsessivamente as mesmas críticas causa muito mais. Uma mulher repetitiva estressa muitíssimo seu homem e seus filhos. E o que é pior, perde seu valor, pois esconde sua beleza e inteligência atrás das mesmas palavras.

Mulheres inteligentes encantam quem está a seu

redor. São rápidas em apoiar e lentas para excluir, ágeis para elogiar, e lentas para condenar. São artesãs que constroem sua imagem de maneira excelente no centro da memória de quem amam. Se forem eficientes nessa empreitada, poderão dizer palavras brandas que terão impacto. Se forem ineficientes, poderão gritar que não serão ouvidas.

GENERALIZAR CRÍTICAS: UM ERRO CAPITAL

Generalizar críticas? O que é isso? Parece algo distante de nós. Talvez você não saiba do que estou falando, mas dificilmente não cai nesse erro. Infelizmente, pais, mães, irmãos, amantes, professores, executivos, perdem sua elegância quando tentam corrigir alguém usando generalizações.

Generalizar críticas é usar palavras e frases radicais e apelativas com o objetivo de obter resultados imediatos ou pressionar alguém para jamais cometer os mesmos erros. Dizer, por exemplo:

"Você não tem jeito!"

Simples frase, mas cortante. Como é possível dizer que alguém não tem jeito? A pessoa não é uma pedra imutável. Proferir sentenças sem abrir

uma fresta para a conquista da liberdade sequestra quem corrigimos em uma masmorra. Consequentemente, ele se tornará mais impenetrável.

Pais e professores jamais deveriam usar generalizações radicais:

"Você sempre erra! Você é sempre assim!"

Essas frases são condenatórias. Demonstram que tais jovens são irracionais, que não têm qualquer competência, que não conseguem minimamente se superar. Tais críticas são cânceres psíquicos. Desanimam, desencorajam, constroem armadilhas killer em nossos filhos e alunos.

Uma mulher diz para seu parceiro:

"Você não sabe agradar a ninguém!"

Como é possível fazer uma afirmação tão grave? Ele não é um monstro. Se ele não sabe agradar a ninguém, é melhor ficar a milhas de distância dele. Certamente, ela não quis dizer de fato o que anunciou na frase, mas usou uma pressão apelativa e irracional para feri-lo e tentar mudá-lo. Errou duas vezes.

Os homens são especialistas também nesse tipo de chantagem, talvez muito mais que as mulheres. Quem usa as palavras “sempre”, “toda vez”, “jamais”, “não”, “nunca” para corrigir ou apontar erros de alguém está apto para ser um falso juiz e não um educador. Um verdadeiro juiz age com equidade e não com radicalismo. Por mais erros que uma pessoa cometa, em alguns momentos ela acerta, expressa afetividade, generosidade, coerência, lucidez. Esses momentos devem ser celebrados para plantarmos janelas light que estimulem o desenvolvimento da afetividade e da racionalidade. Quando você corrige, planta janelas que libertam ou aprisionam?

Por não conhecer a Teoria das Janelas da Memória falhamos drasticamente em nossas correções. Primeiro queremos conquistar o território da razão para depois o da emoção, ou seja, primeiro criticamos para depois sermos afetivos. Tal técnica é débil e ineficiente. Deveria ser o contrário. Primeiro precisamos conquistar o território da emoção, valorizar quem vamos corrigir, exaltá-lo, para desse modo tirá-lo das fronteiras de uma janela killer.

Depois o corrigimos com generosidade e sem radicalismos ou advérbios apelativos.

Se usarmos críticas radicais, devemos imediatamente pedir desculpas: “Desculpe-me, exagerei nas palavras. Você não erra sempre.”, “Perdoe-me por dizer que você não tem jeito. Você errou agora, mas tem capacidade para se superar no futuro”. Assim, nossos erros ganharão elegância, tornar-se-ão educativos.

Mas alguém pode perguntar: “Pais podem pedir desculpas aos seus filhos? Professores podem reconhecer seus erros para seus alunos? Mulheres podem achar que exageraram com seus parceiros?”. Podem e devem. Os erros dos outros jamais deveriam justificar os nossos. Além disso, pedir desculpas quando exageramos pode produzir um choque pedagógico positivo que leva quem amamos a entender que a maturidade psíquica não está em não falhar, mas em usar os erros para crescer.

Se os erros de alguém são inaceitáveis, devemos tomar atitudes, e, se necessário, até procurar ajuda médica. Há homens que têm compulsão para gastar, embora alguns sejam bons para ganhar.

Contraem dívidas constantes e transformam a vida familiar num oceano de insegurança. Perdas, violências, humilhação pública, fracassos, rejeições, sempre foram fontes de conflitos psíquicos, mas na atualidade o estresse financeiro tem sido uma de suas mais penetrantes causas. Quem quiser ter saúde emocional nesta sociedade altamente consumista tem de cuidar da saúde do seu bolso.

Uma mulher inteligente sabe que romances duradouros são cultivados nos solos da gentileza. Lança com paciência suas raízes nas crises e colhe com perseverança no futuro. Desde que não asfixie seus princípios, uma mulher inteligente deveria estar sempre aberta para começar um novo capítulo em sua história com quem ama.

É possível viver com pessoas difíceis e ser feliz, desde que não tenhamos obsessão de querer mudá-las. Não tenha a necessidade neurótica de mudar as pessoas. Não exija o que os outros não podem dar ou não querem dar.

Uma mulher inteligente também sabe que não há amor sem acidentes nem relações sem tempestades. São capazes de escrever os melhores capítulos de

seus romances nos momentos mais difíceis de sua existência.

Medo da perda

Um dos erros capitais mais importantes de uma relação doente é o medo excessivo da perda. Uma mulher inteligente se entrega sem medo, mas não destrói sua identidade em função do outro. Doa-se muito, mas não respira o ar dele. É afetiva e generosa, mas jamais deixa de ter órbita própria.

Quem tem medo da perda já perdeu. Perdeu sua autoconfiança, autoestima, a dimensão de sua imagem. Perdeu também a habilidade do seu Eu em ser gestor de sua mente. Se você fez tudo por um homem, cuidou, amou, protegeu, investiu em seus projetos, e, por fim, ele partiu, não deve se autodestruir, diminuir-se e achar-se uma tola.

Como já disse e repito, deve, sim, gritar em sua mente que quem perdeu foi ele e não você. Deve estar consciente de que ele perdeu uma pessoa fascinante, única, exclusiva, enfim, perdeu você. Se não tiver essa postura, certamente se deprimirá.

A ditadura do medo da perda esmaga a autoestima de uma mulher ou de um homem.

Quem tem medo da perda apequena seu mundo social. Os amigos diminuem, os projetos se contraem, as relações sociais ficam escassas, a alegria evapora-se. Gira-se em torno dele ou dela. Não aceitar a perda é a pior maneira para perder.

A dor da perda leva alguns ao suicídio ou ao homicídio, se não físico, pelo menos emocional. É incrível que, apesar de vivermos em sociedades livres, há muitos escravos no território da emoção. Têm baixo nível de resiliência, não sabem sofrer a perda.

Conheci e tratei de várias mulheres, bem como homens, que não suportaram perder quem amavam. Pressionaram, imploraram, fizeram mil ligações. Choraram, desesperaram-se, angustiaram-se, jogaram no lixo o sabor da vida. Por fim, tais pessoas, depois de pagar um alto preço psíquico, descobriram que estavam sendo injustas com elas mesmas. Tiveram de aprender a resgatar a autoimagem e jamais destruir a liberdade por um parceiro.

Uma mulher inteligente nunca pressiona seu parceiro para ficar. Tem dignidade na separação.

Pode sofrer, mas não faz chantagens. O seu parceiro pode abandoná-la, mas ela jamais se abandona. Não implora para ele ficar. Ela é capaz de dizer para si constantemente: "Os melhores dias estão por vir!". Quando elas têm uma postura madura e digna, não poucas vezes seus homens quebram a cara e voltam. Descobriram que perderam uma pérola. São eles, agora, que choram para voltar.

Se um casal se separar, ambos deveriam ter tanta dignidade no processo de separação como tiveram na união. Não deveriam punir um ao outro, nem procurar culpados para as crises que atravessam e muito menos trocar acusações na frente das crianças. Elas já estão fragilizadas e precisarão de pais inteligentes, protetores e amorosos, e, temporariamente, mais do que no tempo da união.

Casais se separam, pais jamais, mas, na prática, alguns pais acabam se separando dos filhos. Eis um erro gravíssimo. Casais inteligentes quando se separam não se divorciam do respeito de um com o outro nem muito menos do cuidado e do afeto com seus filhos.

Casais inteligentes são hábeis em elogiar um ao

outro, mesmo que saibam dos defeitos que cada um possui. Não vivem na lama da inveja e da disputa, não usam os filhos como joguete. Sabem que eles estão fragilizados e precisam de tempos de refrigério.

Casais inteligentes encorajam os sonhos do seu ex-parceiro ou ex-parceira e criam condições para o maior de todos os sonhos educacionais: que cada um tenha sucesso em educar os filhos na parte que lhe cabe. Esses casais honram a história que viveram juntos. São capazes de dizer com dignidade um para o outro: "Obrigado pelo tempo que viveu comigo. Seja feliz. Estou torcendo por você!".

E se é possível recomeçar, eles jamais deveriam cometer os erros capitais das relações doentes que cometeram. Não deveriam exercer a ditadura do ciúme, do controle, da crítica excessiva, da necessidade neurótica de mudar o outro. Não basta estar juntos, nem dar beijos hollywoodianos e pensar: "Felizes para sempre...". Débil ilusão. Os monstros alojados na cidade da memória poderão voltar a respirar e assombrar o casal. Deveriam, como veremos, beber da fonte que nutre as relações

saudáveis, como o poder do elogio, a arte de surpreender, de dialogar, de autodialogar, de proteger a emoção.

Casais iniciantes, casais reiniciantes, casais antigos deveriam, como já me expressei, ter ousadia e sensibilidade para perguntar um para o outro "Onde eu errei com você e não percebi?", "Quais são seus sonhos?", "O que posso fazer para torná-lo mais feliz?", "Como posso investir no que você ama?".

Ninguém é digno de um belo romance se não usar suas lágrimas para irrigá-lo. Ninguém é digno de escrever uma bela história de amor, se não aprender a reconhecer os próprios erros e não usá-los para escrevê-la.

Que você possa escrever uma bela história de amor.

E, se escrever, não tenha medo de falhar.

E, se falhar, não tenha medo de chorar.

E, se chorar, não tenha medo de suas lágrimas.

Repense sua vida, mas não desista.

Não cobre demais de si nem do outro.

Dê sempre uma nova chance para si mesma...

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens inteligentes usam a lei do esforço maior para resolver seus problemas. Têm consciência de que os fortes usam a agressividade; os frágeis, as ideias; os sábios abraçam, os estultos julgam; os fortes acolhem, os inseguros excluem.

Homens inteligentes pensam antes de reagir, superam sua impulsividade, não reagem pelo fenômeno bateu-levou. Não ferem a mulher que escolheu para dividir sua história, ao contrário, a protege. Não são radicais, mas flexíveis, não levantam a voz para quem ama, mas os braços para acolher.

CAPÍTULO 8

Uma mulher inteligentíssima

UMA MENINA ENTRE AS FIGUEIRAS

O calor agredia a pele e a fome rondava o corpo. Viver era uma arte naquele árido tempo. Uma menina passeava pelas figueiras, observava os rebentos serem abraçados pelo sol e seus diminutos frutos se arredondavam como a lua crescente em noites prateadas. Uma mente contemplativa nascia no seio do deserto. Não tinha muito, mas tinha tudo. Vestes humildes, coração gigante. Transparente, encantava pelo que era, não pelo que tinha.

A menina cresceu, libertou seu imaginário e se arriscou a viajar para algures, lugares distantes. Não para os confins da Terra, mas para as camadas íntimas de seu planeta psíquico. Bebeu da fonte dos filósofos sem conhecê-los, enamorou-se pela arte da pergunta. Ousada, olhava para o alto e questionava: "Quem é o artesão que construiu as ideias e as plateias? Quem é o Autor da existência que confeccionou o átomo e o espaço? Quais pensamentos encenam-se no anfiteatro de Sua mente?". Uma menina desenhava as bases de uma

mente analítica.

Cresceu, tornou-se adolescente. Fez da arte de agradecer seu cálice diário e da arte de questionar seu pão de cada dia. Homenageava a existência, agradecia ao sol e à chuva, ao riso e às lágrimas, ao drama e à comédia. Seu olhar capturou um jovem de mãos calejadas. Pesadas toras, atritos das ferramentas o tornaram tosco por fora, mas não lhe furtaram a sensibilidade por dentro. Enamorou-se.

Coração palpitante, emoção borbulhante, seria mais um casal que construiria uma simples história. Mas quando pensavam que iam cair nos braços um do outro, subitamente o amor foi interrompido. Todo amor passa por testes, o deles, era quase insuportável.

Recolhida em seu pequeno aposento, reclinava-se relaxadamente sobre um colchão rústico de palha batida. Sua cabeça repousava sobre um travesseiro de maciez irregular. Sonhava com seu futuro. Para ela, uma vida sem sonhos era uma emoção sem aventura, uma mente sem criatividade. Sonhava com seu romance, sua casa, seus filhos e com as estratégias para sobreviver. Os pesados impostos

romanos massacravam as esperanças de seu povo.

IMPACTO EMOCIONAL

Quando velejava nas águas da imaginação, uma misteriosa personagem invadiu seu aposento. Seu coração palpitou, seus pulmões, sedentos de oxigênio, dispararam, seus olhos, assombrados, se estatelaram. Deveria bater em retirada, mas, para nosso espanto, ficou. Seu corpo gritava "Fuja!", mas sua mente implorava "Fique!". Recebeu o mais espetacular dos convites.

Não havia letras douradas nem papel refinado. Um convite oral, endereçado a seus ouvidos, aos recônditos de sua mente. O mensageiro inferiu que o Artesão da existência, Aquele que ela procurava nas entrelinhas de seus pensamentos realizou um concurso, com milhões de participantes. Reis, rainhas, nobres, plebeus, ricos, miseráveis, filósofos, iletrados, teólogos, leigos, enfim, milhões de participantes. Era um concurso de beleza, no entanto, da mais fina delas: a beleza interior. A beleza que o tempo não apaga, que o poder não domina, que o dinheiro não compra e que o culto à celebridade jamais pode seduzir.

"Tu és a favorecida. Eis que engravidarás e darás à luz um filho. Ele será grande e será chamado de Filho do Altíssimo". Ela seria a mulher mais famosa da história, a mulher das mulheres, a mais elogiada e a mais querida. Seu brilho varreria as gerações, sua história seria contada nas artes. Seria, inclusive, a única mulher exaltada em prosa e verso no Alcorão. Mas a fama não a seduzia. Sob os olhos da psicologia e da filosofia, jamais se viu uma jovem com uma mente tão discreta e contemplativa.

O convite era fascinante. Mas nas entrelinhas era um contrato de risco com inúmeras cláusulas. Pagaria com lágrimas cada palavra nele inserida. Mas não se importou, cativada por seu Autor, rasgou sua alma e, sem titubear, aceitou.

O convite traria elogios surpreendentes e rejeições "insuportáveis", ganhos solenes e perdas irreparáveis. Perderia seus dois amores. Primeiro o homem que escolheu para construir a sua história, depois, o mais forte, o mais avassalador, perderia o filho com o qual construiu a mais bela história de amor.

Jamais uma mulher passara por escolha própria os

mais sublimes júbilos e os mais indecifráveis sacrifícios. Se o Eu dela não aprendesse a ser autor da própria história e não plantasse janelas light nos solos de sua memória, não suportaria o inverno existencial que atravessaria.

SEM MANUAL DE REGRAS PARA O EXERCÍCIO DE SUA MISSÃO

Os gestos falam mais que as palavras. Foi o que ela não disse, mas agiu, e isso a tornou a mulher das mulheres. Quando a fé entra, a ciência se cala. O exercício que aqui farei não trata da fé, mas de uma análise de comportamento. Vale a pena entender um pouco essa mulher inteligentíssima. Infelizmente, ela só foi estudada ao longo da história pelo ângulo da religião.

Para ela, seu filho era incomum. Como cuidar do menino mais incrível que nasceu nesta terra? Que manual de regras usar? Como colocar limites em alguém ilimitado? Como ensinar a contemplar o bailar das borboletas, a musicalidade das ondas, as lágrimas das chuvas, ao filho do Arquiteto da Existência?

O mensageiro partiu sem deixar vestígios.

Confiou na mente analítica, contemplativa e autônoma dessa adolescente que provavelmente tinha cerca de 15 anos. Sua lua de mel com a vida logo se esfacelou. Tomando como um fato as cláusulas do convite, é de se perturbar. Quem entenderia aquela gravidez numa época em que prostitutas corriam o risco de serem apedrejadas? Que explicação daria à sociedade? Que palavras aquietariam a ansiedade do seu homem? Quem a apoiaria? O mundo desabaria sobre ela. E desabou!

Todas as grandes escolhas têm importantes perdas. Toda mulher inteligente deve saber que decisões importantes trazem na esteira algumas decepções. Em alguns momentos suas atitudes serão incompreensíveis. Talvez tenham de trabalhar mais para saldar suas contas ou menos para saldar a dívida emocional com quem amam. Pode ser que tenham de falar não quando todos esperam um "sim" ou falar "sim" quando todos esperam um "não". Se quisesse ganhar sempre, correria o risco de perder "tudo".

Tão jovem, tão saturada de júbilo e de esperança. Mas bastaram dias para atravessar o deserto social.

Onde estava a mãe mais exaltada? Onde se encontrava a mulher das mulheres? Parecia inexistir. Foi humilhada, abandonada, teve de beber das fontes amargas da solidão, mas foi sua escolha. Tinha de preparar seu Eu para assumir suas perdas.

Seu noivo se foi para nunca mais voltar. As amigas desapareceram. Alguns parentes talvez pensassem que ela delirava. As semanas se passaram e o mensageiro não retornou. No momento que mais precisava dele, não tinha em quem se apoiar, a não ser nos espaços mais íntimos do seu ser. Será que tudo foi real? Será que não havia sido fruto da imaginação? Não é fácil conviver com os fantasmas de nossa mente.

Os dias se passaram e cada um deles tinha peso de um ano. Triste, abatida, ela abria as janelas do seu quarto e via a silhueta do sol se despedir. Mais uma noite, mais uma vez tinha de olhar no espelho da sua alma e ver o que ninguém enxergava.

De repente, quando olhava para o horizonte, viu a figura de um homem. Seus passos ansiosos denunciavam um forte desejo, um reencontro, um recomeço. Era o homem que a abandonara. De

longe abriu os braços. Sob uma aura de uma emoção incontida, ela saiu e correu a seu encontro. Abraçou-a, beijou-a e pediu desculpas. Disse que enfrentaria o mundo com ela. Navegaria nas águas do desprezo e nos vales do vexame social, mas jamais a deixaria novamente. O amor faz loucuras.

Sem aplausos

A gravidez evoluiu, a barriga cresceu e não houve pré-natal. Ela carregava o bebê mais famoso da história em seu útero, mas o útero social não seria generoso com ele. Chegaram a Belém. Aplausos na chegada? Nenhum. Hotéis? Nada? Pensões? Não havia! Médicos para assisti-la? Um delírio! E parteiras para dar suporte àquela que seria a mais famosa das mulheres? Muitos a valorizam sob o ângulo da teologia, mas sob olhar da psicologia jamais imaginaram os medos que a sequestraram, os sofrimentos que a invadiram, as perguntas que ficaram sem resposta.

Imagine dar à luz ao menino mais célebre no lugar mais miserável. Não é isso um paradoxo? Quem não duvidaria da mensagem que recebeu? Que líder espiritual não recuaria? Ela não recuou, a

arte de agradecer era sua oração. Tão jovem, tão ingênua e tão forte. Ela aceitou o inexplicável. Onde faria suas necessidades? Como tomaria banho? Num estábulo? E a higiene do filho?

O cheiro azedo de estrume fermentado perfumava suas narinas. Aflito, seu marido não sabia como reagir. Ela gemia, gritava de dor, suava. Depois de dores dramáticas o menino foi expulso, seu filho, enfim, chorou. Levou-o aos seus seios e se sentiu a mulher mais feliz do mundo. Esqueceu sua dor.

Nenhuma amiga para visitá-la, nenhum abraço para confortá-la. Atravessou o deserto, acompanhada do filho e do companheiro. Depois de atravessá-lo, alguns príncipes do Oriente chegaram com presentes. E tais presentes não tinham importância, seu filho era seu tesouro. Só queria beber das fontes excelentes do descanso, mas tranquilidade era um artigo de luxo.

Se não bastasse o calor de fora, a culpa queimaria sua alma por dentro. Herodes, o Grande, um dos maiores carrascos da história, que inclusive havia conduzido sua esposa Mariana e seus dois filhos à morte, por suposta conspiração, ordenou assassinar

todas as crianças menores de dois anos. O menino mal nascera e não tinha direito de viver.

Ela poderia viver sem banheiros, roupas dignas, comida saudável, sem o apoio de sua mãe, sem o conforto de suas amigas, mas como viver sabendo que outras mães perderam seus filhos por causa do seu filho? A culpa, mesmo sem ser culpada, tornou-se um ferrolho que feria sua emoção. A mulher de um altruísmo notável experimentou uma angústia indecifrável. Queria ser ela a mais bem-aventurada entre as mulheres? Calada por fora e perguntando por dentro partiu desesperada.

Pais se deprimem por não conseguir ajudar um filho portador de psicose, farmacodependência, câncer. Mulheres se perturbam por não conseguir resgatar o amor de quem amam. Profissionais se mutilam por não conseguir cumprir suas metas. Ela não conseguia aplacar a ira de Herodes nem evitar o assassinato em massa. O que sentia? Não sabemos, mas era muito desconfortável. Carregava seu filho no colo por quilômetros infatigavelmente. Protegia-o com a própria vida.

O convite que recebera em seus aposentos parecia

muito diferente da crua realidade que vivia. Fugiu tremendo por fora e tremulando por dentro. Partiu para outro país. Mais uma vez não havia banheiros, camas, restaurantes, conforto, apoio. Passou no mais difícil concurso, mas não recebeu aplausos dos maiorais de seu tempo. Ao contrário, essa dócil e generosa mulher experimentou o sabor das vaias, o gosto da humilhação, o tempero das incompreensões. Se o seu Eu não filtrasse os estímulos estressantes, se sua capacidade de amar não fosse sublime, se sua espiritualidade não fosse saudável e inteligente, simplesmente não sobreviveria.

Toda mulher deve se sentir dotada de uma grande missão. Não importa se faz faxina numa empresa ou se a dirige, se limpa os doentes ou se é a médica deles, se vende produtos ou se "vende ideias" em sala de aula. Sempre deve realizar seu trabalho dando o melhor de si, libertando sua criatividade, exalando sua sensibilidade, honrando sua história, procurando construir uma nobre biografia. Nestes tempos psicóticos em que algumas mulheres vivem no estrelato e a maioria no anonimato, em que os

padrões de beleza são ditatórios, muitas mulheres têm se depreciado e se deprimido. As mulheres deveriam lutar ardentemente pelo que amam para que jamais se sintam diminuídas, inferiorizadas, contraídas.

Ela foi uma mulher incrível, jamais abriu mão do que amava. Enfrentou os preconceitos sociais, navegou nas águas da incompreensão, encarou seus medos e, por fim, escreveu uma nobre biografia, como mãe e mulher. Ficou com seu filho por 30 longos anos. Mãe e filho tornaram-se grandes amigos desde a infância. Cada ano era uma festa; cada experiência, uma homenagem à vida. Viveu com ele o mais nobre tempo qualitativo e quantitativo. Um aprendia com o outro.

Eram contadores de histórias, perdiam-se no meio de detalhes que só eles enxergavam. Ambos faziam da existência um show imperdível. Deviam sair abraçados, para contemplar as nuvens, observar o canto dos pássaros, encantar-se com as aventuras das crianças e com as experiências dos idosos.

Ele era disciplinado. Trabalhava muito bem com madeira, cravos e martelos, enfim, com as mesmas

ferramentas que um dia o destruiriam. Amando-a, alertou-a sobre o que talvez jamais quisesse ouvir: "Você tem de se preparar. Um dia partirei e você vai me perder. Eu sou filho da humanidade!".

A MAIS BELA POESIA DO AMOR

Chegou o dia da partida. Foi muito difícil para ela. Afetivo, beijo-a e abraçou-a longamente. Abanou as mãos e se foi. Cativante, por onde andava atraía alunos para entrar em seu grande sonho, em que os miseráveis seriam príncipes; as mulheres, rainhas; os mutilados seriam exaltados, os maiores aprenderiam a servir e os fragmentados em sua mente se tornariam autores da sua história. O sonho em que todo ser humano aprenderia a ser um viajante nas raias do próprio ser e descobriria que ser feliz não é ter muito, mas fazer muito do pouco.

Ela o amava tanto que não conseguiu separar-se dele. Discreta, acompanhava seus passos a distância. Via-o arrebatando multidões e se alegrava. Observava-o encantando os religiosos e os mais eloquentes oradores e se fascinava. Presenciou-o estilhaçando preconceitos, rompendo os grilhões do radicalismo e inaugurando a era da generosidade.

Ficava comovida. As dores do seu parto difícil pareciam estar tão longe, as perdas, as incompreensões e humilhações por que passou. Mas não sabia que seu mundo desabaria novamente, e desta vez seria insuportável.

Animada, estava em Jerusalém. Seu filho estava no ápice da fama, mas parecia compenetrado, entristecido. Estava diferente do filho autônomo, contemplativo, determinado. Parecia que algo grave estava para acontecer. Horas depois, soube que o prenderam. Foi levado à fortaleza Antonia, a casa de Pilatos. Mas certamente se safaria como sempre o fez. O movimento em torno da mansão era enorme. E ele não saía. O calor da tensão aumentou. As notícias não chegavam. Seu estado de apreensão deu espaço à hiperpreocupação.

"Meu filho, por que você não aparece?", perguntava-se e o mesmo ocorria com as mulheres que o seguiam. Não havia como questionar seus discípulos, que, encarcerados pelo medo, fugiram. O Eu deles tornou-se vítima de sua história.

A multidão era grande no entorno. De repente, um cortejo saiu. Tentava olhar o que se passava,

mas era difícil saber. Subitamente, viu ao longe uma face desfigurada, olhos edemaciados, lábios sangrando e carregando uma trave de madeira. Era mais um miserável castigado pelos romanos. Teve pena, muita pena.

Olhou outra vez e mais uma vez. Enfim gritou:

"Meu filho! Não! Meu querido filho!"

O filho que ela carregou no colo, beijou todos os dias, estava sangrando. O convite que recebeu para ser a mulher das mulheres, para amamentar e cuidar do menino mais famoso da história não apresentou esse texto. A criança que nasceu num curral teve de fugir para não morrer e foi castigada pelo trabalho árduo, que encantou sua mãe e depois o mundo, não era o mais elogiado dos seres, mas o mais mutilado deles. Ela tentava se aproximar dele, mas todos queriam vê-lo. Era muitíssimo querido.

E para espanto das ciências jurídicas, o homem que mais protegeu e defendeu os direitos das mulheres na história, ao vê-las sofrer por causa dele, esqueceu da própria dor.

"Não chorem por mim. Não se preocupem com minha dor. Chorem por vocês mesmas e por seus

filhos.”

Que mente é essa que mesmo morrendo se preocupa com a dor outros? Que inteligência é essa que é capaz de dar tudo para os outros sem pedir nada em troca? A maturidade, a resiliência, o altruísmo, a sensibilidade e a capacidade do seu Eu gerenciar sua mente não têm precedente.

Sua mãe o acompanhava desesperadamente. A mais famosa das mulheres seguia em direção ao calvário. Quando ouviu os pregos cravarem seus punhos na cruz, era sua emoção que estava sendo cravada. Nem a psiquiatria e a psicologia, em seus mais lúcidos capítulos, podem compreender ou aliviar a dor de uma mãe ou de um pai que perde um filho.

Ela arremessou-se contra a barreira dos soldados. “É meu filho! É meu filho!” Aos brados conseguiu se aproximar dele. Tinha tremores musculares. Seu coração claudicava. Ofegante, mal conseguia respirar. Sua dor era insuportável. Era impossível raciocinar. Mas, para assombro das ciências humanas, mais uma vez ele gerenciou sua emoção, controlou sua dor, agora para proteger sua mãe.

Não podia abraçá-la, beijá-la, consolá-la. Mal conseguia falar. Mas disse-lhe uma notável mensagem em código:

"Mulher, eis aí teu filho."

E apontou para o jovem João. Tentou lembrá-la do convite que havia mais de três décadas recebera. Com a primeira palavra tentou pedir-lhe o impossível, que ela se colocasse não como sua mãe, mas como "mulher", como a mulher das mulheres, a mais bem-aventurada, a que passou no concurso do Autor da existência. Com a frase sem o vocativo, "eis aí teu filho", queria dizer: "Mãe, eu vou, como a alertei. É pela humanidade que estou aqui. Mas João cuidará de ti. Quando ele beijá-la serão meus beijos em ti, quando abraçá-la, serei eu quem estarei te abraçando. Jamais deixarei de amá-la".

A mais famosa das mulheres foi a que mais desprezou a fama, foi a mais discreta e serena. Não queria elogios nem aplausos, apenas abraçar seu filho e beijá-lo enquanto ele morria, mas nem sequer teve esse direito. Seu nome foi Maria, tão simples e tão forte. Maria foi uma mulher inteligentíssima.

Foi assim que mãe e filho secretaram a mais bela poesia de amor no inverno mais rigoroso da existência. Gritaram seus indecifráveis gestos de que vale a pena amar e que só o amor nos torna inesquecíveis e insubstituíveis.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Ninguém é digno de construir um grande romance se não aprender a elogiar uma mulher. Os elogios nutrem a emoção, fomentam a coragem, inspiram a motivação. O poder do elogio pode ser mais forte que o das armas, mais poderoso que o dinheiro, mais penetrante que a lâmina de um bisturi. Homens inteligentes fazem pelo menos um elogio por dia para a mulher que ama e para seus filhos.

Um homem inteligente não gravita na própria órbita, não vive nas raias do individualismo, sabe promover uma mulher, incentiva sua caminhada, investe em seus sonhos, aplaude seu sucesso. Sabe

que, ao lado ou na frente de um grande homem, há sempre uma mulher brilhante e realizada.

CAPÍTULO 9

As leis fundamentais de uma relação saudável – I

O PODER DO ELOGIO E OS INVESTIMENTOS EM SONHOS

MUITOS VIVEM DE MIGALHAS DE ELOGIOS

De todas as leis fundamentais das relações saudáveis, o elogio é a mais acessível e a mais fácil de praticar, embora poucos seres humanos a pratiquem. O poder do elogio pode ser mais forte que o das armas, mais poderoso que o dinheiro, mais penetrante que a lâmina de um bisturi. Os elogios desfizeram inimigos, debelaram ódios, evitaram suicídios, reataram relações.

Uma mulher inteligente deve economizar críticas, mas jamais deveria economizar elogios. A crítica excessiva contrai a espontaneidade, e o elogio realça a autoconfiança. Contudo, é incrível como pais, professores, executivos e casais economizam elogios e têm pouca habilidade para elogiar. Somos ótimos para exaltar erros, mas não para exaltar os acertos. Se conhecessem a Teoria das Janelas da Memória e a formação de janelas light jamais viveriam de migalhas de elogios.

Os elogios deveriam entrar no cardápio diário de

suas existências. Entram no seu cardápio? Quem você elogiou hoje? E como elogiou? Mesmo pessoas afetivas podem ser miseráveis em elogiar.

Elogiar não é superproteger. Superproteger é colocar os outros numa estufa, é controlar os elementos agressores, é desprepará-los para a vida. Superproteger é dar tudo sem exigir nada. Elogiar é encorajar a caminhada, é propiciar força nas intempéries, coragem nos tropeços e crédito na superação.

Pais que elogiam tornam-se plantadores de janelas light que alicerçam o Eu como ator principal. É provável que 90% deles não tenham uma prática diária de nutrir o psiquismo dos filhos com elogios. Infelizmente, a maioria segue a lei do menor esforço, dão roupas, suprem o corpo, presenteiam com computadores e celulares, mas não nutrem o psiquismo deles com inteligência.

"Obrigado, filho, por existir!", "Parabéns, você foi brilhante!", "Você foi derrotado, mas não tem problema, o importante é que tentou. Estou orgulhoso de você!", "Vá em frente, você consegue!", "Obrigado pela sua gentileza e

carinho!", são pequenas frases que penetram nos recônditos da mente de quem amamos e nos tornam inesquecíveis. Você é um educador inesquecível ou cumpre apenas papéis burocráticos da educação? Pais que não sabem elogiar não ensinam a seus filhos a arte de agradecer! Não reclame deles, revise sua postura!

GRANDES ROMANCES PODEM MORRER SEM O PODER DO ELOGIO

Grandes romances terminam em crises porque os amantes, ao invés de temperarem a relação com elogios, temperam com atritos, críticas, reações estúpidas. Diante de um sacerdote, milhões de casais prometem que na saúde e na doença, no sucesso e no fracasso, na riqueza e na pobreza se amarão. Prometem e não cumprem, pois não sabem que a emoção não recebe ordens do Eu, esse Eu apenas a gerencia e protege.

O sacerdote deveria conhecer a Teoria das Janelas da Memória e do Eu como autor da história para dar uma breve conferência para esses casais sobre os erros capitais das relações doentes e as leis fundamentais das relações saudáveis antes de eles

fazerem juras de amor. Caso contrário, o altar se torna uma doce ilusão. Seus romances começam a ir ladeira abaixo.

O sexo saudável, prazeroso, regado a entrega e afetos é muito importante. Mas sexo por si só não segura um casal. Passear, viajar, tirar férias juntos é bom. Mas o turismo não segura uma relação. Comprar joias, presentes, casas, apartamentos, casa de praia, carros, pode ser agradável. No entanto, o dinheiro não é suficiente para segurar uma relação, a não ser por conveniência. Todos esses elementos são importantes, mas o fundamental é presentear quem amamos com frequentes elogios, abraços, com um ombro amigo, diálogos serenos. Uma casa simples pode ser muito agradável, dependendo do seu conteúdo, pelo idêntico motivo um palácio pode ser frio e solitário.

Elogiar cada gesto, um abraço, uma palavra amiga, o sabor da comida, é fundamental. A presença dos elogios relaxa, realça o sabor do sexo, das flores, dos presentes, dos passeios. A sua ausência estressa, contrai o sabor da vida. Um amante se torna admirável não quando dá o mundo

de fora para sua amada, mas quando dá seu próprio mundo para ela, e vice-versa.

Por que as dores, perdas, traições, frustrações, se tornam inesquecíveis? Por que o fenômeno RAM arquiva de maneira privilegiada tudo o que tem alta carga emocional, criando janelas killer *power*. Você esqueceu milhões de experiências emocionalmente fracas, mas não as que imprimiram dor. Casais inteligentes deveriam usar o fenômeno RAM positivamente. Devem ter plena consciência que esse surpreendente fenômeno arma surpresas, arquiva palavras motivadoras e registra privilegiadamente notáveis elogios.

MULHERES QUE PIORAM SEUS HOMENS

Há mulheres que reclamam do seu parceiro, mas tudo o que fazem só faz piorar as coisas. São especialistas em rezar sermões para que eles se convertam da sua estupidez para a lucidez, do seu radicalismo para o terreno da afetividade. A melhor maneira de descomplicar a mente do homem é, primeiramente, simplificar a mente da mulher.

Ela deve libertar-se dos seus maneirismos, da sua impulsividade e desenvolver uma mente autônoma,

livre, relaxada, capaz de impactá-los com elogios. Elogiar pequenos gestos de um homem radical sulcará seu árido solo emocional.

Mulheres inteligentes não apontam as "loucuras" dos seus homens, mas elogiam as atitudes lúcidas que possuem, ainda que tímidas: "Parabéns pela sua inteligente resposta", "Você foi admirável". Não denunciam sua insensibilidade, mas exaltam as atitudes afetivas, ainda que frágeis e raras: "Você me surpreendeu", "Sua generosidade me encantou". Se você fizer uma pauta diária, um novo texto poderá ser escrito.

Oriento os pais, educadores e outros profissionais que assistem as crianças autistas — que vivem alienadas em seu mundo — a teatralizar os gestos com solenes elogios, usando palmas, sorrisos e palavras eloquentes, mesmo que elas não compreendam a natureza das palavras, começam a construir janelas light que iniciam pontes sociais ao longo das semanas e meses. A partir dessas pontes, pouco a pouco podem-se desenvolver funções complexas da inteligência, como pensar nas consequências do comportamento e se colocar no

lugar do outro.

A técnica da teatralização da emoção objetiva tanto desenvolver como retirar o Eu do seu cárcere ou claustro, promovendo o prazer da troca. Tal procedimento não é uma mensagem de autoajuda, não pode ser praticado de vez em quando, é uma técnica psicoterapêutica e educacional poderosíssima que deve ser vivenciada todos os dias durante a vida.

Teatralizar, de maneira mais branda, que também se está decepcionado, triste ou de alguma forma sentido com o comportamento de um filho, ainda que seja uma criança autista, pode também complementar essa técnica. Jamais se deveria agredir, bater ou gritar, pois, além de ser inumano, é antieducacional, produzem-se janelas killer e o encarceramento do Eu.

Elogie os lampejos altruístas dos seus filhos e alunos, valorize suas diminutas atitudes humanistas, aplauda qualquer atitude que promova o diálogo e não a agressividade. É possível que você assista ao nascimento da generosidade em terrenos inóspitos da insensibilidade. Uma professora que

conheça a Teoria das Janelas da Memória pode revolucionar o microcosmo da sua sala de aula.

Há intelectuais toscos, grosseiros, travados. Jamais elogiaram seus íntimos, seus pares e seus alunos. Desconhecem o alfabeto da emoção e não sabem que o poder do elogio aproxima mundos, cruza histórias, diminui intrigas, alivia traumas, constrói pontes, aplaina relações difíceis.

Uma pessoa madura é capaz de não apenas elogiar quem ama, mas todas as pessoas que de alguma forma o servem. Quem não é capaz de elogiar porteiros, garçons, cozinheiros, faxineiros, não é digno de ser servido por eles. Como abordo no livro *O Vendedor de Sonhos*, há pessoas tão pobres que só têm dinheiro. Há pessoas tão incultas que só têm cultura acadêmica.

A ARTE DE INVESTIR EM SONHOS — TORCER PELO OUTRO

Investir nos sonhos de quem amamos é outra lei fundamental das relações saudáveis. O poder do elogio e o investimento em sonhos aumentam intensamente nosso saldo emocional. Devemos ter coragem para analisar nossa conta. Muitas vezes

pensamos que ela está positiva, mas, na realidade, está negativa. Como está seu saldo?

L. T. se achava belíssima, atraente, sedutora. Mas era uma mulher inquieta, obsessiva e que focalizou sua beleza nas curvas do seu corpo. Preocupa-se em malhar, se maquiar, se produzir. Conheceu um jovem interessante na academia. Dois corpos malhados, prazeres semelhantes, estilos de vida igual, logo viveram uma explosiva paixão. Começaram com um saldo emocional altíssimo.

Ela era disputadíssima, ele estava fora dos padrões ditatoriais de beleza. Estava um pouco cheinho, mas procurava a academia para perder alguns quilos. Era bem-sucedido profissionalmente, executivo de uma multinacional. Ela, recém-formada em administração, tinha desejo de ter um bom emprego, comprar um apartamento, financiar um carro. Mas, como veremos, desejos não são sonhos, não são projetos.

A academia tornou-se pouco a pouco seu mundo. Ficava uma hora por dia vendo cada curva do corpo, o que deveria perder e o que deveria realçar. Saiu dos limites do cuidado saudável com o corpo

para entrar pouco a pouco na armadilha da vigorexia. Esse transtorno psíquico acomete mais homens jovens, mas tem ocupado espaço também entre as mulheres. É mais do que uma prática regular e saudável de exercícios físicos, é uma obsessão pelo corpo.

Homens e mulheres portadores de vigorexia passam horas nas academias malhando exaustivamente. Na maioria das vezes são pessoas encantadoras que se perdem numa ansiedade incontrolável em busca de um corpo ideal, musculoso, robusto. Não poucas vezes tomam anabolizantes para acelerar esse processo. Uma bomba para o corpo. Em muitos casos, o culto ao corpo esconde uma rejeição ao estado natural do próprio corpo, que se considera frágil, desproporcional, destituído de beleza.

L. T. pensava dia e noite no que ia comer e como perderia as calorias que ingeria. Tomava escondido substâncias para ganhar massa muscular e eliminar o excesso de gordura. Começou a malhar duas, três e depois quatro horas ou mais por dia. Adiava compromissos, deixava de ir a festas, não saía com

os amigos. Não se desligava do seu corpo. Valoriza mais a estética do que o conteúdo.

Como seu corpo estava escultural, concluiu que com isso elevava o saldo emocional da sua relação, quando na realidade ele diminuía a olhos vistos. Só ela não enxergava. O namorado achava que ela exagerava em seus exercícios. Sugeria que ela tivesse outros valores, vivesse novas aventuras e se dedicasse mais aos seus sonhos. Ela dizia que já fazia isso e negava que se fixava em seu corpo. Ele queria fazer mestrado, estudar novas línguas, conhecer outros povos. O sonho dela era malhar e frequentar a academia, pois havia uma grande causa.

Quando jovem, havia sofrido o fenômeno bullying, os meninos a chamavam de "Olívia palito". Formou-se uma janela killer *power*, que foi lida e relida e arquivada no córtex cerebral e se tornou uma plataforma na MUC, um fantasma que a assombrava. Ela vivia fugindo desse fantasma, mas não sabia. Um dia seu trauma abriu as portas para o desenvolvimento da vigorexia.

Nos pequenos espaços da sala de aula, podem-se produzir traumas gravíssimos. Orientar os alunos,

fazer campanhas em todas as classes para todos os níveis, em especial, explicar a Teoria das Janelas da Memória é fundamental para prevenir o fenômeno bullying. Não adianta falar "não cometam bullying" sem explicar os desastres que ocorrem no psiquismo da vítima.

Para L. T., bastava estar fisicamente junto, para seu companheiro, era indispensável penetrar no mundo dela. Para ela, ir ao restaurante, cinema, shopping e manter diálogos superficiais era suficiente, para ele, conhecer e investir nos sonhos um do outro era fundamental. A paixão ardente foi aos poucos cedendo espaço aos conflitos. Se ele aprendesse a usar o poder do elogio, talvez a cativasse, criaria pontes para dialogar, mas desconhecia essa lei. Ele tentava dialogar, ela não sabia ouvir. Ela era uma "mulher-casulo".

Ele angustiou-se, perdeu o encanto, ficou insone, mas ela não percebeu nem jamais imaginou que ele, "cheinho", terminaria com a mulher mais linda, escultural e cortejada do seu espaço social. Mas terminou. Partiu para nunca mais voltar. Foi sem dar grandes explicações. Achou que já havia falado

o suficiente.

Ela ficou abalada e deprimida. Não aceitava a perda. Em crise, procurou ajuda. Mapeou sua história, seus traumas e seu drama. Seu Eu teve de sair da plateia e entrar numa nova academia, não de ginástica, mas da sua mente, e aprender a fazer exercícios para deixar de ser vítima e se tornar autor da sua história. Ganhou musculatura intelectual, belas curvas emocionais e reviu seus valores. Não deixou de malhar, mas reciclou o culto ao corpo e o substituiu pelo culto à vida.

INVESTIR EM SONHOS É INVESTIR NO AMOR

Investir nos sonhos do parceiro e dos filhos é essencial. Muitas vezes superficiais, pensamos que conhecemos os sonhos de nossos íntimos, mas frequentemente conhecemos apenas seus desejos. Desejos são intenções rápidas, sonhos são projetos de vida. Desejos estão em camadas superficiais de nossa psique, sonhos estão em áreas mais profundas. Desejos se diluem no calor das dificuldades, sonhos solidificam nas intempéries da existência.

Se você nunca perguntou quais são os sonhos

mais profundos das pessoas que ama, provavelmente nunca entrou nos espaços secretos de sua personalidade. Os sonhos delas podem ser banais para nós, no entanto, são centrais para elas. Ao saber dos seus sonhos, podemos até regular o foco, levá-las a pensar em outras possibilidades, mas nunca desanimá-las.

Investir nos sonhos é seguir a lei do maior esforço. Não é um simples apoio, um incentivo superficial, e sim uma arte intelectual, um exercício nobre da inteligência que aumenta muito as possibilidades de o outro ter sucesso, caminhar, superar seus obstáculos. Investir em sonhos é ativar de maneira madura o sistema de recompensa. Não é buscar o imediatismo, o prazer rápido e superficial.

É raro encontrarmos os praticantes dessa arte, mesmo entre bons amantes, bem como bons pais e professores. Investir nos sonhos determina quanto nós somos fundamentais ou colaterais na história de alguém. Você é fundamental ou colateral na narrativa de pessoas caras?

Os sonhos não determinam o lugar aonde iremos chegar, contudo, fornecem a coragem para nos

retirar de onde estamos. Os sonhos não constroem vitórias, mas nos retiram do conformismo, não nos fazem heróis, transformam-nos em seres essencialmente humanos. Uma vida sem sonhos é uma mente sem criatividade, uma emoção sem aventuras, uma história sem conteúdo. Se não temos sonhos, precisamos sonhá-los. Se quem amamos não tem sonhos, devemos encorajá-lo a construí-los.

As mulheres inteligentes não apenas sonham e fazem os outros sonhar, mas unem sonhos com disciplina. Seu Eu tem plena consciência de que sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas, e disciplina sem sonhos produz pessoas autômatas, que só obedecem a ordens.

Muitas pessoas são frustradas porque têm alguns sonhos, mas quase nada de disciplina, Falta garra, determinação, labuta. Vivem na imaginação, porém se perdem na execução. De outro lado, muitos não saem do lugar, não mudam sua história, porque são ótimos para obedecer a ordens, excelentes para fazer o que outros mandam, mas não para arriscar, inventar, libertar seu potencial psíquico. Vivem

numa eterna rotina, não constroem projetos de vida. Quem não une sonhos com disciplina será sempre vítima das dificuldades e não o autor da própria história.

Antes de investir nos sonhos de quem amam, as mulheres inteligentes deveriam investir primeiramente nos próprios sonhos. Mas há milhões de mulheres que se esquecem de escrever a própria história. Colocam-se em último lugar na sua agenda. São capazes de dar o que têm de melhor para os outros e o que tem de pior para si. Nem sequer cuidam da sua qualidade de vida. Não desligam sua mente nos fins de semana, não tiram férias, e, quando tiram, não relaxam.

Você se encaixa nesse contexto? Se não cuida de sua saúde, como cuidará dos seus sonhos? Se lhe falta alegria na alma, como será possível inspirar a alegria em quem ama? Avalie com sinceridade sua qualidade de vida. Você tem dores de cabeça, dores musculares, queda de cabelo, gastrite, déficit de memória? Confira sua saúde psíquica. Está irritadiça, impaciente, angustiada e sua mente tornou-se uma fonte de preocupações, inquietações,

atividades? Indague se vive tranquila ou se sofre por problemas que ainda não aconteceram. Não deixe de se perguntar quais são seus grandes sonhos. Você os tem cultivado ou enterrado?

É provável que muitas mulheres tenham vontade de chorar com as respostas encontradas. Vão constatar que são hiperpensantes, que cuidam de todos, mas não se lembram de si mesmas. Esqueceram-se de que a vida é belíssima, mas brevíssima.

Apesar de tudo, queridas mulheres, não tenham medo das suas lágrimas, tenham medo, sim de não chorá-las. Não tenham receio das suas falhas, e sim de não reconhecê-las. Saibam que ninguém é digno da mais sublime inteligência se não usar suas falhas e lágrimas para irrigá-la. Mulheres inteligentes não sepultam seus sonhos no excesso de carga de trabalho nem nos solos da sua ansiedade. Sabem que, se não forem generosas consigo mesmas, aumentarão as chances de ser infelizes e adoecer.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Homens que cobram muito estão aptos para trabalhar numa financeira, mas não para desenvolver relações saudáveis regadas a um sublime amor. Quem cobra muito de si se torna seu próprio carrasco e quem cobra muito dos outros se torna algoz deles. Homens inteligentes não excluem, abraçam. Criticam menos e elogiam mais. Apostam tudo que têm naqueles que pouco têm ou que mais precisam.

Homens inteligentes são hábeis em agradecer e peritos em surpreender. São capazes de dizer para uma mulher "Obrigado, você é admirável! Tenho

orgulho de você. Você está linda! Você é encantadora!". Sabem que a arte de surpreender não resolverá os conflitos, mas poderá criar caminhos para reurbanizar os bairros áridos da memória. Não cultivam flores, mas plantam janelas light na psique de quem amam. São jardineiros no território da emoção.

CAPÍTULO 10

As leis fundamentais de uma relação saudável – II

A ARTE DE SURPREENDER E A DE AGRADECER

A ARTE DE SURPREENDER É MAIS PODEROSA DO QUE A DE ELOGIAR

As leis fundamentais para construir uma relação saudável devem ser praticadas regularmente, como exercícios físicos. De todas as leis para impactar, reciclar e reconstruir relações encantadoras com o parceiro, filhos, alunos, amigos, pais, irmãos e todas as personagens com que vivemos, nada é tão fascinante do que a arte de surpreender. Surpreender é romper o cárcere da rotina, os grilhões da mesmice, as tramas do tédio.

Se eu pudesse mapear a sua história, detectaria que as janelas light mais poderosas da sua memória foram construídas a partir das surpresas mais agradáveis da sua história. Quer fazer a diferença real na vida de quem ama? Saia do lugar-comum. Reaja de maneira imprevisível, diga algo encantador num dia comum. Dizer algo maravilhoso para quem acaba de receber um Oscar, um Grammy ou um Nobel não produzirá um alto volume

emocional. No entanto, se disser algo fascinante num dia normal, gerará uma emoção borbulhante e inesquecível.

A arte de surpreender é mais poderosa do que a arte de elogiar. Quando elogiamos falamos o esperado, por outro lado, quando queremos surpreender precisamos dizer o inesperado. Elogiar é ter atitudes previsíveis, surpreender é ter atitudes imprevisíveis. Flores em datas especiais são um elogio, no entanto, flores fora de uma data especial são uma surpresa. A pessoa é especial, não a data. Elogiar é exaltar o visível, surpreender é exaltar o invisível. Elogiar, portanto, forma janelas light de baixa intensidade, surpreender forma janelas light *power*. Você atinge o céu da relação quando une a arte de elogiar com a arte de surpreender.

Mas onde estão as mulheres surpreendentes? Onde estão as pessoas que dizem coisas nunca antes faladas? Onde estão os amantes que deixam seus parceiros embasbacados? Onde estão as mulheres que encantam seus homens, mesmo que eles sejam mentes complicadas? Onde se encontram as mães que dão um choque de lucidez e afetividade em seus

filhos, mesmo que sejam relapsos? Onde estão os pais que deixam de ser repetitivos e cansativos, que alçam voos na sua maneira de ser, falar e interpretar?

Algumas professoras querem corrigir seus alunos, mas não sabem que devem plantar janelas surpreendentes. E como poderão produzi-las se não impactam seus alunos ansiosos e alienados com atitudes inovadoras e não com velhas broncas? Primeiro, devemos conquistar o território da emoção, para depois conquistar o da razão. Mesmo alunos agressivos não resistem a um professor surpreendente. Chame-os à parte, diga-lhes quanto eles são importantes, conte a eles um período difícil de suas histórias para que se identifiquem com vocês, e deixe claro que apostam neles.

Infelizmente, não são poucos os professores que se irritam, chamam a atenção, levantam a voz, fazem tudo igual por anos a fio diante de uma plateia lenta em reagir. Muitos pais são engessados em educar seus filhos. Dão as mesmas respostas para os mesmos problemas. Pais brilhantes e professores fascinantes utilizam a arte de surpreender,

expressam sentimentos e fazem comentários que tiram o fôlego dos seus educandos.

Amantes engessados, amor asfixiado

Muitos amantes usam a arte de surpreender no início da relação. Levam flores, dizem palavras únicas, revelam sentimentos, confessam segredos, gastam horas ao telefone e parecem que os assuntos são inesgotáveis. Você já fez esse tipo de loucura? Se fez, produziu janelas light *power* marcantes e intensas no córtex cerebral de quem ama. Porém, se fez apenas no começo da relação, essas janelas se isolaram e a relação se tornou pouco a pouco um deserto com poucas flores. Você perdeu a arte de surpreender ou a conservou?

O amor inteligente erige bairros na cidade da memória que se reconstroem continuamente. Se com o tempo mulheres e homens, outrora apaixonados, deixaram de fazer pequenos elogios e agradáveis surpresas um ao outro, asfixiam a relação sem o saber. A durabilidade do amor depende da arte de elogiar e surpreender. O tédio e a mesmice retiram o oxigênio do amor.

Você consegue explicar a emoção? Tente

esquadrinhá-la pela razão. Esforce-se em colocar o amor sob as leis da matemática. É impossível! O amor como fruto mais excelente da emoção ultrapassa os limites da lógica e, por isso mesmo, deveria ser irrigado por comportamentos que também ultrapassam os limites da razão. Se a emoção fosse apenas previsível, o amor não seria esse sentimento borbulhante, pulsante, arrebatador, capaz de gerar taquicardia e excitar os pulmões a procurar o ar.

Nunca houve tantas mentes engessadas nas sociedades modernas. Amantes engessados engessam o amor. As pessoas sabem operar computador, celulares inteligentes, navegar na internet, mas não sabem navegar nas águas da emoção e afundam com extrema facilidade. Você sabe navegar?

- Obsessões, ideias fixas, manias, velhas broncas, não incendeiam a emoção, ao contrário, apagam suas chamas.
- Ciúme não promove a afetividade, ao contrário, corta as suas raízes.
- Críticas excessivas e cobranças não fomentam o

amor, ao contrário, diminuem sua intensidade.
- Pressões, chantagens, generalizações também não colocam combustível no amor, ao contrário, debelam suas labaredas.

Esses erros capitais tão comuns e tão previsíveis, praticados por mulheres e, em especial por homens, não contagiam o mais nobre dos sentimentos, não excitam o território da emoção, representam, sim, o começo do fim das mais belas relações. Mulheres inteligentes, por sua vez, são capazes de realçar o sabor da relação e encantar seus homens com gestos admiráveis.

- Dizem palavras confortantes quando eles estão irritados.
- Têm reações únicas que os fazem suspirar quando estão ansiosos. São capazes de aplaudi-los e dizer que creem no potencial deles quando eles fracassam.
- Criam um clima para que eles relaxem e não fiquem chafurdando na lama das preocupações.
- São capazes de desarmar o mau humor do seu

parceiro com seu bom humor. São capazes de dizer que o compreendem, mesmo quando eles são irracionais.

Gestos comuns passam incólumes, não irrigam as lembranças, mas gestos surpreendentes tornam-se inesquecíveis, ficam à flor da memória.

A arte de se presentear x consumismo

Nós homens somos frequentemente muito mais engessados, entediantes, irritantes, rígidos e previsíveis do que as mulheres. Precisamos de mulheres surpreendentes para nos desarmar. As curvas do corpo incentivam a relação, as curvas da emoção a incendeiam. Veja que as últimas são mais poderosas.

Mulheres surpreendentes adquirem curvas únicas na emoção; mulheres engessadas são retilíneas, quando abrem a boca, já se sabe o discurso. Mulheres surpreendentes marcam uma história, mulheres engessadas são lembradas quando estão presentes.

As personagens que marcaram positivamente nossa história não foram os heróis, nem os perfeitos,

mas os que tocaram as raízes da nossa mente com atitudes admiráveis. É melhor a sabedoria do silêncio do que o tédio das velhas críticas. Intelectuais que não encantam seus alunos não os influenciam, não formam pensadores, mas repetidores de ideias.

A arte de surpreender é uma lei fundamental para construir belas pontes no relacionamento com o outro e conosco. Você surpreende a si mesma? É capaz de valorizar sua labuta ainda que tenha sido derrotada? É capaz de exaltar sua garra, ainda que tenha passado pelo vale do vexame e das vaias? Não, não estou falando em nutrir o orgulho nem em alimentar o egocentrismo, que são características doentias da personalidade. Vivemos em uma sociedade doente e punitiva. Só nos alegramos quando atingimos o pódio. Como surpreenderão seu parceiro, se não sabem surpreender a si mesmas?

Você sabe se presentear? Não, não me refiro ao consumismo, à ansiedade por necessidades desnecessárias. Refiro-me a presentear-se com um ato surpreendente. Dar-se de maneira solene.

Certa vez uma mulher consumista e com

baixíssima autoestima comprava tudo que seus olhos desejavam. Centenas de pares de sapatos, bolsas, roupas, por ano. O consumismo esmagava seu prazer de viver, contraíra o fenômeno da psicoadaptação, levava-a a ter cada vez mais para sentir cada vez menos. Por fim, endividada e sem nada que a animasse, deprimiu-se.

Independentemente das suas causas, se biológicas ou psicossociais, a depressão é o último estágio da dor humana. Só sabe sua dimensão quem a sente. A mulher em questão visitou o caos emocional. Perdeu o prazer de viver, vivia fatigada, mentalmente agitada, irritadiça, sem apetite e com a libido baixa. O ter já não financiava migalhas de prazer.

Ao se tratar, percebeu a armadilha em que se enredou. Entendeu que seu Eu era vítima da compulsão pela compra, marionete dos seus conflitos, não tinha qualquer gestão emocional. Não apenas precisou tratar sua depressão, mas reeducar seu Eu para ser autor da sua história. Educou-se não para consumir sem limites, mas para consumir para se presentear.

Ao comprar algo, seja uma roupa ou um celular, mandava embrulhar. E escrevia um bilhete com palavras surpreendentes para si mesma: "Parabéns, você não foi perfeita, mas brilhou", "Desfrute intensamente esse presente. Ele vem coroar sua garra". Antigamente, comprava uma bolsa por semana sem grande excitação, a não ser no ato da compra. Agora ganha uma bolsa semestral e com um prazer mais intenso e duradouro.

Desenvolveu paulatinamente uma mente observadora e analítica. Ainda havia muitos bairros doentios ou zonas de conflitos em seu psiquismo, em especial na ME, na memória existencial ou inconsciente, e isso a levava a ter algumas recaídas. Mas seu Eu passo a passo construiu uma nova plataforma de janelas light, um reluzente bairro na MUC, no centro consciente de sua memória. Deixou de ser escrava em sociedade livre.

A ARTE DE AGRADECER

Fomos épicos, mas não sabemos agradecer.

A arte de agradecer e a arte de elogiar são as duas leis das relações saudáveis mais acessíveis a cada ser

humano. Se alguém me perguntasse qual das funções da inteligência que acho fundamental para ensinar a uma criança, diria que é a mais simples e fundamental: aprender a agradecer.

A arte de agradecer previne psicopatias, realça a sensibilidade, estimula a arte de se colocar no lugar dos outros, alicerça a generosidade e fundamenta o altruísmo. Quem não aprende a agradecer dificilmente aprenderá essas outras funções complexas.

Não há mar sem turbulências nem história sem acidentes. Viver é e será sempre um contrato de risco. Temos em média 3 trilhões de células em nosso corpo. Cada célula funciona como uma usina de energia interdependente. Só em nosso cérebro existem de 86 bilhões a 100 bilhões de neurônios para comandar funções nobres do corpo e para dar sustentabilidade à capacidade de pensar, conscientizar-se, sentir, interpretar, desejar, sonhar.

Mas quem agradece ao seu corpo? Quem exalta o funcionamento das células? Quem agradece ao ar que respira, ao coração que pulsa, ao fígado que desintoxica, aos rins que filtram? Parece que os

trilhões de células que possuímos são meras escravas. Quem não desenvolve a arte de agradecer não se deslumbra com a existência.

Cerca de 1 milhão de pessoas suicidam-se por ano em todo o planeta. É um número altíssimo, fora outros tantos milhões que tentam o suicídio e, felizmente, não conseguem. Ninguém que pensa em suicídio quer exterminar a vida, mas sua dor, seja qual for. E a dor emocional poderia ser diminuída e até esvaziada se aprendêssemos a nos deslumbrar com a existência. Você se deslumbra com sua existência? Há um grande número de pessoas que olham para as celebridades do esporte, da música e do cinema e se apequenam. Acham que nunca fizeram algo notável na vida.

Houve uma época em que você foi o maior alpinista da história. Escalou milhares de montes Everest. Hoje, talvez pequenos montes o desanimem. Naquela época você foi o maior maratonista do mundo, percorreu o equivalente a várias voltas ao mundo e sem parada para descansar. Hoje, pequenas distâncias o afadigam. Nadou mares e oceanos sem navios ou barcos. E,

por incrível que pareça, sem bússola e sem GPS acertou o alvo.

Você não teve medo de arriscar, deu tudo o que tinha para vencer. Nunca houve alguém tão teimoso e determinado como você. Você disputou com dezenas de milhões de concorrentes e venceu. Era quase impossível a vitória. Qualquer Oscar ou Nobel seriam débeis para premiá-lo.

Foi assim que você fecundou o óvulo. Tenha certeza, se fosse outro espermatozoide que tivesse êxito, não seria você que estaria me lendo. Outra personagem estaria ocupando o teatro do tempo. E, logo após a fecundação, você multiplicou as células, tornou-se um embrião e depois um feto com bilhões de células.

E você era tão inquieto que fez malabarismos incríveis, até chutou o útero da sua mãe, gritando: "Eu quero sair, deixe-me conquistar o mundo". Não se importou com os riscos. Hoje, talvez eles o assustem. Você foi expulso do útero materno e enfrentou o útero social. Então os problemas começaram e, não poucas vezes, não permitiram que você elogiasse a vida, o seu patrimônio

genético.

Fiz esse relatório para mostrar que todos nós precisamos reclamar menos e agradecer mais. Nós lutamos pela vida, não fomos atores coadjuvantes dos nossos pais. Não foram eles que nos escolheram. Somos responsáveis diretos pela nossa vitória. Mas quem exalta a vida como um fenômeno de altíssima complexidade? Quem agradece a seu patrimônio genético? Quem se sente uma personagem épica na dantesca disputa pelo direito à vida em uma sociedade que valoriza excessivamente a cultura das celebridades?

Sonho que não apenas adultos, mas homens e mulheres jovens, incluindo adolescentes, possam ler estes capítulos e se sentir um pouco menos seres humanos épicos, com uma incrível garra para escrever uma belíssima história.

Ficamos fascinados com a internet, a TV em três dimensões, os celulares ultrainteligentes, mas não ficamos fascinados com a vida que pulsa em nós. Somos injustos. Não são poucas as vezes que vivemos superficialmente, reclamando das dificuldades, nos diminuindo diante das perdas ou,

em alguns casos, invejando o sucesso dos outros. Outra vez estamos sendo injustos com nosso passado.

Mulheres inteligentes devem saber que quem homenageia a vida vive melhor, ama mais, relaxa-se com profundidade e se protege de maneira sólida. E de sobra cobra muito menos de si e dos outros.

O amor aplaude quem aprende a agradecer

Muitos homens são secos, não demonstram sentimentos e não sabem compartilhar seus medos e pesadelos. Têm medo de ser um ser humano. Têm a necessidade neurótica de estar acima dos outros. A emoção é contraída e a razão, dilatada. Mas o que fazer? Culpá-los? Ninguém dá o que não tem!

Uma mulher inteligente educa a emoção do homem mal-acabado. Não suplica que seja sensível, ela lhe ensina a arte da sensibilidade. Isso produz gestos solenes de agradecimentos. Que homem resiste à amabilidade de uma mulher? Palavras como: "Você é muito importante para mim! Obrigado por existir! Parabéns por esse gesto!", são uma bomba para o Eu dos homens rudes.

Despertam-nos emocionalmente.

Pais inteligentes sabem que a arte de agradecer é uma forma de surpreender. “Obrigado filho, você é admirável! Tenho orgulho de você.” Que filho, por mais conflitos que tenha, resiste aos agradecimentos dos seus pais? Surpreender não resolverá o conflito, mas poderá criar um caminho para reurbanizar bairros áridos da memória e transformar uma desértica relação em uma relação mais agradável.

Aprendi que bons pais se fazem grandes diante dos filhos, mas pais excelentes se fazem pequenos para tornar seus filhos grandes. Sempre sonhei que minhas filhas aprendessem a navegar nas turbulentas águas da emoção. De que adianta ter sucesso intelectual, mas fracassar como pai e como ser humano?

Mulheres inteligentes procuram o sucesso financeiro, social e intelectual, mas procuram muito mais o sucesso emocional. Tratei de mulheres que eram as mais sensíveis dos seres. Gestos amáveis, poesias de amor, e-mails e mensagens no celular saturadas de afeto, mas eis que a rotina chegou, a sensibilidade contraiu-se e o amor fragilizou-se.

Fracassaram em áreas em que eram especialistas. Esmagaram a arte de agradecer, perderam a capacidade de se deslumbrar com a vida.

A arte de agradecer transforma quadros apagados em obras vivas, relações frias em quentes, convivência secas em terrenos úmidos. O amor aplaude mulheres que jamais perdem sua sensibilidade, que são capazes de ensinar homens a viver a vida como um show imperdível.

PARA HOMENS INTELIGENTES

Dialogar, verbo tão simples de pronunciar, mas tão difícil de operacionalizar. Dialogar não é conversar, falar coisas triviais, emitir sons. Dialogar é cruzar mundos, penetrar na intimidade, segredar experiências. Um homem inteligente não tem medo de falar de si mesmo e declarar seus sentimentos. Sabe que desenvolver sensibilidade não diminui sua masculinidade, ao contrário, a enriquece.

Na mente da maioria dos homens há mais fantasmas do que imagina nossa psicologia, mais até do que em muitos filmes de terror: o fantasma do radicalismo, do machismo, do medo de elogiar, de falar

de amor, de reconhecer seus erros, de cobrar muito de si e dos outros, da necessidade neurótica de poder. Homens inteligentes praticam o autodiálogo, pois, sem o autodiálogo, não há como se conhecer e, sem se conhecer, não há como superar seus fantasmas; sem superar os fantasmas, não há como desenvolver um Eu capaz de ser autor da sua história.

CAPÍTULO 11

As leis fundamentais de uma relação saudável – III

A ARTE DE DIALOGAR E DE AUTODIALOGAR

A ARTE DE DIALOGAR

A arte do diálogo: desvendando o mundo dos outros

A arte do diálogo é outra lei fundamental das relações saudáveis. É a mais famosa lei, mas a menos conhecida. Quase todo mundo pensa que pratica essa lei, mas apenas 1% a exercita realmente. Dialogar, um verbo tão simples de pronunciar, mas tão difícil de operacionalizar. Dialogar não é conversar, falar coisas triviais, emitir sons. Dialogar é cruzar mundos, penetrar na intimidade, segredar experiências.

Você cruza seu mundo com o mundo de quem ama? Conhece as lágrimas que nunca tiveram coragem de chorar? Conhece as mágoas represadas e as angústias silenciadas? A maioria de nós conhece no máximo a sala de visita dos nossos íntimos. Dialogar implica, em primeiro lugar, ouvir. Quem não aprender a ouvir jamais saberá dialogar. E ouvir

não é escutar, nem muito menos discernir sons.

Ouvir é se abrir, colocar-se no lugar do outro, perceber o intangível, perscrutar o essencial. É acima de tudo conhecer o que o outro tem para dizer e não o que queremos escutar. Muitos pais escutam seus filhos, não os ouvem. Muitos casais conversam, mas jamais dialogam.

Meus textos são publicados em países tão diferentes culturalmente, na China, por exemplo, onde as pessoas são mais introspectivas, na Itália, onde são mais extrovertidas, na França, onde alguns a consideram um celeiro da filosofia ocidental, nos Estados Unidos, onde outros pensam estar a supremacia cultural.

Cada povo é admirável, tem sua beleza, singeleza, características próprias. Como todos são *Homo sapiens*, têm dificuldades enormes de exercer a arte do diálogo. Exploram o mundo de fora, viajam para terras distantes, perscrutam células, especulam sobre os átomos, discursam sobre o espaço, mas não encontram facilidade para falar do planeta psíquico. Calam-se sobre seus dramas, silenciam sobre seus conflitos, escondem suas fragilidades, omitem seus

sentimentos. Os que vivem com você te conhecem?

Estranhos vivendo sob o mesmo teto

Milhões de casais dividem o mesmo teto, mas não a mesma história, são próximos fisicamente, mas não interiormente, nutrem-se dos mesmos tipos de prato, mas não no mesmo cardápio do diálogo. Qual o resultado? São muitos. Produzem-se as ditaduras do ciúme, do controle, da crítica excessiva, dos atritos, do medo da perda e tantos outros erros capitais.

Além disso, casais que não sabem dialogar produzem grandes paradoxos: não admitem trincos nas paredes, mas nem sequer enxergam as rachaduras da relação; detestam ver torneiras pingando, mas não percebem a admiração mútua vazando; perturbam-se com portas rangendo, mas não se perturbam com ásperas palavras que proferem.

Mulheres inteligentes têm notório apreço pelo diálogo. Não são mulheres dissimuladoras, não se escondem atrás da sua posição social, dinheiro ou cultura. Perdem o medo de serem conhecidas e de conhecerem os que lhes são caros. Têm habilidade

para perguntar: “O que eu posso fazer para te tornar mais feliz?”, “Onde errei e não soube?”, “Quais são suas angústias mais importantes?”, “Quais preocupações furtam-lhe a paz?”.

Mulheres inteligentes sabem que o amor nasce no terreno onde as máscaras caem, a maquiagem é removida e nos tornamos o que sempre fomos, apenas seres humanos, e, como tais, fortes por um lado, frágeis por outro, independentes em algumas áreas, totalmente dependentes em outras.

Mulheres inteligentes, ao exercitarem a lei áurea do diálogo, transformam-se em garimpeiras de ouro que procuram a criança frágil por trás de homens radicais, de filhos alienados e de alunos agressivos. Elas sabem que diálogos simples e abertos irrigam a esperança, aliviam a dor, promovem o amor.

A ARTE DE AUTODIALOGAR

A arte de autodialogar: desvendando o nosso mundo — o autoconhecimento

O autodiálogo é a rainha das leis das relações saudáveis, mas a menos conhecida. É a mais poderosa para reeditar ou domesticar nossos

fantasmas psíquicos, mas a menos praticada. A arte de dialogar é uma função da inteligência para conhecer os outros, e a arte de autodialogar é uma função para se conhecer a si mesmo.

O autodiálogo é o alicerce de todas as demais leis. Por quê? Porque sem o autoconhecimento, pelo menos básico, o Eu não tem como se conhecer, e sem se conhecer, não tem como ser Autor da própria história, e, desse modo, terá grandes dificuldades de desenvolver as demais leis das relações saudáveis e as funções mais complexas da inteligência, como gerenciar pensamentos, proteger a emoção, resiliência, generosidade.

K. S. era uma jovem de 22 anos. Modelo fotográfica, também brilhava nas passarelas, andava segura, flexível, irradiante, mas era opaca nas passarelas da sua mente. Hiperpreocupada com qualquer ganho de peso, culpava-se quando comia um pouco a mais. Tinha 1,70 m e pesava 55 quilos. Apesar de magra, sentia-se gorda. A relação com os alimentos que deveria ser superagradável passou a ser conflitante.

Comer virou uma fonte de tormentos. Comia

uma barra de chocolate e logo após comê-la se perturbava. Arquivava janelas killer que financiavam autopunição. Sem o saber, construía armadilhas na sua mente, contaminava a cidade da memória. Esburacava "ruas" e "avenidas", acumulava lixo em lindas "praças", debelava o meio ambiente de seu psiquismo. Paulatinamente foi perdendo a leveza, a espontaneidade e o prazer de viver.

Em vez de educar sua dieta, passou por uma relação de amor e ódio com os alimentos. Essa relação tornou-se tão doente que a levou a ter atitudes extremas. O sentimento de culpa aumentou sua ansiedade, que, por conseguinte, expandiu sua compulsão por comer. Começou a comer duas, três barras, quatro ou mais barras de chocolate de uma vez. Paixão e ódio tornaram-se os elementos do seu filme de terror. Punia-se tanto que passou a provocar vômitos após a ingestão.

Porções exageradas de bolachas e bombons e outros alimentos começaram a entrar nesse perigoso roteiro da bulimia: ansiedade-ingestão-autopunição-vômitos-ansiedade. Bulimia é um

transtorno alimentar.

K. S. conversava com muitas pessoas ao seu redor, mas não sabia dialogar consigo mesma. O autodiálogo poderia ser uma ferramenta para escrever um novo script, mas ela se recusava a reconhecer que estava doente. Seu conflito permanecia intocável. Não questionava seus paradigmas, não duvidava das suas falsas verdades. Não entendia que o ato de se punir e vomitar produzia um falso alívio, e que o amor e o ódio não podem conviver no mesmo ambiente sem adoecê-la.

Durante anos ela escondeu sua bulimia de todos, até que seu namorado pegou-a vomitando e ela, enfim, contou-lhe seu drama. Ele dizia que ela estava linda, mas ela só ouvia a voz de suas zonas de conflitos. Suplicava para que ela comesse sem medo e ansiedade e não forçasse mais os vômitos. Ela se esforçava, mas quando estava numa situação de estresse comia compulsivamente. Após a excessiva ingestão, procurava às escondidas um banheiro para vomitar.

A autopunição contraiu seu prazer de viver. Sentia-se a última das mulheres. Achava-se feia,

embora estivesse no topo dos padrões tirânicos de beleza. Sentia-se rejeitada, não amada pelos pais, amigos, colegas e muito menos pelo namorado. Para uma pessoa que se autorrejeita, nenhum gesto afetivo é suficiente para saciá-la.

Após uma crise depressiva, K. S. procurou ajuda terapêutica. E na terapia aprendeu a se ouvir. Enquanto falava dos fantasmas que a assombravam, ela pensava sobre eles. Muitas doenças psíquicas poderiam ser evitadas se no começo dos conflitos o Eu aprendesse a autodialogar inteligentemente. Contudo, em qual escola secundária ou em qual universidade os alunos são encorajados a conversar com seus medos, obsessões, sentimento de autopunição, preocupações irracionais?

K. S., aos poucos, aprendeu a interiorizar e mapear seus conflitos. Teve de entender a gênese deles e usar ferramentas para reeditar suas zonas traumáticas. Mas não foi um processo mágico nem simples. A cidade da sua memória, tanto as áreas conscientes, a MUC, como as inconscientes, a ME, estava muito avariada. Havia extensas zonas killer em múltiplos bairros. Ela teve diversas recaídas e,

em cada uma delas, precisou superar o "monstro" da culpa e da autopunição.

Então começou a usar contra esse "predador" a pérola da psicologia, que é a arte da autocrítica, e a pérola da filosofia, que é a arte da dúvida. Entendeu que tudo em que cremos nos controla. Se cremos que estamos doentes, seremos reféns dessa crença. E, para romper seus grilhões, nada melhor do que criticar e duvidar. Começou a gritar silenciosamente por dentro contra suas pseudoverdades. Passo a passo, estruturou seu Eu. Pouco a pouco, reorganizou-se e conheceu o sabor da liberdade.

Se você se abandona, a solidão é insuportável

Há uma frase que cunhei e que tem percorrido o mundo: *Se o mundo lhe abandona, a solidão é tolerável, mas se você mesmo se abandona, a solidão é insuportável.*

Se seus colegas a rejeitam, se seus amigos lhe viraram as costas, se seus pais não a compreendem e se seu parceiro a abandonou, a solidão será amarga, mas suportável. No entanto, se você mesmo se

abandonar, se não cuidar de sua saúde psíquica, se não aprender a filtrar os estímulos estressantes e a relaxar, a solidão será insuportável.

As vaias, rejeições e incompreensões são penetrantes e angustiantes, pois produzem impactos imediatos. Mas tenha a certeza de que o autoabandono, a recusa do autodiálogo, em reconhecer nossos conflitos e detectar nossas falhas, bloqueia o Eu como gestor psíquico. Cedo ou tarde isso será mais grave do que as turbulências sociais.

Uma rejeição pode tirar o sono, mas a autorrejeição tira a possibilidade de tratar a insônia. Uma humilhação em público pode produzir fobia social, mas o autoabandono destrói os mecanismos para o Eu deixar de ser escravo do que os outros pensam e falam de nós.

Brilhantes teorias psicológicas, desde a psicanalítica à cognitiva, não tiveram a oportunidade de estudar o processo de construção de pensamentos nem a Teoria das Janelas da Memória e do Eu como Autor da história, por isso não incorporaram em seus textos alguns desses mecanismos da formação de traumas. Diversas

doenças psíquicas são iniciadas por traumas sociais, porém são desenvolvidas pela postura de um Eu que não sabe proteger a emoção nem gerir pensamentos, que lê e relê as janelas killer solitárias e produz uma imensa plataforma doentia na MUC. Somos vítimas e, sem o saber, agentes construtores dos nossos conflitos.

No fenômeno bullying, que representa frequentemente uma ofensa psíquica ou física de uma criança ou adolescente para com outros, não podemos apenas trabalhar para evitar o agressor de agir, mas também para vítima se proteger. Sem dúvida, evitar a ação do ofensor é importante, no entanto, nossa tarefa também é educar o Eu da pessoa ofendida a jamais se autoabandonar, a filtrar estímulos estressantes, a não gravitar na órbita dos apelidos, rejeições e agressividades sociais. A "vacina" psíquica é fundamental. Mas em qual sociedade ou escola ela é apresentada?

Pode-se achar o autodiálogo até uma coisa estranha. Qual o pensamento que temos quando vemos ou ouvimos alguém conversando sozinho? Eis um louco! Somos preconceituosos. Loucura é

ficar mudo diante das mazelas que transitam em nossa mente. Deveríamos treinar a fazer uma mesa-redonda com nossos conflitos através da arte da dúvida e da autocrítica. Tal mesa-redonda é tão importante como escovar os dentes e tomar banho.

Crianças, adolescentes e universitários ficam uma ou duas décadas nas escolas e não sabem que possuem um Eu, muito menos que esse Eu pode e deve ser um gerente de sua psique, um diretor do seu script emocional e intelectual. Parece que estamos no tempo da pedra nessa área. Não sabemos reconhecer e reciclar mentes autoritárias, fechadas, tímidas, obsessivas, preconceituosas, mal-humoradas, consumistas, ansiosas. Educação contraída produz uma psiquiatria expandida, teremos então mais doentes.

O mais belo encontro

Quantos não têm todos os motivos para sorrir e vivem deprimidos, angustiados? Quantos não tiveram uma infância serena e tornaram-se ansiosos e impulsivos? Quantos cresceram em casas protegidas, mas não sabem proteger minimamente a emoção e deixam pequenos problemas terem

impactos enormes?

Brigar, gritar, impor ideias, nem de longe significa ter um Eu forte. Falar o que vem à mente, dizer sempre a verdade, nem sempre é a expressão de um Eu maduro, mas que não tem autocontrole. Um Eu maduro aprende o alfabeto do autodiálogo, que conversa consigo, aquieta sua ansiedade, protege-se contra o estresse diário, repensa sua história, transforma perdas em ganhos, crises em oportunidades.

Preocupado com o autodiálogo e com o desenvolvimento das funções mais complexas da inteligência, desenvolvi, ao longo de mais de dez anos, o projeto *Escola da Inteligência*[3]. O objetivo é ensinar as crianças e os adolescentes a pensar antes de reagir, a colocar-se no lugar dos outros, a ter resiliência, a trabalhar frustrações, a proteger a emoção, a fazer a mesa-redonda, a desenvolver um Eu capaz de ser autor da sua própria história e que trabalha as leis fundamentais das relações saudáveis. É um grande sonho e o resultado nos tem levado às lágrimas. O objetivo é formar pensadores. Nada é tão prazeroso do que investir nos pequenos da nossa

espécie para que eles se tornem líderes saudáveis numa humanidade pouco generosa e com graves problemas psicossociais e ambientais.

Mulheres inteligentes devem manipular a ferramenta do autodiálogo para questionar quais são os traumas que a perturbam: excesso de peso, magreza, feiura, incompetência? Devem também se perguntar o que as controla: medos, autopunição, inveja, ciúme, autocobranças, ideias fixas, sentimento de inferioridade, sofrimento por antecipação, preocupações excessivas?

Mulheres inteligentes sabem que desenvolver a saúde psíquica é fundamental para conquistar um amor saudável e relações felizes. Sabem também que ser livre não é viver em democracia, mas ter liberdade no complexo mundo psíquico que nos torna seres pensantes. Sabem ainda que não basta ter uma moradia digna para ter conforto, é preciso encontrar o mais importante dos endereços, um endereço dentro de si mesma.

- Que você aprenda a autodialogar.
- E, ao autodialogar, não tenha medo de

enxergar-se.

- E, ao enxergar-se, reconheça seus conflitos.
- E ao reconhecê-los, não desanime.
- Liberte seu Eu para reescrever sua história.
- Escreva seus melhores textos nos dias mais tristes da sua vida.

---

3 <www.escoladainteligencia.com.br>

PARA CASAIS INTELIGENTES

De repente, quando olhava para o horizonte, ela viu a figura de um homem. Seus passos ansiosos denunciavam um forte desejo, um reencontro, um recomeço. Era o homem que a abandonara. De longe abriu os braços. Sob uma aura de uma emoção incontida, ela saiu e correu a seu encontro. Ele abraçou-a, beijou-a e pediu desculpas. Disse que enfrentaria o mundo com ela. Navegaria nas águas do desprezo e nos vales do vexame social, mas jamais a deixaria novamente. O amor faz loucuras.

Brigar, gritar, impor ideias, nem de longe significa ter um Eu forte, mas, sim, frágil. Falar o que vem à mente, dizer sempre a

verdade, nem sempre é a expressão de um Eu maduro, mas, sim, de quem não tem autocontrole. Um Eu forte e maduro aquieta sua ansiedade, protege quem ama, pede desculpas sem medo, aponta primeiro o dedo para si antes de falar dos erros do outro, repensa sua história, exige menos e se doa mais, não tem a necessidade neurótica de mudar quem ama, conhece, portanto, todas as letras do alfabeto da generosidade.

CAPÍTULO 12

Mulheres inteligentes, autoestima elevada

OS HOMENS COMETERAM ATROCIDADES CONTRA AS MULHERES

Em quase toda história da humanidade nós, homens, cometemos atrocidades contra as mulheres. Vocês foram caladas, tolhidas, pressionadas, dominadas. Queimadas pelas chamas e pelo preconceito machista, foram apedrejadas e sangraram diante das plateias, foram consideradas heréticas, prostitutas, bruxas, indignas de se expressar.

Em muitas épocas vocês foram consideradas o sexo frágil, objeto sexual, símbolo do prazer, mentes destituídas de uma intelectualidade complexa. Os homens, superficiais na compreensão do psiquismo humano, não entenderam ou não quiseram entender que vocês sempre foram seres humanos completos e, em muitas áreas complexas da inteligência, melhores do que nós.

Por todos esses erros gravíssimos, nós homens temos uma dívida impagável com as mulheres, tanto as crianças e as jovens como as adultas. E tais

palavras me comovem, não é retórica de um escritor. Vocês, contudo, como têm uma emoção dilatada, uma resiliência notável e uma incrível generosidade, esqueceram os traumas que lhes causamos.

E nestes tempos modernos, quando parecíamos que saldaríamos nossas históricas dívidas com vocês, nós só fazemos aumentá-las. Não atiramos mais pedras físicas, vocês não sangram em praça pública, mas atiramos pedras emocionais, vocês sangram na alma. Não silenciamos suas vozes, mas as calamos por dentro. Temos promovido contra vocês o maior fenômeno de exclusão em massa da história, porém o fazemos de maneira sutil, subliminar, sem que vocês percebam nossa culpa. Deixem-me explicar.

No século XX, os homens lhes deram liberdade para votar, estudar e trabalhar. Então vocês foram longe. Por terem um pensamento abstrato mais aguçado que o dos homens e um raciocínio multifocal mais penetrante, capaz de enxergar por múltiplos ângulos um mesmo problema, tiveram em média um desempenho intelectual melhor.

Vocês brilharam no palco da sala de aula e no

teatro das empresas. Apesar de darem um banho de competência nos homens, devido ao nosso preconceito, vocês têm de trabalhar muito mais para provar sua eficiência. E, infelizmente, seus salários nem sempre são iguais aos dos homens quando ocupam as mesmas funções.

Mas o grande problema atual é que o sistema machista deu com uma mão alguns direitos para a mulher e a esmurrou subitamente com a outra. Violentamos e excluímos seu patrimônio genético com uma propaganda de massa como os nazistas fizeram quando excluíram os judeus e outras minorias. E não estou exagerando. A exclusão nazista foi de fora para dentro, a do sistema machista é de dentro para fora. É mais sutil e penetrante. Vamos compará-las.

O FENÔMENO DA EXCLUSÃO DE MASSA

Durante anos tenho pensado e escrito o romance histórico *Hitler e o colecionador de lágrimas*[4]. Escrevê-lo mexeu com as raízes da minha mente, sinto-me como um colecionador de lágrimas, o personagem central desse romance.

Hitler e seus asseclas foram os maiores mestres de

manipulação da emoção, peritos em propaganda de massa. Hitler era tão sutil que, para impressionar a população alemã humilhada na Primeira Grande Guerra, angustiada pelo Tratado de Versalhes, com alto índice de inflação e com notória escassez de alimentos, usava várias técnicas. Entre elas, reunia dezenas de milhares de soldados com indescritível pompa e disciplina gerando um espetáculo de superioridade. Quando discursava, procurava fazê-lo num momento em que a luz do sol refletia sobre ele, gerando uma imagem superdimensionada com ares messiânicos.

Sem conhecer o funcionamento da mente humana, Hitler usou à exaustão um dos mais importantes fenômenos inconscientes, o fenômeno RAM, para arquivar no inconsciente coletivo de uma das sociedades mais cultas e fascinantes suas teses irracionais e inumanas. Entre essas teses estava a da superioridade da raça ariana e a exclusão dos judeus do teatro da existência. Hitler os considerava sub-humanos e queria eliminá-los da Europa e se possível do resto do mundo.

O povo alemão sempre foi de uma inteligência e

altruísmos notáveis. Infelizmente, a Alemanha, berço de filósofos como Kant, Schopenhauer, Hegel, Nietzsche, foi vítima da propaganda do mestre da manipulação da emoção. Em climas estressantes, uma mentira arquivada pelo fenômeno RAM centenas de vezes gera uma plataforma de janelas killer no córtex cerebral que distorce os parâmetros da realidade, torna-se uma falsa verdade, um paradigma radical, um padrão de interpretação.

Tal plataforma seduz e encarcera o Eu como agente autônomo, como autor da sua história, contraindo sua autocrítica e a capacidade de se colocar no lugar dos outros. Uma vez instalado esse processo, os agentes agressores contraem sua sensibilidade e sentimento de culpa perante as pessoas agredidas, feridas, excluídas. A dor do outro é legitimada, não causa mais desconforto. Eis o complexo mecanismo inconsciente que seduziu os soldados alemães e parte da população.

Homens e mulheres judias foram arrancados de suas casas, tiveram seus sonhos trucidados e o direito inalienável de existir e ser livre dilapidado.

Os nazistas, como agentes agressores, depositavam-nos como lixo em diversos campos de concentração. Seus filhos, que em primeiro lugar eram filhos da humanidade, foram tirados impiedosamente e aos prantos dos braços dos seus pais e seguiram destino semelhante. Quem ouviu o seu clamor? Quem chorou por eles? Quem se importou com seus medos? Quando a dor é legitimada, o *Homo sapiens* torna-se *Homo "animals"*.

Excluídos do direito de viver, foram mortos em massa. Mais do que os alemães daquele tempo, nossa espécie cometeu um crime contra si mesma. Ela tem uma incrível facilidade tanto para se autopreservar como para se autodestruir. A espécie humana cortou a própria carne, mutilou o próprio corpo, foi às raias da insanidade.

Nem mesmo doentes mentais foram poupados, seres humanos que precisam de diletos apoios, mãos estendidas, proteção para sobreviver. Levados para "laboratórios", tiveram o cérebro exposto e analisado por falsos cientistas ou serviram como teste para as câmaras de gás.

No livro *Hitler e o colecionador de lágrimas*, um

professor de história de origem judaica, especialista em nazismo, conhecendo todas essas atrocidades, recebe o mais tentador dos convites de um grupo de cientistas e das Forças Armadas: entrar em uma máquina do tempo e usar todo seu conhecimento e habilidades para eliminar Hitler e mudar a história. Ele viverá a dor dos psicóticos, o drama das crianças, o desespero das mulheres judias. Sairá da história teórica e viverá o drama da história viva. Correrá o risco de se perder no tempo, de ser mutilado ou assassinado, paratentar mudar o destino da humanidade. Será isso possível?

Se você recebesse esse convite e tivesse oportunidade de eliminar Hitler e mudar a história, teria coragem de executar essa tarefa? E se tivesse coragem, quando o eliminaria? Quando Hitler fosse adulto ou criança? Seria mais fácil eliminar Adolf Hitler em sua infância, mas, se o fizesse, não estaria usando a mesma tese da exclusão que o próprio Hitler defendeu? Mas, se tentar eliminar o Hitler adulto e culpado, os riscos serão muitíssimos. O que fazer? O professor de história viverá grandes dilemas.

Outra tese que proponho: novos "Hitlers" surgirão no futuro? Sem dúvida! E serão tão ou mais carismáticos do que aquele que nasceu no dia 20 de abril de 1889 na minúscula aldeia de Braunau, na Áustria. Terão eles habilidades para manipular massas? Sem dúvida! Hitler tinha o rádio, esses outros terão mídias poderosíssimas. A humanidade estará preparada para abortar a ascensão deles? Provavelmente não!

Se a Alemanha culta foi enredada, dificilmente outros povos não serão seduzidos, ainda mais quando no sistema educacional mundial formamos muito mais repetidores de ideias do que pensadores. Só o desenvolvimento de pensadores com um Eu livre, autônomo, autocrítico e altruísta pode vacinar-se contra teses exclusivistas.

Reitero: em tempo de estresse, o instinto tende a prevalecer sobre a razão, a agressividade, sobre a generosidade, as janelas killer, sobre as light. Vários "Hitlers" surgem a cada ano, eles só não têm o meio de cultura para crescer. Estamos mais despreparados do que imaginamos para abortá-los. E cito a exclusão das mulheres nestes tempos

modernos como o grito solene da nossa impotência e incompetência.

Estimadas mulheres, talvez vocês nunca recebam o convite para entrar numa máquina do tempo e mudar as violações dos direitos humanos na história, mas gostaria de convidá-las para entrar em seu tempo e mudar a história viva que se passa diante dos seus olhos, pelo menos a sua história. Vejamos a dimensão dessa exclusão e as suas gravíssimas consequências.

UM SEQUESTRO EMOCIONAL

Está em curso um tipo de exclusão não menos violento que o propalado pelo nazismo, embora muito mais sutil, que tem varrido como um tsunami a autoimagem e a autoestima das mulheres, debelando sua saúde psíquica, incluindo as crianças e as adolescentes. Lembre-se, autoimagem é o modo de ver-se, interpretar-se e posicionar-se. Autoestima é o modo como nos sentimos e nos relacionamos conosco.

Hitler propagandeava o padrão estético superior da raça ariana: loiros, olhos azuis, altos, fortes, bem torneados. Do mesmo modo, o sistema social atual difunde o padrão superior de beleza, que representa a exceção genética, e que, portanto, só pertence a um pequeníssimo grupo de mulheres: curvas bem definidas e arredondadas, quadris arqueados, rosto e lábios bem torneados, cabelos lisos, corpos esquálidos e magérrimos e até desnutridos pelos padrões da medicina.

Não sou contra as modelos, elas também são mulheres notáveis e passam por altos níveis de

estresse. Aliás, as modelos são mais sujeitas a depressão, anorexia e bulimia do que a média das mulheres, pois vivem debaixo da ditadura das cobranças. O que sou contra é a exposição maciça da imagem delas, que bombardeia o inconsciente coletivo das mulheres e gera uma plataforma de janelas killer que, por sua vez, estabelece um padrão tirânico de beleza altamente exclusivista. É o maior fenômeno de exclusão de massa da história.

Nesse exato momento há milhares de mulheres infligindo punições a si mesmas, e não poucas pensando em suicídio porque rejeitam seu corpo. Hitler não foi tão eficiente na exaltação da superioridade racial.

Calcula-se que os nazistas, direta ou indiretamente, eliminaram 5.933.900 judeus na Europa. Hoje, somente no Brasil, há cerca de 1,9 milhão de pessoas vítimas de anorexia nervosa, na maioria mulheres jovens, sem contar a bulimia, a vigorexia e outros transtornos. Elas estão magérrimas, pele e ossos, como as mulheres judias nos campos de concentração, só que não comem por causa do terror de dentro. No mundo há mais

de 50 milhões com anorexia, um número tão extraordinário como as vítimas de toda a Segunda Guerra Mundial.

A anorexia é uma grave doença psíquica, caracterizada por autoimagem destruída, autoestima esfacelada, humor depressivo, autopunição severa, socialização comprometida. As mulheres portadoras de anorexia bloqueiam o apetite, algumas chegam a tal ponto que correm o risco de morrer de falência múltipla de órgãos, ou seja, morrer de fome. Vivenciam uma dor psíquica que as palavras são paupérrimas para esquadrinhá-la. Se vocês tivessem a oportunidade de assistir a um documentário mostrando adolescentes com anorexia, provavelmente ficariam chocadas e iriam às lágrimas.

Lembro-me de uma adolescente com 1,65 m de altura, pesando cerca de 29 quilos. Estava pele e ossos, corria o risco de morrer, mas rejeitava a comida. Por que não comia? Porque se sentia obesa, gorda. Ela não queria iniciar um diálogo e tapava os ouvidos. Só ouvia seus padrões doentios de beleza. Aos poucos a elogiei, desviei o foco de atenção do

seu corpo e dos alimentos, viajei por outros ares em sua história.

Quando conquistei sua confiança, comecei a questionar suas verdades e o "espetáculo" que dava diante dos pais. O pai, respeitado jurista e a mãe, uma educadora, estavam perplexos e impotentes, suplicando que ela comesse, algumas vezes chorando diante da filha que corria o risco de morrer.

E, por fim, ao longo das sessões, levei-a a criticar seu Eu passivo, submisso, que não se rebelava contra a ditadura da beleza. Foi um belo amanhecer. O sorriso voltou, a autoimagem se reorganizou. Não fiz muito, ela fez muito. Pouco a pouco deixou de ser vítima para ser autora da sua história. Reeditou pelo menos uma parte do filme do inconsciente e reconstruiu-se.

PADRÃO DEVASTADOR

O padrão tirânico e exclusivista de beleza é devastador. Se colocarmos na balança as mulheres que não têm anorexia ou outros transtornos alimentares, mas rejeitam uma área do corpo de maneira obsessiva e autopunitiva, o número será estratosférico. Talvez centenas de milhões ou muito mais de 1 bilhão. Entre as mulheres, 70% se vestem para as outras.[5] Não é o que elas pensam de si o que importa, mas como as outras as julgam. Em algumas sociedades desenvolvidas 3% das mulheres realmente se sentem belas. Um número absurdamente pequeno.

Você se sente desconfortável ou rejeita alguma área do seu corpo? Pergunte a suas filhas e alunas, e até aos garotos, se alguma área do próprio corpo os incomoda muito. Dê-lhes liberdade de falar de suas angústias. Talvez você fique perplexa.

Na época do nazismo, havia campos de concentração como Auschwitz, Treblinka, Belzec. Neles, as mulheres eram privadas dos filhos, maridos, cobertores, alimentos. Eram, como disse,

violentadas de fora para dentro. Hoje, as mulheres são privadas da sua liberdade emocional, de homenagear seu patrimônio genético, de construir sua autoimagem e solidificar sua autoestima.

O uso excessivo das imagens das modelos não teria qualquer problema se não houvesse o fenômeno RAM e, portanto, se o Eu tivesse a liberdade de, em primeiro lugar, registrar as imagens que bem entendesse no córtex cerebral e, em segundo lugar, de deletá-las quando quisesse, como fazemos com incrível habilidade nos computadores.

Mas é impossível evitar o registro como também deletar as imagens arquivadas. A única possibilidade que o Eu tem é de reeditar as janelas da memória, um processo psicoterapêutico e educacional complexo como vimos ao longo deste livro.

O SISTEMA MASCULINO AUMENTOU SUAS DÍVIDAS COM AS MULHERES

Tenho convicção de que a maioria dos estilistas, dos proprietários de cadeias de roupas, dos editores de revistas de modas e dos diretores de TV e de cinema é ética, humana e procura fazer um excelente trabalho. Jamais pretendo compará-los à política exclusivista do nazismo. No entanto, ainda que sejam brilhantes e não queiram excluir as mulheres, acabam usando à exaustão as imagens das que representam a exceção genética.

Mas quem é o carrasco das mulheres hoje? Não temos tirânicos visíveis como Hitler ou os nazistas, o tirânico é próprio sistema social. Mas quem é o sistema? Todos nós. Somos vítimas e construtores dele. No fundo, todos nós somos culpados... Em especial os homens, mas as mulheres, contaminadas pela nossa loucura, têm apoiado o próprio padrão tirânico de beleza.

As vozes na imprensa que denunciam a exclusão das mulheres estão isoladas, produzem mensagens

de orientação ou autoajuda, gerando janelas solitárias, importantes, mas insuficientes. Reportagens não resolverão por si sós esse fenômeno de exclusão em massa. É necessário uma revisão da política do capitalismo e um novo modelo educacional.

Do lado educacional, em todas as escolas de todas as nações os alunos deveriam ser ensinados a respeitar o próprio corpo, valorizar seu patrimônio genético e psíquico e entender que a beleza não pode ser padronizada, comprada ou vendida. Beleza está nos olhos de quem vê.

O que mais doía nas mulheres negras no tempo da escravidão é que seus filhos nasciam escravos. Mulheres inteligentes devem entender que seus filhos nascem livres hoje, mas podem se tornar escravos em sociedades democráticas. Elas devem ensiná-los a desenvolver um Eu que seja autor da história e beba nas fontes excelentes da liberdade.

Deveríamos também repensar as bases do capitalismo. Ele não pode sobreviver pelo consumo sem limite e pelo "ter" a qualquer custo, pelo aumento das vendas a qualquer preço. Os agentes

do capitalismo deveriam usar na indústria da moda, em vez das modelos, a imagem das mulheres com padrão "normal", e isso também vale para a indústria dos cosméticos, do mundo das joias, bem como nos programas de TV, mídia eletrônica e impressa.

"Mas será que as consumidoras não ficarão chocadas? Será que as vendas dos produtos não cairão?", alguns poderão perguntar. Talvez, na fase inicial, essa quebra de paradigma não atraía nem sequer as mulheres "normais", em razão das plataformas no inconsciente coletivo, mas aos poucos a saúde psíquica será promovida e as vendas retornarão.

Assim como as empresas que cuidarem do meio ambiente terão a preferência do consumidor, as empresas que cuidarem do meio ambiente emocional das mulheres conquistarão também sua preferência. Espero sinceramente que vocês lutem por isso.

COMO SE FABRICA UM MONSTRO

As mensagens subliminares foram proibidas no passado, pois comprometiam o direito inalienável do consumidor de escolher. Introduzia-se uma foto de um produto em uma pequena fração de segundo num rolo de filme sem que o consumidor percebesse. Após a exibição do filme, ele saía com o desejo de possuí-lo.

Quando uma mulher magérrima vende um celular ou uma marca de cerveja, o fenômeno RAM registra na mesma janela o produto e a imagem da modelo, gerando uma ponte subliminar entre eles. Eis o perigo. Procura-se o produto conscientemente, mas inconscientemente busca-se a imagem da modelo que o vendeu. Há um consumo subliminar cruzado que destrói a liberdade da mulher. Imagine o desastre que está acontecendo com nossas crianças e adolescentes.

Queria perguntar às mulheres: Hollywood as discrimina? Sim, ainda que não conscientemente. Vocês já viram casais cheinhos ou gordinhos fazendo um par romântico? Eles só fazem comédia.

Mas a vida não é uma comédia. Essas mensagens subliminares devastam o invisível, a maneira como vemos, reagimos e interpretamos a existência.

Certa vez, um famoso engenheiro construiu um edifício todo de tijolos à vista. Foram dois anos de labuta, ele ficou felicíssimo com o resultado, até que... viu um bendito tijolo um pouco fora do lugar. Toda vez que se aproximava do edifício, sabe qual tijolo ele focalizava? O próprio. Observava e registrava através do fenômeno RAM. O tal tijolo ficou gigantesco. É muito fácil fabricar monstros em nossa psique. Você fabricou alguns?

O que define a interpretação não é o objeto exterior, mas a qualidade da sua imagem arquivada no córtex cerebral. Uma barata pode se tornar um fantasma e fazer mulheres equilibradas darem escândalos. Não é a barata física o problema, mas a barata psicológica.

Infelizmente, muitas crianças, adolescentes e mulheres adultas de origem chinesa, norte-americana, sul-americana, africana, europeia, por estarem sob a ditadura da beleza, construíram monstros no território da emoção, tornaram-se

especialistas em inferiorizar, diminuir-se, punir-se, comparar-se.

Onde estão as mulheres maduras que têm consciência de que há uma fera em seu patrimônio genético que financiou o espetáculo da sua vida? Onde estão as mulheres jovens que aplaudem os 3 trilhões de células que constituem seus corpos e que dia e noite se comportam como incansáveis usinas para sustentá-las? Onde estão as adolescentes que exaltam sua carga genética que desenhou cada curva da sua anatomia, arquitetou seu cérebro e fundamentou seu psiquismo?

As mulheres da atualidade querem a qualquer custo vencer a lei da gravidade. Desculpem-me, mas elas se esquecem que com o passar do tempo tudo cai e se espalha um pouco. O que fazer? É possível fazer peelings, preenchimentos, laser, plástica e milhares de outros procedimentos estéticos, mas não é possível fazer uma plástica no cérebro, nem implantar um romance com a própria história e muito menos deletar os monstros arquivados no inconsciente.

O ESPELHO: O PIOR INIMIGO DAS MULHERES

Falei de muitos mecanismos conscientes e inconscientes que podem levar as mulheres a desenvolver um cárcere emocional. Agora terminarei este livro dando um exemplo prático e bem-humorado de como elas poderiam sair desse cárcere.

Imaginem algumas mulheres vendo uma revista de moda. A primeira foto da modelo não está igual ao seu corpo. Elas têm um ataque de raiva. Mas, em vez de fechar a revista, elas são perseverantes. Folheiam a revista e se fixam nas modelos mais magérrimas. Não têm consciência de que essas imagens estão sendo arquivadas em seu córtex cerebral.

Depois de centenas ou milhares de imagens que veem da indústria da moda, da TV, do cinema, dos inumeráveis comerciais, o que se forma? Uma janela killer? Mais que isso, um porão killer, uma plataforma traumática.

A partir desse momento, essas mulheres adquirem um inesperado e terrível inimigo, o espelho. Elas

olham para ele e fazem a pergunta fatal para si mesma: “ESPELHO, ESPELHO MEU, EXISTE ALGUÉM COM MAIS DEFEITO DO QUE EU?”.

E o desastre não para diante do espelho. Quando seus homens entram no seu quarto, elas têm a coragem de propagandear os monstros que as assombram. Fazem um antimarketing, promovem em prosa e verso as áreas do corpo que mais detestam.

Algumas dizem: “Querido, meu culote está horrível”, mas muitos desses homens nem sabem o que é um culote. Espantados pensam: “Você está dando calote, mulher!”. Para eles, aquela área do corpo é tão bela como um ovo de páscoa. Está tudo certo. Mas o que antes eles não viam, passam agora a ver, e com uma lupa.

Outras dizem: “Meu bem, minhas estrias estão péssimas”. Mas para a maioria desses homens as estrias são tão belas como as ondas do mar. Novamente, o que antes não viam, passam a enxergar e com um microscópio.

Não conheço uma mulher que não plantou janela

killer em seus parceiros, que não vendeu mal, de alguma forma, a própria imagem. Os fantasmas que as perturbam passaram a perturbá-los. Reclamar daquilo que vocês consideram "defeitos" é uma excelente forma de debelar seus romances. O que fazer? Vejamos.

MULHERES INTELIGENTES ASSOMBRAM POSITIVAMENTE SEUS HOMENS

Mulheres inteligentes conhecem minimamente o funcionamento da mente e usam o fenômeno RAM a seu favor. Elas praticam as leis fundamentais das relações saudáveis para colocar combustível em sua autoimagem e sua autoestima e abalar seus parceiros. *Sabem que jamais deveriam se intimidar diante deles. Ao contrário, libertam-se do padrão tirânico de beleza e se promovem solenemente.*

São capazes de olhar bem nos olhos de seus parceiros e proclamar em alto e bom som: *"EU SOU BONITA, INTELIGENTE, ENCANTADORA E VOCÊ FAZ UM GRANDE NEGÓCIO DE VIVER COMIGO..."*

"Mas ele vai se assustar!", algumas mulheres diriam. Excelente! Deixe-o assustado. Talvez ele até

se pergunte: “Que mulher é essa? Eu não a reconheço. Nunca a vi tão confiante!”.

Jamais permitam diminuir-se, inferiorizar-se ou desprezar-se. Se não conseguirem se promover, é melhor silenciar. A sabedoria do silêncio traz mais frutos do que o som das velhas reclamações.

E se puder chocá-lo mais ainda, acrescente: “E OLHE LÁ! SE NÃO ME QUER, TEM QUEM ME QUEIRA!”.

Ao ouvi-la, talvez seu parceiro fique até desesperado, o que não é ruim. Não se preocupe se ele perder algumas noites de sono. O amor agradecerá...

Queridas mulheres, reitero, o sistema social machista tem uma dívida histórica impagável com vocês. Vocês foram tolhidas, caladas, apedrejadas ao longo da história. Em nome de todos os homens inteligentes, gostaria de dizer: muitos se dobram diante de reis devido ao seu poder, outros se curvam diante das celebridades devido à sua fama, mas nós humildemente nos curvamos diante de cada uma de vocês...

Saibam que sem vocês nossas manhãs emocionais

não teriam orvalho, nossas primaveras intelectuais não teriam flores, nossos oceanos sociais não teriam ondas. Sem vocês, MULHERES, o céu da humanidade não teria estrelas. Muitíssimo obrigado por existirem e serem fascinantes...

4*Hitler e o colecionador de lágrimas* está previsto para ser publicado em 2011.

5<www.escoladainteligencia.com.br>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adler, Alfred. *A ciência da natureza humana*. São Paulo: Editora Nacional, 1957.

Costa, Newton C. A. *Ensaios sobre os fundamentos da lógica*. São Paulo: Edusp, 1975.

Cury, Augusto. *Inteligência multifocal*. São Paulo: Cultrix, 1999.

_____. *O código da inteligência*. Rio de Janeiro: Ediouro/Thomas Nelson, 2009.

Descartes, René. *Discurso do método*. Brasília: Editora da Universidade de Brasília, 1981.

Durant, Will. *História da filosofia*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.

Freud, Sigmund. *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1969.

_____. *Os pensadores*. Rio de Janeiro: Nova Cultural, 1978.

Fromm, Erich. *Análise do homem*. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.

Frankl, Viktor E. *A questão do sentido em psicoterapia*.

Campinas, SP: Papirus, 1990.

Gardner, Howard. *Inteligências múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

Goleman, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

Husserl, Edmund. *La filosofia como ciencia estricta*. Buenos Aires: Editorial Nova, 1980.

Jung, Carl Gustav. *O desenvolvimento da personalidade*. Petrópolis: Vozes, 1961.

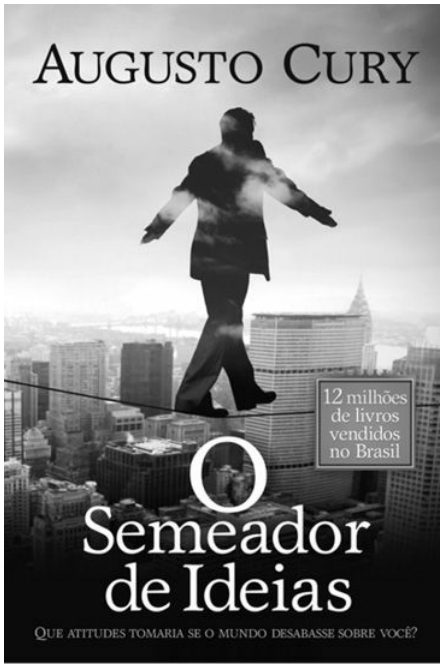
Kandel, Eric R.; Schwartz, James H.; Jessell, Thomas M. *Essentials of Neural Science and Behavior*. Stanford, Connecticut: Appleton & Lange, 1995.

Kaplan, Harold I.; Sadoch, Benjamin J.; Grebb, Jack A. *Compêndio de psiquiatria*: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

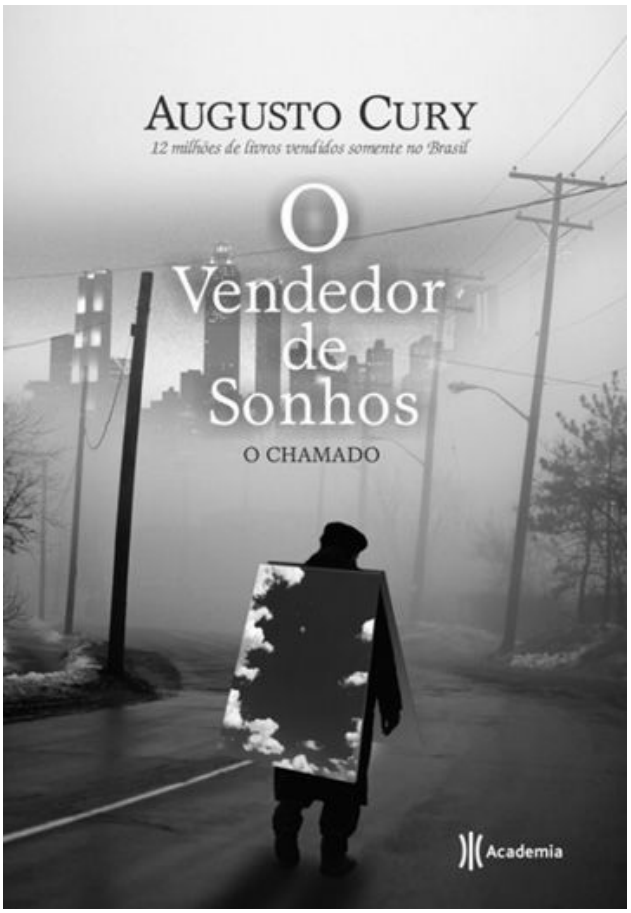
Saikali, Carolina Jabur *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 165, 2004.

Sartre, Jean-Paul. *O ser e o nada* – Ensaio de ontologia. Petrópolis: Vozes, 1997.

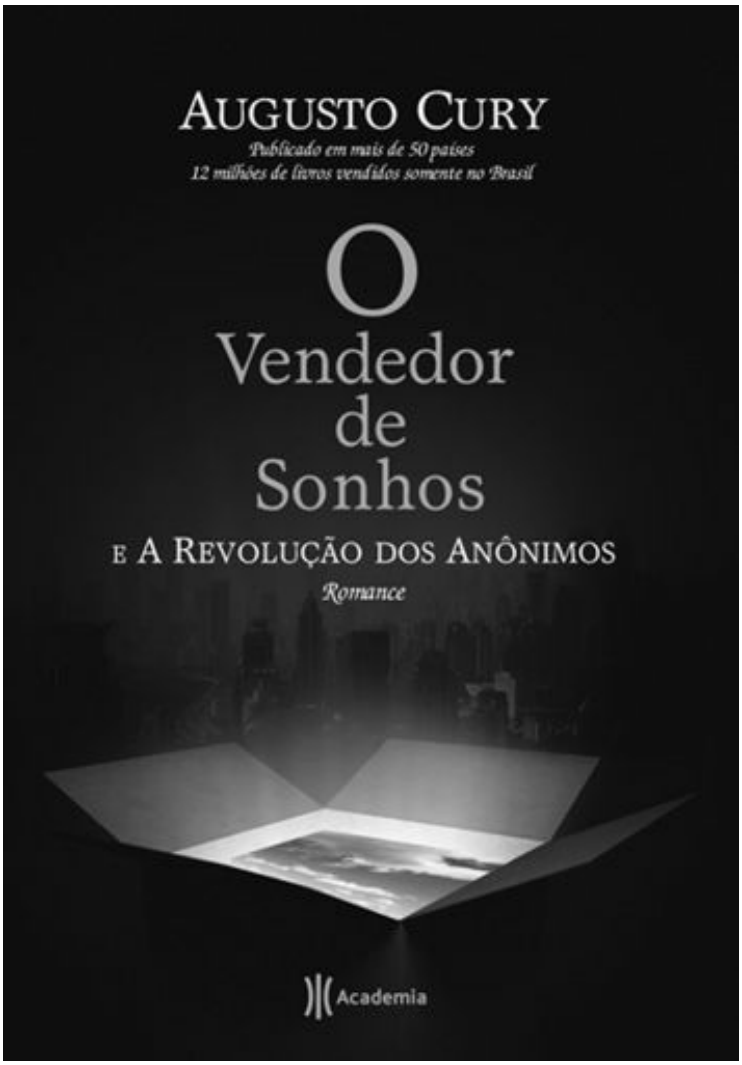
CONHEÇA OUTROS LIVROS DE AUGUSTO CURY



O SEMEADOR DE IDEIAS



O VENDEDOR DE SONHOS – O CHAMADO



O VENDEDOR DE SONHOS – E A REVOLUÇÃO DOS ANÔNIMOS



DE GÊNIO E LOUCO TODO MUNDO TEM UM POUCO*

* Em adaptação para o teatro com o título Supermalucos.

Sumário Capa

Folha de Rosto
Créditos
Agradecimentos
Capítulo 1 - Mentes complexas: a Teoria das Janelas da Memória
AS RELAÇÕES SOCIAIS: UMA FONTE DE PRAZER OU DE DOR?
AS RELAÇÕES SÃO ESTRADAS FÁCEIS DE TROPEÇAR
AS MULHERES SÃO ENCANTADORAS
QUEM ESTÁ PREPARADO?
A TEORIA DO EU COMO AUTOR DA HISTÓRIA
A TEORIA DAS JANELAS DA MEMÓRIA
UM MUNDO FASCINANTE E INCONTROLÁVEL
Capítulo 2 - A cidade da memória: o indomável mundo de nossas mentes
VIAJANDO PARA DENTRO DE NÓS

O TEMPO DOS ESCRAVOS EMOCIONAIS: INFLUÊNCIAS DAS JANELAS
CONHECENDO A CIDADE DA MEMÓRIA
OS PAPÉIS DO EU DIANTE DAS LEIS DO MAIOR E DO MENOR ESFORÇO
MULHERES INTELIGENTES NÃO SÃO HEROÍNAS
Capítulo 3 - Tipos de mulheres: mentes belas e complicadas – I
TIPOS DE MENTES FEMININAS
1. MULHERES ANALÍTICAS
2. MULHERES OBSERVADORAS
3. MULHERES CONTEMPLATIVAS
4. MULHERES CASULOS
5. MULHERES STOP-SHOP
6. MULHERES IMPULSIVAS
7. MULHERES AUTÔNOMAS/TRANSPARENTES
Capítulo 4 - Tipos de mulheres: mentes belas e complicadas – II
8. MULHERES HIPERSENSÍVEIS

9. MULHERES HISTRIÔNICAS
10. MULHERES DISSIMULADAS
11. MULHERES COITADISTAS/CONFORMISTAS
12. MULHERES DEPENDENTES
13. MULHERES AUTORITÁRIAS
14. MULHERES HIPERPENSANTES/ANSIOSAS
Capítulo 5 - Os erros capitais de uma relação doente – I
A DITADURA DO CIÚME E A PERDA DA ADMIRAÇÃO
A DITADURA DO CIÚME
A MAIOR VINGANÇA É SER FELIZ
O AMOR INTELIGENTE NASCE NO TERRENO DA CONFIABILIDADE
MULHERES INTELIGENTES
A PERDA DA ADMIRAÇÃO
UM CÂNCER ENTRE OS CASAIS
Capítulo 6 - Os erros capitais de uma relação doente – II
A DITADURA DO EXCESSO DE

TRABALHO E DA INSENSIBILIDADE
MÁQUINA DE TRABALHAR: A MASMORRA DA INSENSIBILIDADE
QUEM SE TORNA MÁQUINA DE TRABALHAR CONTRAI A EMOÇÃO
O MUNDO DESABOU
A LINGUAGEM DO AMOR
RASGANDO O CORAÇÃO PSÍQUICO
Capítulo 7 - Os erros capitais de uma relação doente – III
A DITADURA DA CRÍTICA EXCESSIVA E DO MEDO DA PERDA
A ANSIEDADE SAUDÁVEL E A ANSIEDADE DOENTIA
QUEM COBRA DEMAIS ESTÁ APTO A TRABALHAR NA ÁREA FINANCEIRA
NINGUÉM MUDA NINGUÉM
GENERALIZAR CRÍTICAS: UM ERRO CAPITAL
MEDO DA PERDA
Capítulo 8 - Uma mulher inteligentíssima

UMA MENINA ENTRE AS FIGUEIRAS
IMPACTO EMOCIONAL
SEM MANUAL DE REGRAS PARA O EXERCÍCIO DE SUA MISSÃO
SEM APLAUSOS
A MAIS BELA POESIA DO AMOR
Capítulo 9 - As leis fundamentais de uma relação saudável – I
O PODER DO ELOGIO E OS INVESTIMENTOS EM SONHOS
MUITOS VIVEM DE MIGALHAS DE ELOGIOS
GRANDES ROMANCES PODEM MORRER SEM O PODER DO ELOGIO
MULHERES QUE PIORAM SEUS HOMENS
A ARTE DE INVESTIR EM SONHOS — TORCER PELO OUTRO
INVESTIR EM SONHOS É INVESTIR NO AMOR
Capítulo 10 - As leis fundamentais de uma

relação saudável – II
A ARTE DE SURPREENDER E A DE AGRADECER
A ARTE DE SURPREENDER É MAIS PODEROSA DO QUE A DE ELOGIAR
Amantes engessados, amor asfixiado
A arte de se presentear x consumismo
A ARTE DE AGRADECER
Fomos épicos, mas não sabemos agradecer.
O amor aplaude quem aprende a agradecer
Capítulo 11 - As leis fundamentais de uma relação saudável – III
A ARTE DE DIALOGAR E DE AUTODIALOGAR
A ARTE DE DIALOGAR
A arte do diálogo: desvendando o mundo dos outros
Estranhos vivendo sob o mesmo teto
A ARTE DE AUTODIALOGAR
A arte de autodialogar: desvendando o

nosso mundo — o autoconhecimento
Se você se abandona, a solidão é insuportável
O mais belo encontro
Capítulo 12 - Mulheres inteligentes, autoestima elevada
OS HOMENS COMETERAM ATROCIDADES CONTRA AS MULHERES
O FENÔMENO DA EXCLUSÃO DE MASSA
UM SEQUESTRO EMOCIONAL
PADRÃO DEVASTADOR
O SISTEMA MASCULINO AUMENTOU SUAS DÍVIDAS COM AS MULHERES
COMO SE FABRICA UM MONSTRO
O ESPELHO: O PIOR INIMIGO DAS MULHERES
MULHERES INTELIGENTES ASSOMBRAM POSITIVAMENTE SEUS HOMENS
Referências Bibliográficas
Conheça outros livros de Augusto Cury