



KRISHNANANDA

O AMOR NÃO É UM JOGO DE CRIANÇA

*Livre-se dos seus antigos medos
e veja quem você realmente é*



Editora Gente

O AMOR NÃO É UM JOGO DE CRIANÇA

Livre-se dos seus antigos medos e
veja quem você realmente é

KRISHNANANDA

Tradução:
Vera Caputo

Editora Gente

A Osho, meu amado mestre.
A Kaveesha, minha mestra e companheira querida.

sumário

| | |
|------------|----|
| Prefácio | 9 |
| Introdução | 11 |

PARTE 1: UMA VISÃO GERAL

| | |
|---|----|
| Capítulo 1 - O estado mental da criança emocional | 19 |
| Capítulo 2 - A bolha | 27 |
| Capítulo 3 – O espelho | 35 |

PARTE 2: A CRIANÇA EMOCIONAL EM AÇÃO

| | |
|--------------------------------------|----|
| Capítulo 4 - Reações e controle | 43 |
| Capítulo 5 - Expectativas e direitos | 51 |
| Capítulo 6 - Concessão | 61 |
| Capítulo 7 - Dependência | 69 |
| Capítulo 8 - Pensamento mágico | 75 |

PARTE 3: A EXPERIÊNCIA INTERIOR DA CRIANÇA EMOCIONAL

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Capítulo 09 - Vazio e carência | 81 |
| Capítulo 10 - Medos | 89 |
| Capítulo 11 - A infecção | 95 |
| Capítulo 12 - Vergonha e culpa | 103 |
| Capítulo 13 - O cobrador | 113 |
| Capítulo 14 - Choque | 121 |
| Capítulo 15 - Abandono e privação | 129 |
| Capítulo 16 - Sufocamento | 139 |

Capítulo 17 - Desconfiança e raiva 147

PARTE 4: AUTODOMÍNIO - SAIA DO COMPORTAMENTO AUTOMÁTICO

Capítulo 18 - Ação por repetição compulsiva 157

Capítulo 19 - Os limites 167

Capítulo 20 - Repressão, expressão e controle 177

Capítulo 21 - O sexo e a criança emocional 189

Capítulo 22 - Os fossos 197

Capítulo 23 - Relacione-se com consciência 207

Capítulo 24 - Qualidades 217

Conclusão 223

Prefácio



Antes de chegar a mestre Osho, procuramos vertentes do autoconhecimento na busca de nós mesmos. Após encontrar Osho demoramos alguns anos para descobrir Krishnananda.

Osho criou uma comunidade terapêutica e atraiu para Poona, na Índia, os melhores terapeutas do mundo e lhes ensinou meditação. Debateu cada método, falou sobre todas as religiões, contou os segredos sagrados e os perigos da espiritualidade e da iluminação.

Nesse privilegiado contexto Krishnananda criou o trabalho que trata e cura a raiz das estruturas de relacionamentos. Perante uma comunidade terapêutica crítica apresentou um dos trabalhos mais eficientes e procurados, desde então, por pesquisadores de todo o mundo.

Para nós, que formamos um casal e também somos terapeutas, foi como se nos contassem um segredo: como nos relacionar sem sobrecarregar o outro, como nos responsabilizar e curar as próprias feridas emocionais e como amadurecer e continuar com a espontaneidade de uma criança feliz.

Poucos dos muitos trabalhos que fizemos chegaram tão ao ponto de cura e de transformação quanto este, por isso merece atenção especial.

Podemos dizer isso baseados em nossa história, nossas dificuldades de nos relacionar e no desespero de não saber o que fazer para o relacionamento dar certo.

Encontramos Krishnananda e Amana enquanto estávamos numa fase de dor e decepção mútua e escolhemos procurar nossa cura. Sabíamos que por trás daquela pessoa que nos machucava, que chamávamos de companheiro, estava alguém tentando acertar com seus vícios de relacionamento que causavam dor e frustração. Tínhamos duas opções: procurar outras pessoas e carregar nossas mágoas e nossa opinião conosco ou aproveitar a oportunidade para trazer consciência àquilo que nos machucava e aprender como agir de outro modo.

Nossos pais não aprenderam a se relacionar, os pais deles não sabiam. Passamos nossas vidas sem saber o que é um relacionamento sadio e vamos tentando com todas as nossas forças, com nossa criatividade, acertar na mosca e encontrar alguém que nos ame como somos e nos complete. A verdade é que todos nós estamos emocionalmente muito machucados e que, antes de encontrar alguém sadio, precisamos nos cuidar, nos responsabilizar e não depositar sobre os outros as expectativas e os sonhos que moldamos cuidadosamente no íntimo desde que éramos crianças. Assim poderemos descobrir que os relacionamentos nunca

serão como em nossos sonhos, que precisamos amadurecer e estar prontos para viver o que a vida nos traz e fazer com esses ingredientes o doce mais gostoso possível.

Ninguém está interessado em ferí-lo, ninguém está de fato esperando para machucá-lo, todos estão ocupados em proteger os próprios ferimentos.

Quem teria tanta energia para ainda querer atingi-lo? Mas, ainda assim, isso acontece porque você está demasiado pronto para ser atingido, demasiado pronto, apenas na expectativa de que alguma coisa ocorra. Tenha consciência da própria ferida.

Não deixe que piore: cure-a. Ela só será curada quando você se deslocar para baixo, para as raízes.

Osho

Rodney Zanin (Sw. Anam Raghu)

Kássima Sathler Pereira (Ma. Dhyan Shubhaa)

Introdução



Creio que uma das coisas mais difíceis que existem é abandonar os velhos padrões que nos impedem de amar e ser felizes. Isso é especialmente válido para os nossos relacionamentos, mas também tem efeitos na nossa criatividade, na sexualidade e em outros aspectos da vida. Esse é o tema que abordo neste livro. O problema é como cada um vê a si mesmo. Um dos filmes favoritos da minha infância era Hans Christian Andersen, com Danny Kaye. Meus pais compraram o disco com as canções e eu aprendi a cantá-las. Uma delas se chamava Era uma vez um patinho feio, que contava a história de um patinho muito feio, "de penas marrons arrepiadas", que vivia isolado dos outros patos por ser diferente. Expulso do bando, ele vagou até encontrar os cisnes e descobrir que era, na verdade, um bonito cisne que apenas nascera no lugar errado. Nós também estamos buscando o nosso "cisne", o nosso eu verdadeiro. É um engano achar que somos "patos". Os "patos" se sentem e são vistos como medrosos, feios, criaturas mal-amadas e incapazes de amar que vivem num mundo estranho e inóspito onde ninguém gosta delas nem consegue vê-las como são. E disfarçam o medo e a insegurança com compensações de todo tipo. São "patinhos" competitivos, insistentes e nervosos. Os "cisnes", por sua vez, são seres bem-dotados, amáveis e capazes, que vivem pacificamente num mundo magnífico.

No meu primeiro livro, *Face to face with fear* (Cara a cara com o medo), expus minhas experiências de trabalho com os próprios medos como um caminho para a vulnerabilidade e a autoaceitação. Disse que um profundo mergulho nas feridas da criança interior era o caminho para despertar o amor em nossa vida - amor por nós mesmos e pelos outros. Passei muitos anos explorando feridas interiores em espaços que estavam esquecidos e enterrados. E descobri que, se essas feridas não se tornassem conscientes, sabotariam minha vida e meu amor de todas as maneiras. Ainda vivo e ensino o que escrevi naquele livro, mas desde então minha compreensão ampliou-se. Sei agora que essa exploração foi apenas o primeiro passo de uma longa jornada. Se o segundo passo não for dado, podemos ficar presos nessas feridas, pois o que se interpõe entre nós, o amor e a felicidade não é só o fato de termos feridas abertas mas de nos identificar com elas. Repetimos os velhos padrões porque carregamos uma autoimagem ferida e acreditamos ser assim. Estamos identificados com uma "criança emocional" ferida. Chamo esse espaço de "criança emocional" por ser orientado por emoções poderosas que estão além do nosso controle e, em geral, da consciência. Por causa dessa identificação, perdemos o controle e nos deixamos levar pelo medo, como se fôssemos um carro dirigido por um jovem impetuoso e distraído. Não temos outra saída senão ficar repetindo os velhos padrões e atraindo pessoas e situações que reforçam a maneira como nos vemos.

O segundo passo, para mim, foi compreender que a criança emocional não sou eu. Eu me identifiquei fortemente com a imagem e os sentimentos do filho caçula, que não conseguia acompanhar o irmão mais velho, sempre mais inteligente, mais carismático e seguro, além de mais sensível e ponderado. Por tudo isso ele ainda recebia a atenção e o respeito que queria das pessoas, de meus pais, inclusive. Explorei todos os aspectos possíveis dessa ferida. Mas a vergonha, o medo e a insegurança permaneceram. Algumas vezes, fui pego de surpresa por essas experiências e nada pude fazer senão observá-las. Tudo o que fiz para mudar ou me livrar delas foi inútil. Várias vezes sabotei minha atuação em situações em que me sentia sob estresse.

Por muito tempo, nem sequer imaginei que pudesse ser ou fazer qualquer outra coisa além de representar esse papel, como se ele fosse basicamente quem sou e todos os esforços que fizesse para me livrar dele fossem meras tentativas. Lembro-me de um importante acontecimento de minha vida que me trouxe de volta o ambiente de casa. Meu irmão estudava na Universidade Harvard. Eu estava aguardando aceitação. Um dia, recebi uma carta do reitor comunicando que eu fora aceito. A primeira reação foi achar que era engano. Mais tarde eu soube que o reitor disse ao meu irmão, na ocasião um dos editores do Harvard Crimson: "Se o seu irmão tiver a metade da sua capacidade, nós o admitiremos".

Essa autoimagem do irmão caçula que era apenas "metade tão bom" perseguiu-me a vida inteira. Mas chegou um momento de minha exploração interior em que comecei a perceber que isso não era eu. Aos poucos fui reconhecendo que essa autoimagem era o resultado de um condicionamento poderoso. Por sair do ninho familiar, levar uma vida muito diferente num mundo só meu, desenvolvendo meus próprios dons e a meditação, pude ver que eu era um mero produto do meu passado. Por mais estranho que pareça, a percepção de mim mesmo cegava-me tanto que não podia ver que meus pais me respeitavam e gostavam de mim como eu era, com as minhas qualidades exclusivas, também por ter tido a coragem de abandonar o seio familiar para buscar outras maneiras de viver. Quando a autoimagem mudou, minha vida também mudou. Muitos dos velhos comportamentos que tanto afetaram meus relacionamentos, minha criatividade e minha alegria no passado foram perdendo a importância. Hoje, em alguns momentos, aquela velha imagem ainda ocupa minha vida consciente. Mas a diferença é que agora eu a reconheço e posso observá-la a certa distância.

Não é fácil reconhecer o nosso "cisne" porque a nossa identificação com o "pato" é muito profunda. Ela ocorreu em algum momento do processo de formação do nosso autoconceito. Nossa autoimagem tem suas bases nos valores daqueles que cuidaram de nós, da sociedade e da cultura em que fomos criados, dos quais aprendemos a nos desligar. São essas as bases do que chamo de "criança emocional" - uma experiência interior de muito medo, vergonha e desconfiança que se manifesta em comportamentos compulsivos. Quando a criança emocional

toma as rédeas da nossa vida, manifesta-se de várias maneiras. Uma delas é repetir os mesmos padrões dolorosos em todos os relacionamentos sem que se saiba por quê. Outra é ficar preso em comportamentos viciosos de um ou outro tipo. E outra ainda é sofrer acidentes ou doenças recorrentes e sabotar a vida repetidamente. Finalmente, é sentir-se resignado, desencorajado, desanimado.

Tem sido muito bom explorar, sentir e entender as feridas que carrego dentro de mim. Em certo momento, me dei conta de que o foco estava mudando naturalmente e observei que algumas vezes eu me deixava levar por minha criança emocional. Passei a me interessar muito menos pelas coisas do passado e a me concentrar em observar como essa criança emocional afeta, hoje em dia, o meu cotidiano. Notei também que essa é uma mudança natural nas pessoas com as quais trabalhamos em nosso treinamento. No momento em que se tornam intimamente conectadas com suas feridas interiores, o foco desloca-se para o presente. E estar focado no presente significa saber como e quando identificar-se com sua criança emocional. Isso, por sua vez, significa saber que podemos nos deixar dominar a qualquer momento pela vergonha, pelo medo e pela desconfiança e passar a nos comportar como uma criança - reativa, respondona, que se entrega a vícios de todo tipo.

O que direi neste livro é basicamente o material que minha companheira Amana e eu usamos em nossos workshops. Há cerca de quinze anos, depois de passar muito tempo buscando diferentes caminhos espirituais, fui à Índia e tornei-me discípulo de um mestre espiritual iluminado. Continuo sendo seu discípulo e trilhando o seu caminho de autoconhecimento com a mesma intensidade e paixão dos primeiros anos. Esse caminho envolve essencialmente consciência de vida e presença no momento, numa atmosfera de leveza e celebração. Quando fui à Índia, embora vivesse um relacionamento, sabia muito pouco sobre o amor e o significado de estar perto de alguém. Vivía ocupado demais comigo mesmo, com meu trabalho e com a certeza de que "fiz o que devia fazer". Ao longo dos anos, aprendi um pouco mais sobre o que é amar.

Neste livro, apresento um método muito específico de observação e compreensão da forma como a criança emocional age em nossa vida. Isso pode ser um desafio porque nossa criança emocional tem forte domínio sobre os nossos sentimentos e comportamentos. Quando somos apanhados por ela, quase sempre sobra pouco espaço para observar. Vamos do estímulo à reação em tempo recorde. Nesse método, a meta não é mudar nem sedimentar coisa nenhuma, mas simplesmente observar e permitir o que quer que seja. Esse processo vai aos poucos nos liberando do controle dessa parte de nós. Quando conseguimos entender como a criança ferida controla a nossa vida, transcendemos sua influência e podemos escolher. Retomamos o controle e não nos deixamos mais levar pelo medo. Cada capítulo abrange um aspecto que explorei em minha busca interior, sempre com muitos exemplos. Revisito também alguns dos temas de

meu primeiro livro, como vergonha, choque, abandono, limites e expectativas, porque desde então minha compreensão deles todos aprofundou-se. Cito exemplos de amigos e de participantes dos trabalhos, mas certamente mudei os nomes e algumas circunstâncias para proteger-lhes a identidade. Esforcei-me para fazer capítulos concisos e simples e ofereço em cada um deles exercícios específicos para facilitar a exploração. Minha sugestão é de que leia este livro com toda a calma. Ele foi escrito em parte como um manual, cada capítulo dedicado a um aspecto específico da vida. Dê-se algum tempo para digerir cada um deles.



A verdadeira seiva da vida está dentro de você.

Agora mesmo você pode voltar-se para dentro

E olhar.

Não é preciso cerimônias nem orações.

Você só precisa fazer uma viagem silenciosa dentro do próprio ser.

Eu chamo isso de meditação, uma peregrinação silenciosa ao próprio ser.

E, no momento em que encontra o seu centro,

Encontra o centro de toda a existência.



Parte 1

Uma visão geral

O estado mental da criança emocional



Vamos nos dedicar agora à "criança emocional". Imagine um garotinho entrando na sua casa e perguntando se você pode sair para brincar. Você tem coisas importantes a fazer e não vai perder tempo com ele. O menino começa a fazer birra. Você tenta explicar que poderá brincar amanhã, mas não hoje. Hoje não dá. Mas amanhã não quer dizer nada para o garoto, que bate o pé no chão e diz: "Não! Quero agora!" E começa a chorar e a esperar.

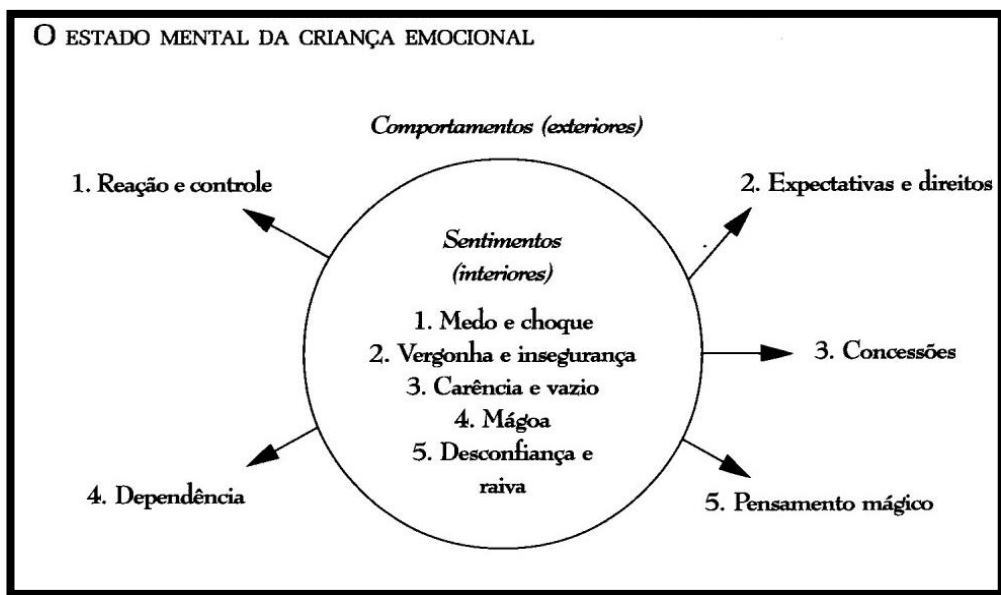
Existe algo dentro de nós que é exatamente como esse garotinho - um espaço que não sabe o que é amanhã, que não gosta de esperar e não quer ser desapontado, que não pode adiar a gratificação e o prazer porque não acredita em depois, que não encontra espaço em si mesmo para sentir dor e desconforto. As pessoas podem se comportar um pouco diferentemente umas das outras, mas a experiência mais profunda desse espaço é muito semelhante para todas. É o que chamamos de "estado mental da criança ferida" ou "espaço interior da criança emocional". Nesse nível de consciência, não temos nenhuma habilidade para estar no momento, para estar presentes e assimilar a experiência. Pelo contrário, ficamos amedrontados, desconfiados e inseguros. Esse medo nos torna impulsivos, reativos e tensos.

Nesse estado mental, não percebemos que existem outras coisas. Nós nos identificamos totalmente com a criança emocional e nem imaginamos que ela não é o que somos. São as feridas abertas na infância que fazem as pessoas sentirem tanto medo, tanta vergonha e desconfiança. Nós desenvolvemos uma identidade baseada nessa criança emocional. Nossas qualidades não são a nossa natureza, mas nos foram introjetadas por condicionamentos e experiências sobre os quais não tivemos nenhum controle.

Se não entendermos ou não tomarmos distância de medos, necessidades e comportamentos da criança emocional, nossa vida será muito sofrida e ela será responsável pela maioria dos nossos problemas, principalmente os de relacionamento. Costumo exibir nos meus seminários um filme de Roman Polanski chamado Lua de fel. Ele mostra o que acontece quando duas pessoas se relacionam num estado mental infantil de total inconsciência. O filme é um caso de amor. A primeira parte mostra duas pessoas inconscientes, apaixonadas e convencidas de que encontraram o amor que tanto procuravam. À medida que a relação se desenvolve, elas vão se tornando intransigentes e ressentidas. Primeiro

uma tortura a outra, depois os papéis se invertem. O final é um pouco exagerado, mas é um exemplo de como o amor sem consciência leva ao sofrimento e à destruição.

Em minhas explorações pessoais, ao penetrar nesse estado emocional infantil, descobri dois aspectos. Um, que está evidente, são os comportamentos que conduzem nossa vida quando estamos tomados pela criança emocional. São eles: reação e controle; expectativas e direitos; concessões; dependência; e pensamento mágico. São as cinco faces com as quais o outro depara quando nos encontra e nos conhece. Por trás desses comportamentos, em nível mais profundo, estão os sentimentos produzidos pelo estado mental da criança ferida. São eles: medo e choque; vergonha e insegurança; carência e vazio; mágoa; desconfiança e raiva.



Falaremos brevemente desses cinco comportamentos e sentimentos que serão mais detalhados nos capítulos subsequentes. No estado mental infantil, reagimos automaticamente aos acontecimentos da vida. Nossas reações são pautadas pelo medo de que, se não reagirmos, algo ruim vai nos acontecer ou pelo medo de jamais conseguir o que queremos. Reagimos a estímulos automaticamente, sem nenhuma consciência do que está acontecendo e por quê. O espaço de tempo entre o estímulo e a reação é infinitesimal. Reagimos de maneira tão instantânea e tão automática porque achamos ser uma questão de vida ou morte. Sempre. Nós reagimos porque nos sentimos ameaçados. Reagimos para satisfazer às nossas necessidades. Reagimos quando não nos sentimos seguros, amados nem apreciados. Quando duas pessoas se aproximam no mesmo estado mental

infantil, uma vê a outra como alguém que vai satisfazer a suas necessidades ou que poderá magoá-la de alguma maneira. Em consequência, uma tenta controlar a outra compulsivamente, de todas as maneiras. O que se seguirá serão conflitos, expectativas frustradas, comunicação truncada, jogos de poder e muito sofrimento.

A criança que está dentro de nós também tem expectativas - em relação aos outros e à vida. Ela espera que suas necessidades sejam satisfeitas e que o desconforto e o medo desapareçam. É natural que uma criança se sinta assim porque, diante de tanta insegurança e abandono, quem não se sentiria? Às vezes, é tanta decepção que a esperança é sufocada pela resignação. Mas ela ainda está presente nas aspirações da criança emocional. Para alguns, o aspecto da espera no estado mental infantil pode estar bem evidente. Nós temos direitos. As pessoas nos devem alguma coisa! Nós exigimos, responsabilizamos ou nos sentimos injustiçados quando as coisas não saem como queremos ou não recebemos atenção. É também natural que, estando com medo e num estado mental infantil pautado pela vergonha, façamos tantas concessões. A vergonha e o medo nos obrigam a fazer concessões porque temos pavor de que alguém pense que perdemos a força e a confiança em nós mesmos. Menos ainda confiamos no que pensamos e sentimos e muito menos na nossa intuição. Em suma, não vivemos para nós, mas para os outros.

Presos no estado mental infantil, somos também altamente inclinados à dependência. A criança quer alívio e gratificação instantâneos. Quem ainda não tem habilidade para observar e ficar distante dos próprios medos e sentimentos é propenso a todo tipo de comportamento dependente. Tomados pela ansiedade e pelo medo, buscamos inconscientemente alguma coisa que nos acalme. Em geral, são dependências crônicas, não sabemos o que as motiva nem se existem mesmo. Mas, se soubéssemos quanto essa criança emocional vive apavorada dentro de nós, talvez tivéssemos muito mais compaixão por nossas dependências - principalmente porque todos as têm.

Por fim, nesse estado mental infantil, esperamos encontrar uma pessoa que consiga, magicamente, afastar todo o nosso sofrimento. Queremos nos ver livres da solidão, do medo e da dor. Tentamos modificar os amigos e os amantes para fazer deles o que queremos que sejam ou nos voltamos para outra pessoa na esperança de que, desta vez, ela corresponda às nossas expectativas. Em ambos os casos vamos nos sentir sozinhos quando nos desapontarem. A nossa criança emocional não vê as coisas como são porque está sempre idealizando. Ela precisa que as pessoas e a vida sejam de certa maneira para sentir-se segura e reordenar seu mundo interior. E imagina que tudo seja como ela quer. Põe as pessoas num pedestal e vive de esperanças e ilusões.

É fácil reconhecer os comportamentos da nossa criança emocional. Para expor os

sentimentos que existem além, nós nos aprofundaremos um pouco mais. Esses sentimentos possuem raízes profundas na mente e são gerados por experiências anteriores das quais muitas vezes nem nos lembramos mais. Além disso, por estar ferido, o estado infantil não nos permite ser livres nem espontâneos, mas envergonhados, desvalorizados, inferiorizados, tristes, raivosos e desconfiados. Não somos autossuficientes, pelo contrário, sentimo-nos vazios e desesperadamente necessitados de alguém que nos complete. Buscamos fora o bem-estar interior - compulsivamente.

Normalmente, nós nos identificamos muito com esse estado mental infantil. Quando ele ocupa a nossa consciência, o que pode acontecer à mais leve frustração, privação ou perturbação, é como se nós fôssemos aquilo. É difícil imaginar, quando estamos perdidos em reações, enterrados em expectativas ou atolados em insegurança e medo, que é apenas a criança emocional que se apossou de nós. Nesses vinte anos em que estou ao lado de meu mestre espiritual, sua mensagem mais importante continua sendo **observar**. A meditação, ele diz, é o único remédio possível. É o tratamento para tudo o que nos aflige. E para nos fazer ouvir ele é obrigado a arquitetar vários pacotes atraentes para continuarmos "comprando" o remédio. A prática da observação aplica-se a todos os aspectos da vida. Para entender nossas dificuldades de relacionamento, a autoestima prejudicada e muitos de nossos padrões de comportamento, hoje sei que preciso observar a criança emocional em todas as suas manifestações. Cada um de nós tem dentro de si a capacidade de observar, apreender e compreender, mas é preciso praticar para desenvolvê-la. No princípio, vivemos quase totalmente no estado mental infantil, e há pouco ou quase nada a observar. Reagimos a estímulos como um robô, sem entender por que estamos nos comportando ou nos sentindo de determinada maneira. O estado infantil não tem a menor consciência de si mesmo. É mecânico, automático e habitual. Mas, quando começamos a observá-lo e a entendê-lo um pouco mais, nossa capacidade de compreensão se amplia. E à medida que ela se amplia a consciência amadurece.

Conhecer esse estado infantil, aproximar-se dele, não é muito diferente de tratar com uma criança que entra na sala exigindo atenção. Não a reprimimos nem pedimos a ela que saia. Isso criaria um problema porque ela iria para outro lugar e faria a mesma coisa ou se fecharia em si mesma, escondendo seu entusiasmo e suas qualidades, o que a maioria faz. Nós tentamos entender por que isso ocorre e o que existe por trás desse comportamento. Oferecemos amor e atenção à criança emocional. Apenas a observamos, sem julgá-la. A criança emocional não desaparece, mas deixa de ser uma força tão poderosa que consegue orientar nossos sentimentos e comportamentos sem que possamos perceber. Talvez sempre haja uma parte de nós que permaneça medrosa e reativa, desconfiada e insegura. Mas, à medida que o observador se fortalecer e nós amadurecermos,

iremos nos distanciar dessa parte. Ela deixará de comandar a nossa vida. E quando tomar a nossa consciência seremos capazes de reconhecer que apenas recebemos uma visita em nossa casa, observamos e, respirando fundo, a deixamos ir. Esses comportamentos - as reações, as expectativas, a dependência e as concessões - são sintomas de sentimentos muito mais profundos. Só praticando a convivência com eles em vez de julgá-los, poderemos reconhecer e coexistir com os sentimentos de desconfiança, medo, vazio e insegurança que estão na base dos comportamentos.

A compreensão do estado mental da criança emocional explica muito sobre a vida. Nós conseguimos entender por que e como reagimos, por que temos tanto medo, por que tanta necessidade de amor e atenção e por que é tão difícil permitir que alguém se aproxime de nós. Conseguimos também entender por que sentimos tanta vergonha e somos tão desconfiados, por que ficamos tão incomodados, por que temos tantos problemas para expressar a nossa sexualidade, a nossa criatividade, a nossa capacidade de afirmação. Assim, todos esses são insights da nossa vida diária.



Todo mundo quer ser amado.

Esse é um mau começo.

Ocorre porque a criança, a criancinha, não pode amar, não pode falar,

Não pode fazer nada, não pode dar nada - só pode receber.

A experiência de amor da criancinha é receber.

Mas os problemas começam quando

todos são crianças e

todos têm necessidade de obter amor,

Ninguém é diferente.

Então ficam pedindo: "Dê-me amor".

E não há ninguém para dar

porque o outro faz a mesma coisa.

Osho



Exercícios:

1. Explore a criança emocional.

As duas principais características desse estado mental são medo e reatividade.

As reações são os comportamentos aparentes e os medos são os sentimentos que estão por trás deles.

a) Comece percebendo a sua reatividade. Note como se manifesta, como você se sente e o que faz nesse estado reativo.

b) Nos momentos em que você se sente e se vê reagir, pergunte a si mesmo: "Do que sinto medo neste exato momento?"

2. Observe os seus julgamentos no estado mental da criança ferida.

a) Note quando você se recrimina por ser impulsivo, medroso, desconfiado ou humilhado. O que sente? Tente dizer a si mesmo: "Ah, estou julgando".

Dicas:

1. Normalmente não sabemos quando entramos no estado mental da criança emocional. É o grau de consciência de uma criança assustada, insegura e desconfiada, disfarçada de "adulto", buscando compensação para os seus medos de todas as maneiras. É o grau de consciência responsável pelo afastamento do nosso centro e pela dependência mútua.

2. O estado mental infantil cria dependência mútua por ser reativo e se apoiar sobre o medo. Alimenta a fantasia de que o outro virá nos salvar e nos afastar de toda dor e todo medo. Ele nos faz reagir ao outro. Não nos dá espaço para ouvir nem apreciar o outro. Além disso, cria ideais inatingíveis e depois passa a vida tentando fazer com que os outros correspondam.

3. Com os métodos desenvolvidos aqui, aprenderemos a observar o estado infantil medroso, defensivo e reativo. É nesse espaço que poderemos entender nossa criança emocional e o grau de consciência em que ela vive. E trazer, para esse perigoso espaço interior, o amor e a compreensão tão necessários para a cura. Desenvolver essa capacidade de observação trará maturidade ao nosso ser.

A bolha



Quando nos achamos no estado mental infantil, presos em nossa criança emocional, é como se vivêssemos numa bolha. Dentro da bolha existe uma criança ferida, enredada em suas crenças e expectativas. Lá dentro, não podemos ver o mundo como ele é, só através do filtro dessas crenças e expectativas. Por exemplo: uma participante dos nossos treinamentos contou que estava passando por uma situação muito difícil e dolorosa com uma colega de trabalho. Ela era a chefe, mas a outra não lhe obedecia. Ao explorar mais profundamente, descobrimos que ela passara por várias situações na vida em que se sentira impotente e desrespeitada. Essa moça havia muito tempo minimizava as próprias necessidades e permitia que os outros ultrapassassem os limites. Dentro da bolha, a criança interior não tinha força nem condições de impor suas necessidades e seus limites. O que via do lado de fora era um mundo de pessoas fortes, poderosas e mais importantes do que ela. O comportamento automático e habitual que exibia nesse espaço era conter sua energia e sentir-se terrivelmente culpada cada vez que tentava se impor de alguma maneira. As reações que provocava nos outros também refletiam a sua condição de quem "vive numa bolha". Ninguém a respeitava nem escutava o que tinha a dizer.

Cada um de nós está na própria bolha, com seu conjunto único de crenças, expectativas e reações que refletem o estado específico de nossa criança ferida. Pode ser, por exemplo, autopiedade e insegurança imensas, um choque e um medo muito grandes ou desconfiança e solidão. Pode ser tudo isso. Essa gestalt pode se dar a qualquer momento. Cada um reage à sua maneira no estado de bolha. Para citar outro exemplo, tínhamos um rapaz no grupo que ficava muito perturbado, desconfiado e agitado toda vez que não se sentia seguro nem aceito no ambiente. Então ele se tornava agressivo e beligerante. Dentro de sua bolha havia uma criança emocional que se sentia constantemente ameaçada. Ele olhava desse espaço, via um mundo agressivo e tinha de ficar continuamente em guarda para se defender a qualquer momento. Em seus relacionamentos de um modo geral, mas principalmente com sua companheira, ao menor sinal de invasão ou exigência o espaço era ativado e ele entrava em sua bolha. Naturalmente, as pessoas também reagem agredindo, defendendo-se ou sentindo medo.

Dentro da bolha, seja ela qual for, estamos profundamente identificados com a criança nela existente. Se for uma bolha de autopiedade - ou seja, se acreditamos estar errados, que ninguém gosta de nós, que somos fracassados e merecemos

castigo -, somos quem pensamos ser. Somos autopiedade. Só veríamos a autopiedade se tivéssemos um espelho na nossa frente. Embora algumas situações estimulem com mais força o "estado de bolha" - rejeição ou crítica inflam a bolha da autopiedade -, a maioria de nós vive dentro de bolhas o tempo todo. E naquilo que for mais importante para nós - desconfiança, autopiedade, abandono, sufocamento e choque. Raramente a bolha estoura e nós saímos dela - então outro gatilho dispara e voltamos para dentro. Grande parte da nossa vida passamos dentro da bolha.

Escolhi a bolha como metáfora por várias razões. Uma delas é o fato de ser como uma prisão, sem portas nem janelas. Dentro da bolha, o que acreditamos, sentimos, ouvimos e vemos parece ser totalmente verdadeiro. Não podemos ver nem ouvir nada realmente. Mesmo que haja alguém do lado de fora nos banhando de amor, dizendo que tudo em que acreditamos e vemos é falso e nos assegurando que somos amados, que o mundo é um lugar seguro e tranquilo e que somos uma pessoa criativa e maravilhosa, não podemos ouvi-lo nem levá-lo para dentro de nós. Estamos isolados dentro da nossa bolha. Qualquer coisa que venha de fora pode ser vista como invasão.

Outra razão de ter escolhido essa metáfora é porque a bolha pode estourar a qualquer momento. Não é preciso usar machado nem dinamite para rompê-la. Bastam consciência e risco. Quando a bolha estoura e nos vemos do lado de fora, costumamos a crer que já estivemos lá dentro e em tudo o que fizemos quando éramos conduzidos por essa consciência. Até voltarmos para dentro outra vez. Então temos uma vaga lembrança de como era estar do lado de fora, mas muito vaga. Entender o fenômeno da bolha nos ajuda a ver que ela não é o que somos. Começamos a perceber que é o estado mental que nos prende e do qual, em alguns momentos, conseguimos nos livrar. Se em alguns momentos estamos livres dessa identidade autopiedosa e desconfiada, isso só pode ser porque ela não é o que somos.

A identidade muda de duas maneiras. Uma é nos arriscar a desafiar a verdade de tudo o que acreditamos a nosso respeito quando estamos dentro da bolha. Outra é ter mais compreensão e compaixão da criança que está dentro dela. Quando a imagem que temos de nós dentro da bolha começa a se desfazer, a transformação ocorre. Aos poucos vamos parando de permitir que o gatilho dispare com tanta facilidade. Não reagimos mais de maneira tão impulsiva nem com tanta veemência baseados em nossa identidade na bolha e não obtemos mais as mesmas respostas das outras pessoas nem da vida.

Susan, uma moça com quem trabalhei, achava-se inútil e pouco criativa. Era facilmente provocada pela mais leve crítica. Tinha um comportamento defensivo e autossabotador. As pessoas e a vida reagiam com rejeições constantes que só faziam reforçar suas crenças. Era uma dolorosa e viciosa espiral. Ao conhecer

melhor a autopiedade da criança interior, como discutiremos adiante, ela ampliou sua compreensão e compaixão em relação aos motivos pelos quais sua criança acreditava em tudo o que fazia e entrava na bolha com tanta facilidade. Correndo pequenos riscos para explorar e expressar seus dons criativos, aos poucos ela viu que não era tão impotente nem inútil e pouco criativa quanto imaginava. Devagar, a identificação com a bolha foi desaparecendo. Assim os padrões de uma vida inteira pararam de se repetir porque ela não estava mais identificada com a habitante da bolha.

Por fim, há ainda outra razão para descrever o fenômeno como uma bolha. Se imaginarmos que nossa consciência é um círculo, poderemos dizer que, ao iniciar o processo, ou seja, quando entramos na bolha - quando algum gatilho dispara -, ocupamos a maior parte dela. Nossa experiência está toda *embohada*. A autopiedade e a desconfiança, por exemplo, tomam conta de nós. Estamos tão identificados com a criança ferida dentro da bolha que não conseguimos reconhecer que não somos essa criança. Mas à medida que nossa percepção se aprofunda, quando ampliamos a compaixão e a compreensão por nossas feridas e a nossa capacidade de observar aumenta a bolha começa a encolher. Cada vez sobra mais espaço dentro dela, mais consciência, mais capacidade de ver e observar, de reconhecer que ela não é quem realmente somos.

Outra maneira de descrever esse fenômeno é imaginar que, no interior da bolha, ficamos em estado de transe. Steven Wolinsky discutiu o fenômeno do transe em seu livro *Trances people live* (Os transe que as pessoas vivem). De acordo com ele, a principal característica do estado de transe é não estar conectado com a realidade. Quando entramos em transe, não vemos, não ouvimos e não sentimos o que está acontecendo em redor porque nossas impressões estão sendo influenciadas por lembranças de outras épocas impressas em nosso sistema nervoso. É como se uma parte de nós estivesse congelada em ocasiões traumáticas em que fomos privados de nossas necessidades essenciais, como amor, sustento e segurança. A percepção dessa criança ferida no interior da bolha é a de uma criança medrosa, desconfiada, autopiedosa e carente. Quando estamos dentro da bolha, seja ela qual for, acreditamos que tudo o que sentimos e pensamos é verdadeiro. Vivemos dentro dessas bolhas na maior parte do tempo sem perceber. Quando algo provoca uma perturbação de nossa psique, imediatamente entramos na bolha. Se olharmos para a nossa vida, veremos que a bolha esteve presente o tempo todo.

Wolinsky tem outra maneira de descrever os transe diversa da nossa. Nosso foco está no fato de que os traumas do passado podem criar diferentes tipos de bolha. No caso de Susan, já citado, havia o que chamamos de bolha de autopiedade. Dentro dessa bolha sentimo-nos mal-amados, inúteis e fracassados. Duvidamos de que temos algo a oferecer, achamos que todos fazem melhor e que foi bobagem nos arriscar a sair.

Outra pode ser a bolha de abandono ou privação. Nela também nos sentimos mal-amados e entramos naquele espaço sombrio, já bastante conhecido, de estar excluídos, terrivelmente sós e ainda ser assombrados por antigas lembranças de rejeição e solidão. Essas lembranças podem ser despertadas por um amante ou um amigo que não queira mais estar do nosso lado e nos negue amor. Autopiedade e desamparo caminham sempre juntos e é difícil separar um do outro. Quando tratarmos de cada um deles com mais detalhes, as diferenças se tornarão mais nítidas.

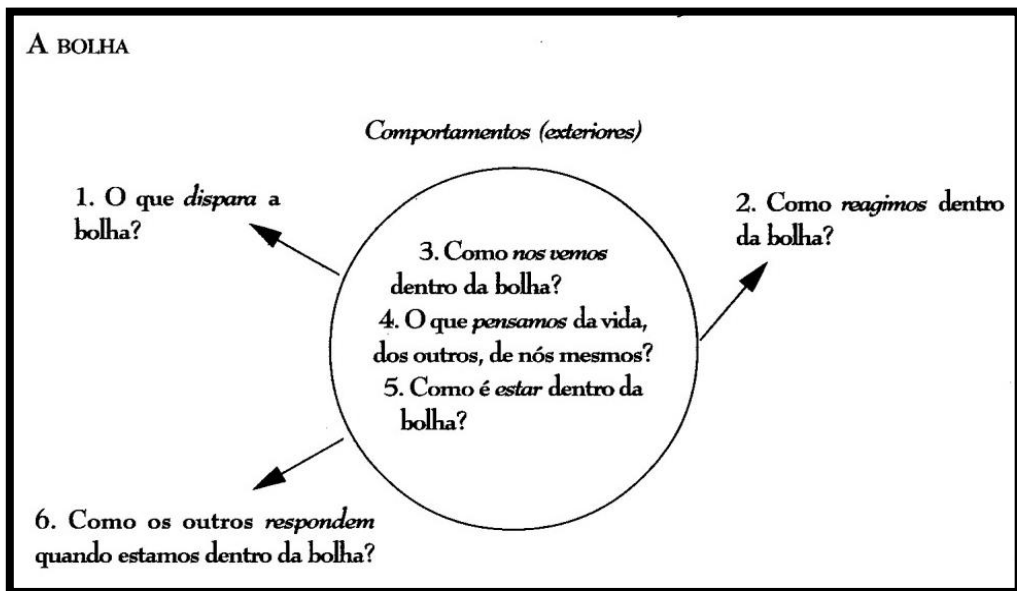
Num workshop realizado recentemente na Suíça, uma mulher e um homem começaram a discutir. Era um grupo pequeno, que já vinha trabalhando havia algum tempo e cujos membros eram muito próximos e gostavam muito uns dos outros. Mas, desta vez, a mulher achou que um deles fora insensível e agressivo. Quando a questão foi proposta ao grupo, o que surgiu foi que seu jeito mandão o fazia lembrar-se de uma irmã mais velha que o torturava. Quanto a ela, o jeito como ele provocava as mulheres lembrava-lhe seu pai, irritado e briguento. Eram duas bolhas em confronto. Ambos se deixaram levar por um estado infantil de consciência dentro das respectivas bolhas. É o que acontece em grande parte dos conflitos e mal-entendidos com outras pessoas.

Nossos transe ou nossas bolhas vêm das nossas feridas. Embora em certo sentido a ferida seja uma só, vamos considerá-la de cinco perspectivas diferentes para entender e poder trabalhar com maior profundidade. São as feridas da autopiedade, do choque, da privação ou do abandono, do sufocamento e da desconfiança. Quando entramos em uma bolha é porque uma dessas cinco feridas está se manifestando. Cada uma delas é uma bolha. Cada bolha tem sentimentos, crenças e comportamentos próprios e nos dá um jeito típico de olhar para nós mesmos. A vida e as pessoas reagem de maneira específica a cada tipo de bolha. Conhecendo a ferida, saberemos em que tipo de bolha estamos. Sabemos o que ela é, como nos comportamos dentro dela, qual foi o gatilho que a disparou e que tipo de pensamento e identidade ela provoca.

Um homem que participava de um workshop contou que não recebia nem atenção suficiente nem o tempo que gostaria de sua namorada. Isso o deixava nervoso e o fazia querer mais. Mas ela sempre reagia do mesmo jeito e se afastava. Sentindo-se privado de seu amor, ele entrava numa bolha de privação ou abandono. Nesse espaço reagia com raiva, implorava e exigia de maneira automática e inconsciente. E a resposta que recebia nessa bolha era sempre a mesma: a rejeição. Quando perguntamos como se sentia dentro dela, disse que se sentia desamparado, sozinho e desesperado por amor e, se não fizesse alguma coisa, jamais teria o que precisava.

Quando começamos a nos conscientizar de que vivemos em bolhas, é bom fazer uma checagem da realidade. Em nosso trabalho chamamos isso de "sair em busca

de ar". Se algo nos jogou numa grande bolha de autopiedade ou desconfiança, ajuda conversar com um amigo. Ele pode nos mostrar se o que vemos, sentimos e pensamos é a verdade ou se está mascarado por nossas experiências do passado. É claro que às vezes estamos tão mergulhados em nossa bolha que somos incapazes de buscar qualquer coisa. Nesse caso, não há nada a fazer senão nos dar tempo. O parceiro pode não ser a melhor pessoa para fazer a checagem da realidade, ainda mais se foi ele o gatilho que disparou o transe. Mas, se houver confiança, será uma excelente maneira de aprofundar o amor e fortalecer o elo entre duas pessoas.



É um grande passo abandonar as velhas maneiras de ser e abraçar o novo, o desconhecido, o não familiar. Nossa criança ferida sempre viveu dentro de bolhas e talvez nunca abandone os pensamentos e comportamentos por elas induzidos. É mais fácil ser o que sempre fomos - ninguém me ama, ninguém me entende, não tenho nenhum valor, o mundo é um lugar perigoso, tenho que cuidar de mim ou mais ninguém o fará. Mas, se o observador se fortalece, podemos ver essas bolhas como são e notar que elas vão e vêm. Podemos também entrar nelas e assim alcançar a consciência do que está acontecendo, o que por si só nos tirará de lá.

Dissecação da Bolha

1. Reconheça como é a bolha.
2. Reconheça o disparador.
3. Reconheça os pensamentos que acompanham o transe.
4. Reconheça quem você é quando está dentro dela.
5. Veja que a imagem tem dos outros e de si mesmo quando está dentro dela.
6. Veja como os outros respondem a você quando está dentro dela.

Exercícios:

1. Identifiquemos nossas bolhas.

Escolha uma situação que o deixou perturbado, sentido ou frustrado. Percebe que entrou num estado conhecido? Vamos chamá-lo de bolha. Vamos identificar as características desse estado:

- a) O que o provoca? Os disparadores são familiares e repetitivos?
- b) Descreva esse estado.
- c) O que pensa e sente em relação aos outros quando fica nesse estado?
- d) Como reage nesse estado? A reação se repete?
- e) O que considera verdade sobre os outros e sobre si mesmo nesse estado - como você se vê e vê os outros?
- f) Compara-se às outras vezes em que entrou em transe?

2. Em geral, você só percebe que está na bolha quando sai dela. Consegue notar a diferença entre o que sente, faz e pensa dentro e fora dela? Dentro da bolha, você é tomado, possuído, por um estado mental infantil. Mais adiante, será mais fácil observar.

Dicas:

1. Usamos a bolha como metáfora para descrever os estados em que nossa consciência é tomada pela criança emocional. Esses estados mostram-se sempre presentes e são disparados por nossas feridas. Uma vez dentro da bolha, ficamos como que possuídos por nossa criança emocional. Não vemos as coisas como realmente são. Nossa percepção, nossos pensamentos e nossas reações são distorcidos pela autopiedade, pela desconfiança e pelos medos da criança ferida.
2. Quando estamos numa bolha, sempre nos identificamos com os pensamentos, sentimentos e comportamentos dessa bolha específica. Nesse momento, não conseguimos ver nem viver nenhuma outra realidade. À medida que formos trabalhando esses estados, tomando consciência de como são e eles tornarem conscientes, começaremos a nos distanciar deles. Então poderemos ver que não são nem o que somos nem o que a vida é. Será mais fácil e mais rápido acordar.

O espelho



Quando estamos na bolha, a vida nos responde das maneiras mais previsíveis. Diferentes bolhas têm diferentes respostas. A vida e as pessoas refletem o nosso "estado de bolha". Podemos imaginar esse processo como um radiotransmissor enviando mensagens. Quando estamos dentro da bolha, fortemente identificados com a criança que lá vive, enviamos uma mensagem que é exclusiva dessa bolha. Em seguida recebemos de volta uma mensagem previsível. É como olhar-se num espelho. Quando formos capazes de ver esse reflexo e entender as mensagens que enviamos, começaremos a jornada além dos limites da nossa criança emocional.

Há pouco tempo Amana e eu demos um workshop nos arredores de Zurique. Wilhelm, um dos participantes, chegou mais cedo e estacionou na vaga de um dos residentes da casa em que se daria o seminário. Quando chegamos, vimos Wilhelm e um residente envolvidos em inflamada discussão sobre quem podia ou não estacionar naquele lugar. Quando começamos os trabalhos, na minha explanação inicial, Wilhelm ergueu a mão e me surpreendeu com um ataque veemente ao que eu estava dizendo. Mais tarde, ele conseguiu dizer que sua namorada o abandonara sem lhe dizer por quê. Disse também estar muito chocado com o fato de que outro participante do workshop se recusara a fazer o exercício com ele. Wilhelm não se dava conta de que o espelho refletia o que ele próprio projetava.

A maioria das pessoas não é tão provocadora quanto Wilhelm nem tão incapaz de olhar para si mesma, mas temos os nossos pontos cegos. Em geral, é muito difícil saber como os nossos comportamentos e as nossas crenças estão afetando os outros ou como nos devolvem as reações que provocamos neles. Tendemos a considerar as nossas experiências como acidentais ou como um problema da outra pessoa. Minha mãe costumava dizer que a vida é apenas uma questão de sorte ou de azar. Quando eu dizia que não, que não era uma questão de sorte mas de método, ela não concordava. Na verdade, quando começamos a reconhecer as nossas bolhas, fica evidente o motivo pelo qual as coisas nos acontecem.

Por muito tempo eu me relacionei com mulheres que, na maioria das vezes, eram mais minhas filhas do que amantes. Elas se tornavam dependentes, regressivas, carentes, e eu corria para ajudá-las porque era "carinhoso e compreensivo". Mas

ficava ressentido: o carinho e a compreensão desapareciam, e eu só queria me ver "livre" para fazer o que quisesse. Eu me queixava com os amigos da dependência delas e não sabia por que repetia esse padrão tantas vezes seguidas. Não podia ver o que tinha feito para que isso acontecesse apenas porque achava que a culpa era da outra pessoa, que não conseguia caminhar com os próprios pés. Eu não via isso da bolha, não estava aberto, mas escondia-me atrás do papel de marido como se fosse uma sutil e enganadora defesa. Nossos padrões de relacionamento são excelentes espelhos e refletem nossa "bolha" como nada mais é capaz de fazê-lo.

Maria era uma italiana de cerca de 40 anos. Ela não entendia por que as pessoas se afastavam dela e lhe diziam não ser uma pessoa agradável. Sua criança emocional vivia triste. A vibração dessa criança era: "Quero que você me salve, me tire dessa minha tristeza". Mas ela não podia ver isso, e cada rejeição deixava-a ainda mais triste e solitária. Katherine, uma alemã que participava do grupo, reclamava que o marido nunca estava disponível para ela. Mas ele se afastava pela vibração de exigência criada. Hoje ela reconhece que fazia tantas exigências para preencher seu vazio interior. De alguma maneira misteriosa, a existência parece não tolerar estratégias inconscientes e nos criará privações e decepções infinitas até que possamos nos desfazer delas.

Rebecca é uma velha amiga. Desde que a conheço ouço-a dizer que os homens nunca se interessam por ela. Em seus relacionamentos, sente falta de amor e atenção e acaba rejeitada. Cada rejeição parece ser a primeira mesmo que repita um padrão. Ela emite uma mensagem sutil de "por favor, salve-me" que faz as pessoas se afastarem. É um comportamento automático que tem raízes profundas. Muitas vezes, afastamos as pessoas com comportamentos que as fazem parar de confiar em nós. Então passamos mensagens como "não sou digno de amor e preciso da sua aprovação e atenção para me sentir melhor". Houve um período de minha vida em que era repetidamente rejeitado pelas mulheres. Não entendia por que e sentia muita pena de mim mesmo. Eu não me dava conta, na época, de que aquilo só acontecia porque ainda não havia explorado minhas feridas de humilhação e abandono. Eu me aproximava das mulheres como um mendigo, com a energia de um garotinho que busca aprovação e amor incondicionais da própria mãe.

Per é um norueguês magro como um knekkebröd (pão norueguês). Num workshop de que participou, assim que terminavam as sessões ele vestia roupas esportivas e ia correr pelos arredores. Era um homem de mais de 50 anos sem um pinga de gordura. Per era um autêntico solitário. Já fora casado, mas passava tanto tempo no trabalho ou em qualquer outra atividade que suas mulheres acabavam por deixá-lo. Ele saía com outras mulheres, mas nunca se envolvia. Cheguei a perguntar se alguma vez havia se apaixonado e a resposta foi: "Bom, nem tanto". Per só vê no espelho alguém que quer invadi-lo e tirar sua liberdade.

Ele não confia, mas também não vê que seu isolamento está ligado à sensação muito mais profunda de temer ser invadido e violado. E também não se faz as perguntas certas.

Parei aqui

Todos esses exemplos nos mostram que o problema está no fato de que as pessoas vivem na própria bolha sem perceber. A existência se esforça persistentemente para nos mostrar o que precisamos ver. Segura um espelho na nossa frente até conseguirmos ver o que ela quer nos mostrar. Em geral, nossa resposta em situações como essa é ficar com raiva, sentindo-nos vítimas tratadas injustamente. Mas isso só nos traz amargura e resignação. Com esse estado de espírito, não estamos abertos para ver o que é preciso em nós mesmos nem sentir o que devemos sentir. Em geral, não percebemos as mensagens que enviamos porque não há ninguém para observar. Vivemos a nossa criança emocional e agimos inconscientemente nesse espaço. Como o retorno quase nunca é aquilo que queremos ou esperamos, ficamos aborrecidos e decepcionados. Não podemos perceber que o retorno é sempre o mesmo porque a mensagem também é sempre a mesma. Esses reflexos não são momentâneos, são padrões.

Christina e Alberto tinham um relacionamento de quatro anos. Romperam e se reconciliaram alguns meses depois. Ela é uma bela moça de 34 anos que usava a beleza e a sexualidade como armas para conseguir o que queria dos homens. Alberto não caiu na armadilha. Ele sabia que a única maneira de lidar com os ataques periódicos dessa sexualidade era desligar-se. Cada vez que fazia isso, Christina dizia que ele não a amava e saía em busca de outros homens. Mas logo se cansava e voltava para ele. Em dado momento, Alberto decidiu dar um basta nesse relacionamento, na verdade nos relacionamentos em geral, e voltou para o seu já conhecido estado zen de isolamento. Tanto Alberto quanto Christina estavam enviando a mesma mensagem: "Não confio em você, e você não vai se aproveitar de mim". Nessa bolha de desconfiança, o relacionamento é dominado por estratégias de controle e manipulação. Eles acabaram caindo no comportamento automático de defender-se um do outro.

Foi muito eficaz para detectar esse padrão fazer algumas perguntas:

- a) Que reflexo as pessoas e a vida estão me devolvendo?
- b) Que vibrações estou enviando que provocam esse reflexo?
- c) Que ferida há por trás das vibrações?

Basta perguntar sinceramente para que algo mágico seja posto em movimento. É como se pedíssemos ajuda à existência para entender mais profundamente a nós mesmos. Quando começamos a fazer essas perguntas, talvez não tenhamos as respostas de imediato. Mas basta começar a perguntar e nos abrir para receber

as respostas. Então teremos dado o primeiro passo para sair do comportamento automático. O reflexo e as vibrações que provocam o comportamento são exclusivos de cada um. No grau de consciência da criança emocional, baseado no medo e na desconfiança, é difícil ser receptivo para a vida. Nesse estágio, ficamos reciclando sem parar os mesmos padrões de sofrimento. Mas, quando soubermos melhor como pensa a nossa criança emocional, como se sente e se comporta, aos poucos o nosso ponto de vista mudará. Começaremos a receber o que vem como uma oportunidade de conhecer mais a nós mesmos. É só voltar-se para esse espaço receptivo e dispor-se a olhar dentro dele para provocar uma mudança radical.



Você não vê o mundo como ele é, mas como

Sua mente o faz ver.

Se você não puser a mente de lado

E passar a ver o mundo de outra maneira,

Diretamente de sua consciência,

Nunca poderá conhecer a verdade.

Osho



Exercícios

1. Olhe suas perturbações.

- a) Note uma situação que o perturba.
- b) Há alguma semelhança com situações anteriores?
- c) Você consegue detectar um padrão nessa situação?

2. Veja o reflexo.

Que mensagens a existência lhe passa com essas situações?

3. Você é capaz de detectar o que a sua criança emocional projeta para criar esse reflexo?

4. Que ferida esse padrão está expondo?

Dicas:

1. Um passo importante para transcender a criança emocional é perceber como a vida e as pessoas nos enviam mensagens sobre nós mesmos. É o mesmo que se olhar no espelho. Nesse grau de consciência enviamos mensagens

inconscientes que produzem resultados previsíveis. Normalmente, vemos nossas decepções e frustrações como se alguém ou algo fizesse alguma coisa contra nós. Mas, quando passamos a olhar de outra perspectiva, com uma atitude investigativa, curiosa e receptiva, nós nos abrimos para aprender com aquilo que a vida reflete sobre nós.

2. Esses reflexos são as nossas feridas mal curadas. Quando observamos esses reflexos no espelho, penetramos mais profundamente na ferida.

3. Quando conhecemos mais nossas feridas e as crenças e os comportamentos poderosos ligados a elas, entendemos por que nossa vida é da maneira que é. É só olhar no espelho para nos dispormos a uma profunda transformação. Começamos a ter um retorno diferente. Tornamo-nos mais receptivos aos ensinamentos da existência e nos abrimos para que o outro se aproxime.

Parte 2

A criança emocional em ação

Reações e controle



Nos próximos cinco capítulos, explorarei o que poderíamos chamar de "comportamentos da bolha". São os principais padrões de comportamento que adotamos inconscientemente e compulsivamente quando entramos no estado mental da criança emocional. Os primeiros são a presteza em reagir, ou reatividade, e o controle. Uma criança reage naturalmente porque não tem espaço para guardar a dor e o medo. Não tem espaço para adiar a gratificação nem tolerar a frustração. Tudo isso nos torna reativos. Nesse estado infantil, quando alguma coisa de fora nos ameaça, imediatamente nos mobilizamos para nos defender ou nos proteger. Se desconfiamos de que não conseguiremos aquilo de que necessitamos, reagimos. Agimos primeiro e pensamos ou sentimos depois. Vamos do estímulo à resposta em tempo recorde. E entre o disparo do gatilho e a reação existe o mundo inexplorado da nossa criança interior, ameaçada, abandonada e traumatizada. Quando nossa energia é consumida por reações automáticas e habituais, não podemos "estar" naquilo que a dirige - não enxergamos o que existe por trás das reações.

Quanto à nossa criança emocional, tem uma necessidade incontrolável de agir porque acha que sua vida depende disso. Nossas experiências do passado nos ensinaram que a vida depende das estratégias que conseguimos criar para satisfazer a nossas necessidades. Nesse grau de inconsciência, nossa única preocupação é conseguir segurança ou amor da maneira que for possível - o mais rápido possível. Na maior parte das vezes reagimos sem ter a menor noção do que provocou a reação. O gatilho pode ter sido disparado por uma situação trivial e tola, mas nunca é assim para a criança. Podemos ainda julgar nossas reações e nos sentir muito mal pelo que fizemos ou dissemos. E também podemos controlar as nossas reações. Mas nem julgar e sentir-se culpado nem tentar controlar a impulsividade - nada disso tem efeito sobre a reatividade de uma criança ferida. É importante reconhecer a força e o poder da nossa reatividade.

Em geral, só sabemos o que disparou o gatilho muito tempo depois de reagir, ser atacados, revidar, e assim por diante. Em dado momento, podemos parar, olhar e perguntar: "Eu acho que estava reagindo, mas o que me provocou?" Alguma coisa fez a nossa criança emocional disparar, mas como não estamos acostumados a questionar as nossas feridas passamos do disparo à reação quase inconscientemente. Cerca de um ano atrás, Amana e eu nos envolvemos numa experiência com outros amigos que moravam conosco na comunidade de

crescimento. Passamos duas semanas investigando as nossas reações. Toda vez que reagíamos anotávamos tudo num caderninho que trazíamos conosco. Observávamos o que disparava a reação e qual era essa reação. Com isso, abrimos um belo buraco no nosso comportamento automático. E, em nível mais profundo, em nossas feridas individuais também.

Cito alguns exemplos da minha exploração pessoal. Sentir-me julgado ou incompreendido era, sem dúvida, o disparador mais poderoso. Eram situações que atingiam altos registros em minha pressão barométrica. Mas também ficava perturbado se outra pessoa recebesse mais atenção do que eu ou se alguém se comportasse de maneira infantil mesmo que eu não tivesse nada a ver com esse comportamento.

Irritavam-me também coisas que envolvessem questões práticas, como impostos, seguros e até planos de viagem. Eu era facilmente provocado por qualquer inconveniente ou se me fizessem esperar. Não gostava de atrasar-me para um compromisso nem se algo trivial acontecesse, como um balconista demorar-se mais tempo com outro cliente. Incompetência e ineficiência eram outros disparadores óbvios. Nos anos que passei na Índia, tive muitas oportunidades de observá-los em ação porque era sempre surpresa que algo desse certo e, quando dava, nunca se sabia por quanto tempo. Eu ficava inquieto em situações sobre as quais não tinha controle, como viajar no banco do passageiro ou se alguém tentasse dirigir-me. Odiava qualquer aparelho mecânico que não funcionasse porque sou incapaz de consertar alguma coisa. Havia, ainda, um mundo de competições e comparações - que me tornava defensivo ou agressivo para me autoafirmar diante das pessoas.

Tipos de Disparador

1. Ameaças - ser atacado, invadido, interrompido, criticado, julgado.
2. Mágoas - sentir-se desvalorizado, desconsiderado ou rejeitado.
3. Expectativas - ser sensível às necessidades e expectativas do outro.
4. Projeções - ver no outro alguma qualidade que não é aceita em si mesmo.
5. Comparações - comparar-se desfavoravelmente com outra pessoa.
6. Medo de perder alguém ou algo.
7. Sentir-se incomodado e pouco à vontade.

Num dia qualquer, se prestarmos atenção, identificaremos muitos gatilhos que disparam as nossas reações. A lista é longa, mas alguns parecem ser mais

frequentes. Tendemos a reagir a qualquer coisa que desafie a nossa criança emocional - a raiva, o julgamento, a crítica, o ataque - ou à ameaça de perder alguém ou algo, como dinheiro e bens materiais. Reagimos quando nos sentimos incompreendidos ou acusados injustamente. Somos provocados quando tentam nos controlar ou nos invadir ou se aproveitar de nós - mesmo que esse comportamento insensível não nos seja dirigido especificamente. O gatilho dispara quando somos incomodados, ofendidos, ignorados ou nos sentimos rejeitados ou quando esperam algo de nós. Com frequência somos provocados por quem não corresponde às nossas expectativas ou age de alguma maneira que, inconscientemente, lembra um aspecto nosso que nos desagradava. Tampouco gostamos de ser comparados com alguém que não apreciamos.

Uma vez disparado o gatilho, reagimos das maneiras mais diversas. A reação vai depender muito da nossa natureza emocional, algo que talvez já tenha nascido conosco. Alguns são extrovertidos e apaixonados, outros, mais tímidos e recatados. Quando me sinto mal, em geral me recolho. Às vezes finjo que nada me perturbou. Outras nem mesmo sei se algo me perturbou. Considero brilhante a classificação de Karen Horney das reações das pessoas. Segundo ela, reagimos contra o outro, para o outro ou afastando-nos do outro. As reações contra o outro são: culpar, agredir, exigir, rebelar-se, criticar ou julgar, reclamar, irritar-se ou odiar e vingar-se. As reações para o outro (para mim, é como reagem as pessoas gentis) incluem: agradar, harmonizar e doar. E as reações que afastam o outro são: recolher-se em si mesmo, ficar deprimido e prostrado, desistir facilmente, ficar emburrado e remoer. Por experiência, sei que todos reagem de maneira própria misturando as três categorias. Além disso, sempre reagimos diferentemente com cada pessoa. Podemos nos afastar ou avançar contra alguém que tememos ou nos voltar contra quem nos faz sentir mais poderosos.

Tipos de Reação

1. Reações contra - exigir, culpar, atacar, rebelar-se, vingar-se, ficar irritado e impaciente, criticar ou julgar e reclamar.
2. Reações para - harmonizar, doar, agradar.
3. Reações de afastamento - recuar, ficar emburrado e remoer, ficar deprimido, resignar-se e desistir.

Nossas reações dependem também do ambiente emocional da infância e das reações que vimos em nossos pais, principalmente no genitor do mesmo sexo. Quando eu era criança, na minha família quase não havia demonstrações de emoção. Nunca vi meu pai chorar e poucas vezes o vi com raiva. Isso ficou gravado em mim, e foi um choque presenciar o pai de um amigo expressar mais

efusivamente seus sentimentos. Meu estilo emocional é bem mais parecido com o de meu pai - basicamente retraído, melancólico e desconfiado. Por muito tempo lutei contra isso até finalmente aceitar que minha criança emocional é assim. É um alívio aceitar nosso estilo reativo, seja ele qual for.

E, por fim, nossas reações são profundamente influenciadas pelos condicionamentos culturais. Conduzimos workshops em muitos países e já estamos acostumados à diferença de temperamento entre escandinavos, alemães, suíços, italianos, americanos e franco-canadenses.

O controle é, na verdade, outro tipo de reação da nossa criança emocional mesmo que às vezes pareça maduro e sofisticado. A maioria das pessoas tem mania de controlar de uma maneira ou de outra. É perigoso que nossa criança pense não ter controle sobre as coisas. Nossas estratégias de controle são criativas e sutis. Nós manipulamos, oprimimos, ameaçamos, seduzimos, convencemos, enganamos, culpamos, aconselhamos, salvamos - uma abundância de métodos altamente inconscientes para nos sentir seguros, cultivados desde a mais tenra infância. Isso pode ser ainda mais radical. Podemos nos viciar em poder e dinheiro. Nossa vida e nosso comportamento podem ser tão estruturados que toda a espontaneidade é banida da nossa vida. E tudo isso nada mais é que nossa criança emocional, sempre tão insegura e com medo de se soltar. Observamos esse comportamento controlador em muitos aspectos da vida - nos relacionamentos, na relação com o dinheiro, no trabalho, em torno da comida, no amor e até na direção de um carro.

Eu tinha duas tias que moravam em Nova York, e de vez em quando viajávamos da Europa, onde morávamos, para visitá-las. Na casa de uma delas nunca me senti à vontade porque tudo era tão certinho e obsessivamente limpo que eu temia cometer algum erro (o que invariavelmente acontecia). Na casa da outra, apesar de estar num bairro muito mais pobre da cidade, eu me sentia à vontade assim que punha os pés lá dentro. Hoje sei que minhas duas tias relacionavam-se com os medos da criança emocional de maneiras totalmente diferentes. A primeira não conseguia enfrentá-los e adotou um estilo controlador para impedir a si mesma de sentir medo. A segunda estava em contato, intuitiva e conscientemente, com sua criança amedrontada. Embora só muito mais tarde eu tenha feito um trabalho consciente com minha criança ferida, posso dizer que minha tia já possuía essa sabedoria. Ela tornou-se uma espécie de mentora para mim. Quando entrei na faculdade, meus pais estavam morando em Israel, e era a ela que eu recorria quando precisava. Embora tenha sofrido muito (ou talvez por isso mesmo), ela emanava uma rara confiança na vida.

Podemos aplicar o mesmo raciocínio das reações às nossas estratégias de controle. As reações têm cinestesia própria (o corpo interior). O controle também. Quando Amana está conduzindo o grupo, noto que vou automaticamente para

um espaço de controle e começo a tecer comentários sobre o desempenho dela. Mesmo que não diga nada, estou pensando. Posso sentir minha criança assustada nesse comportamento e também sinto o meu controle quando estou aconselhando (o que faço com frequência) ou quando estou julgando (o que já fiz uma ou duas vezes). Sinto também e reconheço o controle que existe na necessidade de manter-me ocupado e atarefado.

Quando fui capaz de entender de onde vinha esse comportamento com maior profundidade, foi muito mais fácil aceitá-lo. Eu julguei a minha reatividade e o meu controle. Hoje sei que é um esforço primitivo tentar controlar e dominar o ambiente para não me assustar, não me ferir nem ser invadido. Quando éramos atemorizados na infância, na escola ou em casa, não podíamos reagir da maneira apropriada. Como resultado, perdemos a confiança na nossa capacidade de controlar o ambiente. As reações e as estratégias de controle são formas de nossa criança ferida dominar o que nunca controlou. Infelizmente, esse comportamento não cumpre o que deveria cumprir. Não nos torna mais centrados nem mais confiantes. Não ficamos mais centrados nem mais confiantes quando o comportamento vem do estado mental da criança emocional. Não podemos obter o domínio que buscamos porque nesse grau de inconsciência estamos assentados sobre o medo. Para alcançar o domínio e o centro que buscamos, temos de responder ao nosso ambiente de outro ponto da consciência - do estado da clareza e da meditação.

Exercícios:

1. Olhe para os diferentes aspectos da sua vida - dinheiro e sobrevivência, relacionamentos, trabalho, vida sexual e alimentação - e observe como você controla os outros e a si mesmo em cada um deles. Observe que tipos de medo estão por trás dessas estratégias.
2. Preste atenção toda vez que alguma coisa perturbar você durante o dia. Pergunte-se: o que me perturbou? O que alguém disse ou não disse, fez ou não fez que provocou esse distúrbio? Se não foi uma pessoa que o provocou, pergunte-se: qual foi a situação ou o que especificamente numa situação provocou o distúrbio?
3. Agora observe como você reage ao distúrbio. O que fez ou não fez? Como tentou mudar a situação ou a pessoa? Como tentou mudar a si mesmo?
4. Note a resposta que a sua reação provocou na outra pessoa. Foi de raiva, indiferença, beligerância, choque ou prazer? E como a resposta afetou você? Recebeu o que queria da outra pessoa?
5. Por fim, pense nas feridas que existem por trás das reações. De que maneira elas o fazem sentir-se rejeitado, humilhado, assustado, sufocado, desconfiado ou controlado?

6. Note se esse mecanismo disparador/reação é novo ou familiar e se você já não o teria repetido no passado. Tente rastreá-lo até a infância.

Dicas:

1. Nossas reações e nossos controles são tentativas da criança interior de dominar um pouco mais o ambiente. Depois talvez nos julguemos por ser tão infantis e impulsivos.

2. Como a reatividade e o controle estão na consciência da criança ferida, não alcançam o resultado desejado. Em vez de dominar, nossas reações provocam contrarreações que geram isolamento e baixa autoestima.

3. Entre o disparo e a reação estão as feridas da nossa criança. Se pudéssemos perceber as reações quando ocorrem e nos ligar ao fato que as disparou, passaríamos a explorar as profundas feridas que existem na base desses comportamentos. Se nos tornarmos sensíveis ao disparo e à reação, poderemos retardá-los e entrar em contato com a ferida.

Expectativas e direitos



O segundo estilo comportamental de nossa criança emocional são as expectativas. Todos nós temos expectativas e na maior parte do tempo acreditamos ser bastante razoáveis. Descobri que esse é um padrão de comportamento muito difícil de trazer à consciência. Prendemo-nos às nossas expectativas como mulas teimosas porque do outro lado está a solidão. É um despertar doloroso abandonar as expectativas. Significa despertar em um mundo que não é como a nossa criança emocional gostaria que fosse. Sempre encobri minhas expectativas com a negação. Mas, quando comecei a enxergá-las, foi um susto ver que minha vida era toda pontilhada de expectativas. Tenho expectativas de como ser tratado pelas pessoas, de quanto e de que maneira elas me amam, de que a minha criatividade seja apreciada e até da disponibilidade das pessoas de me dar o que quero e prever meus sentimentos e humores. Tenho grandes expectativas de ser entendido e até mesmo expectativas sobre o tempo. Quando elas não são correspondidas, reajo. Às vezes xingo, outras fico zangado, outras ainda finjo que não me importo. Em geral, fico irritado. Às vezes, só sei que tenho uma expectativa quando ela não é correspondida. É quando fico irritado sem saber por quê. A razão é sempre a mesma. Algo não está acontecendo conforme eu quero.

Nunca me ocorreu que tudo isso fosse apenas a minha criança emocional. Mas, quando pude entender essa parte soterrada de mim mesmo e o grau de consciência que a envolvia, tudo ficou mais claro. É natural que a nossa criança interior tenha expectativas. É um profundo mecanismo de sobrevivência. Nossas expectativas são guiadas por dois medos. Sentimos medo de não ter o que precisamos e de ser infelizes. Isso cria uma sensação de pânico quase insuportável. No nosso estado mental infantil, precisamos buscar no mundo exterior aquilo que nos falta. Desse espaço, não conhecemos nenhuma outra maneira de ter nossas necessidades essenciais satisfeitas. Infelizmente, nem sempre percebemos que nossas ações são conduzidas por essa criança em pânico. É um comportamento que cria problemas na nossa vida porque as expectativas sempre resultam em frustração e decepção. Jamais ninguém vai mudar para corresponder às nossas expectativas - mesmo que tentemos. Isso só cria ressentimentos e afasta as pessoas de nós. A vida construída em torno de expectativas resulta em decepção, rejeição e frustração infinitas, baixa autoestima e até autodestruição.

As expectativas são uma tentativa de buscar alguma coisa no lado de fora que só pode ser encontrada interiormente. Nossas expectativas são tentativas de preencher nossas lacunas, a sensação de vazio, com o que está fora. Tentamos acalmar o medo que temos do abandono esperando poder contar sempre com as pessoas. Procuramos acalmar o medo da invasão esperando que as pessoas respeitem os nossos limites. Quando esperamos alguma coisa de alguém, por mais razoável que seja, não estamos vendo a pessoa, nesse momento, como ela é. Esperamos e exigimos que seja como queremos. No nosso estado mental infantil, não podemos permitir que ela seja como é porque não suportamos a sensação de traição e abandono que se segue quando o outro não corresponde às nossas expectativas. Por trás de cada expectativa há sempre uma ferida ou uma lacuna, mas não percebemos que está lá nem que ferida é. Quando alguém não corresponde às nossas expectativas, ficamos perturbados porque sentimos a ferida da traição, da invasão e do abandono dentro de nós.

Tenho uma amiga que no passado não era muito responsável nem muito confiável. Já passei por muitos aborrecimentos porque, durante muito tempo, esperei que ela mudasse. Achava que minhas expectativas eram legítimas. A maneira como ela se comportava não constava de meu dicionário interior de "boa amiga". Quando ela frustrava as minhas expectativas, primeiro eu reagia com raiva, depois me conformava e por fim me desesperava. Eu focava a decepção, e não as profundas feridas que ela abria em mim. Quando comecei a fazer isso, parei de reagir automaticamente. Comecei a ver e a aceitar minha amiga como ela era. Não por resignação, mas por clareza. E com clareza percebi que precisava mudar a natureza do nosso relacionamento para não mais cair na armadilha da expectativa. Meu coração abriu-se novamente e todo o amor que eu sentia por ela fluiu. O comportamento que me fazia sentir-me traído parou de me perturbar - na verdade, comecei a achá-lo apenas curioso. E foi mais surpreendente quando esse mesmo comportamento desapareceu.

Um aspecto importante da expectativa é a energia do "ter direito a". É a atitude do "eu mereço, você me deve isso". Essa energia anda lado a lado com a expectativa. Às vezes o que reivindicamos como um direito está do lado de fora. Nós acreditamos realmente que a outra pessoa ou as circunstâncias nos devem atenção, ou seja lá o que for, e ficamos indignados e ofendidos se não a recebemos. Um amigo meu, por exemplo, espera que todo mundo, principalmente sua parceira, esteja relaxado, centrado e amoroso perto dele. Se não for assim, ele se sente invadido e fica perturbado. Isso porque, se a pessoa mais próxima está tensa ou irritada, ele não consegue relaxar. Apesar de muitos anos de trabalho interior, ainda se queixa quando isso acontece. Nossas reivindicações são profundas e inconscientes. Ficamos irritados e podemos até ter um acesso de raiva quando as coisas não saem como queremos, mas é raro saber dizer o que nos aborrece tanto.

Outra indicação de que exigimos esse direito é nos comportar como quem espera alguma coisa e nem percebe. Deixamos por exemplo certa desordem em volta na expectativa de que alguém venha arrumar ou deixamos alguém nos esperando porque, inconscientemente, desejamos que a pessoa esteja à nossa disposição. Em nome desse direito, simplesmente não levamos em consideração os sentimentos dos outros. Após vinte anos de trabalho pessoal, ainda me surpreendo quando me dou o direito de esperar que Amana faça toda a nossa comida ou que as pessoas me entendam e gostem de mim. Achamos que temos esse direito porque nos apavora perder o controle e deixar que a vida e as pessoas simplesmente existam. Nesse estado de espírito infantil, associamos esse "deixar acontecer" com desprezo e desamor.

Crescemos sentindo-nos vazios por dentro, mas também com o condicionamento de que exigir é a melhor maneira de conseguir o que precisamos. Isso é duplamente angustiante. Sentimo-nos necessitados e desesperados, mas quando nos esforçamos para ter o que precisamos não conseguimos o que queremos. No fundo, ninguém gosta de ser tão exigente e tão reativo, mas o nosso estado mental infantil não nos permite conhecer nada diferente. Além disso, raramente temos consciência das maneiras sutis que esse direito tem de se manifestar. Essa atitude (e os comportamentos que advêm dela) está enraizada tão profundamente em nossa psique que, mesmo que alguém nos mostre, não temos a menor ideia do que seja.

Quando a nossa mente adulta está presa aos direitos, nossas expectativas são muito mais exigentes. "Afinal", dizemos, "as pessoas devem se tratar com justiça e consideração." "Certamente eu espero que essa pessoa seja gentil e delicada." "Fulano deveria fazer assim se me amasse de verdade. Afinal, amar não é isso?" Todos os nossos padrões pessoais sustentam e alimentam os direitos e as expectativas. Esses padrões são as tentativas de nossa criança emocional de criar ordem e harmonia. A vida é como é, as pessoas são como são, e nada têm a ver com os nossos padrões.

Mas a nossa criança emocional não está interessada nessa verdade. Nossas expectativas são profundas. Talvez até conheçamos algumas delas, mas outras estão encobertas por negações. As minhas estavam escondidas atrás das mais variadas ideias espirituais, - e eu fingia estar muito além ou não precisar delas. Mas os relacionamentos íntimos são excelentes para revelar as nossas expectativas - mais cedo ou mais tarde. Sem saber, nós nos aproximamos do outro cheios de expectativas. Pode levar algum tempo para que nossos direitos venham à tona, mas eles sempre vêm - por exemplo, o não dependente espera que os outros sejam sensíveis e respeitem suas necessidades e seus sentimentos e lhe deem muito "espaço". O dependente espera que o outro fique à disposição - e o encha de "amor e atenção". Podemos olhar para qualquer aspecto da nossa vida com alguém, como sexo, dinheiro ou comunicação, e ver quantas

expectativas temos e nem percebemos.

Nossas expectativas refletem com precisão o que as traições e as invasões do passado fizeram conosco. Nós esperamos que as pessoas não nos tratem de maneira que nossas feridas sejam arranhadas. Eu sei: quando alguém cutuca as minhas feridas, vejo tudo vermelho. Por ter sido invadido por conselhos e superproteção na infância, eu me apavorava se alguém próximo tentasse fazer a mesma coisa comigo outra vez. Eu esperava que as pessoas não me tratassem assim. Hoje já sei de onde vem isso e tenho mais condições de deixar que passe sem reagir tão fortemente como no passado. Às vezes. Mas ainda espero não ser tratado desse jeito. É bem razoável. É justo esperar que os outros sejam sensíveis e respeitosos comigo. É justo esperar que alguém faça o que diz que vai fazer. Mas as pessoas não fazem. Nossas expectativas só nos frustram e nos fazem sofrer. Certamente não vão mudar a outra pessoa nem as impedir de fazer o que fazem. Veio-me à cabeça, quando lia as reportagens sobre o presidente Clinton e Monika Lewinski, que a América estava vivendo uma "expectativa razoável". "Nosso presidente deve ser honesto. Ele não pode ter casos sexuais paralelos. Não pode mentir sob juramento", e assim por diante. Quando nos agarramos à crença de que nossas expectativas são razoáveis e que uma pessoa, seja quem for, deve corresponder a elas, jamais seremos capazes de penetrar o íntimo dessa pessoa. Jamais seremos capazes de vê-la como é. Jamais seremos capazes de perceber nem sentir que as feridas são arranhadas por causa das nossas expectativas não correspondidas. E então nos sentimos lesados e vitimados.

Mas examinar de perto as expectativas é um poderoso meio de explorar as feridas que foram causadas por traições e invasões. Nós atraímos situações que reproduzem exatamente as causas dos traumas. Elas surgem com nossos parceiros, nossos filhos, com os empregados e com os amigos. Ficamos desapontados e frustrados. Por trás desses sentimentos há uma expectativa. Por trás da expectativa há uma ferida. Eu, por exemplo, detesto que me façam esperar e quero que as pessoas sejam pontuais. Por trás disso está a minha ferida de não me sentir reconhecido. Ela faz com que eu me sinta pequeno e me leva de volta àquele menino que vinha sempre em segundo lugar. Quando pude entrar nessa pequena meditação, meu espaço interior ampliou-se muito. Em vez de ficar frustrado e decepcionado, volto-me para mim mesmo. Isso não quer dizer que não sinta raiva nem fique aborrecido, mas normalmente para aí. Nós temos os nossos direitos e achamos muito justo tê-los. Inconscientemente, ficamos no estado de espírito da criança emocional, enxergando o mundo através de expectativas e nos sentindo frustrados quando as pessoas e a vida nos desapontam. Voltar da raiva para a expectativa e desta para a ferida amplia muito as nossas dimensões.

Meditação da expectativa

Perceba a frustração

Remonte às expectativas

Sinta a ferida

Às vezes queremos alguma coisa, mas temos tanto medo de não conseguí-la que esperamos exatamente o oposto, como se a decepção se sentasse sobre as expectativas e as esmagasse. A melhor maneira de evitar a decepção e a frustração causadas por expectativas não correspondidas é simplesmente negá-las. Chamo isso de "síndrome do lugar para estacionar". Quando jovem eu morava em Paris. Quando íamos ao cinema, minha mãe sempre dizia que não podíamos ir porque não encontraríamos lugar para estacionar. Se eu conseguisse convencê-la, parávamos na primeira vaga que encontrávamos, mesmo que fosse perto de casa, porque ela estava certa de que não encontraríamos outra. Então tínhamos que caminhar muito ou até pegar o metrô para chegar ao cinema. E quando chegávamos invariavelmente havia uma vaga muito próxima. Quando nossas necessidades são minimizadas, pode até parecer que não temos expectativas, mas temos. Descobri que ficar irritado é a melhor maneira de queimar as expectativas que nego e minimizo. Eu me irrito quando Amana está muito ocupada e não tem tempo para mim. Admito com orgulho que, em geral, espero ter tempo e atenção constantes. Mas ajuda saber que é apenas a minha criança emocional que atua. É inútil tentar mudar qualquer padrão de comportamento que venha do nosso estado mental infantil. Sei por experiência própria que isso não é só frustrante como também nada faz para expandir a nossa consciência. Podemos analisar as nossas expectativas baseados na consciência observadora e notar que são expressões automáticas da criança interior assustada. A nossa criança interior espera. Ela será sempre assim. É sua função. Podemos transcender as expectativas percebendo-as e explorando cada vez mais fundo as feridas que existem em sua base. Então elas desaparecerão por si mesmas. Nós transcendemos as expectativas aprendendo a ver as pessoas e as coisas como são, e não como gostaríamos que fossem.



*Os homens de consciência não têm expectativas,
Por isso nunca se frustram.*

Osho



Exercícios:

1. Explore "o direito de":

Permita-se sintonizar a energia de que as pessoas, uma pessoa ou a vida como

um todo devem algo a você. Sinta essa energia em seu corpo. Note como ela se manifesta em sua vida.

2. Explore as expectativas:

Pense nos seus relacionamentos mais importantes: quais são as suas principais expectativas?

Exemplos: Eu espero que o outro esteja sempre presente e disponível. Espero que o outro seja atencioso e ouça o que tenho a dizer.

Espero que o outro perceba os meus limites, de preferência sem que eu tenha de dizer nada.

Espero que o outro me sustente financeiramente.

Espero que o outro me toque de maneira mais delicada.

Espero que o outro não me controle nem me manipule para satisfazer suas necessidades e vontades.

Espero que o outro tenha energia própria e não fraqueje.

Espero que o outro não espere que eu o salve.

Espero que o outro se cuide e não entre em estado de negação de seus sentimentos.

Espero que o outro seja meditativo e viva de maneira consciente (cuidados com o espaço, o corpo etc.).

Espero que o outro seja sensível e apoie a minha criatividade e o meu crescimento espiritual.

3. Explore as suas reações diante de expectativas não satisfeitas:

Em cada expectativa não satisfeita, observe a sua reação. E a raiva, a exigência, a culpa, a resignação, a negação ou a minimização que incomoda? O que aparece quando você afasta a atenção da outra pessoa e apenas sente o que é não ter uma expectativa correspondida?

4. Para uma exploração mais cuidadosa das suas expectativas inconscientes, olhe os vários aspectos de sua vida. Quais são as suas expectativas ligadas a sexo, sentimentos, espiritualidade e crescimento, convivência, limpeza, dinheiro e relacionamento? Você pode esclarecer as expectativas que tem nesses aspectos lembrando-se da última vez que ficou irritado ou desapontado com alguém.

Dicas:

1. As nossas expectativas são uma janela aberta para as feridas mais profundas. Por trás de cada expectativa não satisfeita há uma ferida por termos sido privados de alguma necessidade essencial. Quando passamos a observar a

nossa criança ferida, podemos ir além da expectativa e da reação, ligando-nos diretamente com a ferida.

2. Expectativa é sofrimento. As pessoas não mudam para corresponder às nossas expectativas. Nós reclamamos, culpamos, exigimos e nos resignamos, mas nada faz diferença. Só traz muito sofrimento. Então por que continuar esperando? Porque, se desistirmos de esperar, aceitaremos a nossa solidão. Se alguém não é como queremos que seja, nesse momento nós estamos sozinhos. E isso é doloroso, mas nem de longe se compara à dor de esperar que o outro mude.

3. Quando temos expectativas, estamos no grau de consciência de uma criança que espera que as pessoas e a vida sejam como ela quer. As expectativas são o pensamento mágico de uma criança ferida. Quando temos expectativas, não estamos vivendo o momento. Não conseguimos ver claramente a outra pessoa como ela é nem como realmente somos.

4. Podemos trazer luz e consciência a esse padrão de comportamento observando as expectativas que temos na vida diária. Cada vez que notar uma delas, pergunte qual é a ferida que está em sua base. Quando mudamos o foco do outro para nós mesmos, tomamos o caminho de casa.

Concessão



Num grupo recente, um participante nos contou que tinha um relacionamento de sete anos. Em dois anos, ele percebeu que não era aquilo que queria, mas se viu preso numa armadilha. Não tinha coragem de dizer à moça que queria terminar a relação porque tinha medo de magoá-la. No fim, acabou dizendo que era gay, o que não era verdade, mas foi uma boa desculpa para sair sem se sentir muito culpado. Chegamos a extremos para acomodar a nossa identidade porque a criança emocional tem pavor de viver a própria verdade. Nesse estado mental infantil, vivemos em função dos outros. Quando a consciência está tomada pelo medo e pela humilhação, é impossível não fazer concessões. Nossa criança emocional acredita que as outras pessoas controlam o nosso bem-estar. Se cultivarmos essa crença, nossas ações serão conduzidas não por nossa luz, mas pelo que os outros pensam e pela maneira como agem.

No estado mental da criança emocional, grande parte do nosso foco está voltada para a aprovação, a atenção e o respeito. Podemos fingir que não precisamos nem queremos nada disso, mas é quase sempre falso. Buscamos atenção e aprovação porque precisamos disso. Estamos numa luta constante para suprir o que nos falta, e uma das principais maneiras de obter atenção, amor, aprovação e respeito é através da autoadaptação. Nossa vida se transforma numa longa e interminável corrente de concessões. Além disso, a criança emocional se apavora diante do mais leve sinal de desaprovação ou do risco de ser física ou verbalmente agredida. Quando vemos que teremos de nos confrontar com qualquer pessoa, ficamos morrendo de medo. É mais seguro abrir mão.

A concessão, como todos os comportamentos da criança emocional, é automática. Quando alguém que você respeita e cuja atenção gostaria de ter pede a sua opinião sobre qualquer coisa, a sua criança interior automaticamente dirá o que pensa que o outro quer ouvir. Mas, se alguém que você teme lhe pedir algo, a sua criança medrosa provavelmente atenderá mesmo que seja a última coisa que faria naquele momento. A criança emocional não tem as ferramentas necessárias para agir diferentemente. Quando nos vemos diante de uma situação na qual queremos algo de alguém, as concessões já foram feitas muito antes, antes mesmo que surgisse a situação. Somos como um cachorro que rola no chão, submisso. As situações que envolvem figuras de autoridade são particularmente difíceis em minha vida: é quando o medo da desaprovação e a ansia de ser respeitado me levam para longe de meu centro. Mais precisamente,

jamais me conectei com meu centro nem com minha integridade nessas situações porque o medo era muito maior. Tive que fazer concessões. Tudo o que eu fazia ou dizia vinha desse espaço. Quando comecei a trabalhar esse espaço, pude perceber melhor como me sentia, e conectar-me interiormente com meus medos ajudou-me a entendê-los muito mais do que julgá-los.

Os relacionamentos íntimos são outro contexto em que a maioria faz concessões intermináveis - até desenvolver uma compreensão mais profunda da criança emocional. Não queremos causar desprazer nem desarmonia e fazemos o que for preciso para evitar isso. Por exemplo: um casal que eu conhecia havia muito tempo participou de um dos nossos workshops para casais. Um dos tópicos que trabalhamos nos seminários diz respeito às pessoas que vivem juntas há algum tempo e fazem tantas concessões mútuas que acabam criando ressentimentos. Eu sabia que, se os dois passassem juntos por esse processo, muita coisa seria levantada porque a vida deles era repleta de concessões. Ele queria viver suas fantasias adolescentes com mulheres e ressentia-se do fato de ser um homem "casado". Ela fazia de tudo para agradá-lo porque se sentia insegura e mal-amada. Lá pela metade do workshop, ele começou a flertar com outra mulher. No começo, ela reagiu deprimindo-se e implorando, depois ficou com raiva e por fim, quando começou a notar o seu padrão de "ser boazinha com o papai", sentiu necessidade de recuperar a dignidade. Expor a situação e identificar as concessões de cada um ajudou-os a fazer o que precisavam. Ele teve seu caso e ela foi viajar pela Índia. Quatro meses depois, eles se reuniram, mas desta vez com muito mais transparência e autenticidade. Antes ambos reagiam com a criança emocional inconsciente de cada um. Nesse estado, a raiva, a rejeição ou a rejeição do outro pode provocar o mais puro terror. Quando começamos a sentir o medo que há por trás das concessões, percebemos com muito mais profundidade como esse comportamento regula a nossa vida.

Numa sessão que ocorreu há pouco tempo, um homem sofria muito e sentia-se muito confuso em relação ao amor de sua vida. A mulher com quem vivia havia seis anos, e com quem tinha um filho, se apaixonara por outro. Duas semanas antes de ter o caso, ela lhe dissera que queria ter outro filho, comprar uma casa e casar-se com ele. O caso durou apenas três semanas, período em que ele foi e voltou do inferno várias vezes. Ela disse que havia terminado com o outro e queria retomar os antigos planos. Mas disse também que, se ele quisesse continuar com ela, teria de mudar algumas coisas. Um dia antes de ele vir me ver, ela contou que estava grávida.

Esse homem é um psiquiatra de crianças. É uma pessoa que impressiona pelo porte e pela presença. Mas com a mulher está sempre fazendo concessões. Tem pavor de fazer qualquer coisa que ela desaprove. Teme que se disser um "não" ela pense que não a ama incondicionalmente. Quanto à vida doméstica, está "fora de controle". É como se deixasse a mulher assumir a direção de seu carro e não

tivesse condições de fazer nada para impedir. Uma das coisas que a maioria precisa aprender é a necessidade de retomar a responsabilidade pela própria vida, seja a que preço for. Em nosso estado mental infantil, isso não é possível. É por demais assustador.

Há alguns anos, vivi uma situação de relacionamento que esclareceu muito essa questão para mim. Eu tinha uma amiga muito querida cujo relacionamento comigo estava criando dificuldades e conflitos entre mim e Amana. Ela é como uma irmã para mim e nos conhecemos há muito tempo. As dificuldades surgiram porque eu era dúbio e evasivo com as duas mulheres, o que tornava confusos os limites de cada relacionamento. Lidei com essa situação da mesma maneira que lidava com todas no passado, ou seja, criando conflito. Simplesmente enfiei a cabeça na areia e fingi que não era comigo. Talvez, se ficasse escondido, as coisas melhorassem magicamente. Por trás desse comportamento havia basicamente o medo de perder Amana. Quando pude ver o que estava fazendo e de onde isso vinha, reconheci um velho e conhecido padrão. Pude reafirmar os dois relacionamentos e dizer claramente às duas onde eu me situava. O conflito desapareceu.

As raízes da condescendência são muito mais complexas do que o simples medo de ser rejeitado, reprovado ou atacado. Quando somos crianças, firmamos contratos inconscientes com as pessoas que cuidam de nós. Em troca de amor e aprovação, concordamos em nos comportar da maneira que elas esperam. O tipo de contrato pode ser diferente para cada um, mas todos eles têm em comum certa característica de negação da vida. Concordamos em acomodar a nossa energia vital e a nossa natureza para corresponder às expectativas da sociedade, da família e dos professores. Por todas essas razões, o fenômeno é chamado de "vínculo negativo". Esse vínculo que criamos com as pessoas que cuidaram de nós tem um preço. É claro que se deu há tanto tempo e foi tão favorecido pelo ambiente em que vivíamos que não temos a menor ideia de como tudo aconteceu nem mesmo se aconteceu.

Tenho um amigo norueguês que pertence à nata da sociedade de Oslo. Ele foi treinado para suceder ao pai nos negócios e, como se esperava que fizesse, casou-se com uma mulher também rica, capaz de sustentar sua ascensão em importância e estatura. Foi um casamento de conveniência. Eu o conheci em um treinamento que conduzi com outros terapeutas. Eu me apaixonei por esse homem imediatamente. Reconheci sua delicadeza e inocência e pude sentir a luta que ele travava para conviver com todos aqueles padrões. À medida que nos aprofundávamos mais no crescimento pessoal, ele começou a sentir muita dificuldade de manter a antiga vida e até descobriu que se autossabotava o tempo todo. Ele já se divorciou da mulher, mas ainda não se desligou dos negócios na Noruega. E ainda tem muito medo de romper o contrato negativo que firmou com o pai e enfrentar sua reprovação. Esse homem carrega os valores do pai e da

sociedade tão profundamente que ainda não consegue enfrentar o segundo divórcio - o divórcio de seu vínculo negativo. Há pouco tempo conheceu uma mulher que o ama e o enxerga realmente, mas é tão diferente de tudo a que ele está acostumado que teme apresentá-la aos amigos pelo que poderiam pensar.

A maior dificuldade desse tipo de concessão é que está profundamente enraizada dentro de nós. Nem sequer percebemos que estamos fazendo concessões. Mas, ao mesmo tempo, em algum lugar de nosso íntimo, bem lá no fundo, alguma coisa não está bem. Meu amigo não é feliz, mas não conhece nenhuma outra maneira de ser. Quando assumimos um papel desde pequenos, o que sobra é um leve sussurro interior para nos lembrar que estamos vivendo pela condescendência. Alguns são condicionados a cuidar dos outros. Foi assim que recebemos amor na infância e é assim que acreditamos merecê-lo ainda hoje. Outros são, como eu fui, condicionados a agir, então focamos toda a nossa energia nessa direção à custa dos aspectos mais femininos do nosso ser.

Nós fazemos concessões há tanto tempo que nem sabemos viver de outra maneira. Nossa autoimagem está baseada na condescendência. A minha estava. Lembro que, na faculdade, nós assistíamos a filmes de Humphrey Bogart na época dos exames. Tornou-se um ritual: na noite anterior ao exame, assistíamos a um filme dele. Se até aquela hora alguém ainda não soubesse a matéria, era tarde demais. Conhecíamos tão bem as falas de Bogart que as dizíamos em voz alta antes dele. Eram fáceis de decorar por ser objetivas e concisas e por não fazer concessões. Eu saía desses filmes decidido a ser frio como Bogart. Nunca consegui. Na primeira oportunidade, eu voltava ao meu velho self condescendente.

Quando vivemos de fazer concessões, lá no fundo sentimo-nos "fora de controle". A concessão possui um sentimento próprio. O meu me parece inconsistente, desenraizado. À medida que o conhecia melhor, era mais fácil reconhecê-lo quando fazia ou dizia coisas que não achava certas. Comecei a conhecer muito mais o sentimento que acompanhava as minhas concessões. No início, eu só o detectava dias depois (às vezes, semanas). Aos poucos esse tempo encurtou, e passei a senti-lo quase no mesmo instante. Esse foi o primeiro passo que dei para sair de meus comportamentos automáticos, guiados por aquela velha e familiar maneira de me ver como alguém que faz concessões. Como todo mundo só faz concessões na vida, não há com quem nos comparar para saber se estamos vivendo com dignidade. A concessão tomou conta da minha vida e ocorre com facilidade diante de qualquer um que exerça algum poder sobre mim - poder de me rejeitar, de me recusar amor, de afetar a minha sobrevivência ou o poder do respeito. Com essas pessoas, firmei contratos para manter as coisas em harmonia, mas quase mortas. Muito mais que isso, pude ver que em toda a minha vida só fiz concessões. Basicamente, vivi para os outros, não para mim mesmo.

De muitas maneiras, isso mudou. Ao longo dos anos, fiz escolhas, tomei decisões que me trouxeram de volta a dignidade e aprendi a viver interiormente com ela. Tendo sentido isso, não foi mais tão fácil voltar ao antigo jeito de ser. Certamente, em muitos momentos e situações pego-me de volta ao meu velho jeito de ser, mas cada vez menos. O importante é que, hoje, reconheço a diferença. E, por ter feito tanta diferença em minha vida, essa é uma das áreas que focamos com maior profundidade no nosso trabalho.

Quando falo em condescendência, estou me referindo a um aspecto essencial do nosso ser, e não à pequena acomodação que todos fazemos para viver em harmonia com os outros. Quando prefiro que a casa esteja a 18 graus de temperatura e Arcana prefere a 24, não estamos fazendo nenhuma concessão se a casa ficar em 20 graus. As concessões de que estou falando envolvem os aspectos do ser - fazer e dizer o que é contra a nossa natureza e minimizar ou negar nossas necessidades e nossos desejos essenciais. Além disso, deixar de fazer concessões não significa jamais que alguém tenha de mudar. Não se trata da outra pessoa, mas de você ter coragem de ser o que é. Isso não é algo que se possa alcançar num estado mental infantil. O medo é muito grande. Para viver sem fazer concessões temos de entender como e em que situações elas são feitas e só então perceber que não precisamos ser conduzidos pela criança medrosa e envergonhada. Esse é um tema ao qual retornarei com mais detalhes.



Lembre-se: jamais faça concessões.

Quanto ao que diz respeito ao essencial, fique alerta! Mesmo que tenha de arriscar a vida, Arrisque-a!

Osho



Exercícios:

1. Sinta a qualidade intrínseca da concessão.

Procure notar o que sente quando faz uma concessão. Note quando você faz ou diz alguma coisa que não soa bem. Note as sensações corporais, como você se sente e o que pensa de si mesmo.

2. Identifique as pessoas para as quais você faz concessões.

Observe como se comporta com as pessoas mais importantes da sua vida - um parceiro, um patrão, os amigos mais próximos - e pergunte a si mesmo se de alguma maneira elas exercem algum poder sobre você. Depois observe se faz concessões com o que diz ou faz perto delas para que não tenham tanto poder.

3. Identifique as concessões que você faz.

Comece prestando atenção na forma como exatamente você faz uma concessão. Você diz o que não quer dizer ou não diz o que sente? Como se comporta quando soa falso? O que não faz por temer o que os outros possam dizer ou fazer?

4. Reconheça os contratos negativos do passado.

Escreva quais foram os contratos firmados com pessoas que cuidaram de você, que mereceram seu amor e sua aprovação, mas comprometeram sua energia vital. O que era esperado de você e do que abriu mão?

Dicas:

1. Nós fazemos concessões porque somos inconscientemente levados pela vergonha e pelo medo de nossa criança emocional. No estado mental infantil, não estamos em contato com nosso ser, mas com a criança que acredita ter de fazer concessões para obter o que precisa.

2. A maioria faz concessões há tanto tempo que nem imagina como seria viver em harmonia com o próprio ser. As concessões têm suas raízes nos contratos negativos que firmamos com as primeiras pessoas que cuidaram de nós. Em troca de amor e aprovação, abrimos mão de nós mesmos e nos comportamos como elas esperavam.

3. O primeiro passo para sair desse comportamento automático e habitual é perceber quando ocorre. Basta reconhecer como é e notar a diferença, interiormente, entre viver fazendo concessões e viver com dignidade.

Dependência



No estado mental da criança emocional, vivemos em perpétua ansiedade. Às vezes ela é maior, outras menor, mas está sempre presente. A criança não pode controlar a ansiedade. Ela busca qualquer coisa que possa aliviá-la. Essa é a base do comportamento dependente. Quando o medo e a dor dessas feridas são disparados, tendemos ainda mais à dependência.

Eu sei que esse é um importante estilo de comportamento da criança emocional, mas tive dificuldade de deixar claro o que pretendia dizer neste capítulo. O motivo é que o meu jeito de lidar com a dependência tem sido compensá-la com controle e disciplina. Por longo tempo, julguei a mim mesmo e a qualquer um que eu considerasse dependente ou autocondescendente. Herdei essa atitude de meu pai. Sua motivação, energia e autocontrole eram tão fortes que chegavam a intimidar as pessoas que o conheciam. Era uma pessoa tão disciplinada que as únicas vezes que o vi cometer atos de autocondescendência foram diante de um sorvete e de queijos franceses, que adorava. Ele aprendeu sozinho sete línguas estrangeiras e a tocar três instrumentos musicais, mas tão bem que fazia parte de orquestras e grupos de câmara até pouco antes de sua morte. Minha mãe foi uma pessoa muito sacrificada ao longo da vida, e mesmo hoje não se permite nenhum ato de prazer.

Criado nesse ambiente e seguindo os passos de um irmão mais velho cuja determinação e motivação eram tão fortes quanto as de meu pai, aprendi a ser altamente motivado, mas também me tornei exigente e severo comigo mesmo. Eu também me permiti cometer pequenos lapsos de autocontrole. Em resumo, encobri minha dependência sob o manto do controle, da mesma maneira que meu pai e meu irmão fizeram. Não é difícil imaginar que nesse ambiente não havia muito espaço para a minha vulnerabilidade - na verdade, a de ninguém. Aos poucos, com a residência psiquiátrica e os anos de terapia, parte dessa rigidez começou a se desfazer. Logo depois que cheguei à Índia, estava no ashram ouvindo meu mestre falar quando ele disse algo que mudou minha vida: "A disciplina apenas fortalece o ego".

Hoje sei que o autocontrole e a disciplina eram, em si, um vício. Levei a vida como escravo da determinação e do controle. Quando faço algo que não tenha um propósito ou percebo que ninguém precisa de mim, sinto muita ansiedade. Ouço vozes em minha cabeça, condicionadas pelo passado, julgando-me por

estar perdendo tempo. Essas vozes têm fortes opiniões sobre o que é "construtivo" e o que não é. Até o lazer é conduzido por essa mesma orientação de meta e propósito. Tenho paixão por tênis. Mas não sou tenista, nem sequer sei jogar bem, assim como não jogo nenhuma outra coisa. Mesmo assim, sempre que saio, estou concentrado em melhorar meu jogo. A determinação e a motivação não são problema. Essas qualidades são belas. Mas o foco no futuro e a obsessão pela conquista são um vício que está ligado à compulsão de fazer e à velocidade. Enquanto me movimento rápido e fico ocupado, estou no controle e não preciso sentir medo nem dor dentro de mim. É compulsivo e, desde que me lembro, toda a minha família agiu assim.

Um aspecto da minha autoexploração com o qual estou envolvido ultimamente é abandonar esse vício, permitindo-me ficar desconcentrado e sem prazos para alcançar metas. Vejo que, quando tenho consciência do meu comportamento automático viciado, posso entrar em contato com as feridas e a ansiedade que estão por trás dele. Sei também que não é o comportamento em si que é viciado, mas a maneira como eu o uso. É a ausência de presença - o problema é a robotização. Meu condicionamento e minha disciplina me faziam avaliar a cada minuto se determinada atividade valia a pena ou se era perda de tempo. Se eu estivesse aprendendo, evoluindo ou trabalhando muito, recebia notas altas desse avaliador interior. Mas, se me permitia divertir-me indo ao cinema ou tomando sorvete, as notas eram bem mais baixas. Era um sofrimento. Ultimamente, essa dicotomia diminuiu porque pude ver que o avaliador interior vem do condicionamento, e não da sabedoria. Hoje meu critério é notar se estou inteiro, estou presente e me sinto bem comigo mesmo. É muito diferente de ser dependente. Contudo, esse critério não se aplica a dependências químicas porque elas não nos permitem estar presentes. Nesse caso, é o comportamento em si que é viciado.

A dependência é diferente para cada um e vem de muitas formas. Mas, basicamente, a criança emocional lida com a dependência de duas maneiras: por autocontrole exagerado (o que eu escolhi) ou por autocondescendência (o que eu julguei). Entre elas não há mais nada. Para aliviar a tensão e a constante ansiedade que temos dentro de nós, vamos de um extremo ao outro. Tenho um amigo que lutou durante muitos anos contra o hábito de fumar maconha. Ele sabe que a droga bloqueia uma exploração interior mais profunda, mas seus esforços para abandoná-la nunca funcionaram. Foi um grande passo admitir que era viciado. Tenho outro amigo que exagera em tudo - sexo, álcool, comida, drogas - e adotou um estilo de vida distante dos padrões para manter o vício. Outros são dependentes da imagem e usam seu charme e seu apelo sexual para encobrir inseguranças e humilhações profundas. Muita gente luta contra a obsessão por comida. Quando adolescente, eu era gorducho e sofri muita humilhação dos outros meninos. Depois, no ensino médio, emagreci tanto que

quase cheguei ao outro extremo, mas a obsessão por comida ainda continuou por muito tempo. Então isso também desapareceu e alguma coisa relaxou. Agora se foi, mas não tenho nenhuma ideia de como nem por que desapareceu.

Nossa dependência é rodeada por forças inconscientes que não atingimos apenas com autocontrole e disciplina. Nesse comportamento, assim como nos demais comportamentos da criança emocional, existe uma longa cadeia de medos e humilhações. Na maior parte do tempo não estamos em contato com o que há por trás da dependência porque é um comportamento por demais habitual e inconsciente. Mas, quando sou capaz de analisar esses momentos em que fico me entorpecendo de maneira obsessiva e automática, posso sentir o descontrole e a vergonha. Na adolescência, interessei-me por uma menina que não tinha nenhum interesse em mim. Não conseguia tirá-la da cabeça nem aceitar que não quisesse retribuir a minha atenção. Eu rondava a casa dela de noite. Sentia-me como que arrastado por uma força que não, podia controlar. Anos depois, fui rejeitado novamente por uma mulher e fiz a mesma coisa. Mas, desta vez, senti vergonha. Senti que havia em mim um espaço interior que não suportava a rejeição, e eu queria descobrir uma maneira de provar que não havia. Esse comportamento nos torna cada vez mais angustiados porque a dor nunca passa apesar dos nossos esforços para evitá-la.

Uma das questões que surgem naturalmente, em relação à dependência, é como livrar-se dela. Normalmente, quando tentamos enfrentar os nossos vícios, fazemos isso com disciplina e autocontrole. Mas essa parte de nós dificilmente tem sensibilidade para saber de onde vem a dependência. Não pode abarcar, avaliar nem sentir o ferimento interior. À medida que meu autocontrole cedeu e pude sentir os medos e as humilhações que havia por trás dele, comecei a sentir mais compaixão e a compreender melhor o porquê de ser dependente. Talvez se tivéssemos nascido num meio mais relaxado, com menos pressões, num ambiente mais sustentável e imensamente amoroso, não mostrássemos tanta tendência ao vício. Mas, quando se avalia todo o estresse ao qual a vulnerabilidade e a sensibilidade estão sujeitas, faz sentido buscar naturalmente alguma coisa que alivie a tensão interior.

Existem inúmeras fontes de estresse jorrando sobre nossa vulnerabilidade, todas elas criando ansiedade e obrigando-nos a implorar por alívio. Uma delas é a luta constante para nos autoafirmar aos outros e a nós mesmos. Por encobrir a nossa vergonha de maneira tão automática e inconsequente, em geral é muito difícil avaliar quanto estresse impomos a nós mesmos o tempo todo. Toda a pressão imposta por nossa cultura para ser bem-sucedidos mergulha nossa sensibilidade interior numa profunda vergonha e comoção. Para acompanhar este mundo rápido, materialista, voltado para o sucesso, temos de viver negando a nossa sensibilidade. A insanidade da cultura ocidental conduz a nossa vida na maioria das vezes. Outra força poderosa que nos obriga a criar dependência é o profundo

medo de sentir a solidão e o vazio interior.

Nossa criança emocional não tem recursos para lidar com o buraco negro da solidão e da insignificância. Isso é algo que precisamos aprender com pessoas que tiveram a sabedoria e a coragem de permitir que esse espaço aflorasse para enfrentar seus medos.

Eu também descobri que quanto mais sensíveis e vulneráveis nos tomamos mais a tendência à dependência pode piorar. Quando entramos em contato interiormente com nossos medos e sofrimentos, as ansiedades reprimidas pela negação e pelo controle vêm todas à superfície. O controle não é um bom remédio para a dependência, pois é apenas o outro lado do pêndulo. Assim, como ocorre com todos os comportamentos da criança emocional, não vale a pena vivenciar nem mesmo fixar esse comportamento, ainda que às vezes possamos sentir estar fora de controle. Cada um de nós tem que encontrar o próprio jeito de lidar com a dependência, mas sei, por experiência, que observá-la e entendê-la com amor e sem julgamento parece ser o melhor remédio. Uma das minhas mais profundas investigações tem sido buscar interiormente a certeza de que, se eu abandonar o controle, não descerei às profundezas insondáveis da depravação e da condescendência nem perderei o foco e a direção de minha vida. Aos poucos pude ver que há uma força, um guia interior, que mantém o navio em seu curso. Ainda não confio nele, mas aos poucos ele surge.

Exercícios:

1. Identifique a dependência: que comportamentos seus você observa que são obsessivos e o afastam do presente?
2. Escolha um deles. Observe:
 - a) Você está julgando o comportamento? Se estiver, qual é o julgamento?
 - b) Quais são os estresses da sua vida que disparam esse comportamento?
 - c) De que maneira essa dependência expressa um medo ou uma humilhação ocultos? Veja se consegue conectar-se com eles e sinta-os em seu corpo.

Dicas:

1. A dependência é um comportamento habitual e inconsciente que entorpece nossas ansiedades, nossos medos, nosso desconforto e nossas dores e nos tira do momento presente. Ela é obsessiva e frenética.
2. A dependência encobre profundos medos e humilhações. Sua principal causa é a cultura estressante, repressiva, competitiva, materialista e moralista em que fomos criados. Nós internalizamos nossos valores negativos e depois punimos e pressionamos continuamente a nós mesmos.
3. Para lidar interiormente com esse estresse, nossa criança vai de um

extremo ao outro - autocontrole ou autocondescendência. Ambos causam dependência.

4. A dependência desaparece quando abrimos mais espaço interior para observá-la com compaixão e conhecer as feridas que estão em sua base.

Pensamento mágico



Há alguns anos, quando comecei a fazer terapia, meu médico pediu-me para falar da infância. Pensei um pouco e disse que não havia muito a dizer, "eu tive uma ótima infância". Meu terapeuta teria trabalho pela frente. Eu idealizava meus pais a tal ponto que ainda via o mundo através dos olhos deles. No decorrer da terapia, eles começaram a cair do pedestal, e isso foi um choque para mim. Foi um dos meus primeiros confrontos com a solidão. No estado mental infantil, idealizamos as pessoas que cuidam de nós porque elas nos dão as bases para enfrentar a vida. É como se vivêssemos em estado mítico, numa espécie de mundo da fantasia onde imaginamos as coisas como gostaríamos que fossem.

É um mecanismo de sobrevivência necessário para a criança porque ela não tem outra escolha senão confiar nas "pessoas grandes". Nós não temos outra saída. Continuamos enganados mesmo depois de adultos, incapazes de ver e avaliar a realidade claramente porque ainda pensamos com a cabeça dessa criança. Nesse estado mítico, não podemos ver o que acontece conosco. Não queremos ver objetivamente - é doloroso demais, assustador demais. Em vez disso, continuamos esperando e nos decepcionamos todas as vezes. A mitificação é uma das marcas do estado mental infantil. Só muito depois de romper com essas idealizações é que tomei outra direção. E mantive o menor contato possível com minha família. Quando encontro alguém com os mesmos condicionamentos judeus que eu tive, fico muito envergonhado.

Tenho um amigo muito próximo cuja inocência atrai imediatamente as pessoas. Mas ele é também extremamente crédulo e é comum sentir-se traído por aqueles em quem confiou. Quando duas pessoas se apaixonam, 99% das vezes estão vivendo no pensamento mágico. Uma não vê a outra como realmente é. O que vemos nessa situação é o que queremos ver porque a nossa criança está ansiosa por ter suas necessidades satisfeitas. Nossa fome nos cega. A maioria dos problemas de relacionamento surge quando um dos dois está decepcionado e frustrado. Os dois começaram a relacionar-se em suas bolhas e acreditaram magicamente que o outro era o parceiro de seus sonhos, mas logo se decepcionaram amargamente quando suas esperanças e expectativas não foram correspondidas. Temos uma dinâmica similar com as figuras de autoridade. Primeiro, elas são maravilhosas, perfeitas, mas quando fazem algo que abala a nossa "confiança" nós as depreciamos. Para começar, nós nunca as vemos como realmente são.

Pôr as pessoas num pedestal ou derrubá-las de cima dele, tudo acontece por causa do nosso pensamento mágico. As coisas não são melhores nem piores vistas dessa perspectiva. Mas o pensamento mágico nos faz oscilar de um extremo ao outro, vezes sem conta, até mergulharmos na resignação. Jamais conseguimos ver apenas o que existe. Quando somos crianças, naturalmente precisamos e queremos acreditar que aquilo que os adultos estão nos mostrando e dizendo é a verdade. É a nossa inocência natural, a nossa confiança e o desejo de aprender que fazem de nós pessoas receptivas, abertas e crédulas. Desse espaço, endeusamos aqueles que nos ensinam sem nenhuma discriminação. Ficamos maravilhados por sua autoridade e pela imagem impressa em nossos olhos. Tudo isso é normal e natural. Só passa a ser um problema quando transferimos essa mitificação infantil para a vida adulta. Uma coisa que contribui muito para isso é o fato de que ainda não aprendemos a dominar efetivamente o nosso mundo, e mesmo assim confiamos piamente na nossa habilidade de discernir o verdadeiro e o falso. Outra é não estar dispostos a aceitar, que temos de caminhar com os próprios pés e encarar o mundo sozinhos.

No estado de espírito da criança emocional, procuramos um pai ou uma mãe para cuidar de nós. Temos necessidade de atenção e de nos sentir especiais aos olhos do outro. Além disso, adquirimos autoestima por procuração - só por conhecer alguém e imaginar que é quem estamos buscando. Não temos autoestima autêntica. Nosso senso íntimo de bem-estar não vem do senso de self, mas da idealização que fazemos da outra pessoa. Quando ela cai do pedestal, sofremos. Sentimo-nos decepcionados, abandonados e traídos, mas também nos apoiamos na nossa falta de autoestima, que era artificialmente escorada pela outra pessoa. Em geral nem percebemos que é por isso que nos sentimos tão miseráveis. Quando mitificamos e idealizamos alguém, não conseguimos ver nem seus aspectos positivos nem os negativos de maneira equilibrada e madura. Isso pode acontecer com todas as pessoas com quem nos relacionamos - os parceiros, os amigos, os patrões, os professores, as figuras significativas. Nesse espaço, é doloroso começar a perceber que são todas humanas - nós ficamos perdidos e somos obrigados a crescer. Nossa criança emocional não quer crescer. Então sempre nos sentimos enganados se a pessoa não corresponder às nossas expectativas e vamos procurar a idealização para preencher a lacuna que se abriu dentro de nós.

Eu tinha esse pensamento mágico não apenas em relação a meus pais mas também a meus amigos e professores. Eu ainda tinha esperança de que as pessoas fossem magicamente sensíveis, compreensivas, gentis e atenciosas. Quando vi que eram menos "iluminadas" do que eu imaginava, fiquei desapontado. Se encontro um novo mestre, alguém que possa me ensinar o que não sei, também o idealizo. Vejo-o como alguém absolutamente novo e grandioso, uma pessoa maravilhosa, sábia e profunda, até enxergar seu íntimo e

logo me decepcionar. Hoje reconheço com maior rapidez que é a minha criança emocional que se comporta assim, e a cada dia consigo ver com mais clareza os pontos fortes e as deficiências da pessoa, amando-a ou aprendendo com ela.

Exercícios:

1. Escolha uma pessoa de suas relações que seja uma figura de autoridade para você. De que modo essa pessoa o desapontou? Observe se não idealizou essa pessoa e se a decepção não ocorreu porque ela não correspondeu às suas expectativas nem aos seus sentimentos.
2. Nos seus relacionamentos passados, por que perdeu a confiança nas pessoas? De que maneira você não as via como eram?

Dicas:

1. Para sentir-se segura e amada, a nossa criança emocional prefere acreditar que todo mundo seja amável, justo, compreensivo, sensível e pessoalmente atento a seus sentimentos e suas necessidades. Ingenuamente, ela projeta suas esperanças em qualquer pessoa que aparece. Esse é o chamado pensamento mágico.
2. Quando essa crença entra em conflito com a realidade, sentimo-nos traídos e lesados. A princípio, a pessoa (ou a situação) não nos pode fazer mal porque a colocamos num pedestal onde se torna o que desejamos que seja. Quando cai do pedestal, nós a desprezamos com a mesma intensidade com que a idealizamos.
3. O pensamento mágico da nossa criança emocional nos impede de ver as pessoas e as coisas como realmente são. Com essa atitude perante a vida, estamos sempre com medo e decepcionados porque as pessoas e as situações nunca fazem jus às nossas esperanças pouco realistas.

Parte 3

A experiência interior da criança emocional

Vazio e carência



Antes de ganhar alguma distância da minha criança emocional, tive de entender e vivenciar o seu mundo interior. Comecei com a total negação da sua existência. Tive uma experiência marcante alguns anos atrás. Eu estava fazendo um grupo para homens. Um dos processos foi nos vestir de mulher durante três dias e tentar sentir como é essa condição. Primeiro, fiquei apenas na superfície, perdendo tempo com modelos diferentes e exibindo a novidade aos outros. No segundo dia, algo mudou e eu comecei a ficar muito mais inseguro, tímido, recolhido. Vi outra parte de mim vir à tona que eu não conhecia. Da maneira como sou normalmente, em geral gregário, ocupado, rápido e expansivo, caí em outro espaço mais silencioso, desconfiado, assustado e envergonhado. No terceiro dia, já me sentia mais confortável e relaxado nesse espaço e relutei em sair dele. O que vejo hoje é que todo esse processo me fez entrar nos sentimentos da minha criança emocional. Era estranho e desconfortável, mas com o tempo passei a sentir a delicadeza e a vulnerabilidade de estar ali.

Quando a criança emocional toma conta da nossa consciência, faz isso com uma energia tão poderosa e exigente que é difícil tomar distância dela. Mas, se pudermos entrar nos seus sentimentos, vamos entender por que é uma força tão esmagadora em nossa vida. Essa compreensão nos ajuda a ganhar espaço da criança emocional e não julgar a nós mesmos por ser impulsivos e dependentes, cheios de fantasias e expectativas. Nos próximos capítulos, eu os conduzirei através das paisagens interiores da criança emocional. Imaginem-se descendo o rio em um barco. Ao longo das margens faremos algumas paradas.

Começo falando da experiência do vazio negativo da criança emocional e da carência que naturalmente é gerada. No primeiro volume de *The diamond heart series*, H. A. Almass tem um capítulo chamado "A teoria dos buracos". Nesse brilhante texto, ele dá uma contribuição valiosa ao entendimento do estado mental da nossa criança emocional. Ele descreve como os buracos energéticos se formam interiormente quando uma necessidade básica não é satisfeita. Existem provavelmente muitas outras razões que criam esses buracos, talvez algumas trazidas até de vidas passadas, mas nossa infância é a única oportunidade que temos de ver claramente como tudo aconteceu. Um buraco é um sentimento de vazio interior em relação a algum aspecto do nosso ser que não foi devidamente nutrido e portanto não se desenvolveu.

Perdemos muito tempo e muita energia em nossa vida diária tentando, inconscientemente, tapar esses buracos. Grande parte do nosso comportamento é voltada ao afã de que outras pessoas os preencham. Benjamin, participante de um workshop recente na Dinamarca, tinha uma necessidade compulsiva de conversar com as pessoas nos intervalos e até ligar para os amigos pelo celular. Quando sugerimos que todos procurassem ficar em silêncio por algum tempo para integrar o que havia sido levantado, ele teve dificuldade nisso. À medida que o processo aprofundou-se, ele começou a reconhecer que sua compulsão estava ligada ao fato de não ter tido com quem conversar na infância. Mary, em outro workshop, era sempre a primeira a levantar a mão quando pedíamos para as pessoas falarem. Ela não percebia que tinha uma necessidade insaciável de atenção e reconhecimento. Quando levantamos sua história, reconheceu que nunca recebera a atenção de que precisava quando criança e, agora, era conduzida por esse desejo. Meu maior buraco sempre foi a sensação de não ser valorizado pelo que faço. Já gastei uma quantidade enorme de energia e cerca de cinco anos de treinamento para tentar provar aos outros e a mim mesmo que sou uma pessoa capaz.

Existem razões para que esses buracos existam, muitas delas misteriosas e inexplicáveis. Mas todas estão diretamente relacionadas com nossas necessidades básicas que não foram satisfeitas. Embora só exista realmente um único espaço interior, faremos algumas distinções para esclarecer melhor. Se não recebemos o suporte de que precisávamos para saber quem somos, temos um buraco de suporte. Se não recebemos o reconhecimento de que precisávamos, temos um buraco de reconhecimento. Temos um buraco de merecimento quando não nos sentimos uma pessoa boa. Então ansiamos por alguém que nos valorize para que o buraco possa ser preenchido. Podemos também ter buracos relacionados à necessidade de afeto e contato físico e nos tornar dependentes de alguém para preenchê-los. Há buracos relacionados à confiança, quando sentimos que abrir-nos e ser vulneráveis ao outro nos expõe a maus-tratos, controle e manipulação. Esse buraco cria uma codependência: estamos sempre afastando a outra pessoa para longe e ao mesmo tempo desejando proximidade. Nossos buracos geram uma profunda ansiedade e a vida se transforma na compulsão inconsciente de preenchê-los. Todo buraco cria algum tipo de dependência externa porque desejamos que o outro ou algo o preencha ou evitamos alguém ou uma situação por causa dele. Nossos buracos têm papel importantíssimo no tipo de pessoa e situação que atraímos. Criamos tantas situações que abrem buracos porque essa é a única maneira de nos tornar conscientes de que eles existem. E assim que apreendemos e desenvolvemos interiormente o que nos falta. Temos que ser desafiados a crescer.

Quando não temos consciência nem compreensão dos nossos buracos nem da

maneira como eles afetam a nossa vida, é natural sentir que alguma coisa precisa ser mudada do lado de fora para nos fazer felizes. Essa é uma das principais crenças da criança emocional. Por causa desse vazio interior, se estamos identificados com a criança emocional nós nos reconhecemos como carentes. Não é real, é um transe - uma bolha. Isso nos leva a crer que a vida, a existência ou os outros vão ter que preencher esse buraco. As pessoas precisam começar a nos tratar melhor, ter mais reconhecimento, mais amor e atenção, dar mais espaço e assim por diante. Talvez tentemos preencher os buracos com o que nos faz sentir melhor, como drogas, bens e divertimentos. Não podemos imaginar nenhum outro jeito de pôr fim ao desconforto, à dor, à ansiedade e ao medo causados pelos buracos que não seja compensá-los exteriormente. Mas os esforços externos para preenchê-los nunca funcionam. Apenas criam frustrações mais profundas. A única coisa possível é entender esses buracos - o que são, de onde vêm e como podem ser tapados. Para isso, temos de olhar para o que chamamos de "necessidades essenciais".

Tipos de Buraco

1. Sentir-se desprezado e abandonado.
2. Não se sentir especial nem respeitado.
3. Não confiar nos próprios sentimentos.
4. Falta de motivação.
5. Ter muito medo de viver.
6. Ter uma profunda necessidade de contato físico e intimidade.
7. Falta de motivação para aprender.
8. Dificuldade de encontrar amor e atenção.
9. Ser perfeccionista e muito crítico consigo mesmo.
10. Sentir-se dominado e controlado.

Toda criança tem as próprias necessidades essenciais. Se elas não são satisfeitas, vivemos em constante estado de privação. Essa privação é um buraco energético interior que precisa ser preenchido. Fazemos uma brincadeira em nossos workshops dizendo que, se você quiser saber quanto a criança interior é carente e necessitada, deve imaginar um hipopótamo com a boca aberta dizendo: "Quero comida!" Naturalmente, todos nós temos nosso histórico de privações, dependendo das necessidades essenciais que não foram satisfeitas. O grau e o tipo de privação podem variar, mas a experiência da privação é comum a todos. É através dela que projetamos inconscientemente nossas necessidades não satisfeitas sobre os parceiros, os amigos mais íntimos, os colegas de trabalho, os filhos - sobre quem se relaciona conosco. Quanto mais próxima for a relação, maior será a projeção.

As necessidades essenciais

1. Necessidade de ser querido.
2. Necessidade de sentir-se especial e respeitado como uma pessoa única (por quem somos, e não pelo que fazemos).
3. Necessidade de ter sentimentos (medo, tristeza, raiva e dor), pensamentos e intuições valorizados.
4. Necessidade de ser encorajado a descobrir e explorar a própria exclusividade: a sexualidade, os dons criativos, o poder, a alegria, as habilidades, o silêncio e a solidão.
5. Necessidade de sentir-se seguro e apoiado.
6. Necessidade de contato físico amoroso.
7. Necessidade de ser inspirado e motivado a aprender.
8. Necessidade de saber que é normal cometer erros e aprender com eles.
9. Necessidade de sentir amor e intimidade.
10. Necessidade de ser encorajado e apoiado como indivíduo.
11. Necessidade de receber limites firmes e carinhosos.

É dessa lista que vêm nossas privações. Elas estão sempre presentes. Quando trocamos de parceiro, geralmente estamos vindo inconscientemente de necessidades não satisfeitas por outra pessoa. Se a consciência não está presente, passamos automaticamente pelos cinco padrões de comportamento da criança emocional. Mas se há consciência não é mais tão automático. Eu sempre pus a culpa nos outros. Quando fico perturbado, minha reação natural e espontânea é procurar alguém para responsabilizar. Após vinte anos de trabalho comigo mesmo, hoje reconheço que essa é uma via muito perigosa. Não leva a lugar nenhum, senão ao conflito e à dor. A compulsão de culpar o outro permanece, mas posso ver que é apenas a minha criança emocional "no controle". Saber disso me permite escolher. Quando fico perturbado, hoje tenho muito mais espaço para observar e dizer a mim mesmo: "Sabe de uma coisa, garoto, você não tem que entrar nessa culpa agora". Às vezes não entro, outras ainda me culpo, mas consigo observar a mim mesmo e parar. Raramente é um processo inconsciente e fora de controle.

O fechamento desses buracos começa quando reconhecemos que tentamos preenche-los automaticamente pelo lado de fora. O processo de observar e entender libera energia para romper o comportamento automático e ficar presente na experiência de vazio enquanto ela ocorre. Estar presente significa sentir e deixar acontecer sem querer corrigir nem mudar nada.

Num workshop recente na Suécia, um casal começou a brigar pouco antes do intervalo. O homem entrou em pânico e pediu que um de nós trabalhasse com eles enquanto o resto do grupo saía para comer. Eu disse que faríamos isso assim que o grupo voltasse a se reunir. Durante o almoço, ele ficou muito perturbado e zangado comigo por não ter feito o que queria. Quando o grupo voltou aos trabalhos, ele expôs sua raiva e disse que se sentia traído. A situação tinha feito aflorar muitos sentimentos que estavam enterrados. Toda vez que esse homem discute com sua mulher, entra em pânico com medo de perdê-la. Em seu estado mental infantil, não há espaço para controlar a ansiedade e a raiva. Depois de trabalharmos a situação e trazermos luz sobre ela, conseguiu vir suas reações de certa distância. Esperar que o intervalo para o almoço terminasse talvez o tenha ajudado a sentir melhor suas necessidades e a ansiedade, não agindo automaticamente movido pelo pânico, como sempre fazia.



O motivo de alguém buscar atenção

É conhecer a si mesmo.

É só nos olhos do outro

Que se pode ver o próprio rosto,

É nas opiniões do outro que se pode conhecer a própria

Personalidade.

Osho



Exercícios:

1. Dê uma olhada na lista de necessidades essenciais e pergunte a si mesmo: "Qual é meu buraco relacionado com essa necessidade?"
2. Depois concentre-se num buraco em particular e pergunte-se: "Como esse buraco afeta minha relação com o outro e a vida?"
3. Escolha um buraco e pergunte a si mesmo: "Como sinto interiormente esse buraco?"
4. Explore suas necessidades:
 - a) Que pensamentos e sentimentos você tem quando leva em conta suas necessidades?

"Não tenho o direito de querer nem precisar de tal coisa."
"Serei fraco e carente se precisar de tal coisa."

"Se eu exhibir minhas necessidades, alguém vai se aproveitar de mim." "Para que ter necessidades e expressá-las se jamais poderei satisfazê-las?"

b) Escreva suas crenças íntimas sobre ter essas necessidades e expressá-las.

c) O que você aprendeu (verbalmente e não-verbalmente) quando criança sobre ter necessidades e expressá-las? "Os homens não devem expressar suas necessidades." "É egoísmo ter necessidades e vontades." "Há coisas mais importantes na vida do que a preocupação com minhas necessidades."

Dicas:

1. Temos buracos energéticos interiores por causa das privações do passado e talvez por outras razões inexplicáveis. As necessidades essenciais não satisfeitas na infância provocam privações. Esses buracos podem estar ligados aos nossos centros energéticos - segurança, sexo, poder, prazer, criatividade ou clareza. Causa medo e desconforto sentir os buracos, por isso fazemos o possível para preenchê-los - com as pessoas, os objetos, as drogas, com qualquer coisa que venha de fora e possa aliviar a ansiedade que nos trazem.

2. Nossa carência é uma característica inerente da criança emocional. Não é a nossa natureza. Ela vem das experiências de privação do passado. Muitos comportamentos automáticos são gerados pela sensação de vazio interior, como a negação das nossas necessidades, a dependência e a expectativa de que os outros nos satisfaçam.

3. A experiência de privação é universal e um importante rito de passagem. Geralmente começamos pelo estado de negação, quando não percebemos estar sendo privados de certas necessidades essenciais nem mesmo como isso se dá. Quase sempre protegemos aqueles que cuidaram de nós idealizando-os. Ao nos tornar penosamente conscientes do que nos falta, nós os responsabilizamos e sentimos raiva deles. E, por fim, podemos sentir a dor da criança que há dentro de nós e aceitar esse sofrimento como parte do crescimento e da plena consciência.

Medos



Kristin, uma amiga norueguesa, morre de medo de água. Ela não imagina de onde vem esse medo, mas basta pensar em chegar perto do mar para ficar apavorada. Não há nada menos norueguês. Outro amigo, Nathan, é um excelente músico, mas nunca se apresenta, tem pavor de subir ao palco. Andreas é um engenheiro suíço que já participou de vários workshops, faz um trabalho de muita responsabilidade para a prefeitura de sua cidade, mas evita ao máximo discordar de alguém ou confrontar quem quer que seja. A maioria de nós tem medos inexplicáveis e irracionais. Tenho o sonho recorrente de que vou fazer um exame, mas não estou preparado, em outro, estou sozinho, procurando desesperadamente por Amana, mas não consigo encontrá-la. Quando exploro meu espaço interior, que conheço como a minha criança ferida, o que encontro é um medo profundo - medo de tudo. E parece que, quanto mais velho e mais sensível me torno, mais intenso se torna o meu lado medroso. Desconfio que ele sempre esteve presente, mas fui eficiente no disfarce de que não o sentia nem o reconhecia.

O medo é outra das qualidades fundamentais da criança emocional. É mais fácil entender por que essa parte de nós é tão poderosa quando percebemos quanto medo ela carrega o tempo todo. Num plano superior de consciência, começamos a ver que o medo é ilusão e que estamos todos nos braços de uma existência benevolente. Mas no estado mental infantil não estamos conectados com a realidade. Primeiro, temos de reconhecer os medos que residem em nossa criança interior. Sempre que somos levados por essa consciência, o que sentimos é medo. Há uma história que meu pai costumava contar quando eu era criança. Um menino morria de medo de *kreplach*, um ravióli judeu. Um dia, a mãe chamou-o para mostrar que não havia nada a temer no *kreplach*. Levou-o para a cozinha e o fez sentar-se. Esticou um pedaço de massa e perguntou se ele estava com medo. "Não", respondeu. Ela cortou um quadrado de massa. "Medo de alguma coisa?" "Não." Então ela pegou um punhado de recheio e o colocou no meio da massa. "Algum medo?" "Não, claro que não." Então ela dobrou um dos cantos. "Está com medo?", perguntou ao filho. "Não." Pegou outro canto e o dobrou sobre o primeiro. "Está com medo?" "Não!" Dobrou o terceiro canto e perguntou: "Está com medo?" "Não!" Por fim, dobrou o último canto: "Aiiii, *kreplach*!!!!!"

Nosso medo infantil tem inúmeras fontes. Em primeiro lugar, não é possível que um ser sensível cresça neste mundo ocidental estressante, repressor, competitivo

e moralista sem desenvolver medos profundos. Depois, há o trauma do nascimento no corpo físico e a maneira como a maioria de nós nasce. Os incontáveis traumas que vivemos na infância somente se somam a esse trauma original do nascimento. Toda rispidez ou invasão, por mais sutil que seja, abala profundamente a nossa sensibilidade natural. Por fim, há ainda a insegurança de viver num mundo em que nada podemos fazer diante das grandes forças da vida. Sentimos muitos medos, mas por trás de todos eles existem dois que são básicos. Um é o medo de não sobreviver, e o segundo, de não receber amor. Todos os outros medos são gerados por esses. Quando começamos a examinar nossos medos e nosso comportamento mais de perto, vemos que grande parte da nossa vida é orientada por esses dois medos básicos de uma maneira ou de outra.

Nossa cultura não nos ensina a lidar bem com o medo. O que aprendemos é negá-lo e resistir a ele. Nós nos esforçamos para apresentar a imagem convincente, aos outros e a nós mesmos, de que nossos medos não existem e nos envergonhamos deles. Nós nos oprimimos ou nos julgamos por nossos medos. Mas, se não aceitarmos amigavelmente esses medos, também não teremos um relacionamento amigável com a nossa sensibilidade. Se não estivermos tranquilos para lidar com nossos medos, jamais teremos um relacionamento saudável com o nosso poder. Para nós, poder é a ausência de medo, não sua aceitação natural. Com esse condicionamento natural do medo, aprendemos a nos envergonhar da nossa sensibilidade e vulnerabilidade em vez de apreciar a beleza dessas qualidades. Nosso poder se torna agressivo em vez de centrado.

Fui tão eficiente em compensar meus medos que na faculdade, quando um colega de quarto abandonou o curso e foi procurar um psiquiatra, eu o julguei uma pessoa fraca. Só muitos anos depois passei a reconhecer a divisão que eu criara interiormente. Na superfície, desenvolvi máscaras muito criativas para agir e manter tudo sob controle, mas, por baixo, estava escondendo uma criança profundamente assustada. Essa criança assustada vinha à tona em situações estressantes, tais como meus relacionamentos com as mulheres, quando fazia algum exame ou competia no esporte. Já na faculdade, convidei uma garota muito sexy e atraente para sair e fiquei surpreso quando ela aceitou. Mas, quando fui buscá-la, fiquei tão nervoso que não conseguia pensar em nada para dizer. Tudo me parecia "bobo" demais. À medida que a noite avançava, eu ficava cada vez mais tenso até que, ao chegarmos à festa que alguns amigos estavam dando, comecei a beber mais do que podia suportar, o que não é muita coisa. Por fim, pedi licença para sair um pouco, mas ela quis me acompanhar. Lá fora, juntei coragem para beijá-la, mas comecei a vomitar.

Aposto que todo mundo tem histórias como essa para contar. Quando reprimimos o nosso lado sensível, ele escapa de maneira inesperada e nos pega de surpresa ou o projetamos sobre a pessoa que amamos. Eu fiz isso também. Meu primeiro

e grande amor era uma pessoa tão sensível que fez muitos anos de terapia para encontrar força e confiança para viver o cotidiano. Viver era um desafio constante para ela. Eu não podia entender a razão da dificuldade, pois acreditava que a melhor maneira de vencer o medo era enfrentá-lo. Eu a achava simplesmente medrosa. Quando o nosso lado durão condena o lado sensível por ter medo, este último se esconde ou se vinga com sabotagem sutil. E isso se transforma numa luta interior.

O medo - não aquele que sentimos quando enfrentamos um perigo imediato - tem suas bases no passado. Ele vem das experiências e dos condicionamentos que estão na mente da nossa criança ferida. Foi gravado por experiências negativas, pelos traumas e pelos temores de nossos pais, dos professores e da cultura. Por observar meus medos intimamente, sem julgá-los, reconheço que na maior parte das vezes eles não têm base na realidade. Em geral, consigo identificá-los como algo que veio de meus pais e que sutilmente instalou-se em minha mente. Quando eu era jovem, o medo de não ganhar dinheiro e não sobreviver estava sempre presente. Ainda sinto certa culpa por comprar uma roupa mais cara. Aos poucos, estou conseguindo ver que, quando o medo surge, é quase sempre a minha criança emocional que entrou em ação.

Quando estou irritado ou agitado (além do normal), isso é sempre sinal de que a criança emocional assumiu o controle. O medo vem à tona disparado pelo fato de não ter conseguido algo que quero de outra pessoa ou provocado por um desconforto físico, rejeição, fracasso ou crítica. O primeiro passo é reconhecer o medo. O segundo é reconhecer que a criança emocional assumiu o controle.



Você está com medo.

O medo é, agora, uma realidade existencial,

Uma realidade experimentada: ele existe.

Você pode rejeitá-lo.

Ao rejeitá-lo, você o reprime.

Ao reprimi-lo, abre uma ferida em seu ser.

Osho



Exercícios:

1. Comece escrevendo ou conscientizando-se de seus medos mais profundos em relação a:

a) Aproximar-se de outra pessoa.

- b) Expressar sua criatividade.
- c) Ter segurança financeira.

Pergunte a si mesmo: de que maneira esses medos vêm daquilo que fui ensinado a pensar? De que maneira esses medos vêm de experiências traumáticas de meu passado?

2. Escreva com a mão esquerda (ou direita se for canhoto) quais são seus medos - imagine que é a sua criança interior que se manifesta.
3. Como se sente com esses medos? Você os julga? Se julga, quais são seus julgamentos?
4. Qual foi a mensagem que você recebeu (verbal e não-verbalmente) sobre como lidar com seus medos? Desprezá-los? Enfrentá-los? Não se entregar a eles? Entregar-se?
5. Existe uma divisão interna entre um lado seu que provoca e julga e outro lado que sente medo? Represente essa divisão num desenho. Como você lida com essa divisão?

Dicas:

1. Nossa criança emocional interior vive em estado de medo profundo. Quando entramos no estado mental dessa criança, somos medrosos. A criança interior tem pavor de não receber o amor e o alimento necessários para sobreviver. Quando esses medos são ativados, nesse estado mental, tornam-se uma questão de vida ou morte.
2. A fonte de nossos medos são os traumas e as experiências dolorosas do passado. Eles também são "herdados" das pessoas com as quais convivemos - nossos pais, nossos professores e nossa cultura. Como geralmente encobrimos nossos medos como um adulto que aprendeu a compensá-los de alguma maneira, temos pouca compreensão do modo e das razões pelas quais eles se desenvolvem.
3. Em geral, não temos bom relacionamento com nossos medos. Nós os julgamos, os negamos, tentamos acabar com eles ou fugimos deles. Quando não aceitamos nossos medos, matamos prematuramente o nosso lado vulnerável e sensível. Existe uma maneira muito mais saudável de lidar com o medo. Podemos aceitá-lo e entender que ele vem da nossa criança emocional.
4. Os únicos medos reais são os que surgem quando enfrentamos um perigo imediato. Todos os outros medos têm suas bases no passado e fazem parte do estado mental da criança emocional. Essa compreensão nos permite observar o medo quando surge e notar que ele vem do nosso condicionamento e de um velho modo de pensar.

A infecção



Há alguns anos, eu fiz um intenso workshop terapêutico focado nos descondicionamentos da infância. Uma das descobertas mais significativas que fiz nessa experiência mostrou que muitos dos meus medos eram os medos da minha mãe. Eu sabia disso intelectualmente, mas nunca o experimentara de maneira tão vívida. Sou muito ligado a ela e por isso, inconscientemente, via o mundo através de seus olhos. Em nosso trabalho, chamamos o fenômeno de assumir os sentimentos e a maneira de pensar daqueles que nos criaram de "infecção". A infecção são todas as maneiras através das quais nossa energia foi negativamente afetada pelos condicionamentos. São todas as convicções e os medos repressivos que inconscientemente trazemos dentro de nós, todas as expectativas negativas e os sentimentos de limitação que assimilamos dos nossos adultos importantes. Quando crianças, somos um receptáculo de todos os medos e negativismos dos que cuidam de nós e da sociedade repressiva na qual fomos criados. Chamamos isso de "infecção" porque entrou em nossa maneira de pensar sem nosso conhecimento e espalhou-se a ponto de afetar nossa energia, nossa autoestima, nossa criatividade, os relacionamentos, a sexualidade, a inteligência - em resumo, todos os aspectos da nossa vida.

A infecção ajuda a explicar muita coisa da experiência da criança emocional. Caso contrário, seria muito difícil entender por que sentimos tanto medo, tanta vergonha, tanta inibição e insegurança interiormente. A infecção ajuda a explicar por que nos pegamos repetindo estilos de vida e padrões que pertenciam a um dos nossos pais ou a ambos. É claro que nem tudo o que nos infectou foi negativo. Muitas das nossas qualidades positivas foram em parte herdadas de alguma maneira misteriosa. O que estou focalizando aqui é como a criança emocional desenvolveu medos, vergonha e desconfiança, em boa parte causada pela infecção. Outro termo que usamos para o fenômeno da infecção é "fusão negativa". Na inocência e na indefensabilidade da infância, nos fundimos naturalmente com aqueles que cuidam de nós. Quando aquele com o qual nos fundimos está contaminado por medos e negativismo, a fusão é negativa.

Se explorarmos algum medo ou padrão de comportamento específico, com muita frequência vamos rastreá-lo até alguma atitude ou algum comportamento medroso de um de nossos pais. As diversas manifestações do medo em nossa vida atual em geral apenas refletem o modo como nossos pais, ou apenas um deles, expressavam seus medos. Nossas atitudes negativas e críticas em relação

aos outros e à vida geralmente refletem atitudes similares de nossos pais. Nossa atitude em relação a dinheiro, sexualidade, sucesso ou divertimento pode ser rastreada até os condicionamentos e as convicções que nos foram transmitidos por nossos pais, professores, religiosos e outros adultos importantes que nos educaram. Antes de explorar a nossa criança interior, talvez nunca tenhamos sequer pensado que aquelas crenças nada tinham a ver conosco. E a fonte da nossa infecção vai ainda mais fundo do que apenas aquilo que absorvemos das pessoas que cuidaram de nós. Está no próprio ar que respiramos. A repressão, as convicções negativas, a atitude defensiva, a competição, a pressão - estão todas profundamente embutidas em nossa cultura. Não podemos evitá-las.

Outra maneira de entender a infecção é saber que fomos moldados segundo todas essas reflexões, repressões, convicções e comportamentos a nós transmitidos. Literalmente, somos o que se esperava que fôssemos. E agora é assim que pensamos a nosso respeito e sentimos a nós mesmos. Agimos como autômatos que cumprem um roteiro. A infecção fez o molde, e todos os conceitos que temos de nós mesmos são a imagem que saiu desse molde. Não podemos imaginar outra forma de pensar nem de agir. Isso somos nós e é assim que somos.

Há pouco tempo, entre um workshop e outro, Amana e eu passamos a noite com um amigo que estava cuidando de uma mansão nos arredores de Florença. As pessoas que moravam lá, uma família americana, estavam viajando pela Europa. O pai de família era um executivo muito ocupado, que raramente ficava em casa, e a mãe morava naquele lugar enorme, praticamente sozinha, com dois filhos. Ela se queixava muito com nosso amigo de uma situação que a deixava com muita raiva. Na parede do quarto do casal havia um certificado personalizado do papa abençoando o casamento deles. Eu me dei conta de que toda a situação - um casamento baseado na inconsciência e uma família que vivia sem amor real e sem conexão - era a consequência previsível da infecção de seus membros. Ambos tinham vindo de famílias estritamente religiosas, cujos pais viviam juntos sem consciência nenhuma e sem nenhuma ligação entre si. Esse casal imitava a vida de seus pais.

Se é preciso muita coragem para conhecer a nossa infecção, imagine-se então para nos livrar dela. É, sem dúvida nenhuma, o passo mais corajoso que daremos na vida. Nossos condicionamentos - a religião, a cultura, a classe social em que fomos criados - nos dão uma identidade. Até começarmos a romper com tudo isso, será difícil perceber que estamos sendo esmagados ou que existe outra maneira de viver, diferente daquilo que nos foi ensinado. Os julgamentos e as pressões que vêm com a infecção são muito profundos e insidiosos. Nós passamos a vida acreditando que somos as nossas inadequações. Nossa infecção ocorreu tão cedo e foi tão profunda que não nos conhecemos de outra maneira. Pensamos que o nosso eu infectado somos nós. É a nossa identificação mais

profunda.

Temos um medo muito grande de nos afastar daquilo que nos é familiar. Amana e eu dirigimos um treinamento para terapeutas na Dinamarca com outros onze professores, todos eles estudiosos espirituais de longa data. Foi uma experiência radical que atraiu pessoas da Noruega, Suécia e Dinamarca, a maioria já bem estabelecida na vida, com empregos tradicionais e rotina familiar, que foi apresentada a um estilo de vida totalmente novo. O treinamento durou um ano e meio, e nesse período elas aprenderam a viver em meditação, sem fazer concessões e em contato com seus sentimentos mais profundos e sua energia vital. Muitas delas realizaram grandes mudanças em sua vida - em geral, abandonando trabalhos para os quais não foram feitas, rompendo relacionamentos baseados em antigos hábitos e priorizando o ser em vez do fazer. Mas são mudanças que exigem tempo e paciência. No espaço de nosso lado sensível e vulnerável, é uma coisa terrível romper com o que nos foi ensinado. Para a nossa criança emocional, significa abandono, punição e talvez a condenação eterna. Para essa criança, aderir a essas crenças e a esses comportamentos significa a própria vida - sobrevivência e inclusão. Dissociar-se deles é o mesmo que cair no isolamento e na inanição.

Quanto mais profundamente exploramos nossas infecções, cada vez mais descobrimos quanto nossas atitudes, nossos comportamentos e nossa energia foram sutilmente afetados. Temos que examinar cada uma das nossas convicções e atitudes para saber se pertencem a nós ou se são parte da nossa infecção. Isso quer dizer explorar gradualmente nossas atitudes em relação a sexo, aos sentimentos, ao poder, à liberdade, à responsabilidade, à espiritualidade, aos relacionamentos, ao casamento, aos cuidados com o corpo, à alimentação, ao aprendizado, ao dinheiro e ao trabalho. Quando examinamos todas essas coisas com tal questão em mente, aos poucos passamos a nos desinfetar. Se sentimos no fundo de nós mesmos, é nosso; do contrário, é infecção. Mas talvez não seja possível, no começo, sentir lá no fundo. Em minha experiência, levei algum tempo para desenvolver essa percepção.

Tem ajudado muito retornar periodicamente às minhas raízes para ver o que era meu e o que não era. Em todas as visitas que fiz à minha família, tive oportunidade de observar a minha infecção. Primeiro, tive que me afastar por longo tempo até me sentir forte o bastante para voltar. O rompimento com os condicionamentos começou há quase trinta anos, quando abandonei a escola de Medicina. Esse foi, de várias maneiras, o passo mais corajoso e importante que já dei porque fui capaz de ver que eu não estava conduzindo minha vida. Dei início ao processo de encontrar a mim mesmo, que continua até hoje. Naquele dia, minhas prioridades mudaram do sucesso para a verdade interior. No fim, voltei para a escola de Medicina e depois fiz especializações em Medicina Familiar e Psiquiatria, mas as coisas nunca mais foram as mesmas. Eu saltei daquele trem

e nunca mais embarcaria nele novamente. Agora, quando vou para casa por três ou quatro dias, consigo manter distância e ver o que ainda me serve e o que não é mais o meu mundo. Se ficar mais tempo, começo a regredir e toda a clareza e o distanciamento vão por água abaixo. Se ficar mais tempo ainda, começo a ter ideias suicidas.

Explore a Infecção

1. Examine cada convicção e comportamento relativos a sexo, espiritualidade, poder, individualidade, sentimentos, dinheiro, doação, relacionamento e casamento, responsabilidade e liberdade, família, alimentação e cuidados corporais, trabalho e relaxamento.
2. Pergunte:
 - a) De onde vem isso?
 - b) Como seria se eu não desse ouvidos a determinada crença e não agisse como acho que deveria agir?

Trabalhar as nossas infecções é mais ou menos como matar um dragão. Nossos condicionamentos são um monstro cuspidor de fogo que ameaça nos extinguir com suas chamas se sairmos da linha. Nossa criança emocional não tem coragem de enfrentar o dragão. Mas outro espaço dentro de nós tem. Nosso "buscador" é o Jasão, o Hércules do nosso ser. Tratarei desse aspecto do ser em outro capítulo. Não importa quão forte seja o nosso "buscador", se quisermos ficar conectados com nossa sensibilidade teremos que estar conectados também com os medos da nossa criança emocional. Segundo minha experiência, se a intenção de encontrar a nós mesmos é sincera, os comportamentos e as crenças que não são nossos aos poucos vão desaparecer. A força vital que há dentro de nós vai se impor naturalmente apesar dos medos. Outra questão delicada é a conscientização de como fomos profundamente condicionados e fortemente influenciados por atitudes e comportamentos negativos. É muito fácil deixar-se levar pela raiva, pelo ressentimento e pela culpa. Temos de saber como os condicionamentos bloquearam a nossa energia e os sentimentos, mas, ao mesmo tempo, de nada nos serve alimentar a culpa e o ressentimento. Descobri que precisava passar por um período de revolta no qual me permiti sentir raiva e ressentimento daqueles que me criaram. Mas, depois, chegou a hora de me livrar disso tudo e honrar meus pais e minhas raízes pelos bens, pela beleza e pelo amor que recebi.



Cada geração segue transmitindo seus males

As novas gerações e, naturalmente,

As novas gerações ficam cada vez mais carregadas.

Você é herdeiro de todos os conceitos repressivos

Da história como um todo.

Osho



Exercícios:

1. Examine as suas atitudes em relação ao dinheiro. Escreva-as. Agora escreva as atitudes de cada um de seus pais em relação a dinheiro. Compare as duas listas. Volte para a sua lista, reconsidere cada uma das atitudes e veja se pertencem a você ou se fazem parte da sua infecção.
2. Agora pergunte-se: como seria abandonar essas crenças que não são suas? Quais são os medos específicos que podem surgir?
3. Você também pode examinar suas atitudes e crenças em outras áreas da vida. Observe quais delas não se ajustam - aquelas que mostrarem um aspecto automático fazem parte da infecção.
4. Reveja as crenças a respeito dos aspectos mais importantes da vida que você herdou da classe social, da religião e da cultura em que foi criado. Novamente verifique quais delas se ajustam e quais não se ajustam a você.

Dicas:

1. Não podemos descobrir quem somos até compreender bem nossa infecção. Nossos conceitos e nossas ações estão repletos de padrões de crenças e comportamentos que não nos pertencem. Foram inconscientemente herdados daqueles que nos criaram e afetam todos os aspectos de nossa vida.
2. Nossa compreensão da infecção se ampliará se obtivermos plena consciência de quão profunda e sutilmente ela se infiltrou em nossa mente e de quão fortemente envolveu nossa vida. Se examinarmos com rigor os diversos aspectos de nossa vida, perceberemos com grande lucidez quantos de nossos pensamentos e ações são automáticos e habituais - e já não podem ajustar-se nem servir a nossos propósitos.
3. Todavia é também importante reconhecer e aceitar o medo tremendo que surge quando nos desligamos de nossos condicionamentos. Nosso "buscador" interno nos impulsiona no caminho da autodescoberta, mas a criança emocional continua profundamente temerosa de "sair dos limites". O processo de cura da infecção é longo e requer muita coragem, paciência e consciência.

Vergonha e culpa



Outra experiência interior fundamental da criança emocional são a vergonha e a culpa. Vergonha é a sensação de não ser o bastante. Eu suspeito que cada um tenha a própria palavra para descrever essa experiência. Mas, seja como for que a descrevamos, não é uma boa sensação. Quando sou tomado pela vergonha, não posso sentir a mim mesmo. Não só não tenho uma experiência positiva de mim mesmo como não tenho nenhuma experiência. Minha energia diminui, tudo parece exigir muito esforço. Não consigo imaginar que eu seja competente em qualquer coisa nem que alguém possa me amar e me respeitar. E, para piorar, adoto comportamentos que fortalecem esses sentimentos. Posso dizer coisas estúpidas, cometer todo tipo de erro, deixar tudo desarrumado, não terminar o que comecei ou deixa-lo malfeito e até ficar andando por aí atordoado. E então me sinto culpado por afundar tanto nesse buraco. Desse espaço, olho para cima e vejo um mundo em que todos são um sucesso e eu sempre serei um fracasso. Quando estou nesse espaço, normalmente não consigo imaginar que exista outra coisa. Acredito que é assim que sou, assim a vida é - e nada poderá mudar isso.

Um dia, enquanto escrevia este capítulo, entrei num salão de Sedona, no Arizona, onde moro, para cortar o cabelo. Uma mulher estava terminando o seu penteado. Eu a vi levantar-se, pagar e sair. Ela parou rapidamente para se olhar no espelho e saiu sem que ninguém a visse. Era uma mulher muito bonita, mas sua postura e sua maneira de andar pareciam não saber disso. Se nós segurarmos um espelho na nossa frente, em geral a primeira impressão é de vergonha. Invariavelmente, encontraremos alguma coisa que não está certa e precisa ser melhorada. Lembra-se da última vez que você se sentiu excluído ou que não pertencia a nenhum lugar? Lembra-se da última vez que foi rejeitado ou fracassou em alguma coisa importante ou estava com alguém que admirava e disse alguma impropriedade? Estava com alguém que respeitava e não consegui ser você mesmo? Esses momentos provocam a nossa vergonha. Quando ela nos toma, não nos sentimos bem em ser da maneira que somos. É possível sentir a vergonha de maneira mais aguda nos "ataques de vergonha", mas ela está basicamente presente o tempo todo. A vergonha chega a imobilizar algumas pessoas.

Nossa vergonha é fortalecida por vozes interiores que estão constantemente nos avaliando para nos lembrar que somos imperfeitos e temos que mudar para melhor para ser vencedores, ser bem-sucedidos. Chamamos isso de o impulsor-julgador, do qual trataremos com mais detalhes no próximo

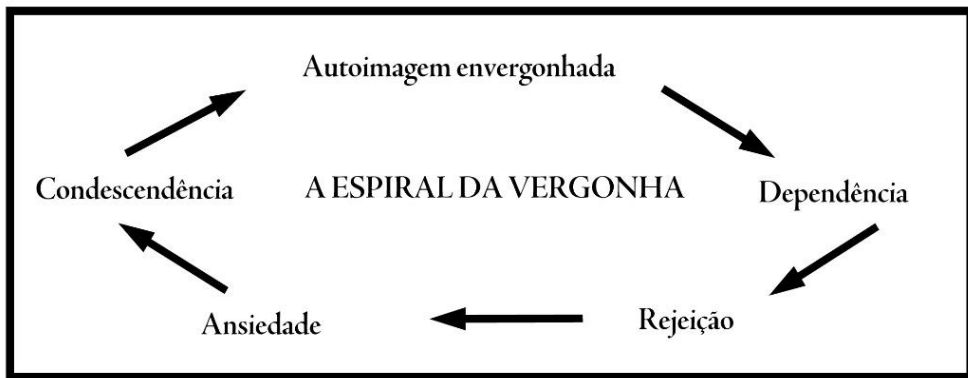
capítulo. Sem a nossa vergonha, o impulsionador-julgador não poderia existir. Nossa vergonha nos diz que tudo o que o impulsionador-julgador diz é verdade absoluta. O aspecto mais limitador da vergonha é a impossibilidade de sentir a nós mesmos - ela nos afasta de nosso centro. A vergonha nos desconecta da experiência de nos sentir em casa interiormente. E muitos de nós sentem tanta vergonha, há tanto tempo, que nem imaginam o que seja sentir-se em casa interiormente. Estamos identificados com a nossa vergonha. Em visita recente à minha família, depois de cinco dias (um recorde para mim), mergulhei profundamente na minha vergonha. Eu sabia que era vergonha e sabia que estava tendo um ataque de vergonha, mas perdi totalmente o controle. Só depois que voltei para a minha casa e retomei minha vida, reencontrei os amigos e a comunidade é que voltei à tona.

Todos nós sentimos vergonha, mas cada um lida com ela à sua maneira. Para alguns, a vergonha está na superfície, e são constantemente importunados por sentimentos de inadequação e estão profundamente identificados com o "perdedor". Outros oscilam entre sentir-se competentes e desvalorizados, dependendo do que fazem para viver. O sucesso nos joga para o alto, o fracasso nos derruba. Ora nos sentimos superiores, ora inferiores, "vencedores" ou "perdedores", dependendo da resposta que obtemos. Eu sou assim. E existem ainda aqueles que compensam muito bem a vergonha com "o sucesso", vendo os outros como "perdedores" e a si mesmos como "vencedores". Mas, para quem consegue compensar a vergonha efetivamente, pode ser um trauma tão profundo quanto uma perda, uma rejeição, um acidente ou uma enfermidade o fato de olhar para si mesmo e descobrir a vergonha que existe atrás das próprias máscaras.

Sempre alimentei a crença de que, quando temos pensamentos e sentimentos de desvalorização e fracasso, não devemos nos entregar, mas resistir. Minha vergonha sempre esteve presente, mas entregar-me a ela era, para mim, sinal de fraqueza e acomodação. Pior que isso, se eu me entregasse, jamais me livraria dela novamente. Eu não via nenhum valor na permissão de sentir vergonha. Mas hoje posso ver que, se não mergulharmos na nossa vergonha, não vamos encontrar a nós mesmos. Seja mergulhando na vergonha, seja compensando-a para superá-la, ainda assim nossa vida interior é conduzida por ela. De alguma maneira, temos de nos conectar com esse sentimento profundo que diz "sou inadequado, sou um fracasso, preciso esconder minhas inadequações ou todos conhecerão a verdade a meu respeito". Isso certamente me tornou mais humano. Quando disfarço minha vergonha com compensações, sinto que estou fugindo de mim mesmo. Há um medo sempre presente, emboscado sob a pele, que não desaparece apesar dos esforços para vencê-lo. Essa é uma luta infundável porque, enquanto não cuidarmos desse medo subjacente e da insegurança advinda da vergonha, sempre seremos perseguidos por eles.

Grande parte do comportamento automático vem da vergonha. Com uma identidade envergonhada, não confiamos em nós mesmos e dependemos dos outros para nos sentir estimados, amados, cuidados. Tornamo-nos agradadores, fazedores, resgatadores - qualquer papel que nos dê o que precisamos desesperadamente para preencher o vazio deixado pela vergonha. Eu acreditava que o meu valor dependia do que fazia - sem as minhas ações, não seria ninguém. (A mulher identifica seu valor com doação e amor, enquanto o homem se valoriza pelo que faz. Tudo vem de uma autoimagem envergonhada.) A ferida da vergonha nos coloca numa bolha de vergonha. Dessa bolha vemos o mundo como uma selva perigosa e competitiva, onde só existe luta e nenhum amor. Nessa bolha, também acreditamos que, se não lutarmos, não competirmos e não compararmos, não vamos sobreviver. E, por fim, em nossa bolha de vergonha acreditamos que os outros são melhores, são dignos de amor e sucesso, são mais competentes, mais inteligentes, mais atraentes, mais poderosos, mais sensíveis, mais espirituais, mais sinceros, mais corajosos, mais atentos e assim por diante. É claro que cada um tem sua combinação própria desses "mais" que projetamos sobre os outros. Além disso, a nossa vergonha interfere profundamente na maneira como as pessoas se relacionam conosco. A mensagem que transmitimos da nossa bolha de vergonha é basicamente esta: "Não sou digno de amor nem de respeito, portanto você pode me rejeitar e aproveitar-se de mim a qualquer momento e da maneira que preferir".

A vergonha também se autoperpetua. Em nosso senso de self envergonhado, nós buscamos nos outros a legitimação. Vivemos fazendo concessões. Nós nos relacionamos por concessões. À medida que nos acostumamos a nos ver como alguém que faz concessões, nossa autoimagem envergonhada se aprofundará. Esse comportamento provoca rejeição, e nossa autoestima cai ainda mais. De uma autoimagem fraturada, a tensão interior cresce e podemos entrar com mais facilidade em algum tipo de comportamento compulsivo ou dependente. Tudo isso se soma a nossa vergonha.



Ao mesmo tempo em que a vergonha é um fenômeno que nos afeta globalmente,

é também algo que pode ser observado com mais clareza em alguns aspectos da vida e menos em outros. Alguns, por causa do passado, podem sentir profunda vergonha e insegurança ligadas ao corpo, à sexualidade, à criatividade, à coragem, à autoexpressão, ao fato de ter filhos ou aos sentimentos e à sensibilidade. Esse tipo de vergonha afeta a maneira como nos relacionamos e na maioria das vezes nos impede de nos abrir para os outros. Essa vergonha pode ser sentida como uma profunda cicatriz no nosso ser, por isso mesmo impossível de ser vencida. Dessa nossa vergonha, temos uma culpa eterna. Achamos estar sempre fazendo a coisa errada. Noto que, quando Amana está aborrecida por qualquer razão, imediatamente me sinto responsável. As vozes da vergonha começam a dizer: "Você não a ama quanto deveria, não a ajuda, não está atento". Da vergonha de minha insensibilidade, sinto uma culpa constante por fazer tudo errado e ser tão obcecado por mim mesmo. Da vergonha de minha irresponsabilidade, sinto culpa por não fazer o que deveria. E por aí vai.

Em determinado nível, muito do que acreditamos a nosso respeito do ponto de vista da vergonha parece ser verdade. As vozes da vergonha parecem legitimadas pelas experiências que a vida nos oferece. Nós nos sentimos mal-amados e rejeitados. Sentimo-nos covardes e nos retraímos para não correr riscos. Sentimo-nos gordos e estamos acima do peso. Sentimos nada ter de valor para dar e sofremos por ser julgados ou criticados. Se essas "verdades" parecem tão absolutas, como nos livraremos delas? Como podemos penetrar na mentira da vergonha? Essa tem sido uma profunda indagação para mim. O que aprendi foi penetrar lentamente na mentira através da compreensão. Sei que a vergonha é um produto da minha mente, que foi condicionada por uma cultura repressiva, moralista, competitiva, materialista e de negação da vida. É um produto da criança criada num ambiente em que seu ser não foi reconhecido e condicionada a ajustar-se a um mundo estranho basicamente insensível. Como resultado desse condicionamento, desconectei-me de minhas qualidades e energias essenciais e perdi contato com meu centro.

A vergonha não desaparece, mas através da compreensão ganhamos distância dela. Eu ganhei alguma distância por reconhecê-la quando me domina, por saber de onde vem, por observar como e provocada e perceber como eu a compenso.

a) Sinta a vergonha

A vergonha não é uma sensação agradável. Ela nos faz sentir pesados, lerdos, sonolentos e deprimidos. Ela cobre nossa energia vital com um manto denso e nos faz perder contato conosco. A vergonha não nos permite confiar nem saber o que sentimos, pensamos, dizemos, precisamos ou intuimos. Nossa mente se enche com o que chamamos de "vozes da vergonha" - as vozes do impulsionador-julgador. Essas vozes nos condenam e nos criticam. Somos tomados pela desconfiança - de nós e dos outros. As "vozes da vergonha" não condenam

somente a nós mas a todos e a tudo o que nos cerca. O mundo se torna um lugar hostil e perigoso. Com um cardápio desses, por que alguém ainda desejaria sentir vergonha? Melhor evitá-la como for possível, pensamos. Ao ocupar o espaço interior para senti-la e observá-la no momento em que ocorre, ela desaparece. Isso traz profundidade e sensibilidade. Estamos sentindo e observando a criança envergonhada dentro de nós e dos outros. Pomos em movimento um processo alquímico de cura apenas por estar presentes na experiência da vergonha quando ocorre, sem mudar absolutamente nada.

b) Identifique os gatilhos

Quando reconhecemos ter vergonha e abrimos espaço para senti-la, também identificamos seus gatilhos. São os gatilhos que disparam a nossa vergonha. Às vezes são bastante óbvios, outras são sutis. Pode ser uma rejeição ou a maneira como alguém olha para nós ou fala conosco. Pode ser uma situação em que nos sentimos inferiores e humilhados. Pode ser quando não satisfazemos as expectativas de alguém. São muitos os gatilhos da vergonha. Nossos gatilhos pessoais têm muito a ver com nossa história original de vergonha.

c) Explore a origem

Quando conseguimos entender como nos envergonhamos, sentimos profunda compaixão por nós mesmos. Entendemos que não há nada de errado conosco e que esse sentimento de inadequação vem da vergonha. A vergonha se instala quando a espontaneidade natural da criança, o amor por si mesma e sua vitalidade são bloqueados e suas necessidades essenciais não são satisfeitas. Ela ocorre em consequência de abusos, condenações, comparações e expectativas que nos impuseram na infância. E também quando a criança está infectada pela repressão, pelo medo e pelas atitudes negativas de seus pais ou da cultura em que foi criada. Cada um de nós tem as próprias experiências de vergonha, e raramente alguém escapa. Certamente, fomos criados da maneira mais amorosa e bem-intencionada possível. Mas nossos pais também tinham suas vergonhas e, inconscientemente, as passaram para nós.

d) Reconheça as compensações

Penetramos mais profundamente em nossa vergonha quando compreendemos como nos livramos dela. Cada um tem um jeito próprio de não sentir ou de disfarçar a vergonha, mas todos se encaixam basicamente em duas categorias: nós estufamos ou murchamos. Quando estufamos, estamos nos esforçando para fazer melhor, ser melhores, trabalhar mais, causar melhor impressão, conseguir emprego, subir um degrau, manter-nos em movimento etc. Quando estufamos, usamos a energia para a vergonha não nos dominar. Até os mais radicais estufadores temem a ameaça sempre presente de ser dominados pela vergonha e, por causa disso, nunca mais poder relaxar. Murchar é o oposto de inflar, é

jogar a toalha. Alguns desistiram muito tempo atrás porque era muito assustador e doloroso continuar na luta. Às vezes desistimos de alguns aspectos e aceitamos outros.

e) Saia da bolha

Nossa criança interior envergonhada sempre achará haver alguma coisa errada com ela. Mas, quando podemos reconhecer os diferentes aspectos da nossa vergonha - como e, o que a provocou, de onde veio e como nos livrar dela -, conseguimos sempre a identificação com ela. Percebemos que não é o que somos - é apenas uma criança envergonhada que se sente profundamente inadequada, pois jamais vai conseguir fazer com que as pessoas a amem e gostem dela, por isso passa a vida tentando disfarçar suas inseguranças. Reconhecer que não somos a criança envergonhada é o que eu chamo de despertar do transe da vergonha. Houve época em que eu não podia imaginar a mim mesmo como alguém que tivesse dignidade nem um centro interior. Mas eu os tenho. É claro que muitas vezes sou surpreendido pela vergonha e perco a conexão com essa sensação, mas ela volta logo. É uma sensação que não tem nada a ver com o que faço. É outra coisa. Alguém perguntou a meu mestre como era possível reconectar-se com o "sim" interior. Ele respondeu que esse "sim" é a nossa natureza. Quando aprendemos a observar nossa mente negativa, sem julgá-la nem tentar mudá-la, a experiência natural do "sim" ocorre por si mesma.



A criança - qualquer criança do mundo, em todas as sociedades - é obrigada a renunciar ao seu ser, é forçada a aceitar a opinião dos outros sobre si mesma. Toda criança nasce aceitando-se absolutamente como é. Toda criança nasce sentindo muito amor por si mesma, tem amor e respeito por si mesma porque ainda não é mente.

Osho



Exercícios:

1. Localize as áreas de vergonha

A vergonha pode chegar a todos os níveis do ser. Este exercício vai ajudar você a observar áreas específicas da sua vergonha. Em cada uma, anote os sentimentos de vergonha, inferioridade, insegurança ou inadequação que possa sentir.

- a) Sexualidade - orgasmo, desejos, medos.
- b) Corpo e aparência - boa forma, atração, idade, roupas.
- c) Sobrevivência - capacidade de ganhar dinheiro, segurança.

- d) Sentimentos - sentir-se triste, aberto, sensível.
- e) Poder - afirmação, capacidade de sentir e expressar raiva, saber o que quer e expressar-se ou ser irresponsável, preguiçoso, desanimado e manhoso.
- f) Felicidade - ser espontâneo, estar responsável ou muito sério.
- g) Criatividade - conhecer os próprios dons e saber expressá-los.
- h) Clareza - viver a própria vida como quiser, respeitando as prioridades.

2. Reconheça as compensações

Como você lidava e como lida agora com a vergonha? Como lida com seus medos?

- a) consigo mesmo - finge que eles não existem? Julga a si mesmo? Desiste? Resiste ainda mais?
- b) Com os outros - recolhe-se em seu mundo? Luta ou ataca? Procura agradar? Tenta ser o centro das atenções? Defende-se?

3. Saia da bolha

Você consegue identificar como se sente quando está preso pela vergonha? Como se sente? Como é o mundo quando você entra num transe de vergonha? O que acha que os outros pensam a seu respeito? O que espera dos outros? (Quanto mais você puder identificar o estado de vergonha, mais fácil será romper sua identificação com ele.)

Dicas:

1. O condicionamento que a maioria das pessoas recebeu é intrinsecamente de vergonha. Nossos pais nos transmitiram inconscientemente suas vergonhas. Mas esse é um estado que poucos querem sentir e aceitar. Em vez disso, nós o compensamos com a vaidade ou a desistência. Nem a compensação nos permite reconhecer e curar a nossa vergonha. Quando entendermos a vergonha - o que é, como é, o que faz, de onde vem e como podemos nos livrar dela -, seu efeito sobre nossa vida começará a diminuir.

2. Quando nos deixamos levar pela vergonha, entramos em estado de transe - na bolha. Nesse transe, nós nos sentimos, pensamos, nos comportamos e vemos o mundo de determinada maneira. O que sentimos é um amortecimento de nossa força vital, nossa mente fica cheia de "vozes da vergonha" que nos condenam, nos criticam e nos comparam negativamente. Nosso comportamento pode ser maníaco ou depressivo, agressivo ou suplicante, conforme nossa natureza. Vemos o mundo como um lugar hostil, feito de vencedores e perdedores (geralmente somos os perdedores).

3. Existem duas maneiras de livrar-se desse transe de vergonha. A primeira

é simplesmente olhar para ele, senti-lo e entendê-lo pelo que é. Esse é um aspecto mais passivo e feminino e envolve o reconhecimento de que não somos a vergonha, ela é um estado que foi disparado por nossos condicionamentos anteriores. Não há nada que possamos fazer senão observar e sentir quando ela vem. A segunda envolve pequenos riscos que desafiam os nossos sistemas de medos e crenças e permitem que a experiência nos mostre o que é real. Esse é um estilo mais ativo e masculino de livrar-se da vergonha.

4. Superar a vergonha é um importante rito de passagem - é um processo que nos torna mais profundamente humanos e sensíveis. Talvez seja preciso passar por um período de revolta e de raiva das pessoas que nos causaram vergonha. Mas, quando podemos entender em algum momento que todas as experiências, por mais dolorosas que sejam, têm sua razão de ser, ganhamos compreensão muito mais ampla. Até será possível olhar para as nossas vergonhas e os nossos abusos com benevolência. Tenho um amigo muito querido que hoje é terapeuta em Oslo, mas antes trabalhou onze anos como gerente de uma fábrica de chocolates. Ele era tão infeliz nesse emprego que costumava trancar-se no escritório e comer tanto chocolate quanto conseguisse. Hoje dizemos brincando que superar a vergonha é como sobreviver a onze anos numa fábrica de chocolates.

O cobrador



Masta, um amigo terapeuta de Oslo, conta a história de um tio que era capitão de navio. Um indiano que trabalhava no navio informava-o de tudo o que fazia: "Senhor, fiz tal serviço de acordo com os seus altos padrões". Nunca fazemos nada que atenda aos nossos "altos padrões", mas estamos sempre tentando.

Um dos fatores mais fortes que nos fazem acreditar que somos uma pessoa basicamente medrosa e envergonhada é o nosso cobrador. Ele é o outro lado da nossa vergonha. O cobrador está presente para garantir que as regras, os padrões e as pautas dos nossos condicionamentos sejam cumpridos. Quando não o fazemos nos enche de medo e de culpa. Essa energia impulsionadora vem na forma de vozes interiores que nos dizem o tempo todo, verbalmente ou através de pura energia, para fazermos mais, sermos mais, nos esforçarmos mais e assim por diante. A energia cobradora diz que não somos bons o bastante em nenhuma coisa - não somos bastante espertos, bonitos, corajosos etc. O tempo todo ela está nos dizendo o que fazer o que não fazer, nos avaliando e julgando pelo que fazemos ou não fazemos, conduzindo nossa vida, nos condenando e criticando.

Esses ataques podem vir de fora ou das próprias vozes da nossa mente. Nossa criança ouviu as vozes dos pais e professores, da religião e da cultura dizendo "faça isso, não faça aquilo, você é demais, você não consegue", introjetou todas e traduziu por "faço isso, não faço aquilo, sou demais, eu não consigo". Em geral, as censuras, os julgamentos e as críticas do cobrador chegaram até nós de alguma maneira não-verbal e são tão antigas que não as ouvimos como "você", mas como "eu". E muitas vezes nem percebemos que é o cobrador que aponta o dedo para nós. Dizemos que a vida é assim mesmo ou que é "Deus" conversando conosco. Após tantos anos de condicionamento punitivo e moralista judaico-cristão, "Deus" ganhou péssima reputação.

Em cada um de nós essa energia se manifesta de maneira diferente e passamos a agir de acordo com certa combinação de vozes interiores e projeções externas. Enquanto acreditarmos no cobrador, sempre haverá pessoas do lado de fora para confirmar o que ele diz e nos aborrecer. É nessas horas que nos sentimos insultados e desconsiderados e não nos damos conta de que são meras verbalizações exteriores daquilo que está dentro de nós. Ajuda saber que em resposta ao ataque do cobrador toda uma dinâmica interior é posta em movimento. Nós entregamos os pontos e afundamos na vergonha e no trauma

ou nos preparamos para a luta. Essa dinâmica está presente desde a nossa mais tenra infância. Alguns de nós, pela própria natureza, reagem principalmente resignando-se ou entregando os pontos. Outros são mais rebeldes. Em qualquer dos casos ainda estamos sob o dedo acusador do cobrador. É ele que ainda dirige o espetáculo, e nós somos meros marionetes.

Nita, participante de um workshop recente, chegava atrasada a todas as sessões. Quando perguntamos por que isso acontecia, disse que, quando criança, sua mãe sempre a apressava. Agora ela se atrasa para tudo. Nós sugerimos que assumisse o compromisso de chegar na hora e ver o que acontecia. Depois do segundo dia, ela começou a sentir uma revolta imensa por sempre ter sido forçada a fazer as coisas. Foi importante conectar-se com sua revolta porque isso lhe deu' força para romper com o poder negativo de sua repressão. Antes disso, Nita só expressava sua raiva indiretamente, através do atraso crônico. Anna Lisa, uma jovem sueca que participava do mesmo workshop, mora com a mãe e o tempo todo está envergonhada e sobressaltada, mas se rebela esquecendo-se de fazer o que a mãe lhe pede. Nita escolheu rebelar-se e Anna Lisa entregou os pontos, mas por trás das duas reações estão os mesmos sentimentos de revolta e impotência. Foi muito importante para elas conectar-se com as respectivas raivas.

Beatrice, uma alemã de pouco mais de 30 anos, batalhou a vida toda. Ela nem imagina como é viver sem batalhar. Para ela, seria difícilimo desistir porque jamais se permitiria isso. Mas, por estar fortemente identificada com seu lado rebelde, tem muita dificuldade de sentir-se vulnerável e insegura. Para alguém como ela, que está acostumada a bancar a rebelde, permitir-se entregar os pontos pode ser uma passagem para a vulnerabilidade. Para aqueles que estão muito mais identificados com a vergonha, com o choque e o esgotamento que a acompanham, poderia ser mais criativo explorar a energia do rebelde. É preciso muita coragem para fazer essa passagem porque o medo da punição e da aniquilação será terrível se desobedecermos. Em geral, quando conseguimos nos familiarizar com o nosso rebelde, morremos de medo e de culpa e voltamos correndo para a nossa velha e conhecida desistência. Novamente criamos coragem depois e avançamos um pouco mais no aspecto rebelde.

REAÇÃO AO ATAQUE

O cobrador
"Você não é bom o bastante."
"Você devia ser melhor, se esforçar mais."

A criança emocional

Rebeldia

"Não me diga o que fazer!"
"Vá se danar!"

Desistência

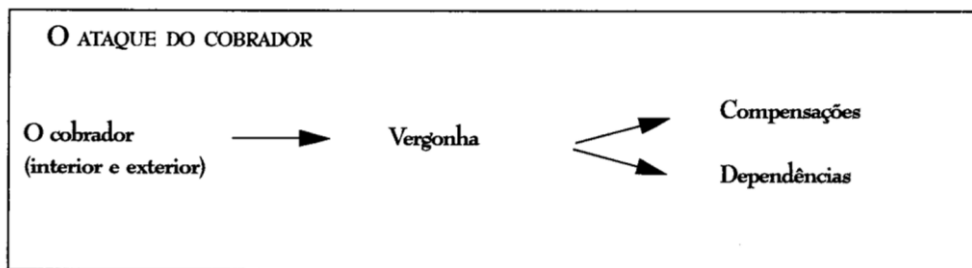
"Eu devia ter me esforçado mais, ter feito
melhor, ter sido o melhor."

Podemos notar o impacto do nosso cobrador quando nos sentimos vítimas ou quando vitimamos o outro. Com alguns somos cobradores, com outros somos a criança emocional que é cobrada. Quando nos sentimos fortes e seguros, cumalamos o outro de insultos, impaciência, frustração, crítica e exigências. E naturalmente a mesma pressão e a mesma crítica acumulam-se sobre nós. Vejo isso claramente quando jogo tênis. Se perco alguns lances, uma voz começa a gritar: "Krish, acerte essa bola! Bata por baixo dela! Não demore tanto para rebater!", e assim por diante. Nesses momentos, não tenho nenhuma dúvida de que o cobrador está dentro da minha cabeça e até me vejo recuar diante da autocrítica. Sempre estabeleci padrões muito altos para mim e, certamente, nunca pude alcançá-los. Antes de ter alguma consciência disso, estabelecia esses mesmos "padrões muito altos" para todas as pessoas, obrigando-as a passar pela mesma tortura que impunha a mim mesmo. Isso ainda acontece, mas hoje já posso perceber mais rapidamente porque conheço o sofrimento causado. Quando nos colocamos sob o ataque do cobrador, sentimos uma profunda vergonha e a criança emocional entra em estado de choque sob tanta pressão.

Se acreditarmos que o cobrador é a voz de Deus, será difícil crer que esse complexo seja resultado apenas de um condicionamento negativo. Quando comecei a perceber que o meu cobrador era um mentiroso, fiquei chocado. Era muito mais fácil aceitar seus padrões como a verdade. Era como a vida "devia ser". Era muito mais seguro aceitar o cobrador como a voz da verdade. Não havia o que questionar. Basicamente, eu vivia muito bem obedecendo a seus comandos. As compensações que havia criado funcionavam bastante bem e tudo "daria certo" se fossem seguidas. No meu caso, isso significava ser um médico

dedicado, pouco ligado a bens materiais, disposto a aprender para melhorar, que gostava de arte e música, não era arrogante, egoísta nem pretensioso e era bastante gentil e sensível com os outros. Se seguisse essas prescrições, eu me tornaria um *mensch*, o que em iídiche significa um homem com alma e profundidade. Quem poderia argumentar contra tais valores? O problema é que eles me foram passados com a forte mensagem de que era a única maneira possível de ser. Temos de aprender a encontrar os próprios padrões e valores.

Há um livro que recomendo aos participantes de workshops que se chama *The education of little tree* (A educação da pequena árvore), de Forest Carter. Sugiro esse livro porque mostra como educar uma criança para que seja capaz de desenvolver o próprio modo de viver. Ela recebe orientação, apoio e até punição, mas tudo de maneira tão carinhosa e liberal que desenvolve um centro de amor por si mesma e confiança em seu julgamento e sua capacidade. Sem confiança e sem amor, precisamos de compensações e fazemos concessões para alcançar os padrões que nos foram impostos. Aprendemos a ouvir os outros e não a nós mesmos. Tornamo-nos escravos do nosso cobrador. Existem muitas maneiras de compensar isso. Podemos nos exhibir, querer impressionar, disputar poder e controle. Podemos cultivar e nos identificar com papéis que nos façam sentir que somos bons. Então nos prendemos a esses papéis e não temos mais de sentir vergonha. As compensações são mecanismos profundamente inconscientes com origem na infância - como foi que a nossa criança aprendeu a lidar com o cobrador. Isso causa tamanho estresse que não admira ficarmos tão exaustos, dependentes e depressivos com tanta facilidade.



É só descobrir e desenvolver a confiança em nossos padrões que a tirania do cobrador termina. Desde a mais tenra infância, fomos ensinados a adotar e conviver com padrões impostos. Para nos livrar do cobrador, temos de rejeitar esses padrões e encontrar os que nos são próprios. Esse é um processo que continua até nos sentirmos bastante fortes e seguros interiormente para confiar em nós mesmos. Então nos livramos dessa dinâmica. Quando começamos a trabalhar com esse fenômeno nos damos conta de quanto temos lutado. Vemos então que temos de sair de dentro de nós para obter o amor e a atenção de que precisamos para sobreviver. Vemos também que a nossa vida é profundamente conduzida por tudo isso. Mas, à medida que nos tornamos mais conscientes e

passamos a nos amar mais, o cobrador perde a força e podemos nos desviar de seu ataque. Quando essa dinâmica se torna consciente, reconhecemos que o cobrador é um mentiroso. Ele traz consigo o grave condicionamento negativo da nossa criação e não sabe quem somos nós. O único jeito de trazê-lo à consciência é saber reconhecer quando estamos sendo atacado, sentir como o ataque nos afeta e identificar as raízes desse ataque em nossos condicionamentos.

1. Reconhecer o ataque significa saber que estamos sendo alvo do cobrador e identificar os gatilhos que o detonaram - certas pessoas, situações, palavras e comportamentos.
2. Sentir o ataque é reconhecer seu impacto - o que acontece com a nossa energia e o que pensamos a respeito de nós mesmos quando estamos sendo forçados e julgados. Basicamente, é o mesmo que sentir a vergonha.
3. Identificar as raízes do ataque é compreender de onde vem o cobrador - como se formou o nosso condicionamento. Observe que os ataques estão ligados a antigas experiências de vida - principalmente da infância - e ouça com mais clareza o que as vozes querem dizer.



As pessoas o julgaram e você aceitou o julgamento delas sem examinar a causa. Você sofre todo tipo de julgamento e joga esses mesmos julgamentos sobre o outro.

Para livrar-se disso, a primeira coisa é: não julgue a si mesmo.

Aceite humildemente suas imperfeições, suas falhas, seus erros, suas fragilidades.

Isso é apenas humano.

Osho



Exercícios:

1. Comece prestando atenção nos momentos em que você não se sente bem consigo mesmo. Note o que o faz sentir-se assim.
 - a) Quem foi a pessoa que começou o ataque e por que fez isso? Você se compara desfavoravelmente com ela? Sente algum julgamento ou crítica?
 - b) Qual foi a situação que detonou o ataque? Quando você se sentiu pressionado? Quando teve que corresponder a expectativas? Quando se sentiu indefeso e acuado?
 - c) A crítica, a acusação e o julgamento vêm de fora ou de dentro de você?

d) Como se sente quando está sendo atacado? Preste atenção às sensações corporais que acompanham o ataque do seu cobrador.

e) O que as vozes lhe dizem quando a criança interior é atacada?

2. Quando você percebe que está sendo atacado pelo cobrador, o que, especificamente, lembra da infância?

a) Lembra-se de alguma outra situação parecida?

b) Quem estava provocando ou julgando você - seu pai ou sua mãe, um professor, outra pessoa?

c) Quais foram as mensagens verbais e não-verbais que recebeu na hora?

d) O que passou a pensar de si mesmo depois desse ataque?

3. Quando você está sendo atacado, como reage? Observe quando e como desiste de lutar e quando e como compensa isso.

4. Faça um desenho representando o seu cobrador e outro representando a sua criança ferida sob ataque. Embaixo de cada desenho, escreva o que um está dizendo ao outro. Pergunte a si mesmo se o que eles estão dizendo é verdade. Enquanto observa cada um, note que às vezes você se identifica ora com um, ora com outro, acredita que o cobrador esteja certo e envolve-se totalmente no ataque. Outras vezes, você pode estar mais distante. Olhe como se estivesse observando outra pessoa.

Dicas:

1. Inconscientemente, absorvemos pressões e julgamentos verbais e não-verbais da infância num complexo energético que chamamos de "o cobrador". Esse complexo está sempre atacando a nossa criança emocional. Às vezes, somos atacados por vozes de nossa mente, outras vezes projetamos o ataque nos outros e podemos sentir que vem do julgamento e da crítica externos.

2. Defendemo-nos dos ataques com compensações e dependências. As compensações são as estratégias e os papéis que nos tornam mais valorizados aos olhos do "cobrador". As dependências são tudo o que fazemos para aliviar a tensão provocada pelas pressões e pelas críticas.

3. Reagimos ao cobrador com desistência ou rebeldia. Mas, seja qual for a nossa reação, continuamos controlados por ele. Só nos livramos de sua influência quando desenvolvemos os próprios padrões internos com os quais passamos a viver.

4. Quando somos atacados, é difícil tomar distância da criança emocional. Sentimo-nos derrotados. Nesses momentos, temos de saber que estamos identificados com um eu envergonhado, atacado por uma energia forte, agressiva

e poderosa.

Choque



Na adolescência, eu jogava na segunda base do time de *softball* da escola. Eu era bom. Era um bom *fielder* e um ótimo batedor - nos treinos. Nos campeonatos eu arremessava para fora toda vez que rebatia e perdia bolas que poderia pegar facilmente. O mesmo acontecia com o tênis quando disputávamos com outras escolas. Quanto maior a pressão, mais eu fracassava. Alguma coisa dentro de mim simplesmente parava de funcionar. E não havia nada que pudesse fazer. Eu fazia a mesma coisa também em outras situações em que me sentisse pressionado - numa prova ou, infelizmente, numa relação sexual. Fiquei espantado ao descobrir muito mais tarde que o problema era choque. O choque é outro marco significativo na paisagem interior da criança emocional. Ele vem de uma sensação de medo tão profunda que nós nos desconectamos e não conseguimos mais nos sentir, pensar, nos movimentar nem falar. Pode acontecer de repente, imprevisivelmente, em qualquer situação em que haja um mínimo de pressão, agressão ou sofrimento. Faz disparar um velho trauma inconsciente e nos torna inoperantes. O choque tem o poder de prejudicar a nossa capacidade de agir normalmente em todos os aspectos da vida.

O choque é provocado por um trauma, geralmente um trauma repetitivo. Peter Levine, em seu livro *Awakening the tiger* (O despertar do tigre), discute profundamente as dinâmicas do choque. Ele explica que a melhor maneira de entendê-lo é imaginar um animalzinho acuado num canto por seu predador - nenhum lugar para se esconder nem para fugir e incapaz de lutar por ser muito pequeno.

Quando crianças, somos como esse animalzinho. Nosso sistema nervoso, feito para lutar ou para fugir, não faz nada disso nas situações em que ficamos acuados. Sua reação é congelar e fechar os sistemas energéticos do corpo. Na infância, quando sofremos qualquer tipo de trauma, ficamos acuados. Essas experiências traumáticas ocorrem inúmeras vezes e de várias maneiras. O resultado é um profundo estado de paralisação que fica adormecido dentro de nós e pode ser despertado a qualquer momento. É o estado de choque. Mesmo que nos afastemos energeticamente da situação ameaçadora (a chamada dissociação), nosso sistema fisiológico entra em choque e as lembranças dolorosas ficam armazenadas no inconsciente.

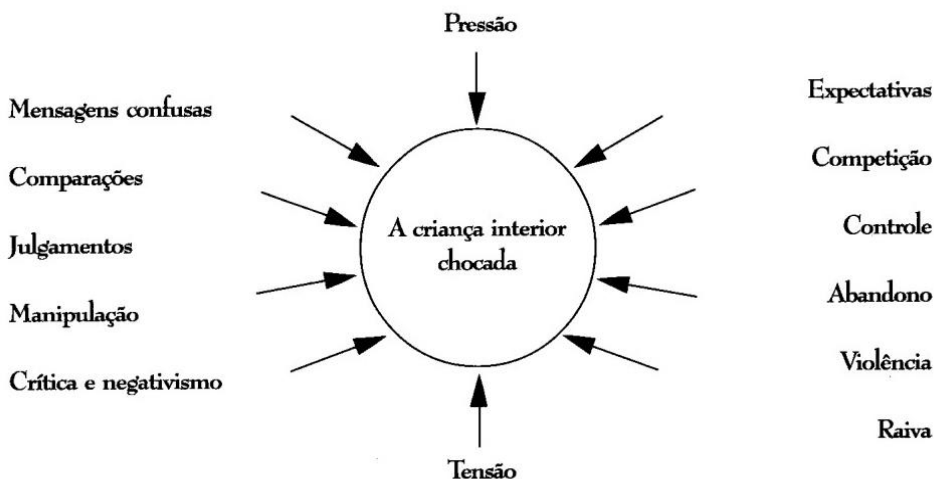
Às vezes, esses traumas repetitivos são tão antigos e tão sutis que nem

percebemos mais que ocorreram. Um bebê inocente, aberto e extremamente sensível, ou uma criança pequena sentem tudo o que se passa em redor e são traumatizados pela mais leve energia agressiva ou invasiva, assim como pela menor tensão do ambiente que os rodeia. Nascermos numa sociedade cujos valores repressivos e competitivos são absolutamente chocantes. Se pensarmos na maneira como viemos ao mundo, na maneira como nossos pais se relacionam entre si, na vida que levam, no modo como fomos tocados ou nos comportamentos que observamos na escola, será fácil avaliar as incontáveis possibilidades de ser traumatizados. Acrescentem-se a isso as ofensas, as pressões, as críticas e as invasões sofridas na infância e podemos formar uma imagem do nosso ser em choque.

Hoje, se experimentarmos alguma coisa que nos faça lembrar antigos traumas, entramos em estado de choque. Um participante de grupo contou certa vez uma história engraçada que é um ótimo exemplo de como o choque ocorre em nossa vida diária. Ele tinha uma esposa controladora que, entre outras coisas, proibia-o de comer dentro do carro para não estragar o estofamento. Um dia, viajando de carro pelo interior da Alemanha, ele comprou umas frutinhas frescas para comer enquanto dirigia. Ela começou a reclamar, mas ele disse que ficasse tranquila porque estava guardando os caroços dentro da boca. De repente, ele se virou e cuspiu tudo pela janela. Apenas esqueceu de descer o vidro. E isso que acontece com o choque. Ficamos tão assustados que fazemos ou dizemos as coisas mais estúpidas.

Muitas coisas podem nos pôr em choque. Nós as chamamos de disparadores de choque. Um disparador de choque pode ser qualquer tipo de raiva ou violência verbal e não-verbal, qualquer pressão, crítica ou julgamento, por exemplo, sentir-se controlado, manipulado ou cobrado, sentir tensão ou negativismo generalizado ou mesmo receber mensagens desencontradas. A mera possibilidade de um deles ocorrer já é suficiente. Um rápido olhar, o jeito de uma pessoa dirigir-se a nós ou deixar de falar conosco, uma inflexão de voz podem bastar para disparar o choque. Os sintomas do choque variam em cada pessoa. Podemos suar frio, ter palpitações, sentir extrema inquietação e confusão. Alguns vivem em alguma forma de choque o tempo todo. Pode ser uma fobia, um ataque de pânico, impaciência crônica, problemas de aprendizagem ou uma doença crônica de qualquer tipo. Podemos tentar compensar isso saindo do ar ou fantasiando, mas a experiência permanece no corpo. Tenho um amigo que considero brilhante, mas sua letra é a de uma criança de 5 anos de idade. Quando ele aprendeu sobre o choque, entendeu que em grande parte de sua infância havia sido disléxico.

DISPARADORES DO CHOQUE



Assim como a vergonha, o choque pode estar relacionado a diferentes aspectos da nossa vida. O choque pode nos inutilizar para o sexo, os sentimentos, a raiva e a criatividade. Não é fácil entender por que o choque ocorre nesses aspectos tão importantes da nossa vida. A vergonha nos permite identificar os julgamentos que fazemos de nós mesmos ou de outros. Mas o choque é sempre um mistério. Nunca fui capaz de identificar claramente a origem de meus choques. Provavelmente vêm da memória de traumas que são profundamente inconscientes. Podemos estar fazendo amor e de repente não estamos mais ali, nosso corpo para de responder ou, sem razão aparente, temos dificuldade de sentir uma emoção. A raiva e o confronto, ou qualquer outra circunstância, podem provocar um pânico terrível.

PRINCIPAIS ÁREAS DE CHOQUE

1. Problemas sexuais - medos inexplicáveis, ansiedade de atuação.
2. Medo de confronto, raiva, punição, crítica.
3. Dificuldade de autoexpressão e de criatividade.
4. Sentimentos congelados

Antigamente, eu acreditava que a disfunção e o choque fossem resultantes de um trauma óbvio e extremo. Mas não são. Situações aparentemente sem importância, como ser controlado e manipulado pela criança emocional, são igualmente traumáticas e chocantes. Podem provocar um choque tão profundo quanto em casos de abuso sexual ou físico. Compreender isso foi importante para

mim porque ajudou-me a ter mais compaixão por mim mesmo. Vejo isso o tempo todo em meu trabalho. E também notei que, assim como a vergonha, quando estamos em choque nos identificamos com a nossa criança chocada, o que nos torna vítimas nos relacionamentos com as pessoas e com o mundo em geral. Inconscientemente, nós nos vemos e nos sentimos como alguém que merece ser ofendido. Essa identificação nos faz atrair pessoas que nos maltratarão, assim como fomos originalmente maltratados. Quando entendemos isso, fica mais fácil explicar por que repetimos as mesmas experiências traumáticas. Observei que, antigamente, eu procurava pessoas que fossem mais expressivas e emotivas do que eu - a expressividade delas me chocava. Eu atraía pessoas que me chocassem por me sentir controlado, manipulado, pressionado e criticado. E tomava resoluções muito criativas para não fazer isso outra vez. Mas então, quando vi que isso não funciona, tal foi a frustração que tive vontade de bater a cabeça na parede. À medida que a identificação se desfazia, o comportamento também desapareceu.

Quando levamos um choque, não há nada a fazer senão reconhecê-lo, senti-lo e aceita-lo. Normalmente, nós nos julgamos por nosso choque. O medo e a paralisia não estão bem classificados na lista "do que é bom". Nós nos envergonhamos por estar em choque, e então temos um coquetel de vergonha e choque. Dar espaço e permitir que nossos medos e nosso choque apenas sejam o que são é um dos passos mais corajosos e importantes a ser dados. Tentar sair do choque de qualquer jeito só piora as coisas. Descobri que, assim como a vergonha, basta reconhecer o choque - saber como é, o que o disparou, de onde veio - para tomar distância e observá-lo. Compreender isso me permitiu, aos poucos, coexistir com ele sem maiores julgamentos e lembrar que é a minha criança emocional que entra em choque, e não eu.



Esse é um dos maiores crimes que a sociedade comete contra toda criança.

Não há crime pior que esse.

Destruir a confiança da criança é estragar toda a sua vida,

Pois a confiança é tão valiosa que, no momento em que a perde,

Também perde o contato com o próprio ser.

Osho



Exercícios:

Explorar o choque é uma questão delicada e geralmente exige a ajuda de um profissional. Estes exercícios vão apenas ajudar você a entendê-lo um pouco

mais.

1. A experiência de choque

a) Como você descreveria a sua experiência de choque? O que acontece no corpo? Aceleração? Impaciência? Sudorese? Confusão? Paralisia? Incapacidade de sentir? Dificuldade para falar?

b) Em que aspectos da vida você sente o choque? Sexo? Emoções? Raiva ou confronto? Criatividade? Como você se sente nesses aspectos?

2. Identificação dos disparadores de choque

Lembre-se das últimas vezes em que experimentou o choque. O que provocou esse choque? Pressão? Raiva? Crítica? Agressão? Medo ou a experiência de ter sido abandonado ou rejeitado? Não ter recebido a atenção que queria? Alguém que perde o controle, fica histérico, não fala com coerência, mostra-se exigente?

3. As fontes do choque

Alguns sabem como ficaram chocados na infância. Mas, para outros, isso é um mistério. Que imagem você tem do seu choque? O que o assustou e o que provocou o distúrbio? Lembre-se, uma criança pode assustar-se com muito pouco. Imagine que essa criança esteja crescendo num ambiente diferente do seu. Quais serão suas sensações? Ela está segura? Como é para ela ter sentimentos? Sentir e receber raiva? Ser direta e aberta? Ela recebeu apoio (ou não) em sua criatividade? Ela sofreu pressão? Como?

Dicas:

1. O choque nos impede de sentir e geralmente nos obriga a nos recolher e a nos desligar. Isso dificulta a sua identificação. Uma vez conscientes do choque, podemos entender um aspecto da nossa natureza emocional e do comportamento que havíamos julgado anteriormente.

2. Nós revivemos o choque para poder curá-lo com consciência e compreensão. Inconscientemente, atraímos pessoas que provocarão o choque de uma maneira ou de outra. Quando sabemos o que é o choque, como o sentimos, o que o provoca e vislumbramos sua origem, podemos coexistir com ele. Sem mudá-lo, sem tentar fazer com que desapareça, apenas estando presentes.

3. O choque é um tema comum nos relacionamentos. Quando nada sabemos a respeito dele, isso invariavelmente provoca sofrimento, mal-entendidos, ressentimentos e conflitos. Com compreensão, as pessoas sensibilizam-se com o choque dos outros e abrem uma porta para uma intimidade e afeição muito mais profundas.

4. O choque também pode ser uma janela para a nossa mais profunda vulnerabilidade. Por trás das nossas compensações e defesas, somos seres

incrivelmente sensíveis. Quando nos conectamos com esse espaço, fica fácil ver como era possível nos chocar com atitudes e circunstâncias tão insignificantes.

Abandono e privação



Uma amiga minha estava num relacionamento havia sete anos. O tempo todo ela reclamava muito por não ter espaço individual suficiente e das necessidades emocionais de seu companheiro, que eram quase insuportáveis - e também sentia que ele não estava muito "na energia" de atender às necessidades dela, principalmente em relação a sexo. Durante esses anos, ele teve alguns poucos casos, mas foram mais uma estratégia para se ver livre das reclamações dela do que qualquer outra coisa. Há um ano, mais ou menos, ela se apaixonou por alguém com quem teve um rápido namoro. Sabia que era, principalmente, para se vingar. Mas acabou sendo o golpe de misericórdia desse longo relacionamento. Eles brigaram muito e por fim se separaram. O rompimento jogou minha amiga num longo processo que lhe causou ainda mais sofrimento e solidão do que jamais imaginara. Hoje, ela revê toda essa experiência, inclusive o tempo que levou para se recuperar, com imensa gratidão. Isso expôs uma ferida dentro dela que fora habilmente evitada durante toda a sua vida. Quando o trauma do rompimento enfraqueceu, um mundo novo de sensibilidade e clareza abriu-se para ela.

Quando entramos em nosso mundo interior de abandono e privação, estamos no mundo de uma criança muito pequena que precisa desesperadamente de amor, que se sente sozinha, assustada, desprotegida e deseja alguém para cuidar dela. Esse lugar dentro de nós abriga um pânico tão intenso que passamos a maior parte da vida tentando evitá-lo. Entretanto, quando alguém nos deixa ou quando nos sentimos isolados e sós, esse lugar se abre. A maioria, no fundo da inconsciência da criança emocional, acredita que não há ninguém para oferecer consolo. E a maneira como agimos em nossos relacionamentos - o ciúme, a intimidade evitada, o pavor de que o outro nos deixe, o fato de esperar sempre mais do outro - apenas reflete essa profunda crença. Quando alguém nos deixa, o espaço do abandono se abre em toda a sua extensão. Mas, em todas as situações em que nos sentimos sozinhos, mal-amados, desrespeitados, desconsiderados e ignorados, a ferida do abandono também fica exposta, embora em doses menores. Isso é privação. Essa ferida afeta as nossas relações mais do que qualquer outra. O medo do abandono provoca um verdadeiro terror porque, quando éramos crianças, tivemos inúmeras experiências que nos deixaram a sensação de que não sobreviveríamos. Muitas delas não são conscientes porque estão encobertas. Entretanto, quando algo acontece em nossa vida que nos

remete inconscientemente a essas experiências, sentimos que vamos morrer. Por dentro, entramos em pânico total.

Mas não entramos em contato com a intensidade desse medo até passar por uma profunda experiência de abandono. Eu nem imaginava que esse espaço existia até romper com o meu primeiro grande amor, uma moça que namorei nos últimos dois anos da faculdade. Antes disso, eu levava uma vida tranquila, só preocupado com a carreira e os esportes, em geral inconsciente dos meus aspectos mais profundos. Quando nos separamos, sofri tanto que não sabia se suportaria acordar no dia seguinte. E não havia motivo, pois nós dois sabíamos que a relação tinha acabado e cada um devia tomar seu rumo. Eu não fazia a menor ideia de onde vinha todo aquele sofrimento. Durou dois anos. Eu não sabia estar tocando numa ferida primal. Na época, nem imaginava o que significava "primal". Mas desde então venho descobrindo níveis cada vez mais profundos dessa ferida. Em certo sentido, todos os meus relacionamentos subsequentes me levaram um passo além no rumo da aceitação da profunda solidão que havia dentro de mim.

A ferida brota da memória de não ter recebido o alimento de que precisávamos. Essa memória não é tanto a recordação de um fato específico, mas a experiência celular de um vazio negativo que nossa criança emocional não vê a hora de preencher. A ferida sangra sob a superfície. Quando nos recusamos a aceitá-la conscientemente, entramos automática e compulsivamente em compensações ou dependências para não senti-la ou podemos nos tornar uma pessoa fria, distante, voltada para si mesma ou dolorosamente dependente. Eu andei por essas duas vias. Fui casado durante cinco anos com uma mulher que sofria de depressão grave. Não podia entender por que ela não conseguia simplesmente "cair fora" e não sabia o que fazer para ajudá-la. Não captava o que estava passando porque eu mesmo nunca havia chegado tão fundo. Eu estava confortável na minha antidependência. Estava seguro por não precisar de ninguém e também por não sentir dor nem medo. Anos depois, como sempre acontece, passei para o outro extremo e procurei mulheres que precisavam e gostavam menos de mim do que eu precisava e gostava delas. Recebi um pouco de meu próprio remédio, senti-me rejeitado e carente em vez de confiante. Essas são algumas formas de expressar a ferida do abandono em nossos relacionamentos quando ainda não a exploramos profundamente. Nós a representamos em nossas cenas de ciúme, evitando intimidades e nas exigências e expectativas que temos em relação aos nossos parceiros e amigos. De uma maneira ou de outra, estamos compensando o terrível medo de ser abandonados.

Nossas compensações podem se tornar dolorosamente compulsivas e viciosas. Há pouco tempo uma moça me procurou para contar sobre seu relacionamento destrutivo com um homem. Ela o procurava e ele a rejeitava sempre. Quanto mais ele a rejeitava, mais ela implorava. Perguntei-lhe o que a fazia voltar, e ela respondeu que duas semanas longe dele deixavam-na tão ansiosa que era

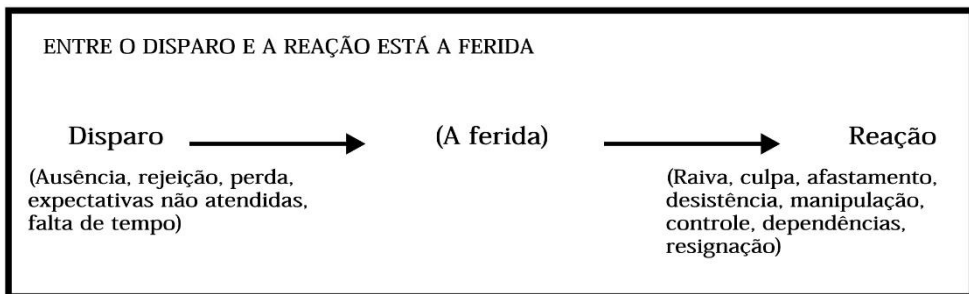
impossível resistir. Ela sabia que isso não era amor, mas pensar em fazer amor com ele mais uma vez bastava para querer procurá-lo. Na maioria das vezes, quando duas pessoas se juntam, por trás do jogo da sedução e de toda a energia que se movimenta estão duas crianças emocionais profundamente carentes, à espera de que a outra preencha o seu vazio. Até os antidependentes mais radicais têm uma criança emocional escondida atrás de suas necessidades e expectativas não satisfeitas. Nossas necessidades não satisfeitas ficam guardadas no fundo da mente consciente, à espera de que a pessoa e a situação certas as tragam de volta. Elas não desapareceram, apenas foram negadas. Mas a intimidade as revela. Nossas exigências e expectativas podem se revelar no sexo, na comunicação, na convivência, no desejo de ser vistos e entendidos ou de ser mantidos financeiramente, de qualquer maneira que possa preencher nosso vazio interior. Nós queremos e exigimos porque estamos carentes, mas essa vontade e essa exigência só fazem aumentar a carência. Quando estamos na expectativa, não podemos receber.

Desde que ninguém pode atender a tanta demanda, nosso relacionamento é dominado pelo conflito e pela frustração. Usamos todo tipo de estratégia para preencher a lacuna em vez de sentir o vazio. Fazemos o papel do bom pai para que alguém que depende de nós acredite que estamos apenas sendo cuidadosos ou fazemos o papel da mãe amorosa, mas na verdade só estamos encobrindo nosso medo de ser abandonados. Fazemos o jogo da sedução e do charme, mas jamais nos arriscamos a um relacionamento profundamente comprometido por medo da rejeição. Podemos entrar numa relação, mas deixamos uma porta aberta, nem sempre de maneira sutil. Todos são disfarces do medo que temos do abandono. Quando alguém não é como queremos que seja - não está quando precisamos, não nos dá o que estamos esperando e não nos entende -, sentimos-nos sozinhos. Por menor que seja a falha, para nós, é uma rejeição. Em um segundo, os sentimentos que nos unem e todo o companheirismo desaparecem. Somos tomados pelo medo e, com a velocidade da luz, temos uma reação - brigar, separar, culpar, atacar, agradar -, fazemos qualquer coisa para que essa sensação desagradável desapareça. O pavor da solidão é tão grande e tão compulsivo que nos obriga a reagir. Entramos no modo totalmente automático, habitual e compulsivo. E, só para piorar, somos atraídos por pessoas que de alguma maneira expõem as nossas feridas abertas de privação e abandono. Parece que a existência quer que encaremos essa ferida. Num grupo de cinco pessoas, se quatro delas nos derem tudo o que pensamos precisar, mesmo assim iremos escolher aquela que apertará os nossos botões da privação e do abandono.

O lado obscuro da ferida do abandono é uma raiva profunda que carregamos interiormente por nos sentir traídos. A maioria de nós carrega uma raiva do sexo oposto baseada em lembranças de traição que remontam a nossos pais. Mas em geral elas são inconscientes e só afloram quando estamos junto de alguém por

algum tempo. Se no fundo queremos dar e receber amor, o que está na superfície é o desejo de vingança. Nossa raiva é despertada, lenta mas constantemente, por todas as grandes e pequenas humilhações que passamos com nossos parceiros e amigos. Numa sessão recente, um homem contou que sua namorada tinha dormido com seu melhor amigo. Quando lhe perguntei como era o relacionamento antes disso, ele disse que sentia falta de sexo por considerá-la "espiritual demais", então alimentava suas fantasias com outras. Explorando mais profundamente, descobrimos que ele representava, de maneira muito similar, a dinâmica de sua mãe com relação ao sexo. Ela o fizera prometer que seria um homem "bom", muito diferente de seu pai, "que só pensava naquilo". Naturalmente, ele guardava muita raiva inconsciente da mãe por permitir que ela castrasse sua energia dessa maneira. Aos poucos, reconheceu que essa raiva também se voltava contra a namorada.

As reações de raiva inconsciente contra o outro não servem para nada. Antes de realizar qualquer trabalho importante, temos que assumir o compromisso de não projetar nossa raiva em ninguém. Ajuda muito trabalhar a raiva e o sofrimento sem as reações automáticas e inconscientes. Do contrário, deixamos nossa energia vaziar e alimentar a criança emocional. Além disso, a convicção de que a melhor maneira de curar e compartilhar não pode ser mal-entendida. Mas o ato de compartilhar antes de entender profundamente o nosso abandono é sempre motivado pela necessidade de reconhecimento, de amor e atenção. Por si só isso provoca mais rejeição e conflito. Começamos bem, mas logo alguma coisa vai disparar dentro de nós porque só estamos esperando encontrar uma falha. Inconscientemente, buscamos oportunidades de justificar a nossa raiva e desconfiança para nos vingar e reagir. Quando algo expõe a nossa ferida do abandono, a reação é instantânea. É um mecanismo imediato e automático muito profundo. Um truque que usamos no trabalho é tentar ampliar ao máximo o tempo entre o disparo e a reação, abrindo espaço para sentir a ferida no momento em que ela é cutucada. É como se prolongássemos a distância entre os dois eventos para ter tempo de sentir. A ferida está sempre presente, mas quase nunca a sentimos porque reagimos com muita rapidez.



Antes de ter a compreensão do nosso abandono, é impossível deixar de reagir e

de ser dependente. Tentar impedir isso só com a força de vontade vai nos deixar mais irritados e autocríticos porque seremos sempre derrotados. Os medos que existem por trás do nosso abandono são mais fortes que a nossa vontade. Só quando avaliamos a profundidade e a intensidade do pânico de ser abandonados é que entendemos quanto a maneira de nos relacionar é afetada por essas forças. Essa compreensão vai aos poucos nos afastando das nossas reações compulsivas e mecânicas.

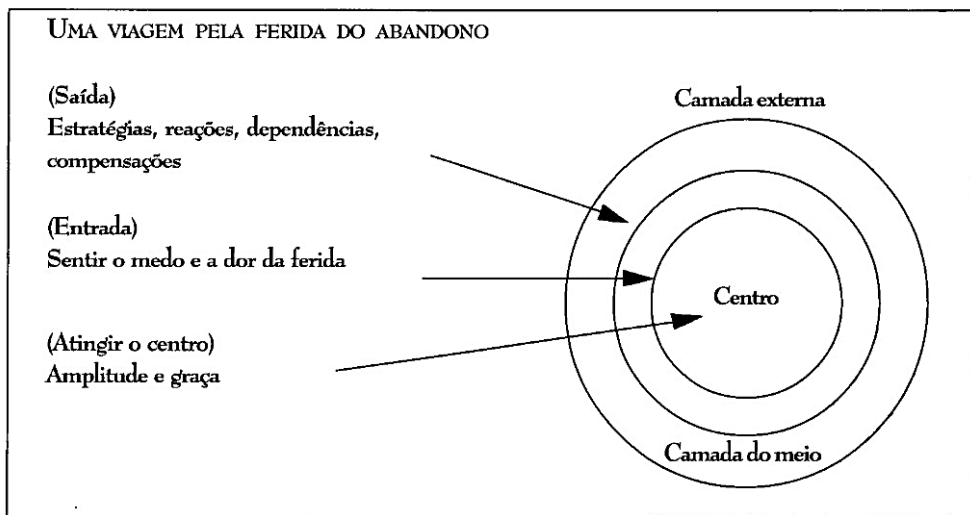
A verdadeira tarefa de trazer consciência à nossa ferida do abandono e da privação é a atenção aos momentos grandes ou pequenos que a provocam. Os grandes momentos, como uma rejeição, uma perda ou o fim de um relacionamento, ganham a nossa atenção porque são sempre dolorosos. Mas o que mais acontece e que morremos de medo e não há ninguém para observar esse medo. Morremos de medo porque a perda e a rejeição apenas fortalecem a nossa desconfiança e resignação. Mas, quando observamos com mais atenção, vemos que a ferida foi arranhada, que ela sempre esteve presente e que o sofrimento nos fortaleceu. Esses breves momentos normalmente passam sem que possamos reconhecer que a ferida do abandono foi exposta. E nas horas em que as coisas não saem como queremos, quando nossas expectativas não são correspondidas, quando nos sentimos privados de amor, sensibilidade, respeito e mesmo de carinho que ficamos irritados e zangados. Então partimos imediatamente para a reação (o que sempre provoca reação contrária) ou caímos na dependência.

É importante mencionar as situações de triângulo amoroso quando se fala de privação e abandono. Quando alguém está num dos lados do triângulo e seu companheiro ou companheira envolve-se com outra pessoa, a ferida é continuamente provocada. É como sofrer um abandono intravenoso. Isso não significa que possamos ou devemos evitar essas situações. Às vezes, é apenas o que a vida nos reserva e o que, por alguma razão, precisamos passar, mas é sempre bom saber o que queremos para nós mesmos.

Perda e decepção são experiências pelas quais todos temos que passar nesta vida. Quando a nossa capacidade de observar está mais desenvolvida, podemos aceitar essas fases, sentir o sofrimento, por maior que seja, e seguir vivendo. Se formos capazes de estar presentes na experiência do medo e da dor, tudo passa e abrimos mais espaço a cada novo disparo. Por sentir o medo e a dor quando ocorrem, aos poucos vamos sendo menos controlados por nosso estado mental infantil. Nossa criança emocional sofre um impacto cada vez menor e a maneira como encaramos e sentimos as experiências que ocorrem em nossa vida presente, assim como a percepção que temos delas, será menos contaminada pelos traumas do passado.

Eu descobri que trabalhar a ferida do abandono é o ingrediente básico da

capacidade de amar. Um dos aspectos, obviamente, é ter a consciência de que ela existe. Outro é senti-la e conhecer um pouco de sua origem. Além disso, noto que já entendo algumas coisas essenciais para viver com alguém. Uma delas é que a pessoa é como é e não podemos querer que ela mude. Outra é que em muitas ocasiões a criança emocional será privada de alguma coisa porque sempre haverá aspectos da personalidade do outro dos quais não gostamos. Quando deparo com esses aspectos, eu (minha criança emocional) me sinto muito só, frustrado e decepcionado. Por fim, sei que um dia terei de dizer adeus ao outro - quando um de nós morrer ou quando a pessoa se for com outra. E tenho que estar preparado para enfrentar isso.



Muitas vezes ouvi meu mestre falar da diferença entre solidão e estar só. A solidão, explicou ele, é um buraco escuro, um espaço negativo e assustador. Mas estar só é a nossa natureza, o que ele descreveu como o Everest da meditação. Antes de explorar minha ferida do abandono, eu não tinha ideia do que ele queria dizer. Hoje, vejo que as minhas sensações de privação e de vazio são o que minha criança emocional sente e provavelmente sempre pensará. Esse estado pode ser provocado a qualquer momento, mas devo ter muitas experiências positivas de estar só para reconhecer que a solidão é um estado passageiro. Estar só, em minha experiência, pode ser uma imensa graça, um sentimento agridoce que não tem o pânico nem o desespero da solidão. É apenas sentir o que a vida é.



Você precisa encontrar o seu vazio.

Você precisa vivê-lo, aceitá-lo.

E na aceitação oculta-se uma grande revelação.

No momento em que você aceita a sua solidão, o seu vazio, a própria qualidade do vazio muda.

Transforma-se exatamente no oposto - torna-se abundância, satisfação, um banho de amor e alegria.

Osho



Exercícios:

1. Reconheça a ferida da privação.

a) Complete a frase: "Sinto-me privado de algo (magoado ou revoltado) quando..." (Que aspectos do comportamento o fazem sentir-se traído ou privado de algo em seus relacionamentos íntimos? Mais especificamente, o que o outro faz ou não faz, diz ou não diz para acontecer isso?)

b) Quais são as suas expectativas no caso?

c) Que convicções você desenvolve com base nessas situações?

2. Rastreie a ferida até a origem.

a) Quando foi que você se sentiu privado ou abandonado na infância? Sentiu-se sozinho? Invadido? Incompreendido? Ignorado?

b) Como você aprendeu a lidar com a privação? Em consequência dela, que convicções desenvolveu em relação à vida?

3. Retire a energia da reação para sentir a ferida.

Na próxima vez que se sentir privado de algo, tente afastar a energia da reação para sentir o que se passa dentro de você. O que acontece no corpo? Quais são os pensamentos? E os medos? O que a sua energia quer fazer?

Dicas:

1. A ferida do abandono e da privação é universal, é provavelmente o medo mais profundo e apavorante que existe. Vem de uma imensa sensação de ser desprezado, maltratado, ignorado e desamparado. Cada um experimenta isso à sua maneira, mas para todos restam o desejo e a fome interior de ser amados. Podemos compensar isso tornando-nos dependentes ou exigentes, desejando que o outro nos salve ou nos isolando em nosso mundo e desenvolvendo um falso senso de autossuficiência.

2. A ferida do abandono e da privação é fonte de grande conflito e sofrimento em nossos relacionamentos porque queremos que o outro nos impeça de senti-la. Não nos damos conta de que quem realmente espera isso é a nossa criança abandonada, que quer ser alimentada. O resultado é a rejeição porque o outro

não quer assumir esse papel. Ele já tem problemas suficientes para alimentar a própria criança abandonada. Mas, teimosos e persistentes que somos, continuamos insistindo porque não entendemos a conexão que existe entre as nossas expectativas, exigências e reações e a ferida.

3. Podemos dar um grande passo para sair do sofrimento habitual em nossos relacionamentos estabelecendo a conexão entre a ferida e a nossa reatividade. Ao compreender a profundidade do pânico do abandono, podemos entender por que reagimos tão prontamente.

4. O reconhecimento dessa ferida pavimenta o caminho que nos leva a aprender a estar conosco mesmos - com a verdade existencial da nossa solidão. Um dos medos mais profundos é o da solidão, mas trabalhando essa ferida percebemos que o medo está mais baseado em traumas do passado do que na situação atual. Quando juntamos coragem para ultrapassar a solidão, alcançamos a jubilosa condição de estar sós.

Sufocamento



Em nossos workshops, em geral há mais mulheres do que homens. Acredito que a razão disso é, em parte, porque as mulheres são mais propensas a reconhecer que a intimidade e a codependência são questões que precisam ser trabalhadas. Outra razão é que os homens possuem profundas feridas de sufocamento e estão extremamente preocupados em não ficar vulneráveis em situações desconhecidas. Quando nossa criança emocional está sufocada, desconfia de qualquer um que se aproxime. Embora sejam geralmente inconscientes, nossas experiências anteriores com "amor" estão associadas ao sofrimento e à traição.

As feridas do sufocamento e do abandono são irmãs gêmeas e igualmente poderosas. Às vezes, dependendo dos nossos condicionamentos de infância, estamos mais em contato com o medo de ser controlados, manipulados e possuídos do que de ser abandonados. O medo provocado pelo sufocamento pode ser tão forte que somos capazes de impedir qualquer um de se aproximar ou, se permitimos isso, vivemos constantemente apavorados com a possibilidade de ser dominados. Descobri que esse medo ainda vem acompanhado de sensações de extremo calor, da dificuldade de respirar e até de claustrofobia. Como no caso das outras feridas já discutidas, a sensação de sufocamento pode ser detonada por causas insignificantes e aparentemente irracionais. Uma vez detonada, há sempre a incontrolável necessidade de nos afastar o mais rápido e o mais longe possível daquilo que nos ameaça.

Podem existir inúmeras razões psicológicas para que essa ferida seja tão profunda. Talvez ter pai ou mãe dominador e controlador, particularmente do sexo oposto. Talvez por termos sido um substituto afetivo, suprimindo a mãe ou o pai com o amor que ela ou ele não recebeu do parceiro. Talvez, por uma razão qualquer, nosso pai ou nossa mãe não queria que crescêssemos e nos tornássemos um indivíduo sensual, autossuficiente e independente. Mas essa ferida, assim como todas as outras, não nos permite conhecer sua origem e muito menos o seu poder apenas buscando suas raízes na infância. Seja qual for a razão, o fato é que trazemos dentro de nós a sensação de que o "amor" não é algo em que se deva confiar.

O sufocamento é profundamente invasivo porque interfere na capacidade de apreender e controlar o próprio universo. Sem essa capacidade não podemos desenvolver a autoestima. Portanto, quem possui uma ferida de sufocamento

muito profunda está convencido de que sua energia vital, sua criatividade, liberdade, sexualidade e até mesmo a espiritualidade serão reprimidas e destruídas se alguém tiver permissão de se aproximar. Esse medo resulta num poderoso conflito interior. Sabemos que não podemos viver sem amor e ao mesmo tempo não confiamos nele. Nós passamos a amar e logo em seguida afastamos o amor para longe - o tempo todo. Uma parte de nós, aquela que quer amar, atrai o amor e até chega a desenvolver um relacionamento. Então a nossa criança emocional, que abriga a ferida do sufocamento, reage ao menor sinal de controle, manipulação e posse. Raramente nossas reações estão ligadas à realidade, e o outro se sente injustiçado. Seus esforços para se aproximar da pessoa sufocada são constantemente frustrados. Em geral, quem se afasta sente-se terrivelmente culpado pelo próprio comportamento, mas as forças que estão operando são tão poderosas que é impossível controlá-las.

Se reconhecemos que afastar as pessoas e evitar intimidade é um padrão de nossa vida, é bem provável que estejamos identificados com essa ferida. Podemos rastrear a origem desse medo até uma situação específica da infância, quando o "amor" veio acompanhado de controle e repressão, deixando em nós um profundo sentimento de traição. Mas não importa até onde é possível rastrear o nosso condicionamento, o que importa é a razão de estar identificados com o sufocamento. Não temos nenhum controle sobre os nossos sentimentos e comportamentos. Eles são incontroláveis, irracionais e dominadores. É importante lembrar que, quando nos sentimos sufocados num relacionamento, isso não ocorre por alguma coisa que a pessoa faça. Com certeza, a pessoa está cutucando a ferida, mas ela não é a causa da ferida, não é a razão de nos sentirmos sufocados, controlados, manipulados ou dominados! O outro apenas arranha uma ferida que já existe há muito tempo até que comece a sangrar. Se caímos na armadilha de acreditar que a outra pessoa é o problema, perpetuaremos o drama de nos aproximar apenas para em seguida nos afastar indignados. Viveremos isolados porque, no fundo, acreditamos que todo amor termina sempre em controle.

Num relacionamento, aquele que tem a maior ferida de sufocamento geralmente é antidependente. O antidependente tem pavor da intimidade porque é obrigado a encarar seu trauma original de sufocamento, que foi uma profunda traição amorosa. Ele oscila entre desafiar e rebelar-se pela própria liberdade e independência e então, arrependido e carente, cai no outro extremo e se torna todo solícito e companheiro. Depois fica com raiva, se vê acuado e outra vez se comporta de maneira provocativa e rebelde. Essa oscilação não muda nada na consciência a menos que consigamos perceber o que existe além dela.

Quando a nossa criança emocional está sufocada, acreditamos que a única maneira de libertá-la é evitar a intimidade impedindo que o outro se aproxime. Mas a liberdade que buscamos jamais será encontrada da maneira como

reagimos ao outro. Não são as ações dele que nos mantêm presos. A liberdade está presente o tempo todo. A nossa prisão é reagir sem nenhuma consciência do motivo pelo qual adotamos determinados comportamentos. A minha ferida de sufocamento é igual à de todo mundo quanto à intensidade. Quando explorei o que me impedia de fazer o que queria, vi-me diante do pavor que minha criança emocional sentia da punição e da rejeição. Toda vez que eu contrariava as expectativas e as exigências do outro, toda vez que decepcionava as pessoas que amava, tinha de enfrentar esse medo. Quando estamos identificados com a nossa criança emocional sufocada, temos uma reação muito ambígua com os que se aproximam de nós. Em geral, temos apenas uma vaga noção do que realmente queremos. Reagimos com pequenas rebeldias e depois nos sentimos terrivelmente culpados por ter magoado e traído a outra pessoa. Queremos amor, queremos liberdade, mas acabamos nos perdendo entre um e outro. Sentimos culpa se nos afastamos de alguém e nos ressentimos se não conseguimos nos afastar. O resultado é uma grande dificuldade de fazer uma coisa ou outra. Achamos que a rebeldia contra quem exige e espera tudo de nós é a única maneira de nos reconectar com nossas necessidades.

Mas tudo isso pode se transformar num infundável padrão de reações automáticas e inconscientes. O que me ajudou a abandonar essas reações automáticas foi permitir-me sentir medo de ser sufocado por quem as provocasse, estar presente no que acontecia e compartilhá-lo com o outro. Normalmente, eu reagiria ou me manteria recolhido só para evitar a ansiedade e o medo. Mas, por sair desse comportamento automático e estar mais presente no medo que sentia da aproximação, restabeleci o contato com a confiança abalada e com o sofrimento da criança prejudicada por abrir-se. Assim pude avaliar como foi que minha vulnerabilidade se escondeu.

Ao explorar tudo isso, fiquei muito triste porque reconheci como tinha ferido o outro e a mim mesmo com a minha desconfiança. Vi que minha rebeldia e meu ressentimento magoaram os que tentaram aproximar-se de mim porque os responsabilizei por feridas que já existiam muito antes de entrarem em minha vida. Eu também reconheci todos os momentos de intimidade perdidos com as mulheres da minha vida, com os amigos e minha família. Nem na morte de meu pai fui capaz de expressar amor e gratidão tanto quanto gostaria. Esse é o sofrimento causado pelo sufocamento, um medo que pode nos bloquear emocionalmente de maneira tão profunda que talvez seja preciso muita confiança, paciência e autoaceitação para nos abrir novamente. Felizmente, com Amana fui capaz de me abrir e expor a mim mesmo como nunca imaginei ser possível. Mas ainda há momentos em que retomo os velhos hábitos de isolamento e afastamento.

Para romper a minha identificação com a criança sufocada, descobri que eu também tinha de correr o risco de fazer o que queria e sentir o medo que isso

causava. Meu comportamento habitual seria negar a mim mesmo as experiências pelas quais desejava passar com medo de que a outra pessoa não as aprovasse. Isso já foi muito mais forte no passado, quando queria ficar mais tempo com os amigos em vez de com minha mulher ou fazer qualquer outra coisa que me tomasse tempo longe dela. Pode parecer absurdo, mas na verdade eu achava não ter o direito de dispor de algum tempo para mim e fazer as coisas que queria. Essa é a culpa que parece acompanhar o sufocamento. Sentia que traía minha mulher. Correr esse risco era apavorante. Em consequência, eu fazia o que bem queria, mas dentro de um espaço reativo e rebelde, ficava com raiva, ressentido, culpado e naturalmente recebia de volta alguma reação. Depois, entrava no transe de não "estar tendo espaço para mim". O problema eram os meus medos, e não as expectativas dos outros. Quando reuni forças para correr riscos e fazê-lo com lucidez, e não por reação, ficou cada vez mais claro que as exigências, as expectativas e as reações dos outros não tinham a menor importância. Quando vemos com clareza, o problema termina. O processo está em nós, com nossos medos, com aprendizado e validação das nossas necessidades e vontades, com a coragem de correr riscos.

Quando experimentamos o sufocamento ainda na infância, tendemos a reagir inconscientemente ao nosso parceiro como se fosse nossa mãe ou nosso pai. Lembro-me de um incidente que aconteceu há alguns anos, não muito tempo depois de Amana e eu nos conhecermos. Estávamos na Dinamarca, onde ela vivia. Sempre me senti um pouco inseguro nesse país - não falo a língua, é onde ela mora e conhece muita gente. Paramos para abastecer o carro, e ela me disse como devia fazer isso. Amana é uma pessoa objetiva e meticulosa, mas não exatamente controladora. Mesmo assim, reagi: "Não me diga o que fazer!" Nesse momento, percebi que não falava com ela. Eu vinha do passado. Toda vez que visito minha mãe, tenho uma nova oportunidade de reviver o sufocamento. Ela é uma pessoa meiga e delicada, mas uma mãe compulsiva. Ela mantém um diálogo constante de conselhos e repreensões. Depois de alguns dias, por mais que eu tenha me preparado para não reagir, acabo não conseguindo isso. Ela se perde num papel maternal inconsciente, e eu caio na rede de uma criança sufocada que quase enlouquece. Lembrar que há uma diferença entre o presente e o passado é um grande passo para abandonar a identificação com a criança sufocada.

Ocorre-me agora um último detalhe que é importante mencionar. Quando trazemos uma ferida de sufocamento, temos expectativas não-verbalizadas de que os outros sejam sensíveis, respeitosos, compreensivos e atenciosos. Queremos que todo mundo corresponda aos nossos ideais e ficamos indignados e zangados quando nos desapontam. Mas ninguém muda para atender às nossas expectativas. As pessoas são como são. Mesmo assim, se encontramos alguém desrespeitoso e possessivo, sentimos-nos sozinhos e traídos. Em vez de sentir a solidão, esperamos que as pessoas e as situações sejam o que não são. Quando

nos dispomos a encarar a solidão, de repente nossa visão melhora dramaticamente e aos poucos as nossas expectativas começam a cair por terra. Quando nos decepcionamos, é bem provável que não estejamos vendo a pessoa ou a situação como realmente é.

ASPECTOS DO TRABALHO COM A FERIDA DO SUFOCAMENTO

1. Sentir e validar interiormente os medos toda vez que nos achamos sufocados.
2. Romper o padrão automático de afastar ou reagir compartilhando o medo.
3. Separar passado de presente.
4. Observar as nossas expectativas de que as pessoas sejam como queremos.
5. Arriscar-nos a validar e honrar as necessidades e a energia apesar da culpa e do medo da rejeição e da punição



Existe um medo único e básico,

O medo de perder a si mesmo.

Pode ser na hora da morte, pode ser apaixonar-se,

Mas o medo é o mesmo:

Você teme perder a si mesmo.

E o mais estranho é que

Só tem medo de perder a si mesmo

Quem não tem a si mesmo.

Quem tem a si mesmo não tem medo.

Osho



Exercícios:

1. Observe os momentos em que se sente possuído, cobrado, controlado e dominado por alguém. Nessas horas, como acha que as pessoas são com você? Escreva. Exemplo: "Acho que Fulano (ou as pessoas e a vida em geral) só pensa em si mesmo".

2. Que sensações você tem quando está sufocado, dominado? Sente calor? Dificuldade para respirar? Pânico? Necessidade de sair e ficar sozinho?

3. De que maneira específica você se sentia cobrado, possuído, controlado e dominado quando criança? Observe situações específicas com pessoas específicas - mãe, pai, irmãos. Existe alguma ligação entre essas situações e as que observa em sua vida atualmente?

4. Escolha uma situação específica em que você se sente ou sentiu-se cobrado, sufocado, controlado. De que sentiu medo quando pensou em reivindicar o "espaço" de que precisava para fazer -o que queria?

5. Quais são as suas expectativas em relação às pessoas com as quais se sente sufocado, desrespeitado ou decepcionado? Escreva: "Sinto que Fulano poderia ser mais..."

6. Como seria para você livrar-se de suas expectativas com relação a alguém? Sentiria medo do quê?

Dicas:

1. A ferida do sufocamento é a sombra da ferida do abandono. Entretanto, em vez de nos sentir traídos porque o outro não está disponível, sentimo-nos traídos porque ele espera e exige muito de nós e põe suas necessidades adiante das nossas. Temos a sensação de ser controlados, sufocados e manipulados, mas não amados. Em vez de nos prender, nos afastamos. Mas a necessidade e a vontade de amar são igualmente fortes.

2. Nos casos de amor ou nas amizades, o grande drama existe porque, em geral, o sufocamento encontra-se com o abandono. Temos as duas feridas interiormente, mas projetamos uma delas sobre o outro, que por sua vez corresponde. E tudo se torna um grande teatro. A pessoa sufocada tem menos contato com suas necessidades e sua ânsia de amor e intimidade porque passa a vida tentando negá-las. A pessoa abandonada tem menos contato com sua necessidade de espaço e de liberdade porque sua vida tem sido uma busca constante e compulsiva de amor. Quando ambas se encontram sem consciência, é um inferno. Com consciência, temos a oportunidade de experimentar as duas feridas e aprender que ambas estão dentro de nossa criança emocional.

3. A pessoa sufocada acredita que para sentir-se aliviada precisa "ganhar espaço" do outro. Isso é um engano. O "espaço" que ela busca não é longe do outro, mas interiormente - é enfrentar o medo das consequências por fazer o que quer e sentir e compartilhar o medo de perder a si mesma.

4. A criança emocional que há dentro de nós enfrenta o medo do sufocamento com submissão inconsciente, habitual e automática ou com rebeldia. Arriscar-nos a fazer o que queremos com clareza nos devolve ao centro, tornando o nosso comportamento cada vez mais dirigido ao interior.

Desconfiança e raiva



Um samurai visitou um mestre zen e perguntou-lhe qual era a diferença entre céu e inferno. O mestre zen virou o rosto e disse que não tinha tempo a perder com um homem tolo. O samurai ficou enfurecido e sacou da espada para atacar o velho mestre. O mestre zen o fez parar e disse: "Isso, senhor, é o inferno". No mesmo instante, o samurai reconheceu o poder e a sabedoria do velho. Ele embainhou a espada e curvou-se respeitosamente. E o mestre disse: "Isso, senhor, é o céu". A desconfiança e a raiva nela contida são a última parada de nossa viagem pelo mundo interior da criança emocional. A desconfiança é o nosso inferno. Quando entramos em nossa bolha de desconfiança, o espaço é muito escuro. Nessa bolha, estamos presos em nossas crenças, percepções e expectativas negativas, o que nos impede de receber e desfrutar o amor e a beleza. A desconfiança é também uma saída fácil porque não oferece risco. É assim que o mundo funciona, portanto é fácil encontrar rapidamente correspondência para as nossas crenças e opiniões desconfiadas. Passar a confiar exige muita coragem.

Lembro-me de uma vez, quando eu era criança, em que perguntei a minha mãe o que era Deus. Ela me disse que era apenas uma ideia. Meus pais não aceitavam nenhum tipo de religião ou espiritualidade. Sempre achei bastante inteligente da parte deles e um tanto liberador para mim, pois não fui doutrinado em nenhuma crença religiosa tradicional e convencional. Por outro lado, o ceticismo e o racionalismo da minha educação me ensinaram que era melhor duvidar e desconfiar. Com isso não aprendi a apreciar os mistérios e a magia da vida. Uma das coisas que me comoveram em *The education of little tree* (A educação da pequena árvore), de Forest Carter, livro a que já me referi, foi o fato de que os avós da arvorezinha transmitiram a ela uma profunda e sincera espiritualidade, muito respeito e amor pela vida. Esse senso básico de confiança jamais a abandonou, mesmo tendo passado por tantas experiências traumáticas, agressões físicas, perdas e traições.

Somos desconfiados na maior parte do tempo. Basta ver com que facilidade a nossa desconfiança é disparada. Quando alguém diz ou faz alguma coisa que nos desrespeita, sentimo-nos traídos e entramos no já conhecido espaço da resignação, do isolamento, do afastamento, da mágoa e da raiva. A mesma coisa acontece em circunstâncias adversas. Pode haver momentos em que confiamos, mas sempre restará um núcleo de desconfiança. Se existisse uma confiança

básica, as invasões e as adversidades seriam dolorosas, mas passariam rapidamente. Em vez disso, nós as registramos como algo muito doloroso de modo que não nos sentimos seguros nem amados pela vida e pelas pessoas. A inocência natural e a confiança na existência ficam prejudicadas e a criança emocional passa a enxergar com olhos cautelosos e desconfiados.

Quando disparada, cada agressão ou invasão que sofremos na vida mas não conseguimos sentir nem processar vem à tona. Todos os insultos à nossa dignidade e integridade ficam guardados num banco interno de ressentimentos. Quando algo nos agride no dia-a-dia, toda essa mágoa acumulada ao longo da vida é disparada. Essa é a bolha da desconfiança. Dentro da bolha, nossa criança emocional está protegida, mas desconfia de tudo e está contaminada pelo pensamento negativo daqueles que a educaram. E acredita que tudo o que vê lá de dentro é verdade. Vivemos o eterno pavor de ser outra vez violados e traídos como fomos no passado. Nessa bolha, só podemos esperar pelo pior: jamais teremos o que precisamos, jamais seremos entendidos, jamais seremos respeitados e seremos eternamente invadidos.

Há pouco tempo, recebi em sessão um casal que não vivia nada bem. Eles tinham um filho de 4 anos e meio, queriam preservar a família, mas brigavam muito e transformaram a vida a dois num pesadelo. Logo ficou muito claro que um não confiava no outro. Cada um tinha arranhado uma ferida muito profunda do outro. Ela se sentia mal-amada e desprezada, ele, sufocado. Ambos começaram a dormir com outras pessoas, o que deve ter sido o gatilho que disparou toda a desconfiança. Ele desconfiava tanto dela que nem queria comparecer às sessões, mas logo se deu conta de que estava repetindo um padrão. Os dois reconheceram que a desconfiança havia começado muito antes de se conhecer.

Por causa das invasões e das traições que sofremos na infância, a ponte que nos ligava ao outro caiu há muito tempo. Hoje em dia, quando iniciamos um relacionamento, qualquer um, fazemos isso da nossa bolha de desconfiança, por mais confiantes e esperançosos que possamos ser. Na maioria das vezes não é uma confiança real. É só mais uma fantasia do pensamento mágico da nossa criança emocional. No mesmo instante em que o outro fizer qualquer coisa considerada invasiva ou desrespeitosa, retomamos novamente a nossa desconfiança normal. E ficamos totalmente convencidos de que as nossas dúvidas sobre confiança são todas válidas. Da bolha da desconfiança e aos olhos da nossa criança emocional desconfiada, acreditamos que o problema é o outro. Acreditamos que nos abriríamos se o outro fosse mais sensível e estivesse mais disponível. De onde estamos, acreditamos piamente que só podemos confiar no outro se formos tratados como quisermos.

Numa sessão recente, uma moça me contou que havia rompido com o seu namorado por "não ser digno do que sinto por ele". Quando examinamos suas

outras experiências com homens, ficou muito claro que de uma maneira ou de outra nenhum deles correspondeu às suas expectativas. Pedi que ela se colocasse no lugar do ex-namorado por um momento e tentasse ver o que ele sentia. A moça imediatamente começou a chorar. Falando por ele, disse que sentia muito amor, mas não sabia o que fazer porque jamais conseguiria ser como ela esperava. Aos poucos consegui reconhecer que suas expectativas a protegiam. Criavam uma barreira para qualquer um que se aproximasse de modo que ela não se sentisse vulnerável.

Vamos examinar mais de perto o modo como a desconfiança controla a mente da criança emocional.

a) A nossa confiança original lesada nos faz desconfiar da vida e das pessoas e, inconscientemente, nos obriga ao recolhimento em nosso mundo.

b) Uma vez recolhidos, em lugar de enxergar com os olhos da confiança, nossa visão fica anuviada por antigas experiências de invasão e traição. No fundo, estamos esperando que elas se repitam.

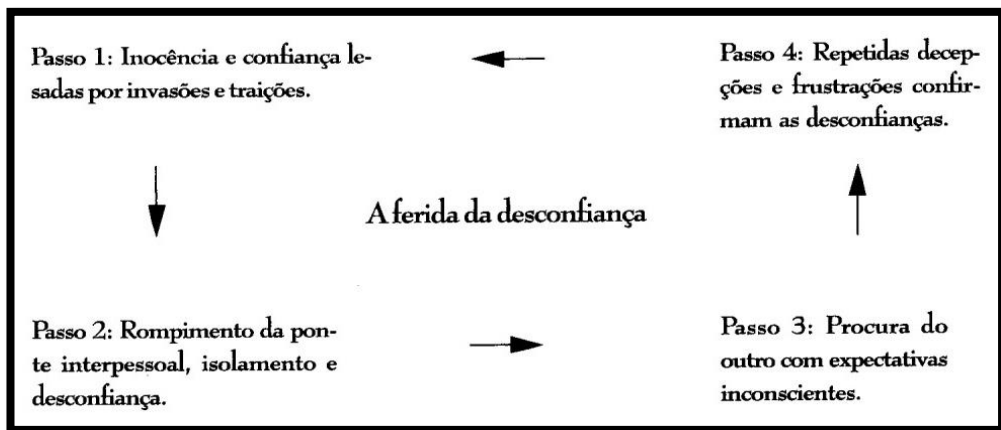
c) Entretanto, temos muita necessidade de amar. Bem lá no fundo reconhecemos que não é saudável continuar fechados em nosso mundo seguro, protegido e isolado. Tentamos nos abrir para alguém.

d) Mas nossas feridas inexploradas nos obrigam a repetir a história de invasão e traição. Por causa da ferida da desconfiança nós nos abrimos com expectativas não reveladas, ou seja, não nos abrimos realmente, mas com uma lista de exigências que o outro deverá cumprir. Esperamos que ninguém nos invada nem nos traia.

e) Há um período de encantamento em que o outro ainda reflete nossas idealizações. Mas, assim que nos sentimos invadidos e traídos, simplesmente nos recolhemos ao nosso mundo seguro e isolado crendo que nossas desconfianças se confirmaram. E voltamos ao mesmo ponto em que começamos.

Como podemos sair da bolha da desconfiança? Como em todas as outras bolhas - da vergonha, do abandono, do choque e do sufocamento -, o primeiro passo é ter consciência de que estamos numa bolha de desconfiança. Para mim, o segredo é lembrar que, quando desconfio de algo ou de alguém, o fato em si é apenas um gatilho que dispara uma desconfiança muito mais profunda que trago dentro de mim. Não fossem todos os sofrimentos do passado que entram em ação, eu poderia simplesmente avaliar a situação, olhar para ela e para a pessoa envolvida com objetividade e elaborar uma resposta apropriada. Minha reação interior e a resposta exterior não estariam contaminadas por todos os sofrimentos, traições e invasões que já experimentei. Essas oportunidades de separar o gatilho da fonte apresentam-se em nossa vida diariamente, o tempo todo. Uma coisinha de nada pode nos atirar em nosso mundo interior de

desconfiança. Mas, se trouxermos mais luz para esses momentos, vamos poder separar o presente do passado e começar a remover as balas do tambor.



Assim como nas outras bolhas, também precisamos conhecer a história da nossa desconfiança. Por que determinadas situações da vida atual nos obrigam a reagir com tanta veemência? Por que essas situações são tão frequentes? As respostas estão na história da nossa desconfiança. Essa história se repetirá. As pessoas sempre nos provocarão de maneira muito semelhante àquela em que fomos traídos e invadidos no passado. Sabendo como aconteceu quando éramos mais jovens, fica muito mais fácil entender o que acontece hoje. *O segredo é afastar a energia e o foco do disparador e transferi-los para a fonte. E sentir a ferida.* Isso significa conhecer a própria história de invasão e traição. Essa é a origem da nossa criança emocional. Quando fizermos isso, aos poucos reagiremos menos as pessoas e aos fatos do presente.



Quem confia em si mesmo confia nos outros.

Quem não confia em si mesmo não pode confiar em ninguém.

É da autoconfiança que vem a confiança.

Osho



Exercícios:

1. Se você pudesse traduzir em palavras as suas desconfianças, o que diria? Permita-se expressar todas as vozes da desconfiança que existem em você e escreva-as à medida que forem se tornando conscientes. Elas traduzem as crenças e convicções que tem em relação às pessoas e à vida.

2. Como essas crenças influenciaram sua vida, particularmente seus relacionamentos íntimos e também com as pessoas em geral?
3. Que experiências do passado contribuíram com essas desconfianças? Como as suas experiências com invasão e traição formaram essas crenças?
4. Faça uma lista de comportamentos desconfiados e veja quais se aplicam a você. De que maneira um desses comportamentos o impede de encarar a ferida de desconfiança subjacente?
5. De que maneira sua vida atual dispara a desconfiança? Observe o que fazem as pessoas com quem você convive para despertar a sua desconfiança.
6. Escolha três pessoas muito próximas de você. Veja-as com os olhos da sua criança ferida desconfiada. Escreva o que vê. Agora feche os olhos e imagine que vê cada uma delas como meditador. Escreva o que vê. Há diferença? Muda alguma coisa quando você as vê como são, sem expectativas?

Dicas:

1. Nosso estado natural é de inocência e confiança. Mas ele foi enterrado sob uma profunda desconfiança na vida e nos outros. Agora o estado que conhecemos é o da desconfiança, facilmente disparado quando nos sentimos mal-amados e desrespeitados.
2. Nossa desconfiança é uma bolha - um estado de transe. Quando estamos dentro dela, ficamos no passado. Observamos a realidade presente através de um véu distorcido por experiências traumáticas do passado. Desse estado de transe, inconscientemente somos atraídos por situações carregadas de expectativas e atraímos comportamentos que fazem eco aos nossos traumas anteriores. Então experimentamos novamente o trauma e a desconfiança se confirma. É um doloroso círculo vicioso.
3. Nossa desconfiança é ainda agravada pela esperança de que acabaremos encontrando alguém ou mudaremos a pessoa que está conosco para que nos trate como queremos ser tratados. Essa é a desconfiança da codependência.
4. No momento em que entendemos que a desconfiança é uma bolha baseada em experiências passadas, algo muito profundo começa a mudar em nossa vida. Toda vez que nossa desconfiança é provocada, somos naturalmente capturados por nossas crenças e pelos padrões de comportamento da ferida. Nesses momentos, podemos lembrar que fomos apanhados em nossa bolha de desconfiança e reconhecer que é apenas um transe.

Parte 4

Autodomínio – Saia do comportamento automático

Ação por repetição Compulsiva



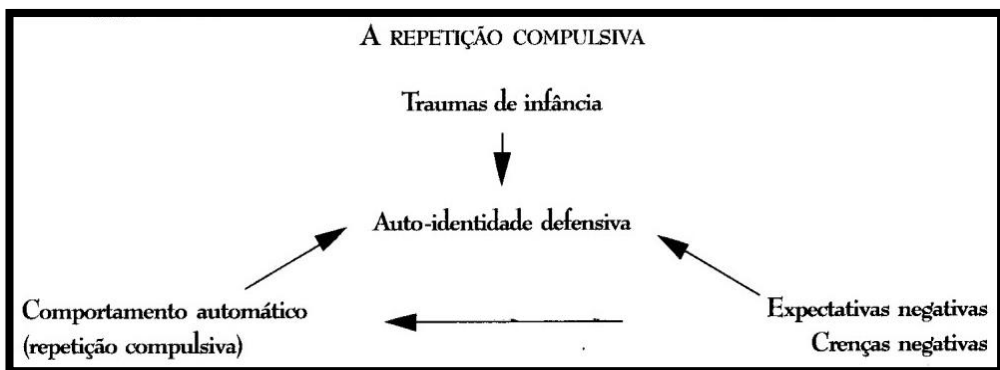
Num dos nossos últimos seminários, Michael nos contou que tinha acabado de romper com sua namorada, mas ainda estava se recuperando da separação de um casamento de treze anos. Perguntei se sabia por que isso estava acontecendo. Ele disse que era dependente das mulheres e se comportava com elas como um mendigo. Achava que aquelas que se aproximavam dele acabavam se cansando de bancar sua mãe. "Eu entendo esse padrão, sofri por ter sido abandonado por minha mãe, mas não consigo mudar", disse ele. Quando exploramos mais profundamente, ficou claro que Michael se identificava com o papel de filho sempre que se aproximava de uma mulher. É bem verdade que ele tinha plena consciência de seu padrão e havia explorado o sofrimento causado por suas antigas feridas primais. Mas o padrão persistia devido a essa identificação. Michael entrava em estado mental infantil quando se relacionava com as mulheres. Estava numa bolha em que se via como uma criança desamparada que necessitava de mãe. Tinha consciência disso, mas não estava pronto para sair porque ainda não queria crescer. Ainda não era hora. E não podia fazer nada senão aceitar a realidade da situação. Em certo ponto, ele foi capaz de enfrentar o medo da solidão e sair dessa identificação.

Em meu processo, pude ver que minha identificação com uma autoimagem ferida provocava todo o meu sofrimento. Na infância, por sempre me comparar com meu irmão mais velho, formei a autoimagem de uma pessoa inferior e fracassada. Essa autoimagem me perseguiu a vida toda. Eu a sentia mais forte no trabalho e na criatividade, pois tive que superar terríveis inseguranças. Eu também a senti em meus relacionamentos com homens fortes, quando então o trauma com meu irmão se repetia. Por fim, comecei a ver que esse caçula envergonhado não era eu. Era apenas um papel com o qual estava identificado por mantê-lo durante grande parte de minha infância. Essa vergonha ainda pode ser disparada e ainda posso entrar nos seus padrões, mas não conduz mais a minha vida. Alguma coisa mudou dentro de mim. Essa mudança ocorreu gradualmente, embora eu não saiba dizer exatamente como nem por quê.

É essa identificação com a criança emocional que orienta os nossos padrões repetitivos. Para rompê-los, o primeiro passo é reconhecer a identificação. E como se fôssemos um personagem que apenas segue um roteiro. Enquanto o roteiro não for consciente (a identificação), a peça vai continuar a mesma. Se sofremos algum trauma, criamos uma identidade defensiva. A criança acredita merecer

tudo o que acontece com ela. Se é ofendida e humilhada, é porque se comportou mal. Essa identificação cria a expectativa de que o trauma vai se repetir. Trata-se de uma expectativa negativa e também nos faz acreditar que a vida é assim. São as nossas crenças negativas. E, por fim, criam-se comportamentos profundamente enraizados, tais como retraimento, disputa, defesas, lisonjas e dependências, que a mente da criança desenvolve para lidar com o trauma. São os nossos comportamentos negativos e automáticos.

Podemos ver que as crenças, as expectativas e os comportamentos negativos orientam os padrões em que entramos. Acreditamos que não há ninguém esperando por nós, que nunca teremos o amor de que precisamos e que não podemos confiar em ninguém. No fundo, sentimos não ser dignos de amor e esperamos ser rejeitados e humilhados outra vez. Esperamos que isso aconteça porque, num nível mais profundo do inconsciente, é só o que conhecemos. Nosso conceito de amor está baseado nos modelos de papel da primeira infância. Ancora-se no que vimos acontecer entre nossos pais e na maneira como fomos tratados. Mais tarde, tudo o que atraímos se origina desse conceito de amor. Se isso também incluía a ofensa, é exatamente o que atrairemos. Se era privação, também é o que atrairemos. Por fim, por causa de nossos traumas, cultivamos muitos comportamentos que impedem quem quer que seja de se aproximar de nós. Por um bom motivo erguemos um muro tão resistente em nossa volta que impede as pessoas de atravessá-lo ou até a nós mesmos de derrubá-lo. Quando estamos muito identificados com essa criança abandonada e humilhada, entramos instintivamente nesses comportamentos porque para ela essa é uma questão de sobrevivência.



Per, o montanhês solitário da Noruega que já foi apresentado em outro capítulo, identifica-se fortemente com uma criança emocional que precisa afastar as pessoas para sentir a si mesmo e crer-se seguro. Se alguém tenta se aproximar, ele é tomado por um pânico primal inexplicável e só pensa em fugir. Naturalmente, esse homem desenvolveu um estilo de vida de completo isolamento. Sente-se sufocado e é muito desconfiado. Nem imagina que a vida

possa ser diferente porque não reconhece a identificação. Quando exploramos sua história de infância, soubemos que foi continuamente invadido e reprimido por uma mãe estritamente controladora e religiosa. Por isso achava que todo mundo queria controlá-lo e manipulá-lo, o que ele compensa com o padrão de não permitir que ninguém se aproxime, seja como for. E sente atração por pessoas "carentes", que são ciumentas, possessivas, emocionalmente controladoras e histéricas, que desrespeitam sua necessidade de privacidade e solidão. Naturalmente, ele culpa o outro e concentra-se no que o outro faz em vez de analisar a própria identificação.

Quando estamos fortemente identificados com uma criança que foi humilhada e ofendida, é muito difícil saber o que precisamos ou queremos. Podemos aceitar qualquer tipo de atenção, principalmente negativa, como expressão de amor porque é só isso que conhecemos. O choque nos congelou na desistência, na confusão e na incapacidade de sentir a nós mesmos. Para tornar o quadro ainda mais complexo, num nível mais profundo parte da nossa identificação com a criança emocional humilhada e chocada só pensa em se vingar. Essa criança interior traumatizada é tão desconfiada e guarda tanta raiva inconsciente e não expressada que só quer fortalecer-se para se vingar. Na verdade, é tanta pressão que acabamos só atraindo pessoas que nos permitem agir baseados nesses ressentimentos armazenados. O desejo de vingança nos mantém amarrados à identificação. Como a criança emocional não consegue ver diferença entre o presente e o passado, pouco importa que nos vingemos de um parceiro ou de alguém que esteja trabalhando para nós, e não de nossos pais ou de quem nos ofendeu originalmente.

Christina e Alberto, um casal que já mencionamos e que sempre tem algum problema, são profundamente identificados com a criança emocional desconfiada. Nenhum deles é capaz de reconhecer quanto é forte a sua sede de vingança. Tão logo um deles faz alguma coisa que provoque a desconfiança do outro, este reage com raiva e mais uma vez se convence de que é melhor se fechar e se proteger. Na verdade, não há ninguém ali que conheça as sutilezas e os desafios de se relacionar intimamente. Ambos estão completamente tomados pela própria desconfiança e por convicções, expectativas e comportamentos nela envolvidos. É natural que o relacionamento se baseie em jogos e estratégias constantes e repetitivos.

A grande questão levantada em quase todos os workshops é como sair da repetição compulsiva. Como parar de repetir tantas vezes os mesmos padrões dolorosos? Já perdi mais tempo com essa pergunta do que com qualquer outra. Hoje sei que há três aspectos:

1. Temos de entender a nossa identificação e as crenças e expectativas que vêm dela (reconhecimento).

2. Temos de estar dispostos a sentir a dor e o medo que acompanham a identificação (imersão).

3. Temos de estar dispostos a correr riscos para nos livrar da identificação (risco).

O primeiro passo para esclarecer a compulsão repetitiva é passar pelo estágio do reconhecimento. Isso significa saber que temos um padrão e que esse padrão está conectado à ferida da criança emocional. Partimos do padrão para rastrear as experiências da infância que possam ter movimentado todo o processo. Isso inclui a consciência de crenças, expectativas e comportamentos negativos e da autoimagem negativa que estão por trás de tudo. Como exemplo, imagine que o seu padrão é sentir-se emocionalmente explorado nos relacionamentos amorosos. Você observa a expectativa negativa de que sempre aconteça a mesma coisa e também acredita que ser maltratado faz parte da convivência. E nota que, quando isso acontece, você se encolhe diante do choque e se torna um solícito compulsivo. Indo mais fundo, observa que, quando pensa em si mesmo, se vê como alguém que merece ser maltratado e rejeitado. Por fim, volta à infância e se dá conta de que sua mãe e seu pai maltratavam você de maneira muito semelhante ao que ocorre hoje.

O segundo passo é mais difícil. É o estágio da imersão. Nele vamos mergulhar na experiência, senti-la completamente. Vamos desistir de mudar a experiência ou querer que ela não exista. A maioria não vê a hora de se livrar desse padrão. Mas isso não resolve. É apenas uma distração. Pelo contrário, temos de estar presentes no medo e no sofrimento implícitos na experiência. Essa não é uma fase fácil de passar sozinho. Descobri que precisava ser conduzido na minha experiência por causa do hábito automático de entender rapidamente e logo cair fora. Durante o treinamento, descobrimos que é importante acompanhar as pessoas através de seus padrões não só quando elas estão conosco mas também depois, entre as semanas de treinamento, mantendo uma comunicação constante com os participantes dos vários países em que oferecemos o treinamento. Só assim podemos conduzi-las através de seus padrões no ambiente protegido e sustentado da sala de grupos e depois complementar com suporte e orientação observando os fatos ocorrerem na vida diária, principalmente em seus relacionamentos íntimos. Em ambas as situações, o objetivo é apoiá-las para que o sofrimento e o medo continuem presentes e não desapareçam.

Em certo ponto da jornada já conhecemos tão bem as crenças, as expectativas e os comportamentos negativos que podemos parar de alimentá-los. Então nos arriscamos a sair do comportamento automático. Cynthia, uma amiga cujo companheiro briga com ela o tempo todo, acredita que se conseguir impor seus limites algo terrível vai acontecer. Quando se arrisca a fazer isso, descobre que aquilo que tanto temia não aconteceu. Agora, mesmo que Alex, o namorado,

brigue com ela, Cynthia fica muito bem. Per, da Noruega, temia que se deixasse alguém se aproximar passaria a controlá-lo. Quando se arriscou a permitir isso, acabou descobrindo que nada aconteceu. É impossível dizer ou prever quando teremos clareza para interromper um velho comportamento. Parece que isso acontece só porque passamos o tempo suficiente em reconhecimento e imersão.

Quando nos arriscamos a fazer algo novo e diferente, percebemos que as crenças a respeito de nós mesmos não vinham de nós. Michael, do exemplo que dei no começo do capítulo, acredita ser uma criança abandonada em busca da mãe. Sempre que se aproxima de uma mulher, é essa criança que atua. Se nos identificarmos como uma pessoa humilhada que não é digna de amor, será exatamente essa pessoa que vai se relacionar. Nesse caso, a resposta que recebemos da existência é previsível. Quando rompemos a identificação com a autoimagem negativa, outra pessoa passa a agir. De repente descobrimos que fazemos escolhas mais inteligentes e aquilo que sempre quisemos está vindo ao nosso encontro. Eu me liberei do padrão de relacionamentos nos quais era o libertador. Não sei como exatamente aconteceu, mas pude ver que nesse padrão eu só estava representando a minha ferida de abandono. Sem saber, passei por todos os estágios que identifiquei aqui e o padrão desapareceu.



RESOLVA A REPETIÇÃO COMPULSIVA

1. Reconhecimento:

Tornar-se consciente do padrão - reconhecer as crenças, os comportamentos e as expectativas negativas do padrão, enxergando a autoimagem negativa que está sob o padrão e conectando-o às experiências da infância.

2. Imersão:

Explorar a energia do padrão - a raiva, a mágoa e o medo enterrados dentro de nós (a criança emocional).

3. Risco:

Fazer outras escolhas baseadas no reconhecimento de que quem agia no padrão não é mais aquele que você é agora.

No mundo dos hábitos, é tudo repetição.

No mundo da consciência, não existe repetição.

Osho



Exercícios:

1. Conscientize-se do padrão.

Quais são os padrões predominantes em seus relacionamentos mais significativos? Ao conscientizar-se do seu padrão, observe:

- a) Suas expectativas negativas.
- b) Suas crenças negativas.
- c) Comportamentos automáticos.

Exemplo: "Meu padrão é atrair pessoas que não estão disponíveis. Estou sempre implorando mais atenção. A outra pessoa mostra-se disponível, mas depois de algum tempo descobre outras prioridades em sua vida. Quero que a pessoa me dê mais tempo e mais atenção, mas no fundo espero ser rejeitado. E, quando não consigo o que quero, resigno-me e sinto que nunca terei o amor de que preciso".

2. Ligue-se ao padrão da ferida.

- a) Como esse padrão se assemelha aos fatos e às circunstâncias de seus relacionamentos anteriores e da infância? O que, especificamente, você viveu na infância que se assemelha ao que está vivendo agora?
- b) Que autoimagem formou em consequência dessas experiências? Exemplo: "Sou um perdedor", "Não mereço ser amado", "Não sou atraente".

3. Explore o padrão.

- a) Que sentimentos esse padrão provoca? Raiva? Impotência? Desespero? Tristeza? Pânico?
- b) Que palavras usaria para descrever a ferida? Imagine que sua criança interior esteja dizendo, por exemplo, "sinto-me desprezada e desvalorizada se meu parceiro me ignora quando falo com ele" ou "sinto-me manipulado e controlado se minha parceira exige algo de mim. E isso me assusta".

4. Corra riscos.

Que tipos de risco você correria numa situação que desafiasse as crenças de sua criança ferida?

5. Rompa a identificação com o padrão.

Imagine uma criança pequena sentada na sua frente. Você percebe que ela tem a mesma história de infância que você. Tem tanto medo e é tão desconfiada e insegura quanto você. Permita-se sentir essa criança. Ela está dentro de você e ao mesmo tempo você está distante dela. Pode observar o medo, a insegurança e a desconfiança, permite que ocorram, mas sabe que é a sua criança ferida que ocupa a sua consciência.

Dicas:

1. Nossos padrões dolorosos prendem-se à consciência porque estamos profundamente identificados com a autoimagem contida neles. Quando rompemos a identificação esses padrões se dissolvem. Para resolver isso, temos de observar esses padrões sem a expectativa de mudá-los. Observá-los significa reconhecê-los e desenvolver uma percepção cada vez mais profunda das expectativas, das crenças e dos comportamentos negativos ligados a eles. Isso significa conectar o padrão à nossa criança ferida e mergulhar profundamente na experiência interior dessa criança, que está sob o padrão. Isso por sua vez significa correr o risco de desafiar as convicções da nossa criança ferida.

2. Com a total imersão e compreensão, nossa identificação começa a se dissolver por si mesma, e descobrimos que, de repente, não estamos mais no padrão.

Os Limites



A maioria das pessoas tem muita dificuldade para dizer não. As poucas que não têm essa dificuldade em geral mostram forte traço psicopata. Se ignorarmos os medos da nossa criança emocional, não teremos problema em dizer não e estabelecer limites. Mas, se entrarmos em contato direto com a nossa vergonha e o nosso choque, traremos à tona um pânico primordial. Trabalhei com isso durante anos e ainda é difícil para mim. Detesto dizer ou fazer qualquer coisa que possa levar alguém a ficar zangado comigo, me desprezar ou me desrespeitar. É sempre muito arriscado. Já cheguei a aceitar que é assim que sou - isto é, assim é minha criança emocional. Eu (minha criança emocional) odeio quando alguém não gosta de mim. Isso me deixa louco da vida. Parece que o mundo vai desabar. E sinto-me terrivelmente culpado quando alguém sofre por minha causa. Mas descobri que fico pior ainda se não faço valer minhas necessidades, meus sentimentos e minhas concessões. Quando sou claro e direto, parece que tudo dá certo.

Deixar de fazer concessões na vida é um passo importante. Descobri que, no passado, minhas concessões eram automáticas e inconscientes. Aprender sobre os meus limites e dar início a um processo de conhecimento e validação das minhas necessidades tem me dado muita força. Alguns anos atrás, Michael, um grande amigo meu, participou de um grupo para homens. Ele me passou uma lista que lhe havia sido dada por um facilitador do grupo sobre as diferentes maneiras de invadirmos o outro e sermos invadidos. Quando vi a lista, fiquei espantado com o pouco que eu sabia sobre invasão. Surpreendeu-me ver como me comportava inconscientemente com os outros. E pude confirmar que algumas pessoas me aborreciam e eu não sabia por quê. Lendo a lista, pude saber e me afastei delas. Amaná e eu usamos essa lista como base de nossa lista, que chamamos de "lista de invasões".

Pedimos às pessoas, quando elas recebem a lista, que considerem se a invasão ocorreu quando ainda eram crianças e se continua hoje em dia. É natural, quando olham a lista, que notem como invadem os outros, mas não nos detemos nisso porque provoca culpa, e a culpa não é o melhor modo de crescer. Por outro lado, descobri que, quando nos tornamos agudamente conscientes da invasão e do que representou para nós, essa consciência traz para a nossa vida uma sensibilidade muito mais profunda, e ficamos muito menos propensos a invadir e ser invadidos.

Lista de invasões

1. Alguém me dizer o que devo sentir, querer, pensar ou fazer.
2. Ser "enrolado" - alguém rompe um compromisso, se atrasa, não faz o que prometeu.
3. Ter meus sentimentos invalidados. Exemplo: "Você não precisa sentir isso", "Por que está com medo? Não há o que temer".
4. Ser provocado. (A menos que haja amor e confiança entre duas pessoas, a provocação é sempre ofensiva.)
5. Ser superprotegido, tratado como criança ou repreendido.
6. Ser ignorado ou interrompido. (Ninguém é obrigado a nos dar atenção a não ser que queira; mas, se quiser, então temos o direito de esperar que o outro esteja atento.)
7. Não ter o espaço físico respeitado. Exemplo: alguém pega algo meu sem pedir ou pede emprestado e não devolve.
8. Alguém sempre querer estar certo ou ter a última palavra.
9. Não ter o meu "não" respeitado.
10. Ser ofendido com violência ou ameaças (abandono, punição ou agressão). A violência pode ser de qualquer tipo - verbal, energética ou física.
11. Ser obrigado a qualquer coisa.
12. Ser manipulado através da raiva, da culpa, das expectativas, do mau humor, do desamparo, da doença ou do sexo.
13. Ser alvo de manifestação sexual imprópria (adulto ou criança) ou sofrer abuso sexual.
14. Ser pressionado, criticado, julgado ou menosprezado.
15. Ouvir conselhos não solicitados.

Ler essa lista e trabalhar nela ajudou-me a me tornar mais consciente de ser uma pessoa profundamente traumatizada que continuava permitindo que me invadissem e também invadia o outro de forma muito semelhante ao que eu fazia quando era criança. O que mais me deixou assustado foi o fato de, de repente, entender muitas coisas pelas quais passam as crianças. Vi que aspectos insignificantes da nossa educação, considerados triviais, eram, na verdade, profundamente invasivos e chocantes. Como exemplo, meu pai achava ter o dever de encorajar os filhos a tocar um instrumento musical. Sua intenção era a melhor: transmitir aos filhos sua paixão pela música clássica. Mas a maneira como fez isso, o modo padronizado como os pais judeus instilam esse ensinamento, foi

obrigar-me a estudar o instrumento que ele escolheu: o violoncelo. Eu nunca quis tocar violoncelo. Teria escolhido guitarra, mas ele achou que a literatura clássica para guitarra ainda era incipiente. E não acreditou que eu fosse capaz de tomar esse tipo de decisão por mim mesmo. Se deixasse por minha conta, dizia, eu acabaria ouvindo só os Beatles e nunca aprenderia a apreciar Bach nem Mozart. Consegui não levar a sério a minha pouca habilidade com o violoncelo, mas nunca me dei conta de que isso era uma invasão. Tampouco entendi por que eu entrava em choque quando estava com meu professor.

É comum encontrarmos dificuldade para conhecer e afirmar os nossos limites diante daqueles que têm algum tipo de poder sobre nós ou uma ascendência qualquer. Os mais frequentes são os pais, um patrão ou um professor, mas isso também pode ocorrer com um parceiro e até com amigos. Minha experiência nessas situações era (e ainda é) entrar em estado de choque e não conseguir avaliar nem estabelecer nenhum limite. Eu congelo, fico confuso e não sinto a mim mesmo. Podemos explorar o que há por trás da reação e tentar sentir compaixão por nós mesmos. Quando tentei outra atitude, pouca coisa mudou. No mundo interior da criança emocional, quando concedi ao outro o poder de me amar e de me aprovar, entrei numa espécie de desamparo. O pânico que minha criança sente é tão grande que só posso observá-la e amá-la. Tentar qualquer outra coisa só gera estresse, inautenticidade e retraimento. Em nível mais profundo, também tenho consciência de que minha criança emocional precisa que todos sejam mais amáveis, delicados, cuidadosos e respeitosos. Eu tenho necessidade de que o mundo seja harmonioso para não me sentir ameaçado demais.

Superar o choque e a desistência ficando à vontade para estabelecer limites é uma lição tão importante que sempre criaremos situações que nos proporcionem isso. Vi acontecer as duas coisas, por experiência própria, com várias pessoas com quem trabalhei. Temos que repetir essas situações até nos arriscar a caminhar com as próprias pernas. Uma amiga minha vive com um homem que briga muito com ela. Seu pai fazia a mesma coisa. Quando eles brigam, o padrão dela é sentir-se culpada, responsável e pedir desculpas. Ela chega a sublimar o fato dizendo que esses momentos a ajudam a entender mais a si mesma e aprender a ser menos reativa. Mas a culpa e as desculpas sublimadas apenas reforçam ainda mais sua identidade de vítima. Seu desafio é ter coragem de estabelecer um limite quando alguém, o namorado ou qualquer outra pessoa, grita com ela. Só isso poderá ajudá-la a romper a identificação com a criança emocional vítima que a acompanha desde a infância.

Tenho outra amiga cujo namorado flerta compulsivamente com todas as mulheres. Ela reage a isso, se queixa ou fica triste. Energeticamente, nenhuma das opções a afasta da identificação com a criança emocional vítima. Ela não acredita que alguém possa amá-la a ponto de satisfazer-se só com ela. Seu

desafio é encontrar interiormente o ponto da dignidade, no qual esse comportamento não é aceitável por comprometer a integridade. Nossa criança emocional implora por amor, por mais inadequado que seja. Mas um adulto não pode viver sem dignidade. Para romper a identificação com a criança, precisamos aprender a sobrepôr a dignidade às migalhas de amor mesmo que para isso tenhamos que ficar sós.

Não é todo mundo que entra em choque quando se sente invadido. Alguns são mais do tipo rancoroso. Mas sei por experiência própria que os medos que há em ambas as reações são muito semelhantes. À medida que fui conhecendo melhor os meus limites, que os validei e tive coragem de confirmá-los, passei do choque para o rancor. No passado, o tempo que havia entre a invasão e o reconhecimento de que fora invadido era longo. Às vezes dias, até semanas. Eu percebia que, por alguma razão, não me sentia muito bem com aquela pessoa ou começava a fazer julgamentos e a censurava diante de outros. Isso se tornou, para mim, uma boa indicação de que eu fizera uma concessão, não dissera nada e agora estava ressentido. Mas aos poucos esse tempo foi diminuindo e minha reação também passou a ser mais rápida. A consciência ampliada de que estava fazendo uma concessão, como fiz tantas vezes no passado, reacendeu a chama de uma fúria que eu estava reprimindo. Foi uma boa fase, mas acabei percebendo que a invasão e a reação a ela não eram, de jeito nenhum, o fim do processo. Minha raiva vinha ainda da criança emocional, que trazia consigo toda uma vida de ressentimentos. Reagir com raiva não é estabelecer limites. Não há nenhum poder real nessa reação. É só a criança emocional que saiu da desistência e passou para a explosão.

Tive de perguntar a mim mesmo do que sentia raiva - e por que tanta raiva. Em parte era por acreditar que, se eu não reagisse imediatamente, não estaria seguro. As pessoas se aproveitariam de mim. E em parte vinha do fato de querer que o outro ou a situação fosse diferente. Parece que a criança emocional jamais perde a esperança de que todo mundo (especialmente as pessoas do seu mundo) seja sempre amável, protetor e atencioso. Essas crenças mágicas estavam me impondo viseiras. Quando me sentia invadido por alguém, minimizava, negava ou ignorava, e então ficava indignado. No primeiro caso, dizia a mim mesmo: "Ela não quis dizer isso", "Tudo bem, não foi grande coisa", "Fulano sempre faz isso", "Preciso aprender a ser mais tolerante", "Não devo ser tão rigoroso". Eu sustentava essas convicções com crenças sublimadas de toda espécie. "É bom ser tolerante e flexível." "É melhor não criar caso por qualquer coisa." Essas atitudes acabaram permitindo que as pessoas me invadissem porque eu enviava uma vibração que dizia "faça o que quiser comigo, não me importo".

Em determinado ponto, eu ia para o outro extremo e ficava furioso. "Como você pode fazer isso comigo?" "Como pode ser tão insensível e egoísta?" "Eu não faço isso com você!" Depois, não queria mais nada com aquela pessoa ou me vingava

das maneiras mais criativas. Até hoje me pego (a minha criança emocional) pensando em vingar-me de algumas pessoas que me invadiram quinze anos atrás. Essa dualidade entre a negação e o rancor é o que está por trás da nossa experiência de invasão. Ao entender que eu estava sendo alimentado por expectativas inconscientes, pude ver que condenava a mim mesmo a oscilar eternamente entre a esperança e o desapontamento. A criança emocional agarra-se a esperança de que as pessoas sejam como quer, e por isso alterna-se entre entregar os pontos e explodir. É preciso reconhecer que ela sempre viverá essa dualidade. Mas a nossa capacidade de estabelecer limites fatalmente se manifesta quando começamos a ver as pessoas e as situações como são e reagimos adequadamente.

Sempre fui muito reativo. Só recentemente descobri que tenho mais espaço para observar minhas reações de dentro para fora, sem a compulsão de agredir a pessoa que me provocou. Não faz muito tempo, envolvi-me numa controvérsia com um colega. Ele me escreveu uma carta rancorosa, que continha ataques pessoais sem nenhuma relevância para a questão sobre a qual discordávamos. Era claramente uma invasão insensível. Quando recebi essa carta, pude sentir a raiva que seu ataque provocou. No passado, a minha reação seria contemporizar ou contra-atacar na mesma medida. Em vez disso, sentei-me com meus sentimentos durante três dias e então respondi estabelecendo claramente meus limites mas sem alimentar a briga. Fui capaz de sentir quanto a desarmonia e a raiva me perturbavam, mas tinha espaço interior suficiente para que os dois sentimentos pudessem coexistir. Cito esse exemplo porque a minha experiência com essa questão de estabelecer limites me diz que chega um momento em que sentimos menos necessidade de reagir contra o outro. Ainda nos abalamos interiormente, mas o sentimento fica onde está. Damos tempo para a clareza prevalecer e responder adequadamente.

Finalmente, vejo que o meu aprendizado de estabelecer limites não tem nada a ver com a outra pessoa. Ele vem da clareza. Clareza do que eu necessito para mim e clareza para ver as pessoas como são, e não como eu gostaria que fossem. Começo a entender que são todos inconscientes e que a inconsciência leva à insensibilidade, à invasão, ao desrespeito e até ao abuso. À medida que essa compreensão se aprofunda, vou deixando de me expor ao sofrimento, ao abuso ou à decepção porque vejo tudo mais claramente. E também, por não depender mais tanto de colher migalhas de atenção e de aprovação, sinto-me muito mais capaz de dizer não ao que considero errado em mim. Desenvolvo o senso do que está certo e do que não está.

Mas para realizar essa mudança tenho que estar sempre enfrentando meus medos de abandono, rejeição, punição ou reprovação. Quando sinto que alguém me magoa continuamente, é porque não estou vendo a pessoa como é. Mantê-la num patamar muito alto em meus ideais e expectativas afasta a solidão

apavorante que sinto quando acordo de meu sonho. Se começar a dizer não, ela poderá achar que sou egoísta. Pior ainda, poderá se vingar. É mais seguro e familiar fazer concessões. E assim que a nossa criança pensa e age. Mas, com a consciência da invasão, desenvolvemos a possibilidade de escolher. Podemos reconhecer quando a invasão ocorre, sentir os medos e estabelecer algum limite. E, muitas vezes, sem precisar reagir, apenas dando uma resposta clara. Mas isso não é linear. Com algumas pessoas e algumas situações, descobrimos que temos clareza. Com outras, nosso choque e nossa fúria podem ser facilmente provocados.

ETAPAS PARA APRENDER A ESTABELEECER LIMITES

1. Sentir o choque e estar consciente da invasão.
2. Sentir o ímpeto e talvez reagir.
3. Clareza - responder do próprio centro, ver as pessoas como são, aceitar a própria solidão, estar conectado com o próprio querer.

Exercícios:

1. Primeiro estágio: validar o choque.

a) Leia a lista de invasões e pergunte a si mesmo:

Isso está acontecendo em minha vida? Se está, com quem? Isso também ocorria no meu passado? Se ocorria, com quem? Qual desses aspectos é o que mais me afeta? Estou fazendo isso hoje com alguém?

b) Quando sou invadido, o que sinto interiormente? Escreva o que você observa.

2. Segundo estágio: sentir o ímpeto e observar as reações.

a) Quando notar que está sendo invadido por alguém, pare um pouco e sinta a raiva que é provocada. Como você se sente interiormente? Onde sente?

b) Se você reagir, observe as reações e deixe-as fluir.

c) Quando sentir que está sendo invadido por alguém, o que você acha que pode acontecer se não fizer alguma coisa?

3. Terceiro estágio: clareza.

a) Quando se sentir invadido, pare e pergunte a si mesmo: "O que espero dessa pessoa?" E depois responda à questão: "Não estou me dispondo a abandonar essa expectativa porque..."

b) Imagine que você tem um par de óculos de clareza. Se esses óculos forem usados para olhar a pessoa que o invade, o que será possível ver?

c) Note a diferença entre o que ocorre interiormente quando você faz uma concessão e quando tudo lhe parece certo.

Dicas:

1. Há muita confusão entre aprender a estabelecer limites e ser inflexível. Se conseguimos dizer algumas verdades a alguém, recuperamos nossas fronteiras. Mas essa postura nada muda interiormente. Apenas oscilamos entre a confiança e a desconfiança, conforme o que a pessoa nos faz ou nos diz. Aprender a estabelecer limites significa confiar em si mesmo - confiar no que é certo e no que não é certo.

2. Estabelecer limites é um terror primordial para a nossa criança emocional. Ela precisa agarrar-se à crença mágica de que todo mundo é solícito e atencioso. Aprender a estabelecer limites implica enfrentar medos - o medo da rejeição, da desaprovação, da desarmonia e, principalmente, da solidão. Tornar-se consciente desses medos nos permite entrar em sintonia interiormente e encontrar coragem para viver nossa vida de acordo com o que consideramos certo. Isso leva tempo porque o medo é grande e o condicionamento é forte - mas pode acontecer.

3. Quando perdemos o respeito pelos próprios limites, atraímos pessoas para invadi-los. Ao mudar esse padrão e aprender a lição dos limites, a maioria das pessoas passa por três fases. A primeira é validar e sentir o choque. A segunda é conectar-se com a raiva interior e quase sempre reagir. A terceira é aprender a abandonar crenças e expectativas mágicas e perceber o mundo e as pessoas como são.

Repressão, expressão e controle



Uma vez li um livro de Eiji Yoshikawa, *Musashi*, sobre um famoso guerreiro samurai. Foi um dos melhores livros que já li. Ele conta a história de um homem que se tornou o mais famoso samurai de todo o Japão. O livro, com mais de mil páginas, conta como aprendeu a voltar-se cada vez mais para o próprio centro. Nessa jornada, ele aprende a deixar a raiva de lado, a aceitar a tristeza e a mágoa como parte da vida e a manter o foco liberto e imperturbável pela emoção, a usura e a ambição. O poder desse homem não vinha tanto de suas habilidades como guerreiro quanto de seu desenvolvimento interior. Vinha da sua habilidade de reter energia. No começo da história, ele era selvagem e indisciplinado. Vivia totalmente no estado infantil emocional. O mestre o prende num quarto por dois anos para aquietar sua natureza rebelde (a técnica japonesa) e depois o conduz através de vários testes de coragem. Muitos deles não envolviam lutas. Sempre achei a história de Musashi muito inspiradora. Ela mostra de maneira muito bonita que drenamos a força vital e o poder nas várias formas que temos de deixar vazar a nossa energia.

Um dos principais vazamentos vem da forma como lidamos com nossos sentimentos e com nossa energia - mágoa, raiva, sexualidade e alegria. Nós deixamos vazar energia quando reprimimos nossos sentimentos, e é comum deixá-los vazar também quando os expressamos. Interrompemos o vazamento quando aprendemos a conter os sentimentos. Contenção nada mais é que estar presente nos sentimentos - só isso. A criança emocional não tem habilidade para reter nada - reprime ou expressa, tudo de maneira automática e inconsciente. A contenção vem da observação da criança emocional - perceber como ela lida com os sentimentos e a energia. A diferença entre controle e repressão é que, no primeiro, estamos conectados com o sentimento e o fluxo interior de energia e podemos expressá-lo ou não. Quando a energia é reprimida, não temos essa escolha. E, quando a expressão dos sentimentos e da energia está nas mãos da nossa criança emocional, também não podemos escolher.

Para alcançar o ponto de controle, primeiro temos que entender como era a relação que tínhamos com os sentimentos e como é agora. Na maioria das vezes, a resposta está na infância, quando aprendemos a nos relacionar com nossos sentimentos e nossa energia. Esse é o princípio. Mesmo não verbalizado, o condicionamento básico que recebi com relação às emoções foi negá-las, ignorá-las, julgá-las, evitá-las ou suprimi-las. Só muito mais tarde me dei conta de que a razão dessa postura tão negativa em relação aos sentimentos era o medo. Meus

pais e a maioria dos adultos com quem convivi na infância morriam de medo dos sentimentos. Quando as pessoas temem alguma coisa, naturalmente tentam reprimi-la, principalmente os sentimentos, que nos fazem perder o controle com tanta facilidade. Sentimentos mais fortes, como explosões de raiva e expressões exageradas de mágoa, sempre me incomodaram. Eu só não sabia que era porque sentia um medo terrível deles. E sentia tanto medo porque não estava acostumado com expressões de sentimento de nenhum tipo. O mundo das emoções estava envolto nas sombras para mim.

Nós também reprimimos os sentimentos porque talvez seja doloroso e assustador vive-los. A maioria de nós vivenciou dores profundas na infância, mas para conviver com essas dores terríveis tivemos de aprender a enterrar nossos sentimentos, quase sempre nos desconectando deles. Além disso, estar vivo, ser sensual, intenso, vibrante e provocador talvez não se enquadre no condicionamento moralista no qual a maioria foi educada - talvez porque tenhamos sido condicionados a ser medíocres e a manter nossa energia sob controle. Ser irado e intenso era muito perigoso na maioria dos ambientes domésticos e das sociedades em que fomos criados. Pouquíssimos foram carinhosamente incentivados a sentir e a expressar suas perdas e decepções. É muito mais comum negá-las, e a mensagem que nos transmitiram foi: é sinal de fraqueza ou de desistência sentir dor.

Alguns têm histórias muito diferentes da minha. No ambiente da infância seus sentimentos eram expressos de maneira exagerada. Isso é bastante comum na Itália, onde trabalhamos alguns meses do ano. Esse tipo de condicionamento pode ser enganador porque parece que as pessoas têm uma conexão saudável com seus sentimentos. Mas, na verdade, raramente é um fluxo natural, e sim uma histeria que também é movida pelo medo. Chega a ser chocante perceber que, mesmo que alguém esteja explodindo de raiva ou se desmanchando em lágrimas, não se encontra de fato presente e muito menos vivencia esses sentimentos. Em vez disso, aprendemos a sentir e a expressar nossas emoções e nossa energia de forma distorcida, pervertida e dependente. Tornamo-nos histéricos, ambiciosos, gananciosos, políticos, agressivos e insaciáveis.

Quando os nossos sentimentos e a nossa energia natural são reprimidos, duas coisas acontecem. Uma é que simplesmente ficam enterrados e nós sucumbimos. E outra é que extravasam de maneira exagerada e distorcida.

Há alguns anos, antes de explorar o mundo dos meus sentimentos, eu seguia o caminho intensivo do iogue. Morava num ashram, praticava ioga e meditação todas as manhãs, durante muitas horas, intercalando tudo isso com a escola de Medicina. Até usava roupas brancas e, para horror de meus pais, um turbante branco na cabeça. Isso durou uns três anos. Depois que me formei na escola de Medicina e fui para a Califórnia fazer residência em medicina familiar, ainda usava

roupas e turbante brancos, mas reduzi a prática da ioga para uma hora diária. Desconfio que alguma coisa não ia bem com meu crescimento interior porque eu tinha um relacionamento desastroso e minha vida de discípulo era um tanto árida - para dizer o mínimo. Um amigo falou-me de um workshop chamado "Fonte de Vida", que trabalhava com os sentimentos.



Eu me inscrevi. No primeiro dia, quando me aproximei para apresentar-me aos assistentes, ouvi que era falso, estava desconectado e não tinha a menor ideia de quem eu era. Isso foi feito no velho estilo de "confrontação", muito popular nos anos 1970, mas foi direto ao ponto. Depois, pediram que nos sentássemos em frente a uma cadeira e ficássemos repetindo a palavra "ódio!" para ver o que acontecia. Isso durou cerca de uma hora, com todas as luzes apagadas. À medida que o tempo passava, as coisas começaram a acontecer. Eu arranquei o turbante e comecei a ficar ensandecido. Quando as luzes se acenderam, imediatamente recuperei o turbante e o pus na cabeça. Mas não por muito tempo. À medida que o trabalho progredia, chegou um momento em que nos pediram para fazer uma frase afirmando a nossa natureza. Quando alguém dizia a sua e ela fazia sentido, as pessoas aplaudiam. Na minha vez, eu disse: "Tenho um compromisso com a busca espiritual" ou "Estou seguindo o caminho da verdade". Todo mundo vaiou. No final, o líder mandou-me para casa trocar de roupa, fazer a barba, vestir shorts e camiseta e tirar o turbante - ou nem precisava voltar. Eu fiz tudo isso e voltei. Então me levantei e dei meu depoimento: "Sou uma criança vulnerável e brincalhona". Todos aplaudiram.

Foi assim que comecei a redescobrir os meus sentimentos e a minha energia. Logo depois, fui para o ashram, na Índia, que viria a se tornar o meu lar por muitos anos e embrenhei-me num extenso programa de workshops e meditação. Esse lugar era o único que combinava terapias ocidentais com meditação oriental. Na entrevista inicial, logo que cheguei, a pessoa que me recebeu sugeriu que eu passasse o primeiro mês fazendo workshops que só trabalhassem o corpo. "Você parece estar muito focado na mente, cheio de ideias sobre quem é e como deve

ser. É tudo besteira. Será bom abandonar tudo isso e aproveitar para reconectar-se com seu corpo."

Durante alguns meses trabalhei intensamente com toda a raiva e a mágoa reprimidas dentro de mim. Explorei minha sexualidade reprimida e conheci uma nova abordagem de meditação que não se baseava no controle da energia. Pude ver com que intensidade eu havia negado, julgado e reprimido meus sentimentos e minha energia. Eles estavam assentados sobre minha vitalidade e espontaneidade como um grande peso que me empurrava para baixo. Os julgamentos eram vozes interiores que me diziam: "Não é espiritual nem maduro fazer (ou pensar) uma coisa dessas!", "Você será punido por isso!", "Você é sujo, violento e perverso!", "Você é um perdedor covarde!", "Você é insensível!", "Você é egoísta!", "Você não consegue sentir!"

Essas vozes recriminadoras vinham acompanhadas de vozes de negação igualmente poderosas e repressivas, aspectos espiritualizados da minha personalidade, que possuíam todo um programa sobre como eu devia ser. Essas expectativas espirituais ainda são fortes. Elas me dizem que é melhor "não ser reativo" e "ser contido" em vez de expressivo e expansivo - "não tenho mais raiva nem tristeza dentro de mim. Já superei tudo isso. Raiva e tristeza são emoções negativas e não são boas. Meu caminho para a verdade não exige que eu vá fundo em nada disso". Levei muitos anos para penetrar nessas forças repressivas de julgamento e negação.

Por causa de tanta repressão, tanto julgamento e tanta negação, a maioria das pessoas é obrigada a passar por uma fase em que a expressividade da criança emocional fica exposta. Pelo menos tem sido essa a minha experiência. Eu tive de permitir que toda a energia se expressasse livre e abertamente até que novamente me familiarizasse mais intimamente com todo o sentimento e toda a vitalidade que ficaram bloqueados por tanto tempo. Esse é o segundo passo. A repressão foi queimada no fogo da expressão, o que mudou a experiência e o senso de mim mesmo, pois deixei de ser alguém que estava fechado e temia as emoções e a energia e tornei-me alguém capaz de senti-las e expressá-las. Para muitos de nós, a experiência dos sentimentos e da energia é repleta de vergonha, desprezo e autojulgamento. Acreditamos ser covardes ou insensíveis, agressivos, irresponsáveis ou sérios demais, inibidos ou sexualmente liberados. Todos esses conceitos negativos reprimem os nossos sentimentos e a nossa energia.

Quando liberei a minha energia da repressão, tive de prestar muita atenção a esses julgamentos. Eu julgava a mim mesmo por não ser bom o bastante e julgava por ser bom demais. Todas as vezes que expressei o que estava reprimido, minhas vozes interiores se manifestavam para atacar pela retaguarda se me arriscasse a entrar em terreno desconhecido. Os julgamentos vêm da maneira como somos condicionados. Sempre que nos afastamos dos

condicionamentos, nosso julgamento e nossa culpa entram em ação. Eu julgo exatamente o que aprendi a condenar. Julgo em mim mesmo e nos outros tudo o que aprendi não ser bom. Se não permitimos que os sentimentos e a energia existam e sejam expressos, eles acabam saindo de maneira toda distorcida. Cobiça, desejo sexual intenso, ambição, vingança, estratégias de controle e manipulação, tudo isso porque não temos uma relação saudável com os nossos sentimentos e a nossa energia permitindo que eles existam e se manifestem da maneira que quiserem.

Em determinado momento, eu disse a mim mesmo que assumiria o compromisso de expressar em vez de reprimir, que me permitiria correr o risco de expressar a espontaneidade e a liberdade que havia perdido, de dizer o que estava entalado, de fazer amor quando e com quem quisesse, de arriscar a expor-me como nunca me permitira antes, de exibir em vez de esconder, de observar o que estava oculto por trás dos papéis de homem cordial, sereno, solícito e bem-educado, de ser honesto e experimentar o novo, por mais assustador que pudesse ser.

A irritação sempre foi um sinal de que estou reprimindo alguma coisa. Ficamos irritados quando estamos encobrendo um desejo - talvez sendo uma pessoa "boazinha" e só fazendo o que é "certo", ajudando alguém e negando a própria infelicidade. Mas, se fizermos o que queremos fazer, estaremos nos arriscando a ser julgados ou rejeitados. Por isso nos reprimimos e ficamos irritados. Mas, se soubermos estar irritados e perguntarmos o que queremos naquele exato momento, isso sempre revelará o que reprimimos. Isso é muito parecido com os momentos em que nos queixamos ou assumimos um papel subserviente e inferior diante de alguém.

Quando não somos naturais e espontâneos com nossa energia vital, ela se manifesta de várias maneiras, em problemas de saúde ou dificuldade com sexo e intimidade. Podemos nos irritar facilmente, ser reativos e defensivos, passivos ou agressivos, nos comparar o tempo todo com os outros ou nos tornar ótimos políticos. Existem muitas técnicas terapêuticas para nos tirar da repressão, mas descobri que, quando revelamos nossos medos e nossa vergonha, a energia e os sentimentos reprimidos emergem por si mesmos. Além disso, qualquer tipo de trabalho nessa área que use pressão e humilhação é destrutivo. Pode ajudar a trazer à superfície a energia reprimida, mas no longo prazo apenas reforça as nossas feridas de vergonha e choque, fortalece a desconfiança e joga os sentimentos nas profundezas do inconsciente. Sei por experiência própria que a nossa energia e os sentimentos enterrados devem ser trazidos de volta com muita paciência, numa atmosfera relaxada e profundamente confiável.

A terceira parte dessa jornada é aprender a conter. A certa altura, senti que estava reconectado com meus sentimentos e minha energia e que meu foco havia mudado. Aprendi a expressar-me e sentia-me bem assim. Passou a ser um

desafio maior estar presente no que acontecia dentro de mim sem me forçar a fazer alguma coisa. Ao revelar as energias reprimidas, dei livre curso à minha criança emocional. Mas a viagem foi diferente. Passei a observar a criança emocional, que não consegue conter sentimentos nem energia. Quando ela está no comando, deixamos vaziar compulsivamente nossa energia e nossos sentimentos e somos reativos. Sentimentos desconfortáveis como dor, medo, raiva e culpa são difíceis de controlar. Temos um forte desejo de nos livrar deles de qualquer jeito. Com maior consciência, parece que meu espaço interior aumentou - mais amor por mim mesmo, mais compreensão, maior tolerância à frustração e à decepção e mais capacidade de conter o desconforto interiormente. Se algo me provoca, tenho mais espaço para perceber o sentimento despertado, seja ele qual for, e não reajo automaticamente. Eu posso escolher. George Gurdjieff, no capítulo de abertura de seu livro "Encontro com homens notáveis", conta que quando seu pai estava morrendo deu-lhe de presente um pequeno conselho. Disse-lhe que, se alguém o deixasse nervoso, esperasse 24 horas para reagir como quisesse. A última vontade desse pai e o legado que deixou ao filho foi aprender a controlar-se.

Controle não significa que não devamos nos expressar, mas que a expressão não é mais conduzida pela criança emocional. Podemos escolher, e a nossa escolha é orientada pelo que for mais natural e apropriado. O foco é perceber os sentimentos e a energia que ocorreram interiormente e sensibilizar-se com o fluxo natural e espontâneo dos dois. É como se recuperássemos nossos sentimentos e nossa natureza em toda a sua plenitude, livres de repressão e julgamentos. No passado, eu me recriminava por não sentir e não ser energético o suficiente. Mas notei que, quando percebo o que está acontecendo e não me preocupo em impressionar e influenciar o outro, entro em contato com uma maneira de sentir que é só minha e também com a minha energia. Sempre foi e continua sendo uma bela experiência poder confiar em mim desse jeito por trazer um relaxamento muito mais profundo e a calma interior. Estou escondido e solitário em meus sentimentos. Eles estão bem no fundo de mim mesmo e são muito particulares. Quando não interfiro com pressão nem julgamento, eles saem no momento certo, do jeito que são. Uma das partes mais importantes do nosso trabalho nos seminários é guiar as pessoas no descobrimento da natureza de suas energias e emoções com toda a paciência e todo o espaço que for preciso. No caminho dessa descoberta, tanto faz estar conectado ou desconectado, atuante ou desistente, aberto ou fechado - apenas participamos do que assistimos na tela. Às vezes é choque, desânimo, insensibilidade e confusão. Outras é irritação ou raiva, tristeza ou inquietação. Apenas observamos e nos permitimos, aberta e amorosamente, honrar nossa natureza emocional, que é nossa e é única.



É extremamente bom ir muito fundo nos seus sentimentos.

Mas lembre-se de uma coisa:

Esse que se aprofunda é diferente dos sentimentos.

Você é o observador, então, quando se aprofunda,

Passa por muitas coisas

Que você mesmo reprimiu.

Mas você é tão puro quanto um espelho.

Osho



DA REPRESSÃO AO CONTROLE

1. A consciência da repressão
 - a) Observe como você julga seus sentimentos e sua energia.
 - b) Observe a sua irritabilidade.
 - c) Observe suas queixas e seu desânimo.
2. Aplicação da expressão
 - a) Busque um lugar seguro para se expressar ou entrar em catarse.
 - b) Assuma o compromisso de se arriscar a expressar-se verbalmente, sexualmente e energeticamente.
 - c) Permita que a energia cresça sem pressão.
3. Controle
 - a) Aprenda a coexistir interiormente com os sentimentos e as energias sem julgá-los nem pressioná-los.
 - b) Sentimentos e energia não estão mais sob o controle compulsivo da criança interior. É possível escolher entre expressá-los e não expressá-los.
 - c) Volte para a natureza emocional que é só sua observando o fluxo natural e espontâneo das emoções e da energia.

Exercícios:

1. Conscientize-se da repressão:

- a) Observe atentamente os julgamentos que faz quando expressa tristeza ou raiva. Observe todos os julgamentos que faz quando sente e expressa desejo sexual ou alegria.
- b) Que mensagens você transmite quando os sente ou expressa?
- c) Observe atentamente, durante todo o dia, quantas vezes você se irrita. Então pergunte a si mesmo: "O que estou querendo neste exato momento?" ou

"O que faço para ocultar esse desejo?"

d) Observe atentamente as situações em que você se sente inferior. Nesses momentos, o que sente em relação à pessoa que está na sua frente?

e) Observe quando você se queixa. Que energias deve estar reprimindo?

2. Expressão:

a) Do que você tem medo quando expressa raiva, tristeza, alegria ou desejo sexual? Medo do ridículo? De estar exagerando? De fracassar? De ser punido?

b) Contrato de expressão - assuma o compromisso consigo mesmo de correr o risco de expressar o que antes reprimia.

3. Controle:

Comece a observar seus sentimentos e sua energia no momento em que eles surgem - sexo, raiva, tristeza, culpa, medo, cobiça ou qualquer tipo de desejo.

a) Como cada um deles se manifesta no corpo, onde se manifesta e como afeta a sua respiração?

b) Qual é o fluxo natural do sentimento ou da energia quando está livre de julgamento e de pressão?

Dicas:

1. Para muitos, a criança emocional aprendeu a reprimir sentimentos e energias vitais porque de uma maneira ou de outra suas experiências e expressões não tiveram apoio. Os sentimentos e as energias vitais contêm raiva, poder, alegria, sexualidade, tristeza e vazio. Hoje, a repressão é sustentada pelos julgamentos e pela negação. Sentimentos e energias vitais reprimidos se manifestam de maneira distorcida. Essas distorções se mostram na forma de ambição, perversão, cobiça e dependências.

2. Uma maneira de trazer à luz esses aspectos sombrios do nosso ser é obter consciência de nossos julgamentos e de sentimentos e energias. Isso significa observar como julgamos a necessidade que temos de atenção, sexo, poder e dinheiro. Podemos tentar observar essas mesmas áreas sem julgar e ver o que acontece.

3. Outro aspecto desse processo é assumir o compromisso consciente de arriscar-se a expressar o que está oculto. Temos de aprender que não precisamos nem esconder nem desistir nem nos culpar pelo que sentimos e que não morreremos se nos expressarmos. Sair da repressão é, conscientemente, dar outra direção à nossa criança emocional mudando a autoimagem de alguém que se esconde para alguém que se expressa aberta e livremente.

4. Mas, em certo ponto, nosso foco passa a ser aprender a controlar em vez

de expressar. Então observamos os sentimentos e a energia que brotam de nossa criança emocional sem a compulsão de nos expressar. Controlamos os sentimentos dentro do peito e não fazemos nada com eles. Nós os observamos atentamente e nos familiarizamos com a experiência interior de cada sentimento e cada energia. Mesmo tomados pela mágoa, ardendo de raiva ou desejo, podemos controlar esses sentimentos ou essa energia e escolher se continuamos com eles ou não. Na fase de controle não faz nenhuma diferença se a energia é livremente expressa ou não - observamos o que quer que aconteça sem nenhuma preferência. Por fim, observamos a diferença existente quando a expressão está nas mãos da criança emocional e quando é simplesmente natural e ocorre na hora certa.

O sexo e a criança emocional



Numa relação sexual ficamos vulneráveis. E quando ficamos vulneráveis a criança emocional ocupa a nossa consciência. Raramente nos damos conta de quanto a nossa sexualidade está nas mãos da criança emocional. Há poucas situações em que as nossas feridas ficam tão expostas quanto numa relação sexual. Se não tivermos uma compreensão maior de como essas feridas são expostas, será fácil entrar num dos comportamentos automáticos quando estamos fazendo amor. Então nossa vida sexual torna-se viciada, reativa, ilusória e cheia de concessões e expectativas. Se não quisermos sentir a vulnerabilidade que surge quando fazemos amor, teremos de fazer alguma coisa para escondê-la, seja de nós mesmos, seja de nosso parceiro. Mas o medo de ser abandonado, humilhado, sufocado ou ofendido é tão grande que usamos todo tipo de compensação para não perceber nem demonstrar esse sentimento. Isso cria problemas porque gostaríamos de nos amalgamar ao outro, mas tanto medo e tanta proteção acabam se interpondo entre os dois. Sei por experiência própria que não será possível essa fusão com quem amamos se não tivermos alguma compreensão do modo como as nossas feridas são disparadas pelo gatilho do sexo nem do que fazemos para encobri-las.

Um casal procurou-me recentemente com problemas sexuais. Ele estava interessado em outra mulher que não o solicitava tanto sexualmente, enquanto sua parceira o deixava louco por procurá-lo o tempo todo. E, quando começavam a fazer amor, ele logo perdia a ereção. Com a outra não havia problema algum. Ele não queria ficar com a outra porque ainda estava muito apaixonado por sua namorada, mas não sabia como lidar com as dificuldades sexuais. Ela reconhecia que o solicitava muito e disse que fazia um grande esforço para ficar atenta a isso. Por outro lado, a indisponibilidade dele a provocava. Ela ficava mais exigente porque queria ter certeza de que ele a amava.

Quando a nossa criança emocional carrega um profundo medo de ser abandonada ou se sente privada de amor e segurança, isso aparece claramente na maneira como nos relacionamos sexualmente. Podemos nos tornar exigentes ou nos reprimimos. Os dois comportamentos são formas de disfarçar o terror de ser abandonados. A intimidade da relação sexual tem tanta força para trazer à tona o choque e a vergonha como nenhuma outra situação da vida. A pessoa que sofreu algum tipo de abuso sexual terá medos terríveis de se aproximar do outro sexualmente. Em geral, nem sabe o que está acontecendo, mas seu corpo se

lembra e reage para se proteger de alguma maneira ou ela desliga e o corpo simplesmente não funciona. Mas não é preciso ter sofrido abuso sexual na infância para experimentar vergonha e choque severos na sexualidade. Se na infância convivemos com uma forte energia de repressão e condenação do sexo, isso basta para provocar uma disfunção. A sexualidade pode ser um dos principais sintomas do trauma. Impotência, ejaculação precoce, dificuldade de orgasmo, frigidez ou dor nos genitais podem ser manifestações da nossa vergonha e do nosso choque. Podem vir de algum tipo de trauma inconsciente, sexual ou não. Muitos homens sentem um medo profundo de ser castrados pela energia feminina controladora e dominadora, e as mulheres temem ser ofendidas pela energia masculina insensível e agressiva. Há também o medo de ser humilhado, de não satisfazer o outro e do abandono por não ser um bom amante.

Para muitos, se já é terrível admitir esse medo para si mesmo, imagine-se dividi-lo com o parceiro. Por isso buscamos compensações. Nossas estratégias para encobrir o medo no sexo podem ser muito criativas. Por ser uma área tão intensa, raramente percebemos isso. Uma forma de compensar é tentar controlar o outro da maneira possível: exigindo, esperando, ensinando, ignorando e dominando ou nos exibindo sexualmente. No outro extremo, compensamos nos desligando ou sucumbindo ao autojulgamento. O medo é grande demais. O jeito mais fácil de resolver o impasse é deixar o corpo fazer os movimentos do ato sexual, mas a atenção fica em qualquer outro lugar. Num instante levamos o choque e nos dissociamos. Em geral nem percebemos o que aconteceu. Ao menor disparo do gatilho um trauma é trazido de volta e nos desligamos. Da mesma maneira, o mais leve disparo nos enche de vergonha e humilhação, e nossa energia se retrai. De repente, sentimo-nos péssimos e só queremos sair dali para nos recolher em nossa vergonha. Mas sempre encontramos uma maneira de disfarçar: nós nos empenhamos ou exigimos mais. Podemos nos transformar numa máquina sexual com movimentos perfeitos, mas por trás do desempenho, talvez até sem perceber, estamos cheios de vergonha.

Quando a nossa criança emocional está agarrada à sexualidade, não só os nossos traumas aparecem como traumatizamos o outro. Às vezes, sucumbimos profundamente, outras queremos (e precisamos) enlouquecer para não deixar que nada nem ninguém interfira na energia sexual. A loucura é apenas uma reação natural a toda repressão que vivenciamos. A cantora Madonna representou isso lindamente para toda a cultura ocidental. Mas a loucura de um pode pôr o outro em choque. Então aquele que enlouquece é reprimido pelo choque e pelo desânimo do outro. Ambos sofrem com isso, e se os amantes não construíram uma relação baseada na confiança e na sensibilidade essa polaridade pode causar muito sofrimento, muita incompreensão e até provocar a separação.

Já senti muita vergonha e já lutei muito interiormente por causa da minha sexualidade. Quando me aproximava muito de alguém, ficava mais sensível e

minha insegurança era despertada com facilidade. O resultado era a ejaculação precoce. Fiz de tudo para superar o problema. Consultei terapeutas sexuais, pratiquei exercícios do taoísmo e da ioga, espreguei isso, apertei aquilo, respirei só por uma narina, concentrei-me em outra coisa, mas nada funcionou. Houve épocas em que me senti tão humilhado e desesperado que cheguei a pensar em desistir completamente do sexo. Mas com Amana o problema cessou. Os sintomas não desapareceram completamente, mas há tanto amor e tanto carinho entre nós que apenas importa a nossa ligação, e não a técnica. Nesse clima, podemos aceitar tudo um do outro. Não é o manual perfeito, mas, graças a Deus, isso não importa mais.

Quando nossa criança emocional tem controle sobre a sexualidade e não temos consciência disso, tudo se transforma num problema. Esse é um palco maravilhoso para os comportamentos e sentimentos da criança emocional. A criança emocional de alguém dispara o gatilho da criança emocional do outro e não são mais dois adultos que tentam fazer amor, mas duas crianças assustadas, desconfiadas e envergonhadas que se encontram. Além disso, nessa situação é impossível comunicar-se ou sentir-se seguro para revelar seja o que for. Estamos carregados de sofrimento e traição. No passado, presenciei isso inúmeras vezes, em geral no meio de uma relação sexual. Minha parceira fazia alguma coisa que disparava minha vergonha ou meu sofrimento. Eu me sentia envergonhado e incompreendido, e ela se sentia desconsiderada e rejeitada.

Mas tudo pode mudar quando nos tornamos conscientes das formas como nossa criança emocional é provocada pelo gatilho do sexo. Antes de tudo, temos de estar conscientes de que essa é uma área em que a traição, a raiva por ser reprimido, as inseguranças e os medos mais profundos podem ser facilmente provocados. Por experiência própria, sei que é ingenuidade imaginar que podemos entrar num relacionamento sexual mais profundo sem que tudo isso venha à tona. E é exatamente por essa razão que queremos intimidade: para curar essas deficiências. Para isso é preciso reconhecer o disparo do gatilho e sentir confiança para compartilhá-lo com o outro. Sou amigo de um casal que conheço há muitos anos. Por muito tempo a vida sexual deles foi um desastre. Ela o achava insensível, ele a considerava repressora. Mas eles se amavam tanto que resolveram seguir em frente. Trabalhando consigo mesma, ela descobriu a explicação de tanto medo de fazer sexo com um homem numa história de abuso sexual do passado. Ele entendeu o que acontece quando alguém tem um passado assim e adotou outra atitude na relação sexual. De sua parte, reconheceu que sua libido fora reprimida na infância e por isso sua energia muitas vezes vinha carregada de raiva. Entendeu também que muitas vezes representava de maneira imprópria sua necessidade de sexo mais selvagem, então canalizou-a para outras áreas, como dançar e fazer rituais xamânicos. Hoje a sexualidade desse casal está transformada. Ambos assumiram a responsabilidade de trabalhar as próprias

deficiências e perceber como a criança emocional de cada um afetava o outro. Eles me contaram que agora, quando fazem amor, já podem experimentar e compartilhar tudo o que acontece: do pavor às lágrimas, do encontro delicado à completa selvageria.

Em nossos workshops, usamos um esquema muito simples para esclarecer o papel da criança emocional na sexualidade. No nível 1, o mais externo, onde vivemos na maior parte do tempo, estamos perdidos em estratégias inconscientes que disfarçam nossos medos e nossas inseguranças. Nesse nível, os comportamentos da criança emocional se manifestam e são projetados no outro. Não há comunicação porque não existe consciência. Cada um está interessado principalmente em satisfazer as próprias necessidades e desejos, e os sentimentos do outro não são prioridade. No nível 2, o do meio, começamos a perceber os medos, as inseguranças e o choque que o outro parceiro pode provocar na relação sexual. Começamos a nos sensibilizar diante das feridas - nossa vergonha, nosso choque, as sensações de traição, nossas desconfianças e o medo de ser rejeitados ou abandonados. Temos mais consciência de como o outro dispara essas feridas e de como reagimos automaticamente no passado.

Por fim, o nível 3, mais profundo, é o espaço em que podemos nos fundir no outro ou enlouquecer com ele numa atmosfera de confiança, compreensão e intimidade. Temos sensibilidade para saber onde cada um está energética e emocionalmente. Há uma fusão e uma acomodação. Descobri, ao menos no meu caso, que outra característica desse nível é tirar o foco do orgasmo e do desempenho. Quando o foco está no orgasmo, há sempre um convite para a criança emocional entrar com suas expectativas e frustrações. Nesse nível o foco é estar juntos. Assim como nos outros esquemas que usamos no nosso trabalho, também aqui um nível não é melhor que outro, mas ajuda a ver e sentir onde estamos a qualquer momento. Essa meditação por si só nos leva naturalmente a níveis mais profundos de consciência. Sem metas e sem preferências, podemos nos observar sem tanto autojulgamento nem tanta punição.

O SEXO E A CRIANÇA EMOCIONAL

Nível superior - a criança emocional nas estratégias:
controle, expectativas, exigências, direitos, dissociação, vingança, reação, dependência.

Nível médio - a criança emocional das feridas:
choque, vergonha, disfunção, culpa, medo de abuso, de abandono ou rejeição, de sufocamento ou humilhação.

Nível inferior - a criança emocional na consciência:
fusão, confiança, relaxamento, livre fluxo de energia.

Exercícios:

1. Comece a se observar quando faz amor.

- a) Note quando sente medo, insegurança, inadequação ou frustração.
- b) Note o que, especificamente, faz você sentir essas coisas.
- c) Note o que faz nessas situações - como reage normalmente.
- d) Note se você culpa o outro por sentir tudo isso.

2. Agora note o que há por trás de suas reações e defesas normais. Que medos da criança ferida estão sendo provocados? Reveja com cuidado cada uma das feridas que discutimos neste livro e escreva como podem ser provocadas no sexo.

3. Como é para você expressar esses medos ao seu parceiro? Pergunte-se: "Como é para mim revelar meus medos ao outro?"

4. Reserve tempo para explorar e, se puder, escrever de que maneira seus desejos e suas aspirações estão relacionados com a vida sexual.

Dicas:

1. Nossa sexualidade é uma área em que muitos comportamentos automáticos vindos da criança emocional podem ser representados. É onde há muitas expectativas, exigências, reações, hábitos e fantasias envolvendo a outra pessoa e provocando muito sofrimento e frustração.

2. Por ser o sexo um encontro tão íntimo, tem o poder de disparar as nossas feridas interiores. Normalmente, quando se trata de sexualidade, encobrimos nossas feridas com compensações, desempenho ou resignação. É difícil nessas situações estar consciente dos medos que surgem e é ainda mais difícil expô-los para a outra pessoa. Quando tentamos disfarçar as nossas feridas em vez de nos permitir sentir os medos, as inseguranças e os sentimentos de inadequação, sofremos mais ainda porque passamos por cima da nossa sensibilidade.

3. Podemos usar a relação sexual como uma excelente oportunidade de sentir como nossas feridas são disparadas. Ela pode ser usada não só para conhecer melhor nossa vulnerabilidade mas como base de uma intimidade mais profunda. Percebemos que a relação sexual é uma janela para a vergonha, o choque, os medos de sufocamento e abandono e a desconfiança.

4. Quando alcançamos alguma compreensão da maneira como a criança emocional é disparada pelo sexo, tornamo-nos muito mais sensíveis ao outro. O foco da relação sexual sai do orgasmo e passa a ser a alegria de cada momento e o prazer de conectar-se.

Os fossos



Alguém perguntou a Osho, meu mestre espiritual, como fazer para evitar os fossos da vida (os perigos latentes que trazem dor e sofrimento). A resposta dele foi que não podemos evitá-los. Se tentarmos, os fossos virão atrás de nós. Os fossos são apenas oportunidades de crescer. Para não ter fossos, é preciso estar iluminado. O segredo da iluminação, disse ele, é saber como evitar esses fossos. Se, depois da iluminação, ainda caíssemos em fossos, não haveria muito sentido em iluminar-se. Mas, ele completou, se há compreensão e compaixão em nosso comportamento com o outro, o amor flui. Traduzindo para a abordagem que estou propondo aqui, isso significa conhecer os comportamentos e os sentimentos da nossa criança emocional. Dessa perspectiva, temos capacidade muito maior de evitar os fossos ou sair deles com muito mais rapidez.

Tenho percebido que, quando estamos familiarizados com a nossa compulsão de repetição e com o que existe por trás dela, nosso comportamento torna-se mais previsível. Entramos nos mesmos fossos para resolver alguns aspectos de nossos traumas de infância que se tornaram inconscientes. Mas existe outra maneira de entender esses fossos que, para mim, foi muito valiosa. Quando eu fazia residência psiquiátrica, li muita coisa sobre psicologia do desenvolvimento. O trabalho de dois psicólogos dessa área, Erik Erikson e Margaret Mahler impressionaram-me profundamente. (A princípio, pensei em deixar esse material fora do livro porque me pareceu muita audácia tentar discuti-lo de maneira tão concisa como discutimos outros tópicos até agora. Mas depois mudei de ideia porque foi muito útil para mim. Além disso, sei por experiência própria que no autotrabalho temos de assimilar esses conceitos da psicologia em termos muito simples.)

Erik Erikson dividiu a vida do homem em sete estágios. Mencionarei apenas os três primeiros porque os demais parecem originar-se deles. O primeiro estágio ele chama de "verdade básica versus desconfiança", que corresponde ao período do vínculo com a mãe. O segundo estágio é "autonomia versus vergonha e dúvida", que abrange o período de afastamento da mãe e descoberta do mundo. E o terceiro, "iniciativa versus culpa", é o período da infância em que começamos a formar a autoidentidade. Se durante esses estágios recebemos amor, apoio e sensibilidade passamos para o outro lado das polaridades. Se não, desenvolvemos desconfiança, vergonha, dúvida e culpa.

Ao observar crianças brincando, a psicóloga inglesa Margaret Mahler fez algumas elaborações sobre o desenvolvimento emocional humano que são correspondentes às de Erikson. O trabalho de ambos transformou-se em marcos da psicologia. Em essência, eles descobriram que as crianças muito novas passam por três períodos - no primeiro vivem no próprio mundo (a fase autista), no segundo são profundamente ligadas à mãe (a fase simbólica) e no último já vão se tornando independentes e individualizadas (separação e individuação). O que Mahler categorizou é uma espécie de utopia do desenvolvimento. Seria um verdadeiro milagre que uma criança tivesse um período de vínculo de amor incondicional seguido por uma fase de profundo apoio e orientação para encontrar a si mesma. As cicatrizes que trazemos por não ter o que precisamos nessas fases mostram-se hoje em nossa vida.

A falta de um vínculo saudável com a mãe (ou com o pai se ele fez esse papel) durante o período simbólico nos deixa um sentimento de imensa desconfiância em relação à proximidade e uma carência muito mais profunda desse tipo de ligação amorosa e incondicional que perdemos. Podemos lidar com a desconfiância e a carência tentando supri-las desesperadamente, tornando-nos exigentes e controladores ou evitando qualquer situação que seja um convite à aproximação. Se nosso vínculo original não era saudável, isso não quer dizer que não nos ligaremos a ninguém, e sim que o faremos com todas as energias negativas e forças repressivas que estiverem presentes. Para entender o medo de amar, temos de entender quais são essas ligações.

Em segundo lugar, quando o período de individuação não recebe apoio nem incentivo, desenvolvemos um sentimento básico de vergonha e dúvida em relação à nossa capacidade de conduzir a própria vida. Não temos uma noção exata de quem somos. Sentimos uma profunda necessidade de encontrar a nós mesmos e descobrir uma autoconfiança que nunca tivemos. Além disso, podemos interpretar o amor como um obstáculo a tudo isso e não nos abrimos para ninguém até que, antes, encontremos a nós mesmos. Essa é a nossa prioridade. Vivemos desconfiados de que alguém quer tirar isso de nós como já fizeram uma vez.

Quando leio Mahler e Erikson, é como descobrir uma mina de ouro. O que eles dizem reforça os meus sentimentos mais profundos e explica grande parte de minha experiência com os relacionamentos - não só os amorosos mas com todo mundo. Ajudou-me a entender por que tenho tanta vergonha e dúvida em relação a mim mesmo, porque a necessidade de encontrar o que é "meu" é tão forte, porque sentia basicamente que as mulheres me possuíam e eu não tinha controle sobre elas e porque detestava que alguém me dissesse o que fazer. Conhecendo melhor os estágios de Mahler e Erikson pude decifrar o mistério das dependências. Quando fazemos o papel do dependente numa relação, nossa criança emocional age por necessidade de simbiose. O medo que temos da

solidão reflete, em grande parte, a falta de uma experiência positiva com o vínculo. Como podemos nos separar daquilo que nunca tivemos? Um dos primeiros passos para a cura envolve a total compreensão e aceitação dessa necessidade simbiótica. Estamos acostumados a disfarçar-la tão bem com compensações que não temos a menor noção de como é forte. Sei por experiência própria e pela experiência de muita gente que até o antidependente mais radical tem profunda necessidade simbiótica. Ele está só disfarçando. Quando isso se torna claro, podemos reconhecer que, num relacionamento, quase sempre há duas crianças emocionais, ambas buscando amor incondicional.

O antidependente nada mais é que a criança emocional em ação por necessidade de ser apoiada e amada incondicionalmente em sua individuação. Assim como precisamos tornar válida nossa necessidade simbiótica, também precisamos validar nosso impulso de individuação para encontrar a nós mesmos. Para o antidependente, a necessidade de encontrar a si mesmo é maior que a necessidade de ligar-se a alguém porque ele sabe intuitivamente que enquanto não tiver a si mesmo não terá nada para dar. Na vida adulta, quando formamos um vínculo simbiótico com outra pessoa antes de ter o domínio de nós mesmos e da nossa vida, só estaremos repetindo o vínculo negativo da infância. Nós nos perdemos por "amor". Como a maioria não completou esse estágio fundamental na infância, terá de fazê-lo na vida adulta.

Ellen Baden, em seu livro *In search of the mystical mate* (Em busca do companheiro místico), aplica os estágios de Mahler em seu trabalho com relacionamentos. Um ponto que ela ressalta é que os estágios de Mahler explicam por que é tão fácil e tão comum a relação tornar-se árida, enfadonha e tensa. Temos uma necessidade tão grande de nos ligar a alguém que é fácil cair numa simbiose negativa com a outra pessoa. O período de lua-de-mel de qualquer relacionamento e quase sempre uma fantasia simbiótica ainda abençoada pela inocência. Dura algum tempo e é uma experiência inesquecível, mas, como qualquer droga, tem vida curta. A imagem que me vem à cabeça quando vejo uma cerimônia de casamento é: em vez do toque dos sinos, devia haver uma música cuja letra começasse assim: "Aí vem a simbiose, mas logo atrás virá a confusão quando um deles quiser se isolar". Tão logo o impulso da individuação se manifesta em um ou em ambos, a "confortável dependência" termina. Os casais que ainda tentam prender-se à simbiose acabam brigando o tempo todo e culpando um ao outro por não saber amar adequadamente ou ambos tentam preservar a simbiose com negação e desilusão constantes.

Ole e Erika casaram-se ainda jovens, e quando nos conhecemos já estavam juntos havia quinze anos. Ela foi motivada a fazer o nosso workshop porque ele não lhe dava mais a mesma atenção de antes. Ole queria ter mais tempo para fazer outras coisas, como workshops para homens, excursões à natureza com amigos ou mesmo estar só. Erika estava apavorada porque a vida deles já não

era a mesma, e cada vez que ele saía temia que não voltasse. Ele ficava aborrecido com ela por fazer tanto barulho só porque queria conhecer a si mesmo de novas formas. É comum que duas pessoas iniciem um relacionamento em simbiose e depois uma delas queira individualizar-se, enquanto a outra quer permanecer em simbiose. Brigam porque aquele que quer seu espaço quer também permissão para fazê-lo sem rejeição nem punição. Isso é o que sempre quis desde a infância. Aquele que quer permanecer simbiótico se apavora só em pensar que o outro não volte mais quando se afasta. E só vê a necessidade de individualizar-se como uma tentativa de evitar a "intimidade".

Podemos observar esse delicado jogo de simbiose e individuação nos contratos negativos que firmamos. Esse é um fenômeno que Hal e Sidra Stone chamaram de "padrões de vínculo" negativos no livro *Embracing each other* (Abrace um ao outro). São os papéis que assumimos em nome da segurança e da previsibilidade. Um dos dois, por exemplo, assume o papel do filho, o outro de um dos pais; um de aluno, o outro de professor; um é forte e controlador, o outro é fraco e subserviente. Um protege, o outro regride e torna-se a criança indefesa que precisa ser cuidada. Um é responsável e sério, enquanto o outro é irresponsável, infantil e descuidado. Esse fenômeno prevalece particularmente entre casais, mas também ocorre na maioria dos relacionamentos significativos - com os pais, os filhos, os amigos, os colegas de trabalho e as figuras de autoridade. Inconscientemente, fazemos um acordo mútuo para criar um contexto que garanta o status quo - garanta a simbiose. Para cumprir o contrato, temos que nos comprometer de alguma maneira, mas os medos da nossa criança emocional são tão grandes que aceitamos o compromisso de bom grado - pelo menos por algum tempo. Esse compromisso significa concordar aberta ou veladamente em não fazer nada que possa afundar o barco.

Assumimos esses papéis espontaneamente e sem perceber. Mas sempre podemos rastrear as suas raízes até alguma ligação simbiótica que formamos na infância. Podemos assumir o papel de pai ou de filho. No papel de filho, nós nos alternamos entre ser obedientes (simbióticos) e rebeldes (individualizados). Começamos obedecendo e sendo subservientes, fazendo o que os outros querem para obter a atenção e os cuidados de que necessitamos. Mas, quando nos cansamos de ser tão bons, juntamos um pouco de coragem e começamos a nos rebelar. Isso continua até sentirmos medo e voltarmos novamente para a criança boa. Não importa se somos uma criança obediente ou rebelde, o fato é que ainda estamos no papel da criança regredida. Precisamos que a outra pessoa assuma o papel de pai para poder representar esses comportamentos. Podemos também assumir o papel de pai. Nesse caso, começamos sendo um pai carinhoso e atento, mas por trás da atenção está o controle. Quando não conseguimos o que queremos, passamos a rejeitar. Então nos sentimos culpados e voltamos ao zelo - e assim por diante.

Pode levar tempo até reconhecer que temos um contrato. Em geral, alguém começa a ficar ressentido e o conflito cresce. Contudo, se não o identificamos, os conflitos podem se arrastar por muitos anos e tornar-se muito mais amargos e dolorosos para ambos. Os papéis destruirão o relacionamento a menos que sejam percebidos por se tornar asfixiantes. O que em geral acontece é que um dos dois sente isso e se afasta - tem um caso ou sai de casa. O problema de nossos contratos não é o cumprimento. Precisamos terminar o que não completamos na infância. Mas, se pudermos observar que é apenas a nossa criança emocional em ação, agregaremos consciência ao comportamento automático.

Tenho um amigo de muitos anos. Ele segue o padrão da figura paterna amorosa com todas as suas namoradas. É um homem de coração imenso, mas suas histórias de amor sempre terminam em dolorosas separações. Mais cedo ou mais tarde suas mulheres sentem necessidade de encontrar a si mesmas e crescer, o que não acontecerá se não romperem o relacionamento. Elas acabam encontrando coragem para sair do papel da filha e enfrentar o medo de caminhar com as próprias pernas. Por preferir ignorar o medo terrível de ser abandonado, meu amigo repetia esse padrão e firmava o mesmo contrato com cada nova namorada. Três anos atrás, ele se deu conta de que representava padrões inconscientes e começou a cavar fundo em sua criança emocional. O relacionamento em que está hoje tem uma qualidade totalmente nova.

Tenho outro amigo que segue o padrão de ser irresponsável e infantil com seus amigos mais íntimos e suas namoradas. É uma pessoa tão querida que quem se aproxima dele facilmente assume o papel de protetor e perdoa todos os seus lapsos de compromisso e responsabilidade. Os amigos reclamam entre si e ficam loucos da vida se ele os deixa plantados esperando ou se recebem uma conta que não foi paga. Nem ele nem ninguém examinava profundamente as raízes desses contratos. Seus amigos (eu era um deles) deveriam entender melhor que o fato de correr para socorrê-lo era uma expressão dos próprios medos. No meu caso, expressava-se o pavor de assumir qualquer responsabilidade na vida. Eu tive que compensar esse medo tornando-me super-responsável, mas isso foi apenas o outro lado da mesma compensação. Tive também de enfrentar o medo da rejeição, da culpa e da reprovação quando parei de bancar o pai provedor e comecei a estabelecer limites. Ele, por sua vez, vem estudando de que maneira seu comportamento automático reflete uma criança carente de amor incondicional que fez de tudo para evitar o pavor de crescer.

Nossas simbioses inconscientes são muito profundas e sutis. Muitos dos nossos relacionamentos refletem algum contrato firmado na infância do qual não nos lembramos mais. Quando observo atentamente os meus relacionamentos, descubro que firmei algum tipo de contrato com todas as pessoas com as quais tive uma ligação mais que casual. Para citar apenas um exemplo, jogo tênis regularmente com um amigo que se sai melhor que eu. Noto que temos um

contrato: ele ganha e eu perco. Examinando mais profundamente reconheço que essa situação é uma cópia carbono do meu relacionamento com meu irmão mais velho. Embora tivéssemos uma competição acirrada, parte do nosso vínculo era de que ele devia ganhar e eu perder. Às vezes eu ganhava, mas era como perturbar alguma lei básica universal - e rapidamente retomava a velha combinação. Eu o adorava, e ter a certeza de que ele me amava valia muito mais do que vencê-lo (mesmo que pudesse).

Em meu relacionamento com Amana, nós dois entramos nos papéis de pai e filha o tempo todo. Quando isso é inconsciente, em geral reconhecemos logo, vemos o que estamos fazendo e sentimos o que há na base. Temos explorado a nós mesmos e às nossas dinâmicas com profundidade suficiente para saber quando um desses papéis está sendo representado. Se são conscientes, podem tornar-se fonte de profundo alimento. É natural e bonito cuidar do outro e ser uma criança vulnerável quando não se é inconsciente. Todo mundo tem uma necessidade natural e saudável de fundir-se e separar-se. Num relacionamento, essa necessidade surge nos momentos mais diversos e das formas mais variadas. Se a outra pessoa quer se afastar, desperta o nosso medo de ser abandonados. Se quer fundir-se, desperta o medo da proximidade. O outro nunca faz o que queremos que faça. Cada vez que é assim, nosso sonho simbiótico cai por terra. Sempre que a outra pessoa quer se prender ou começa a exigir, o privilégio de encontrar a nós mesmos é ameaçado. Quando temos alguma compreensão de como isso acontece, podemos cruzar o fosso sem nenhum problema.

Exercícios:

1. Observe seus três relacionamentos mais significativos e pergunte-se se você está representando o adulto ou a criança. Se for a criança, como deixa de ser obediente e subserviente e passa a ser rebelde? Se for um pai, como deixa de ser carinhoso e controlador e passa a rejeitar? Sinta a energia de cada um, sinta o que você diz quando está nesses papéis e veja se consegue detectar algum medo oculto neles.
2. Observe o que acontece com você quando quer se separar de alguém.
 - a) Como faz para dizer adeus?
 - b) Quais os medos que aparecem? Como você os expressa?
 - c) Você espera que a pessoa aceite?
3. Note o que acontece interiormente quando a outra pessoa se separa de você.
 - a) Quais são suas expectativas?
 - b) Quais são seus medos? Você os expressa?

Dicas:

1. Compreendendo-se um pouco melhor os estágios do desenvolvimento de Erikson e Mahler e o fenômeno dos contratos negativos, pode-se prever muitos dos fossos nos quais as pessoas caem em seus relacionamentos íntimos. Esses relacionamentos ocorrem num ambiente em que a criança emocional cumpre estágios que não se completaram no início da vida.

2. Nossa criança emocional geralmente se volta para o outro nos relacionamentos para satisfazer uma necessidade de amor incondicional (necessidade simbiótica). Com mais consciência, percebemos não ser possível esperar que o outro satisfaça essa necessidade nem mesmo que a entenda. Temos que estar dispostos a "conviver" com essa necessidade sem a expectativa de que o outro a assuma.

3. Nossa criança emocional também se volta para o outro para satisfazer a necessidade de apoio e orientação incondicionais na busca de si mesma (individualização). Com consciência, também percebemos não poder esperar que a outra pessoa nos dê essa permissão. Precisamos nos arriscar.

4. Tendo consciência desses estágios, também podemos aprender a compartilhar os medos que surgem em nós quando o outro se individualiza sem culpa e sem agressão, bem como aprender a nos individualizar sem ser violentos nem reativos.

Relacione-se com Consciência



Luigi foi motivado a fazer o nosso treinamento na Itália porque tinha concluído que as mulheres eram todas castradoras e queria saber como lidar com essa situação. Não é tão surpreendente que um italiano possa chegar a uma conclusão como essa, mas Luigi era um caso especial. Ele queria saber o que fazer com isso - mas tinha grande dificuldade de enxergar que as mulheres não eram o problema. O problema era ele. Quando a criança emocional olha o outro, toda mulher é castradora e controladora e todo homem é um porco chauvinista, um macho dominador. Na verdade, basicamente não existe nenhum problema com a outra pessoa nem mesmo com o relacionamento, o problema é que precisa ficar claro quem está olhando. Quando vemos inconscientemente, através dos olhos da criança emocional, os problemas são inevitáveis.

Durante muito tempo procurei conhecer técnicas de relacionamento para ajudar a mim mesmo e às pessoas com quem trabalhava a estabelecer conexões mais íntimas. Hoje sei que não fui direto ao ponto. A questão é quem se relaciona. Estamos vindo da criança emocional, de um lugar que tem bastante espaço interior para conviver com as decepções e a falta de comunicação que existem, sem nos perder num processo eterno de culpa ou conflito? Estamos vindo de um espaço de pânico e perda no foco estreito das próprias necessidades e carências ou somos capazes de entrar no relacionamento com uma lente abrangente, com sentimentos e cuidados para com a outra pessoa? Fundamentalmente, não são as técnicas nem os acordos e muito menos as tentativas de mudar que fazem os relacionamentos dar certo. O que os faz dar certo é trazer consciência à criança emocional. Quando estamos inconscientes, no estado mental da criança emocional, nenhuma técnica, nenhum acordo, nada fará diferença. Por trás das palavras fantasiosas permanecem todas as expectativas, as reações, as esperanças, as fantasias e as frustrações.

Com a compreensão mais profunda dos comportamentos e sentimentos da criança emocional, podemos saber de que espaço estamos vindo. Em geral, quando me vejo entrar automaticamente num estado emocional infantil, sei que se agir nesse espaço haverá conflito. Hoje, quando sinto que a criança emocional está no controle, posso deixar de agir sob o comando dela. Se faço isso, já consigo perceber rapidamente. Às vezes perco o humor. Fico irritado, nada parece direito, sinto-me um fracassado que não tem nada de valor a dar, a vida perde todo o sentido. Tudo e todos à minha volta só me chateiam. Mas é apenas um estado de espírito e sei que, por pior que seja, vai passar. Nesses momentos, é mais fácil

reagir ao outro com exigências, expectativas e frustrações e sentir-me decepcionado e mal-amado se não receber atenção. Esperar que os outros estejam à nossa disposição não é uma atitude realista. É melhor ficar sozinho e apenas observar. Na verdade, a ideia de que alguém está à nossa disposição é pensamento mágico. Seria um verdadeiro milagre se alguém estivesse ali espontaneamente. Não obstante, não é agradável deixar de obter o que queremos, e nossa criança emocional certamente vai procurar alguém que leve embora sua ansiedade. Mas ninguém pode fazer isso.

As pessoas tentam trazer consciência aos relacionamentos fazendo acordos. Novamente temos que perguntar quem está fazendo esse acordo. Se for a criança emocional, os acordos não vão funcionar. Um dos acordos mais comuns é o que um casal faz para não ter outros amantes. Se isso vier da compreensão a que os dois chegaram como resultado de uma busca interior individual, não haverá necessidade de fazer acordo nenhum, pois o que se compartilha é a compreensão. Mas se vier, como em geral vem, do fato de um querer agradar e apaziguar o outro ou reprimir alguma coisa, só vai durar pouco tempo. O que pode acontecer é fazer o acordo, mas logo vamos rompê-lo com muita omissão e muita culpa. Já vi acontecer inúmeras vezes em meu trabalho e eu mesmo já passei por isso. Querer estar ou fingir estar em situação que não seja autêntica jamais dá certo.

Além disso, ninguém muda porque fez um acordo, muda porque se torna mais consciente. Podemos fazer com que o outro ou nós mesmos nos tornemos mais abertos por compartilhar, mais confiáveis e responsáveis e até mais honestos só porque queremos e concordamos que seja assim. As pessoas fazem um contrato para passar algum tempo juntas. Isso geralmente acontece em situações em que uma pessoa se frustra porque não passa o tempo que gostaria com a outra. Já me vi muitas vezes na situação daquele que é muito ocupado para fazer outras coisas. Se concordava em passar mais tempo com minha companheira, era por medo. Naquela época, eu preferia fazer minhas coisas sozinho a me relacionar. Eu sabia muito pouco sobre a intimidade para querer compartilhar meu tempo livre e, além disso, estava sempre ocupado. Agora isso mudou um pouco, em parte porque meu relacionamento com Amana está livre de exigências e expectativas e em parte porque, devagar (mas muito devagar mesmo), venho aprendendo a relaxar um pouco mais.

Quanto mais sensíveis nos tornamos às nossas feridas, mais nos sensibilizamos diante do outro. Ser sensíveis ao choque, à vergonha e ao medo do abandono nos suaviza. É difícil fazer alguém sentir vergonha quando se sabe o que isso significa. Quando conhecemos melhor o choque, podemos reconhecê-lo nos olhos, nas expressões faciais e até na postura corporal do outro. É difícil abandonar alguém de uma hora para outra quando conhecemos o medo de nos separar ou de ser abandonados. E essa sensibilidade aplica-se também a coisas

menores. É difícil deixar de fazer o que esperam de nós quando sabemos o que significa não poder contar com o outro. Sabemos o que sentimos se alguém nos diz que vai fazer alguma coisa e não faz ou mente para nós. Um amigo nos contou há pouco tempo que sua companheira de sete anos estava tendo um caso havia mais de um ano sem que ele soubesse. Esse tipo de desonestidade não só é muito doloroso como só ocorre se os dois não tiverem sintonia. Quando ela existe, ambos sentem a mais leve perturbação, a menor desconfiança quando se instalam. Quanto mais nos aprofundamos na intimidade, maiores são nossos medos. Não podemos proteger o outro de seus medos, mas também não é sintoma de amor provocá-los.

O mesmo se aplica ao respeito pelos limites do outro. Todo mundo concorda que amor e confiança só se aprofundam quando deixamos o outro ser quem é. Uma das lições mais importantes que tive de aprender foi a de que o crescimento espiritual e emocional da pessoa que amo não é da minha conta. Essa parte minha que quer consertar, melhorar e conduzir pessoas não consegue fazer muito para ampliar a intimidade. Na verdade, é preciso estabelecer certa distância dessa parte que deseja controlar o outro de qualquer maneira se quisermos aprofundar o amor e a confiança. Peter faz o nosso trabalho já há alguns anos. Ele nos contou em seu último workshop que se aborrecia com o fato de ainda não ter conseguido um só caso de amor que desse certo. Mas não vê que reage impulsivamente e até violentamente quando sente que a outra pessoa não o enxerga, então exige e reclama seus direitos e ainda sente que as mulheres querem possuí-lo. Em meus grupos, às vezes uso uma expressão de Tennessee Williams em sua peça Gata em teto de zinco quente. Um dos personagens principais, que é um alcoólatra, diz que só para de beber quando "ouve um clique". Peter não será capaz de ter um relacionamento harmonioso enquanto não "ouvir um clique" - quando puder afastar-se de sua criança emocional exigente e reconhecer que é ele quem afasta as mulheres.

Quando comecei a fazer workshops para casais, pus grande ênfase em compartilhar. Hoje entendo que compartilhar só tem valor quando sabemos quem está compartilhando. Quando duas pessoas resolvem conversar e uma, ou mesmo as duas, se acha em seu estado emocional infantil, é bem provável que muito pouco se resolva. Num espaço reativo, não podemos ouvir o que o outro está tentando dizer nem podemos vê-lo claramente. Temos um véu diante dos olhos. Mas podemos ter a sensibilidade de reconhecer quando estamos nos protegendo e quando somos receptivos. Podemos aprender em ambos os casos o que é relacionar-se. Há momentos em que queremos ver sangue - ficamos tão furiosos e tão magoados que poderíamos matar o outro. A última coisa em que estamos interessados é manter um estado de abertura. Em outras ocasiões sentimo-nos abertos e vulneráveis e queremos chegar mais perto. Se valorizamos um estado em detrimento do outro, vamos nos reprimir, nos tornar falsos e depois

ficar ressentidos por isso. O que importa é reconhecer e validar cada estado em que nos encontramos.

Nossa criança emocional gostaria que o outro tivesse o mesmo ponto de vista que nós - em relação a tudo. Não só a pessoa que amamos mas todo mundo. É onde encontro o intolerante, o racista que há dentro de mim. É a parte da minha personalidade que espera homogeneidade para sentir-se bem. Não é um panorama muito bonito, mas ajuda a compreender de onde vem essa reação. Nossa criança emocional leva um susto quando descobrimos que alguém não pensa nem se comporta como achamos que deva se comportar. Reunimos em nossa volta pessoas que compartilham o mesmo ponto de vista de todas as maneiras - política e socialmente - e julgamos quem não o faz. Isso deve funcionar no Rotary Club, mas não dá muito certo na intimidade. Na verdade, em geral atraímos pessoas diferentes para sair do que é conhecido e desafiar nosso medo. Quanto mais perto chegarmos de alguém, mais cedo nossa criança emocional terá de enfrentar a decepção quando descobrir que o outro é diferente, quase sempre em aspectos fundamentais. Para ela, isso traz ansiedade, raiva e desespero.

Para nos relacionar conscientemente, temos que deixar a criança emocional de lado e enxergar muito bem que convicções e pontos de vista são compartilhados e quais não são, o que temos em comum e o que não temos. Precisamos fazer isso em todos os relacionamentos e em todas as áreas da vida - saber se nossos conceitos de intimidade são similares ou diferentes, no que concordamos ou não concordamos, o que gostamos de fazer para nos divertir, como passamos nosso tempo livre, como gostamos de fazer amor, o que gostamos de comer, nossos padrões de limpeza, nossa espiritualidade e assim por diante. Quanto mais perto chegamos, mais importantes se tornam até os menores aspectos da vida em comum. Basicamente, precisamos ver o outro como é e nos preparar para a decepção cada vez que nossa criança emocional sentir que não há nenhuma homogeneidade.

Quando ergo o véu da criança emocional, muitas coisas se esclarecem. Uma delas é que, mesmo ferido, assustado e inseguro, não é possível satisfazer as necessidades dessa criança emocional. Essas necessidades insatisfeitas podem provocar perturbação interior. Para ter intimidade, simplesmente devemos abandonar nosso pensamento mágico e enfrentar os medos que surgirem. Nossas amizades e nossos romances são oportunidades fantásticas de aprender essa arte. Podemos nos abraçar e reconhecer que somos sensíveis aos medos e à dor do outro sem afastá-lo de seus sentimentos. São também oportunidades excelentes de aprender a estabelecer limites. Quando tivermos aprendido a nos respeitar, dificilmente seremos invadidos. Por fim, aprendemos a não precisar de permissão para ocupar o espaço necessário, mas temos que estar dispostos a enfrentar nossos medos de rejeição e desaprovação. O amor e a confiança

florescem quando reconhecemos ser fundamentalmente sós. Nessa atmosfera, tudo é possível. O amor traz em si uma profunda sensibilidade em relação ao outro. Apesar dos medos e das angústias que possamos sentir em relação ao sexo, se a outra pessoa nos ama entenderá e respeitará todos eles. O amor crescerá naturalmente com a consciência - não é preciso aprender regras nem técnicas. Só temos que fazer um esforço para saber quem está no controle em dado momento. É a nossa criança emocional ou é o nosso estado centrado de consciência?

Em nossos workshops, resumimos todas essas observações em cinco pontos básicos que são como uma espécie de roteiro da relação consciente.

O primeiro ponto é honestidade total. Quando nos tornamos mais conscientes da nossa sensibilidade e vulnerabilidade, podemos entender facilmente que para nos abrir é preciso ser honestos. Quando ocultamos qualquer coisa da pessoa com quem partilhamos intimidade, seja namorado, seja amigo, isso será sentido. Mesmo que não perceba que de alguma forma estamos sendo desonestos, sua criança interior sentirá e se afastará sem saber por quê. Um exemplo incrível ocorreu num workshop recente. Um participante contou numa sessão individual que estava tendo um caso e não sabia como contar à esposa. Tinha certeza de que ela não sabia de nada e de que o relacionamento não estava sendo afetado. Ao mesmo tempo, sentia de alguma forma que os dois já não conseguiam se aproximar. Eu disse a ele que enquanto não fosse honesto o relacionamento jamais se aprofundaria. Depois do workshop, Amana e eu encontramos por acaso a mulher dele, que já conhecíamos de outro trabalho. Ela nos agradeceu e disse que, depois do grupo, alguma coisa tinha mudado no relacionamento deles. Em certo sentido, a única coisa que devemos ao outro é a nossa honestidade. Isso é algo sobre o qual temos certo controle. Podemos escolher ser honestos!

O segundo ponto é ter consciência dos nossos jogos de poder e escolher abandoná-los. Nossas estratégias de controle, de manipulação e vingança são mecanismos bem desenvolvidos para conseguir que a outra pessoa faça o que queremos ou para fazê-la sofrer se nos negar isso. Usamos esses métodos desde a infância, e cada um tem os seus preferidos. Esses jogos são habituais e automáticos, mas sabotam a intimidade. Esperamos que o outro abandone seus jogos de poder primeiro. Só quando nos sentimos seguros abandonamos os nossos. Isso é só outro jogo de poder. Nesse ponto, temos que assumir a total responsabilidade de nos tornar conscientes de nossos jogos e abandoná-los. É nossa função identificar e sentir os jogos que fazemos e observar como destroem o amor. É nossa função correr riscos para abandoná-los. Uma vez, uma pessoa fez uma pergunta a uma amiga, Vasumati, que desenvolveu esse trabalho comigo quando começamos, há quinze anos. Ela perguntou se num relacionamento seria necessário que os dois fizessem o trabalho. Não, respondeu Vasumati, apenas um dos dois. Mas esse tem que ser você.

O terceiro ponto é estar disposto a expor os medos e as inseguranças. É correr o risco de revelar à outra pessoa alguma coisa que lhe possa dar a chance de nos magoar. Mas o que estamos protegendo afinal? O outro já sabe do que temos medo ou o que nos faz sentir inseguros, se não conscientemente ao menos intuitivamente. Quando escondemos o medo, o outro pode não saber o que especificamente o causou, mas certamente sente esse medo. Quando pedimos às pessoas para revelar alguns de seus medos ou inseguranças ao grupo, elas sempre se surpreendem porque os outros já sabem quais são. Da mesma forma, quando contamos ao outro algo que estamos escondendo, a carga diminui e podemos nos aproximar muito mais dele.

O quarto ponto é desistir de mudar a outra pessoa. Quando desistimos disso, somos obrigados a sentir a dor do abandono porque o outro não é como queremos ou esperamos que seja. Outro aspecto surge quando abandonamos a necessidade de mudar o outro e começamos a amá-lo e aceitá-lo com todas as suas imperfeições. Posso dizer com segurança: o que amamos no outro são, na verdade, as suas imperfeições. Num grupo recente na Itália, quando mencionei esse ponto, alguém comentou: "Ah, então isso significa que eu me transformo num libertador. Basta dizer à minha mulher que a amo porque é feia, burra, preguiçosa, velha e chata". Nós sugerimos que ele não havia entendido muito bem a questão.

O quinto ponto é o mais importante de todos - a meditação. Sempre que alguém perguntava a meu mestre alguma coisa sobre relacionamentos, sua resposta invariavelmente insistia no mesmo ponto: o amor está baseado na meditação. O único problema dos nossos casos de amor é que não meditamos o suficiente. Ele vinha nos dizendo isso havia vinte anos e ninguém ouvia. A meditação é o último tópico da nossa lista. E por meditação ele se referia ao espaço interior, à habilidade de controlar o desconforto e viver o momento porque reconhecemos que, fundamentalmente, somos sós.



A capacidade de estar só é a capacidade de amar.

Pode parecer paradoxal, mas não é.

É uma verdade existencial:

Só aqueles que conseguem estar sós

São capazes de amar, compartilhar,

Penetrar o centro mais profundo da outra pessoa -

Sem possuir, sem tornar-se dependentes, porque não estão viciados no outro.

Osho



Exercícios:

1. Sem julgar se um é melhor que o outro, perceba se você se relaciona por proteção ou por vulnerabilidade.

a) O que sente no corpo? A energia está localizada no plexo solar ou na cabeça (proteção), no coração ou na barriga (vulnerabilidade)? b) O que diz a voz interior?

c) Observe a qualidade da sua energia.

d) Qual é a reação das pessoas quando você se protege ou está vulnerável?

e) Como se sente em um caso e no outro?

f) Que tipo de contato tem com sua criança interior em um caso e no outro?

2. Tenha consciência de seu grau de honestidade.

Passando pelas pessoas mais importantes de sua vida, pergunte-se:

a) Que segredos estou escondendo dessa pessoa?

b) Como isso afeta meu relacionamento com ela?

c) O que sinto quando estou sendo desonesto com o outro?

d) Do que teria medo se fosse honesto?

3) Tenha consciência das compreensões compartilhadas.

Considere os seus relacionamentos mais importantes e pergunte-se:

a) Que compreensões compartilhamos sobre amizade e relacionamento?

b) Que compreensões compartilhamos sobre espiritualidade?

c) Que compreensões compartilhamos sobre sexo?

d) Que compreensões compartilhamos sobre comunicação?

4. Compartilhe a vulnerabilidade.

Este exercício pode ser feito a sós como teste de conscientização, mas se preferir faça-lo com um parceiro ou um amigo íntimo cada um terá o mesmo tempo para falar. Se você começar culpando ou teorizando, isso será sinal de que passou da vulnerabilidade para a proteção. Escolha as pessoas mais importantes de sua vida e pergunte-se:

a) Como me sinto com ela?

b) O que eu diria a ela?

c) Existe alguma mágoa que ela não conhece?

Dicas:

1. Numa relação consciente, o outro não é o problema. O problema é causado por nosso estado de inconsciência. Só temos de nos perguntar de que maneira a nossa criança emocional se apresenta (os cinco comportamentos) e o que está sentindo (os cinco sentimentos).

2. A compreensão profunda da nossa criança ferida nos torna naturalmente mais conscientes, sensíveis e centrados em nossos relacionamentos íntimos. Reconhecemos a diferença entre relacionar-se de um estado emocional e de um estado mais centrado de consciência. Começamos a entender o que constrói a confiança e o que a destrói e que aquilo que machuca o outro é o mesmo que nos machuca.

3. Relacionar-se conscientemente é compreender algumas coisas que só são visíveis quando o véu da criança emocional é afastado dos olhos. Uma delas é que estamos sozinhos e não podemos esperar que os outros nos tirem do sofrimento e da dor que sentimos. Outra é que nossos limites estão vinculados ao respeito que sentimos por nós mesmos. E, por fim, a intimidade e a liberdade não são opostas. Ambas dependem do grau de coragem de enfrentar o medo da criança emocional.

Qualidades



No estado mental da criança emocional, dificilmente podemos apreciar a nossa beleza e as nossas qualidades naturais. Elas estão bloqueadas pela vergonha. Diana, participante de um dos nossos treinamentos, é uma pessoa carinhosa, adorável e divertida e tem uma inteligência brilhante. Ela atrai imediatamente as pessoas. Mas Diana não acha que tem qualidades especiais. Ela só se vê como uma pessoa gorda e aborrecida. Está tão identificada com sua autoimagem humilhada que tem dificuldade de reconhecer que existe muito mais. De uma maneira ou de outra, todos nós temos os mesmos problemas de Diana. Identificamo-nos facilmente com nossa humilhação e esquecemos o que temos de valioso, de belo e de especial.

Ao mesmo tempo, quando nos conscientizamos de que somos únicos e especiais, também rompemos a identificação com a nossa vergonha. Diana já cumpriu um terço do treinamento intensivo de um ano e meio. A cada mês ela se torna mais consciente de que é muito mais do que pensa a sua criança emocional. Ela já começa a avaliar seus dons e suas qualidades e a maneira única como fluem dela. Até que tenhamos consciência dessas qualidades que nos são únicas e exclusivas, duvidamos de ser capazes de dar alguma contribuição à vida - o que nos confere esse sentido de pertinência e de valor.

É como plantar uma semente na terra: se ela for regada, adubada e cuidada, vai fertilizar. Se não, apenas ficará adormecida, esperando brotar, e pode até morrer. Recebemos a mensagem de que nosso valor como pessoas depende do que fazemos e aprendemos a medir esse valor baseados no sucesso e no bom desempenho. Em geral, essa mensagem é transmitida de maneira confusa. Dizem que somos amados de qualquer maneira, não importa o que façamos, mas no fundo sabemos que só o sucesso e as conquistas são valorizados. O resultado dessa imagem é crescer acreditando que só importa o que fazemos, e não o que somos. Não há nenhum espaço e não há nenhum valor em ser - somente em fazer.

Sempre achei que, em algum momento, os pais têm de enfrentar uma difícil tarefa quando precisam apoiar as qualidades de seus filhos. Como transmitir a uma criança a força e a confiança necessárias para perseverar e superar os obstáculos e as decepções que se apresentam na busca da realização da criatividade e ao mesmo tempo mostrar a ela que só relaxando e gostando de si mesma será

possível florescer? Meu pai teve de vencer a desvantagem de nascer judeu num mundo fortemente antisemita, além de ser uma pessoa extremamente míope. Essas duas desvantagens deram a ele uma força incrível, mas o convenceram de que a única maneira de vencer era fazer comparações e competir. Sua sensibilidade foi soterrada sob o imenso fardo de ter de provar seu valor. É muito comum as pessoas acharem que não têm outra escolha senão forçar, controlar, comparar e lutar para conseguir alguma coisa. Expressar a si mesmo torna-se, então, uma luta intensa e agonizante entre esforçar-se e entregar os pontos. Esse dilema provoca um profundo distúrbio e um grande sofrimento interior. Nem sequer imaginamos que o florescimento pode ser o despertar natural e espontâneo de nossos dons e de nossas qualidades. Se obtemos sucesso, o creditamos às nossas habilidades agressivas, e não às virtudes. É difícil imaginar como as nossas qualidades se expressariam numa atmosfera de confiança e tranquilidade.

O condicionamento que a maioria das pessoas recebe com relação às suas qualidades contrasta fortemente com a orientação espiritual que os mestres dão aos discípulos quanto ao desenvolvimento de dons. Essas orientações são uma inspiração valiosa de como podemos florescer na virtude. Eu tive essa experiência. Quando fui à Índia pela primeira vez, há vinte anos, para estar com meu mestre, tinha a intenção de tornar-me um terapeuta em sua comunidade. Sentia-me muito atraído pela ideia de combinar terapia com meditação e achava que nada podia ser melhor que fazer o que amava num ambiente inspirador. As pessoas vinham de todas as partes do mundo para crescer e aprender. Além disso, o trabalho que se fazia com as pessoas nesse lugar era uma combinação nova e original dos mais recentes métodos transpessoais de meditação sob a orientação pessoal de um mestre iluminado. Eu deixei uma florescente prática terapêutica na Califórnia para realizar esse sonho.

O CONDICIONAMENTO NEGATIVO DAS NOSSAS QUALIDADES

1. Você não é bom ou não é bom o suficiente.
2. Ninguém pode ajudá-lo a saber quem você é.
3. O seu valor depende do que você faz.
4. A vida é uma selva na qual é preciso competir e lutar para brilhar.

Quando comecei a trabalhar na comunidade, tinha a expectativa de rapidamente tornar-me um membro desse grupo de elite. Em vez disso, passei cinco anos fazendo de tudo: lavei pratos, limpei quarto de residentes, trabalhei em carpintaria e construção, dirigi ônibus, pratiquei medicina - tudo, menos o que eu queria. Foi uma agonia. Não queria deixar a comunidade porque era o único lugar

em que me interessava estar. Ao mesmo tempo, tinha de ver meus amigos fazer exatamente o que eu queria fazer e temia jamais poder cumprir meu "destino criativo". Todo ano eu escrevia uma carta ao meu mestre perguntando se estava pronto. E ele respondia que eu estava muito bem onde estava.

Por fim, quando perdi a esperança de realizar meu sonho, recebi uma mensagem para começar a trabalhar como terapeuta. Por estranho que pareça, finalmente eu me sentia bem no que estava fazendo. Hoje sou infinitamente grato por esse período difícil. Consigo ver que foi uma espécie de treinamento para aprender a ser humano. Reconheço que o sucesso do meu trabalho é mais um resultado desses cinco anos de espera que de todos os anos que passei estudando. Deve-se também à minha determinação. Recentemente um amigo me perguntou o que aconteceu com a minha vontade de ser terapeuta em todos esses anos de espera. Pensei um pouco e respondi que nada me impediria de realizar meu sonho. Isso acendeu em mim uma chama que me ajudou a suportar todas as decepções, os fracassos, as rejeições e o desânimo que encontrei pelo caminho.

O mestre reconhece os dons do discípulo, mas o faz passar por provas que desenvolvem sua meditação, sua força de caráter, sua capacidade de perseverar, sua confiança, sua compaixão e paciência. Meu mestre sempre deixou bem claro que aquilo que sabemos fazer não é o que somos e nosso valor como pessoa nada tem a ver com aquilo que fazemos para viver. Nosso dom é um desdobramento natural da sintonia com a vida e do desenvolvimento de um senso de excelência interior. O sucesso ou o fracasso são irrelevantes - só o que importa é sintonizar a expressão dos nossos dons com a harmonia e o fluxo da existência. Só o que importa é o aprofundamento da meditação - a nossa consciência, a capacidade de viver o momento com nossos dons. Na verdade, essa capacidade é só um laboratório para chegar à meditação e nada mais. Todas as habilidades são iguais. O que difere é o grau de comprometimento, de sintonia e de presença. Seja o que for que nos agrade fazer e seja qual for nosso talento natural, tudo terá o mesmo valor: jardinagem, artes marciais, tocar flauta, cozinhar, curar ou fazer chá.

Quando não estamos em sintonia com nossas qualidades, nós nos envolvemos numa luta para conquistar para os outros e pesamos nossas conquistas de acordo com a comparação que fazemos com os outros. Trata-se de um esforço doloroso e infinito que, obviamente, só nos afasta do nosso centro. Quando reconhecemos nossas qualidades e nossos dons, que sempre estiveram presentes, também compreendemos que o valor deles não depende de comparação nem mesmo de avaliação. Eles são o que nós somos.

QUALIDADES



Condicionamento negativo
*(auto-imagem baseada na vergonha, que
leva à desistência ou ao esforço e à luta)*



Condicionamento positivo
*(auto-imagem saudável baseada na
sintonia, na meditação e na apreciação
de nossa unicidade)*



É simplesmente um fato que todos são únicos e todos têm certa individualidade.

Temos de abandonar as ideias sobre como as pessoas devem ser e substituí-las pela filosofia de que, sejam como forem, as pessoas são belas.

A humanidade pode ser jubilosa e adorável se aceitarmos as pessoas como são.

Osho



Exercícios:

1. Sente-se e feche os olhos. Espere entrar em sintonia consigo mesmo. Imagine-se sentado na frente de alguém que o ama profundamente e reconhece seus dons e sua unicidade muito melhor do que você mesmo. O que essa pessoa diria a seu respeito? Escreva sobre isso.
2. No desabrochar de suas qualidades, como você foi afetado pela competição e pelas comparações? Como lidou com elas? Que estratégias específicas usou para fazer desabrochar a criatividade? Como essas estratégias refletem suas convicções sobre competição e comparação?
3. Agora imagine um mundo sem competição nem comparações. Como suas qualidades floresceriam num ambiente assim?

Dicas:

1. Estamos condicionados a acreditar que o valor está fundamentado no desempenho e que, para que nossas qualidades floresçam, temos de competir. A maioria, em vez de receber apoio para que suas qualidades floresçam, é reprimida, abandonada e até punida.
2. O resultado desse condicionamento negativo é acreditar que a vida seja uma selva. Reagimos a esse ensinamento aceitando a nossa vergonha ou nos forçando a superá-la. Nosso relacionamento com as qualidades naturais é cheio

de tensão, de esforço e de medo.

3. Existe outro caminho, o mesmo que os mestres espirituais usam há muitos séculos para guiar seus discípulos na busca de si mesmos e de seus dons, que não é baseado na competição, na comparação nem no esforço. Esse caminho não é conhecido da mente ocidental, mas baseia-se na introspecção, na construção das resoluções interiores, no aprofundamento da conexão com a existência e na permissão de que nossos dons naturais se revelem como resultado desse processo interior. Esse caminho segue o descobrimento da virtude e o abandono da luta.

Conclusão



Certa vez, um discípulo procurou o mestre zen Bankei e lhe fez uma pergunta:

"Mestre", perguntou, "sinto uma raiva incontrolável. Como posso aprender a contê-la?"

"Mostre-me sua raiva", respondeu o mestre, "isso me parece fascinante."

"Não posso mostrá-la porque agora não a sinto."

"Muito bem, então traga-a aqui quando sentir."

"Mas eu não posso trazê-la só quando a sinto", protestou o discípulo. "Ela surge de repente e certamente não estaria mais comigo quando a trouxesse."

"Nesse caso", disse Bankei, "ela não deve fazer parte da sua natureza. Se fizesse, você poderia trazê-la a qualquer momento. Quando você nasceu, não a tinha, portanto deve ter vindo de fora."

(História extraída de Osho Neo-tarot Deck)



O mesmo poderia ser dito em relação a todos os outros aspectos da criança emocional. Nenhum deles faz parte de nossa verdadeira natureza. Mas parecem fazer. Como seria se percebêssemos que os recebemos de fora? Eles não são o que somos e não temos de viver como se assim fosse. Como seria a vida e como seria amar se não fôssemos conduzidos por nossa criança emocional? O que acontece quando tomamos certa distância das nossas expectativas, da nossa culpa, das nossas reações e de todas as estratégias que usamos para manipular e controlar o outro? O que seria o amor sem o drama que tudo isso provoca? O que aconteceria em nossa vida se fugíssemos do impulso de ter e do incessante autojulgamento? O amor se tornaria aborrecido e vazio? Sem a automotivação a nossa criatividade não se desenvolveria? Sem o olhar atento do nosso juiz interior seríamos psicopatas degenerados?

Certamente essas são perguntas que nos fazemos. Mas reconheça que elas vêm da nossa mente, dos nossos medos e da desconfiança causada por nossos condicionamentos. O passado prende-se a mim em todos os comportamentos e sentimentos presentes em minha criança emocional. Todos eles bem conhecidos e bastante seguros. Foram eles que me deram esta identidade. Sem eles, facilmente me sentiria perdido. Mas, com eles, minha vida é um desastre. A ruptura da identificação com a criança emocional é um processo que exige tempo,

paciência e perseverança. Mas isso ajuda a ter certeza de que não precisamos dela. O amor não se baseia na necessidade, e sim na consciência. Consciente, posso afastar-me da criança interior carente e reconhecer que ela é só uma parte da mente criada pelos condicionamentos negativos. Isso não significa que eu tenha que negá-la, e sim reconhecer que suas bases estão no passado. Não têm nenhuma realidade no presente. Não foi à toa que Gautama, o Buda, disse que "você se basta a si mesmo".

O amor que sinto por Amana não se baseia na necessidade um do outro, mas no compartilhamento de nossa consciência e no respeito que sentimos um pelo outro como dois seres independentes. Reconhecemos que cada um tem sua criança emocional interior cheia de desconfiança, vergonha, medo, raiva e mágoa e que algumas vezes ela se comporta de maneira inconsciente reagindo, tendo expectativas ou mostrando-se insensível. Mas não é dessa criança que vem o amor. Pelo contrário, ela o sabotava quando não estou consciente. Quando a criança emocional não está no comando de minha vida amorosa, o fogo e a paixão desaparecem. Tudo fica muito mais tranquilo. Nada é apaixonado nem dramático porque os medos da criança emocional saem de cena. À medida que me torno mais centrado e me sinto mais à vontade com a minha solidão, a paixão perde sua força sobre mim. Além disso, descobri que, em vez de o amor que sinto por Amana diminuir, só se aprofunda.

Eu jamais teria imaginado há alguns anos que minha criatividade e a capacidade de "fazer" viriam à tona sem o meu cobrador. Temia simplesmente me render às minhas inseguranças. Um professor que me deu muita força e me orientou no desenvolvimento criativo disse-me uma vez: "Krish, como é possível deixar que a existência lhe prove que as coisas acontecem no tempo certo e da melhor maneira se você está sempre forçando e fazendo?" O meu grande desafio tem sido impedir que minha ambição e meus medos me conduzam. Ao mesmo tempo, consigo ver claramente, graças às minhas experiências passadas, que tudo acaba dando certo sem que eu tenha de interferir. Afastar a criança emocional compulsiva de minha expressão criativa foi um grande alívio. Meus dons existem e se manifestam lindamente mesmo quando eu não "faço" as coisas acontecerem. Aos poucos vou reconhecendo que o meu cobrador não merece crédito nenhum.

Sem o juiz para esquadrihar todos os meus movimentos, sinto-me livre para relaxar na vida diária e vou aprendendo a confiar mais na minha inteligência, na minha sensibilidade e na minha motivação para crescer e encontrar a mim mesmo. Todos esses personagens - o cobrador, o juiz, a criança carente -, todos eles se erguem na mente para reagir ao medo. Por um momento, acreditamos que sejam necessários. Mas logo eles se mostram inúteis, remanescentes automáticos e inconscientes de outros tempos. A consciência e a compaixão nos permitem colocá-los gentilmente de lado e retornar à nossa verdadeira natureza - confiando que temos tudo de que precisamos para viver de maneira muito mais

natural e espontânea. À medida que me distancio dos comportamentos e dos sentimentos da criança emocional, transfiro os devidos créditos a quem realmente os merece - a capacidade de me centrar, minhas qualidades naturais, minha compaixão, minha sinceridade e meu silêncio interior. Esses aspectos do meu ser nem sempre mereceram os devidos créditos. Quanto mais reconheço isso, mais profundamente relaxo. Sei que é uma longa jornada e, de uma maneira ou de outra, apenas comecei. Mas já posso ver a luz no fim do túnel.



Nada posso lhes dizer sobre céu e inferno, punição e recompensa.

Digo apenas que

Continuem vasculhando o passado

Para que ele não pese sobre sua cabeça.

E não vivam no futuro,

Que ainda não aconteceu.

Concentrem toda a sua energia no aqui e agora.

Despejem-na sobre este momento,

Completamente, com a maior intensidade possível...

Não há nada a temer.

A existência é sua mãe.

Vocês são parte dela.

Ela não vai destruí-los, não vai afogar vocês.

Quanto mais a aceitarem, mais serão alimentados.

Quanto mais a reconhecerem, mais serão abençoados –

Mais serão.

Osho

