

Por que tenho  
**medo**  
de lhe dizer quem  
**SOU?**  
John Powell

"No mistério do Sem-Fim,  
equilibra-se um planeta.  
E, no planeta, um jardim,  
e, no jardim, um canteiro:  
no canteiro, uma violeta,  
e, sobre ela, o dia inteiro,  
entre o planeta e o Sem-Fim,  
a asa de uma borboleta."

Cecília Meireles em *Verdes Reinos Encantados*  
Editora Salamandra, Rio de Janeiro, 1988.



29ª edição

EDITORA  
**Crescer**

Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?

DIGITALIZADO POR PR. DANIEL SOARES

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Powell, John

Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?: insights a respeito do autoconhecimento, do crescimento pessoal e da comunicação interpessoal / John Powell: tradução Clara Feldman. - 29ª ed. - Belo Horizonte: Crescer, 2012.

1. Amor próprio 2. Autoconfiança 3. Relações Interpessoais

I. Título. II. Título: Insights a respeito do autoconhecimento, do crescimento pessoal e da comunicação interpessoal.

ISBN 85-85615-10-9

93-1895

CDD-158.1

**Índices para catálogo sistemático:**

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| 1. Amor-próprio: Psicologia aplicada  | 158.1 |
| 2. Autoconfiança: Psicologia aplicada | 158.1 |
| 3. Auto-estima: Psicologia aplicada   | 158.1 |

# Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?

*Insights sobre o crescimento pessoal*

JOHN POWELL, S.J.

Tradução: Clara Feldman

29ª edição



*Título do original em inglês:*  
Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?  
© 1969 Argus Communications.  
A division of DLM, Inc.  
Allen, Texas, U.S.A.

*Concepção da capa:*  
Renata Feldman

*Capa:*  
Clóvis Mello / Hélber Soares

*Tradução:*  
Clara Feldman

*Revisão:*  
Dionice Lupiano Dias Oliveira

*Colaboração:*  
Altivo R. Coelho  
Elieser Cardoso (Borboletário da Fundação  
de Zoobotânica de Belo Horizonte)

*Diagramação:*  
Bits'

**Direitos de tradução em língua portuguesa:**



Rua do Ouro 104 conjunto 501 - Serra - CEP: 30220-000  
Fone: (31) 3221.9235 Fax: (31) 3227-0729  
Belo Horizonte - Minas Gerais - Brasil  
editoracrescer@editoracrescer.com.br  
www.editoracrescer.com.br

## Conteúdo

Prefácio	9
1. Compreendendo a condição humana	13
2. Crescendo como pessoa	35
3. Relacionamentos interpessoais	47
4. Lidando com nossas emoções	83
5. Métodos de defesa do ego	97
6. Catálogo de jogos e papéis	115

## Prefácio à 21ª edição brasileira

O relançamento do livro *Por Que Tenho Medo de lhe Dizer Quem Sou?* no Brasil, em sua 21ª edição – retraduzido, revisado e com novo projeto gráfico – é um marco na vida da Editora Crescer.

Desde a sua fundação, em 1983, sempre soube que, apesar do nome *Crescer*, nosso crescimento não seria no sentido quantitativo. Nunca fui dada a metas grandiosas em termos numéricos. Preferi sempre escolhas simples que me trouxessem significado, satisfação e realização, pessoal e profissional. Compartilhar, ajudar o outro, crescer como pessoa e ajudar o outro a crescer – estas foram as metas que deram, ainda dão e, tenho certeza, continuarão dando sentido à minha vida.

Quando descobri o livro como valioso instrumento terapêutico e surgiu a Editora, sabia que cresceríamos muito mais em qualidade do que em quantidade. Sabia que nosso trabalho seria simples, artesanal, construído devagar, com uma enorme dose de carinho e afeto – quase sempre, com entusiasmo e paixão.

Assim foi com a escolha do primeiro título de John Powell publicado em 1985, *Por Que Tenho Medo de lhe Dizer Quem Sou?*, que praticamente lançou a Editora e a tornou conhecida e reconhecida – tanto no Brasil quanto

no exterior, especialmente em Portugal (onde muitos de nossos títulos já foram também publicados).

Ao escolhê-lo, já conhecia seus efeitos benéficos sobre as pessoas. Em forma de apostilas, ele já tinha sido testado e aprovado com clientes, estudantes e leitores em geral. Depois de publicado, foram inúmeras as cartas, telefonemas e e-mails recebidos de todos os cantos do Brasil (e de outros países também). Mensagens comoventes de profissionais, leigos, presidiários, internos em centros de recuperação para dependentes químicos, pessoas dos mais variados níveis intelectuais, de idades e profissões as mais diversas. Como a moça de Salvador, que trabalhava numa casa de família e que aproveitava alguns fins de semana para visitar os parentes no sertão baiano. Segundo ela (em sua cartinha escrita com visível dificuldade), costumava freqüentar a livraria da rodoviária enquanto esperava a hora de pegar o ônibus. Quando lá descobriu *Por Que Tenho Medo de Lhe Dizer Quem Sou?* e não tendo dinheiro suficiente para adquiri-lo, passou a visitar a livraria para ler um pedacinho de cada vez! Assim, decidiu escrever à Editora, pedindo que lhe enviássemos um exemplar de presente para que pudesse terminar a leitura... Desnecessário descrever a emoção geral partilhada por mim e pelos funcionários, que se apressaram em enviar o exemplar solicitado.

E chegou então o momento de gestar novamente o livro para fazê-lo nascer mais bonito, mais legível, mais correto – crescido em qualidade, gráfica e literária.

A mais gratificante das tarefas foi dar à luz a nova capa. Como aconteceu em vários outros momentos importantes da Editora, pude contar com a colaboração de minha mais sensível, incansável e competente parceira – minha filha Renata. Gestando seu primeiro filho, ela engravidou também da capa e fez nascer a idéia da borboleta – “alguém” que começa como larva, fecha-se no casulo (parecendo ter medo de nos dizer quem é...) até se transformar na mais bela borboleta, sem medo de se mostrar como é, em toda a sua inteireza, incluindo um corpo não tão bonito, mas que faz igualmente parte de sua identidade e que não precisa mais esconder. Como nós, seres humanos que, ao reconhecermos nossas belezas e aceitarmos nossas limitações, perdemos também o medo de dizer quem somos e nos tornamos pessoas mais autênticas, mais plenas, mais verdadeiras.

E, como realmente nada é por acaso, enquanto preparava a nova edição, recebi de presente de um amigo “A Lição da Borboleta”, belo texto que compartilho com os leitores neste prefácio.

*Clara Feldman*

Belo Horizonte, março de 2003

## A Lição da Borboleta

*O homem observava o casulo há dias quando percebeu que nele se abria um pequeno orifício. Durante horas, a borboleta tentou fazer passar seu corpo pela abertura.*

*De repente parou, como se não conseguisse ir adiante. O homem resolveu ajudá-la. Com uma tesoura cortou o restante do casulo. A borboleta deixou-o facilmente. Mas seu corpo era pequeno; estava murcho e as asas amassadas.*

*O homem continuou observando. Esperava o momento em que as asas se abrissem e se esticassem para o primeiro vôo.*

*Mas nada aconteceu. A borboleta rastejava, o corpo murcho, as asas encolhidas. Jamais foi capaz de voar.*

*Ansioso para ajudar, o homem não sabia. Não conhecia o processo da metamorfose que permite o vôo da borboleta. Pois que é o seu esforço que lhe dá esta capacidade: ao comprimir seu corpo pelo orifício do casulo, secreta a substância necessária para esticar as asas e voar.*

*Como a borboleta, também nós precisamos de esforço muitas vezes em nossa vida. Sem obstáculos e a força necessária para vencê-los, ficaríamos enfraquecidos. Jamais seríamos capazes de voar.*

Anônimo

# 1

## Compreendendo a condição humana

“Quão bela, quão intensa e libertadora é a experiência de aprender a ajudar o outro. É impossível descrever a necessidade imensa que têm as pessoas de serem realmente ouvidas, levadas a sério, compreendidas.

A Psicologia de nossos dias nos tem, cada vez mais, chamado a atenção para esse aspecto. Bem no cerne de toda psicoterapia permanece esse tipo de relacionamento em que alguém pode falar tudo a seu próprio respeito, como uma criança fala tudo a sua mãe.

Ninguém pode se desenvolver livremente neste mundo, nem encontrar uma vida plena, sem sentir-se compreendido por uma pessoa, pelo menos...

Aquele que quiser se perceber com clareza deve se abrir a um confidente, escolhido livremente e merecedor de tal confiança.

Ouça todas as conversas deste mundo, tanto entre nações quanto entre casais. São, na maior parte, diálogos entre surdos”.

Dr. Paul Tournier, M.D.  
Psiquiatra e autor suíço

Disse então o Senhor Deus:

“não é bom que  
o homem esteja só...”

(Genesis 2.18)

A PALAVRA *comunicação* refere-se ao processo pelo qual alguém ou alguma coisa torna-se comum a duas ou mais pessoas, ou seja, é compartilhada. Se você me conta um segredo, nós possuímos o conhecimento desse segredo comum, pois você o comunicou a mim.

Mas você pode me comunicar, se quiser, muito mais do que apenas um de seus segredos. Você pode me dizer quem é, como posso lhe dizer quem sou.

### **A pessoa “real”**

Na sociedade de hoje, temos dado grande ênfase à autenticidade. Falamos em colocar máscaras sobre a face de nosso “verdadeiro” eu e em representar papéis que disfarçam nossa pessoal real. A implicação disso é que, em algum lugar, dentro de você e dentro de mim, está escondido o nosso eu real.

Supostamente, esse eu é uma realidade estática e estruturada e há momentos em que me sinto compelido a camuflá-lo.

Talvez haja alguma justificativa para essa maneira de falar, mas acredito que isso pode ser mais enganoso do que benéfico. Não há uma pessoa real, verdadeira e fixa dentro de você ou de mim, simplesmente porque ser *uma pessoa* implica sempre tornar-

*se uma pessoa, estar num processo. Ser uma pessoa é o que*

penso

julgo

sinto

valorizo

honro

estimo

amo

detesto

temo

desejo

espero

acredito

e me comprometo com.

Estes são os aspectos que definem a minha pessoa em processo de mudança constante. A não ser que minha mente e meu coração estejam irremediavelmente bloqueados, todos esses aspectos que me definem estão sempre mudando.

Minha pessoa não é como um núcleo rígido dentro de mim ou uma pequena estátua permanente e fixa; pelo contrário, ser pessoa implica um processo dinâmico. Em outras palavras, se você me conheceu ontem, por favor não pense que sou a mesma pessoa que você encontra hoje.

Experimentei mais da vida, encontrei novos sentimentos naqueles a quem amo, sofri, rezei e estou diferente.

Por favor, não me atribua um “valor médio”, fixo e irrevogável, porque estou sempre alerta, aproveitando as oportunidades do dia-a-dia. Aproxime-se de mim, então, com um senso de descoberta; estude minha face, minhas mãos, minha voz e procure pelos sinais de mudança: é certo que mudei. Mas, mesmo que você reconheça isso, posso estar um pouco temeroso de lhe dizer quem sou.

## **A condição humana**

Considere a seguinte conversa:

Autor: “Estou escrevendo um livro chamado *Por Que Tenho Medo de Lhe Dizer Quem Sou?*”

Outra pessoa: “Você quer uma resposta à sua pergunta?”

Autor: “Esta é a finalidade do livro, responder à pergunta”.

Outra pessoa: “Mas você quer a minha resposta?”

Autor: “É claro que quero”.

Outra pessoa: “Tenho medo de lhe dizer quem sou porque, se eu lhe disser quem sou, você pode não gostar e isso é tudo o que tenho”.

Se exponho a você  
minha nudez  
como pessoa,  
não me faça sentir  
vergonha.

Esse pequeno extrato foi retirado da vida real, de uma conversa não programada. Reflete um pouco dos medos que nos aprisionam e das dúvidas que nos enfraquecem, impedindo-nos de caminhar para frente, em direção à maturidade, à felicidade e ao verdadeiro amor.

Num trabalho anterior, denominado *Por Que Tenho Medo de Amar?*, tentei descrever algo a respeito das dores e cicatrizes humanas que bloqueiam o caminho para o verdadeiro amor. São as mesmas cicatrizes, as mesmas dores e medos que bloqueiam o caminho para a verdadeira comunicação sobre a qual o amor é construído.

Dando continuidade ao trabalho, queremos descrever aqui como essas marcas e as defesas que usamos para nos proteger de uma vulnerabilidade maior tendem a formar padrões de ação e reação. Esses padrões podem se tornar tão enganosos que acabamos perdendo todo o senso de identidade e integridade. Desempenhamos “papéis”, usamos “máscaras” e montamos “jogos”.

Nenhum de nós deseja ser uma fraude ou viver uma mentira; nenhum de nós quer ser uma pessoa falsa ou fingida. Mas os medos que experimentamos e os riscos envolvidos numa autocomunicação honesta parecem-nos tão intensos que se torna quase uma ação reflexa e natural buscar refúgio em nossos papéis, máscaras e jogos.

Depois de um certo tempo, torna-se até mesmo difícil distinguirmos o que realmente somos do que mostramos ser, num momento qualquer de nosso desenvolvimento como pessoa. Este é um problema humano tão universal que podemos chamá-lo, com razão, de “a condição humana”.

Esta é, pelo menos, a condição na qual a maioria de nós se encontra e o ponto de partida em direção ao crescimento, à integridade e ao amor.

## **A análise transacional**

O conhecido psiquiatra Dr. Eric Berne, em seu best-seller *Jogos da Vida\**, fala da “análise transacional” que é uma análise da transação social entre duas pessoas que se encontram em determinada situação. Há o “estímulo transacional” (por exemplo, uma criança doente que pede um copo d’água) e a “resposta transacional” (a mãe que o traz). A análise transacional tenta diagnosticar os chamados “estados de ego” das pessoas em interação (o estimulador e o respondente) no momento da transação. A suposição é que podemos agir usando diferentes papéis ou estados de ego em diferentes interações.

---

\* N.T. Publicado no Brasil pela Livraria Nobel em 1995.

Esses estados podem ser divididos em três categorias: o *Pai* (que é superior, protetor e que, de alguma forma, supre a inadequação do outro), o *Adulto* (que é adequado em si mesmo e que se relaciona com outro adulto de igual para igual) e a *Criança* (que é inadequada e necessita, portanto, de algum tipo de ajuda e suporte). Nenhum de nós permanece fixado em qualquer desses estados; podemos flutuar de um para outro, dependendo da situação e das nossas necessidades no momento.

Por exemplo, o homem que às vezes funciona como *Pai* para seu filho ou como *Adulto* para a esposa ou sócio, é também capaz de assumir (consciente ou inconscientemente) o estado de ego da *Criança*. Enquanto se apronta para levar a mulher ao teatro, onde provavelmente assumirá o estado de *Pai* ou *Adulto*, ele pergunta-lhe impetuosamente: “Mãe, você sabe onde estão minhas abotoaduras?”. A *Criança* que está dentro dele é ativada de repente por causa de uma necessidade momentânea e pode ser trocada rapidamente por um dos outros estados, dependendo de novas necessidades físicas ou emocionais.

Pode também acontecer que a esposa queira evitar qualquer responsabilidade e sua *Criança* venha à tona. “Ih, *Pai*, se você não sabe onde elas estão, eu também não sei”. “A linha de vetor” fica na horizontal

Posso ajudá-lo a aceitar-se  
e a abrir-se  
na maioria das vezes  
me aceitando e  
me revelando para você.

durante essa transação: uma Criança está se relacionando com outra Criança.

## **Como somos programados para escolher “estados de ego”**

Na aplicação dessa teoria, a experimentação clínica considerou que todos nós somos capazes de assumir qualquer um desses estados de ego e que fomos programados por nossas histórias psicológicas e individuais para reagirmos como Pai, Adulto ou Criança em certas situações da vida. Essa programação resulta da associação de influências anteriores em nossas vidas (programação social) com nossa reação a elas (programação individual). Os estímulos dessas influências anteriores e de nossas reações estão registrados para sempre dentro de nós.

O organismo humano possui algo semelhante a um gravador portátil que toca sempre de maneira suave, mas insistente, dentro de cada um. A fita desse gravador reproduz a mensagem da mãe ou do pai (ou de outros). A mãe pode ainda estar dizendo: “Não precisa fazer nada, filhinha. Deixa que a mamãe lava os pratos e arruma as camas. Você pode ir brincar”. Se a “filhinha” reage aceitando o papel de eterna criança, continua brincando quando adulta, esperando ainda que os ou-

tros façam tudo por ela, incapaz de assumir qualquer responsabilidade.

Ou o grito do pai pode estar no gravador: “Você não presta para nada, seu desajeitado!” Se a criança nesse caso reagiu docilmente, pode tornar-se um adulto mal humorado, desencorajado e dizendo para si mesmo: “Eu não presto para nada... Eu não presto para nada...”

As programações individual e social tendem a se cristalizar em padrões de ação e reação. No geral, podemos predizer nossos padrões com um alto grau de precisão. Dependendo de nossas necessidades físicas ou emocionais do momento, acabamos assumindo os mesmos jogos e papéis. Se você compreende o jogo corretamente, isso o ajuda a conhecer o programa.

### **Programação: quem vai dominar no psicodrama**

Dentro de cada um de nós há um gravador tocando a trilha sonora de um psicodrama que se desenrola o tempo todo. No palco está o Pai (ou a Mãe), a Criança e o Adulto. A Mãe ou o Pai transmite uma mensagem à Criança. Ela reage à sua maneira. O Adulto, quando escuta a mensagem e vê a reação da Criança, tem que interferir para confirmar ou negar a mensagem. Ele tem que se defender porque, caso contrário, o futuro da

pessoa envolvida será apenas viver o programa do passado.

Por exemplo, se o Pai diz: “Você nunca vai conseguir nada”, o Adulto tem que entrar e repreender o Pai: “Pare de dizer a essa criança que ela não é boa!”. A continuidade pode e deve ser quebrada. A vida tem que ser algo mais além de um simples cumprir de programas do passado, e pode vir a sê-lo se o nosso Adulto interferir.

Quando falamos ou agimos, há momentos em que a Mãe ou o Pai dentro de nós predomina (a mensagem é indelével e aparece em muitas situações). Em outros, a Criança é quem fala e, ainda em outros, o Adulto. Algumas vezes o Pai interrompe a criança, como: “O dia está tão bonito lá fora que eu tenho vontade de sair e me divertir (Criança), mas não se pode fazer sempre o que se deseja (Pai).” Nesse ponto, o Adulto pode intervir e decidir: “Mas eu preciso de ar fresco e preciso disso agora, de modo que vou sair”.

Em outras palavras, há em cada um de nós, além dos vários estados de ego, um *eu aculturado* e um *eu deliberado*. É a mesma diferença que existe entre o eu programado e o eu do Adulto interveniente. A cultura ou subcultura em que vivemos é uma das fontes de nossos programas. É o que determina nossa reação em algumas situações. Quando obrigamos outros a agir de

Mas, se eu lhe disser quem sou,  
você pode não gostar, e  
isso é tudo o que tenho.”

acordo com as reações esperadas ou quando agimos de acordo com padrões determinados pelo passado, é o eu *aculturado* que está atuando. À medida que a pessoa torna-se mais adulta (madura), o eu deliberado predomina como resultado da convicção e integração pessoal. O ser humano pleno liberta-se pouco a pouco de seu programa e deixa de ser um “reator” para ser um “ator”. Ele se transforma na pessoa que realmente é.

### **Refugiando-se nos jogos**

Os “jogos” neste contexto não se referem exatamente a brincadeiras. São reações padronizadas a situações de vida, programadas para nós em algum ponto de nossa história psicológica, pessoal. Algumas vezes, esses jogos são muito rígidos porque todo mundo está jogando para ganhar alguma coisa. Se quisermos alcançar uma comunicação honesta com os outros, experimentar a sua realidade, nos tornar integrados e crescer, é bom que estejamos atentos às nossas reações padronizadas – aos jogos que jogamos. Se nos tornarmos cientes desses jogos, podemos abandoná-los.

Eles são quase sempre pequenas manobras que usamos para evitar a auto-realização e a autocomunicação. São pequenos escudos que carregamos à nossa frente quando entramos na batalha da vida; eles nos

protegem da dor e nos ajudam a ganhar alguns pequenos troféus para nossos egos. Eric Berne chama esses pequenos ganhos de carícias – pequenas vitórias ou sucessos que nos trazem proteção ou reconhecimento. Os jogos são variados porque as histórias psicológicas e os programas são únicos; além disso, há uma variedade de estados de ego que podemos escolher para representar, dependendo das necessidades do momento e da situação de vida.

Há um aspecto comum a todos esses jogos: anulam o autoconhecimento e destroem toda a possibilidade de uma comunicação honesta com os outros. O preço da vitória é alto; é pequena a chance que a pessoa tem de experimentar encontros interpessoais verdadeiros que vão levá-la ao crescimento e à plenitude da vida.

A maioria de nós joga com os outros em nosso comportamento habitual. Nós os levamos a reagir da maneira como gostaríamos que reagissem. Por exemplo, podemos nunca chegar a ser pessoas autênticas porque fomos determinados a ser crianças, inadequadas e carentes. Transmitimos nossos “sinais de piedade” através do som de nossas vozes e das expressões de nossas faces. Condicionamos os outros a reagir gentilmente conosco. Parecemos ser tão desamparados como as crianças; diante de nós, os outros

**Só posso saber  
a meu respeito  
aquilo que tive  
a coragem de  
confidenciar a você.**

se tornam amáveis, seguindo as direções que damos do palco.

Outras pessoas, assumindo um papel messiânico, insistem em salvar os outros o tempo todo. Querem ser os “ajudadores” e transformam em “ajudadas” todas as pessoas com quem se relacionam. Algumas vezes, a eterna criança se casa com o Messias e os dois jogam pela vida afora. Como os dois jogos se entrosam, as coisas vão funcionar muito bem e nenhum deles jamais terá que crescer.

Se apesar dos medos e inseguranças (que nos levam a assumir vários estados de ego e a jogar vários jogos), pudéssemos entrar em contato honesto com nossas emoções e comunicá-las honestamente, os “sinais de piedade” ou a “mística messiânica” se tornariam óbvios para nós.

A eterna criança descobriria que nunca se relaciona bem com os outros, a não ser quando lhes traz seu desamparo e seus problemas; também o salvador descobriria que nunca se relaciona bem com as pessoas, a não ser que elas estejam em dificuldade e desamparadas... e precisando dele. Ser honesto consigo mesmo nessa situação não é fácil; requer um extravasar de emoções reprimidas e o reconhecimento de seu verdadeiro significado; requer a comunicação dessas emoções a outros, como veremos depois.

É pouco provável que exista alguém que nunca joga. Portanto, se quero ver as coisas como realmente são e comunicá-las como são, devo me fazer algumas perguntas difíceis sobre os padrões de ação e reação que emergem em minha conduta; devo me perguntar o que esses padrões me revelam sobre a minha própria pessoa.

Será que inconscientemente crio problemas para ganhar atenção? Será que insisto em reduzir as pessoas com quem me relaciono à categoria “daqueles que precisam de minha ajuda?” Será que me mostro delicado para assegurar um tratamento amável dos outros? Estarei usando outras pessoas como transfusão de vida para meu ego fraco? Estarei tentando impressionar os outros com minha auto-suficiência exatamente porque duvido de meu valor como pessoa?

A última seção deste livro é uma lista de alguns dos papéis mais comuns que as pessoas assumem, permanente ou ocasionalmente. Poderíamos chamá-la de um “catálogo de jogos e papéis”. Essa seção, no entanto, não tem como finalidade o entretenimento. Todos nós experienciamos a condição humana do medo e do segredo. Todos nós sabemos alguma coisa do significado desta afirmação: “Mas, se lhe digo quem eu sou, você pode não gostar de mim e isso é tudo o que tenho”.

Precisamos de um momento de verdade e de transformá-lo em um hábito. Devemos nos perguntar na quietude e na privacidade de nossas mentes e corações: Que jogos eu uso? O que estou tentando esconder? O que pretendo ganhar?

Meu empenho em ser honesto comigo mesmo diante dessas questões será o fator decisivo e a condição essencial para meu crescimento como pessoa.

Uma pessoa em  
crescimento renova-se  
a si mesma...  
tão nova quanto  
um novo dia...

Estude sua face  
e suas mãos,  
escute sua voz...  
procure pela  
mudança...  
é certo  
que ela mudou.



## 2

# Crescendo como pessoa

NESTAS PÁGINAS, fazemos referência constante ao “crescimento como pessoa” e muito será dito sobre a necessidade da comunicação e do encontro interpessoal como meios para alcançá-lo. É ao mesmo tempo complexo e difícil tentar descrever o significado desse crescimento. É impossível citar o exemplo de uma pessoa inteiramente crescida porque cada um de nós deve crescer na sua própria direção, e não tornar-se “como” uma outra pessoa.

Que tipo de pessoa estamos tentando nos tornar? Carl Rogers a denomina “pessoa funcionando plenamente” (*Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1963). Naturalmente, desde que tornar-se uma pessoa é um processo dinâmico e dura toda uma vida, o crescimento deverá ser sempre definido em termos de funções. Abraham Maslow, o famoso psicólogo da Brandeis University, chama essa pessoa de “auto-realizada” e de “pessoa inteiramente humana”.

## Interioridade e exterioridade

A pessoa inteiramente humana mantém um equilíbrio entre interioridade e exterioridade. Tanto a pessoa muito introvertida quanto a muito extrovertida estão fora de equilíbrio. A introvertida está quase que exclusivamente preocupada consigo mesma; torna-se o centro de gravidade em seu próprio universo. Por causa de sua preocupação consigo mesma, torna-se desatenta em relação ao vasto mundo à sua volta. A pessoa muito extrovertida lança-se para fora, movendo-se de uma distração externa para outra. Sua vida nada tem de reflexiva e, como consequência, há pouco aprofundamento interior. Como disse Sócrates, “Uma vida sem reflexão não vale a pena ser vivida”. A primeira condição para o crescimento é o equilíbrio.

*Interioridade implica que a pessoa se explorou e se experienciou.* Ela está ciente da vitalidade de seus sentidos, emoções, mente e vontade; não teme nem desconhece as atividades de seu corpo e de suas emoções. Seus sentidos lhe trazem tanto a beleza quanto a dor, e a nenhuma ela recusa. É capaz de experimentar toda a gama de emoções, da tristeza à ternura. Sua mente está viva, numa busca permanente; sua vontade alcança cada vez mais o que é bom e ao mesmo tempo

saboreia o que já possui. Ela se escuta e sabe que nada em seu interior é mau ou ameaçador.

*Interioridade implica auto-aceitação.* A interioridade significa que essa pessoa inteiramente humana, realizada e funcionando plenamente, não está apenas ciente de seus desejos e atividades físicas, psicológicas e espirituais – ela também os aceita como bons. Sente-se à vontade com seu corpo, com suas emoções, tanto ternas quanto hostis, com seus impulsos, pensamentos e desejos.

Não apenas está à vontade com o que já experimentou, como também está aberta a novas sensações, a reações emocionais diferentes e mais profundas, à mudança de pensamentos e desejos. Aceita que sua condição interna possa mudar constantemente, pois o crescimento é mudança. Seu destino final como ser humano, ou seja, o que vai se tornar ao final de sua vida, é agradavelmente desconhecido. Não pode pre-determinar padrões de crescimento para si mesma. Ela não ambiciona transformar-se em qualquer outra pessoa, porque é ela mesma; seu potencial, renovado a cada dia por novas experiências, não pode ser definido em nenhum estágio de seu crescimento.

Ela aceita o que é, física, emocional e intelectualmente. Sabe que aquilo que conhece a seu respeito é bom; sabe também que seu potencial é ainda maior. É,

no entanto, realista quanto às suas limitações; não fica sonhando com alguém que *quer ser*, nem passa o resto da vida se convencendo de que é essa pessoa. Ela se escuta, se explora e ama o que realmente é. E a cada novo dia, sua experiência de si mesma será tão nova quanto o próprio dia, porque está sempre mudando; revela-se numa personalidade também nova a cada manhã, em constante mudança. Confia em suas próprias habilidades e recursos, e acredita que pode se adaptar e lidar com todos os desafios que a vida lhe apresenta.

Esse tipo de auto-aceitação lhe permite viver plenamente, confiante naquilo que está dentro dela, sem medo de qualquer coisa que é ou possa vir a ser parte de si mesma.

*Exterioridade implica que ela está aberta não apenas ao seu interior, mas também ao ambiente que a cerca.* A pessoa inteira é aquela que estabelece um contato significativo e profundo com o mundo à sua volta. Não só escuta a si mesma, como também às vozes de seu mundo. A extensão de sua própria experiência individual é infinitamente multiplicada por uma empatia sensível que experimenta em relação aos outros. Ela sofre com a dor e se alegra com a felicidade. Ela renasce a cada primavera e sente o impacto dos grandes mistérios da vida: o nascimento, o crescimento, o amor, o

A melhor coisa  
que tenho para  
lhe oferecer  
é sempre  
a verdade.

sofrimento, a morte. Seu coração bate com os enamorados e ela conhece a alegria que está com eles. Conhece também a dimensão do desespero, a solidão dos que sofrem sem alívio; e os sinos, quando tocam, ressoam de maneira singular para ela.

“Crie em mim, Senhor, um coração que escuta”, reza o Salmista.

O oposto dessa abertura é um tipo de postura defensiva em que a pessoa só escuta o que quer escutar, de acordo com suas estruturas pré-concebidas e com suas tendências, e só vê o que quer ver. A pessoa defensiva não consegue crescer porque seu mundo não é maior do que ela própria e o círculo de seus horizontes está fechado.

*A exterioridade atinge seu ápice na habilidade de dar amor livremente.* Dr. Karl Stern, um psiquiatra de insights profundos, disse que a evolução do crescimento humano é a evolução de uma *necessidade absoluta de ser amado* (infância) para uma *prontidão integral para dar amor* (maturidade), com vários estágios entre as duas. Diz o Dr. Stern: “Em nosso estado de união primário (no início de nosso crescimento como pessoa), somos egoístas – não emprestando a essa palavra sua conotação moral costumeira. O eu infantil ainda é o *id* (o termo de Freud para designar nossos impulsos e ambições) sem diferenciação do ego (que se adapta e

harmoniza os impulsos pessoais com a realidade, de acordo com o sistema Freudiano); o *id* do eu infantil monopoliza tudo sem uma consciência adequada de seus próprios limites. Os atos de união da personalidade madura são abnegados, ou seja, *prescindem do eu*". \*

A pessoa inteira pode sair de si mesma, pode se comprometer com uma causa; e ela o faz *livremente*. Naturalmente, a pessoa inteira deve ser livre. Há filantropos entre nós que doam parte de suas posses e de seu tempo de maneira viciada ou compulsiva. Eles parecem ter uma necessidade que os deixa inquietos; alguma culpa ou ansiedade que transformam em um apelo obsessivo, levando-os a praticar uma boa ação após outra. A pessoa inteira sai de si mesma em direção aos outros e a Deus, não por causa de um tipo de neurose obsessivo-compulsiva, mas de maneira livre e produtiva, simplesmente porque escolheu fazer isso.

O filósofo Martin Heidegger, discutindo as uniões de amor, menciona duas armadilhas que podem abafar o crescimento humano: uma satisfação complacente que mantém uma situação já estabelecida e, no outro extremo, uma atividade inquieta, que passa de uma distração para outra à procura de algo mais. O resultado,

---

\* Simpósio do Institute of Man sobre *Neurose e Crescimento Pessoal*, Duquesne University, Pittsburgh, Pa., 18 de novembro, 1966.

diz Heidegger, é sempre a auto-alienação. No amor, devemos possuir e desfrutar aquilo que temos e, simultaneamente, tentar alcançar e amar tudo o que pudermos, o mais plenamente possível. Este é o equilíbrio alcançado pela pessoa entre o “que é” e o que “pode vir a ser”.

A pessoa inteira, em seu amor, não se identifica com aquilo que ama, como se o objeto do amor fosse um mero acréscimo a sua pessoa. Gabriel Marcel, em seu livro *Being and Having*, lamenta que nossa civilização nos ensine a tomar posse das coisas, quando seria melhor se nos iniciasse na arte do desapego, pois não há liberdade nem vida verdadeira sem a aprendizagem do despojamento.

*A integração da personalidade implica um equilíbrio entre interioridade e exterioridade.* A natureza humana, ao contrário do muito que já foi dito sobre o assunto, é basicamente racional. Carl Rogers insiste nessa posição, baseada em vinte e cinco anos de trabalho com psicoterapia. O homem não é uma floresta de impulsos e desejos irracionais. Se fosse assim, ele não desejaria ser uma pessoa plena. Todos nós somos capazes de uma dose de exagero; podemos nos voltar muito para dentro ou muito para fora. Podemos nos tornar escravos dos prazeres de nossos sentidos, sem levar em conta nossa paz de espírito

ou nossa necessidade social de amarmos e nos doarmos a outros. Ou podemos exagerar, tornando-nos prisioneiros do intelecto, vivos apenas do pescoço para cima.

Quando o homem vive plenamente todas as suas faculdades e harmoniza todos os seus poderes, a natureza humana vai se mostrar construtiva e confiável. Em outras palavras, como Rogers assinala, quando o homem funciona livremente, pode-se confiar em suas reações; elas serão positivas e construtivas, puxando-o para cima. Este é um grande ato de fé na natureza humana, que poucas pessoas jamais assumem: se um homem está verdadeiramente aberto a tudo o que ele é e se funciona livre e plenamente com todo o seu potencial (sentidos, emoções, mente e vontade), seu comportamento vai harmonizar todos os aspectos desse potencial, de maneira equilibrada e realista. Ele estará no caminho do crescimento que é o destino do homem – não a perfeição, mas o crescimento.

### **Agir versus reagir**

*A pessoa inteira é um ator, não um reator.* O colunista Sidney Harris conta uma história em que acompanhava um amigo à banca de jornais. O amigo

cumprimentou o jornaleiro amavelmente, mas como retorno recebeu um tratamento rude e grosseiro. Pegando o jornal que foi atirado em sua direção, o amigo de Harris sorriu polidamente e desejou um bom fim de semana ao jornaleiro. Quando os dois amigos desceram pela rua, o colunista perguntou:

“Ele sempre te trata com tanta grosseria?”

“Sim, infelizmente é sempre assim”.

“E você é sempre tão polido e amigável com ele?”

“Sim, sou”.

“Por que você é tão educado, já que ele é tão indelicado com você?”

“Porque não quero que *ele* decida como *eu* devo agir”.

A implicação desse diálogo é que a pessoa inteira é “seu próprio dono”, não se curva diante de qualquer vento que sopra; ela não está à mercê do mau humor, da mesquinha, da impaciência e da raiva dos outros. Não são os ambientes que a transformam, mas ela que transforma os ambientes.

Muitos de nós, infelizmente, nos sentimos como um barco que flutua à mercê dos ventos e das ondas. Não temos firmeza quando os ventos se enfurecem e as ondas se encrespam. Dizemos coisas do tipo “ele me deixou enfurecido, você me incomoda, seu comentário me

O seu mais leve olhar  
vai me fazer,  
facilmente,  
desabrochar apesar  
de eu ter me  
fechado como um  
punho cerrado,  
você me abre sempre  
pétala por pétala  
como a primavera abre  
(tocando de leve,  
misteriosamente)  
sua primeira rosa.

e. e. cummings

embaraçou terrivelmente, esse tempo me deprime, esse trabalho me aborrece, só de vê-lo fico triste”.

Reparem que todas essas situações estão *fazendo alguma coisa comigo e com minhas emoções. Nada tenho a dizer sobre minha raiva, minha depressão ou minha tristeza. E, como todas as pessoas, me contento em culpar os outros, as circunstâncias, a falta de sorte. A pessoa inteira, como Shakespeare a descreve em *Julius Caesar*, sabe que: “A falha, caro Brutus, não está nas estrelas, mas em nós mesmos...”* Podemos nos levantar acima da poeira diária que nos sufoca e nos cega; é exatamente isto que é pedido a cada um de nós em nosso processo de crescimento como pessoa.

Não se trata aqui de sugerir a *repressão* de emoções ou a negação da plenitude da vida em nossos sentidos e emoções. A sugestão é *equilibrar e integrar* as emoções. Na pessoa inteiramente viva não pode haver nem o entorpecimento nem a entrega incondicional aos sentidos e emoções.

A pessoa inteira escuta e está em sintonia com seus sentidos e emoções, mas a rendição a eles significaria abdicar do intelecto e da escolha; e são exatamente essas faculdades que tornam os seres humanos algo além de animais irracionais e algo aquém dos anjos. Num outro tópico, vamos falar mais sobre a conciliação dos sentidos, emoções, intelecto e vontade.

### 3

## Relacionamentos interpessoais

HARRY STACK SULLIVAN, um dos mais eminentes psiquiatras do relacionamento interpessoal de nossos tempos, propôs a teoria segundo a qual todo crescimento, lesão e regressão, assim como a cura da pessoa, resultam de seu relacionamento com os outros. Há uma suposição persistente e errônea de que podemos resolver todos os nossos problemas e comandar inteiramente nossa vida, mas a verdade é que sozinhos somos apenas consumidos por nossos impasses e naufragamos. Aquilo que sou, a qualquer momento da minha vida, será determinado por meus relacionamentos com aqueles que me amam ou se recusam a me amar; com aqueles a quem amo e a quem me recuso a amar.

É certo que um relacionamento só será bom *na medida em que for boa a sua comunicação*. Se eu e você podemos nos dizer honestamente quem somos – o que pensamos, julgamos, sentimos, valorizamos, amamos, respeitamos, estimamos, odiamos, tememos, desejamos, esperamos, acreditamos e nos compro-

metemos com – só então cada um de nós pode ser realmente o que é, dizer o que realmente pensa, expressar o que realmente sente, falar daquilo que realmente ama. Este é o verdadeiro sentido da autenticidade como pessoa: quando o meu exterior reflete verdadeiramente o meu interior. Significa que posso ser honesto na minha comunicação com os outros. E só posso conseguir isso se você me ajudar. A não ser que você me ajude, não consigo crescer, ou ser feliz, ou tornar-me inteiramente vivo.

Preciso ser livre e capaz de relatar meus pensamentos a você, falar sobre meus julgamentos e valores, expor meus medos e frustrações, admitir meus fracassos e vergonhas, compartilhar minhas vitórias, antes que eu possa estar realmente certo daquilo que sou e daquilo que posso vir a ser. Preciso ser capaz de lhe dizer quem sou para que eu mesmo possa saber quem sou. E preciso saber quem sou para que possa agir coerentemente, ou seja, de acordo com meu verdadeiro eu.

### **A relação sujeito-objeto versus o “encontro”**

Na linguagem da Psicologia Existencial, “encontro” descreve uma relação especial entre duas pessoas. Ocorre quando essas pessoas atingem uma verdadeira

comunhão ou comunicação. Uma existência está se comunicando com a outra, uma existência está compartilhando com a outra. Gabriel Marcel chama esse relacionamento de “comunhão ontológica”, uma fusão verdadeira entre duas pessoas. Para ilustrar o que isso significa, Marcel explica que, no geral, nossas emoções e simpatias não afloram quando nos defrontamos com o sofrimento das outras pessoas no dia-a-dia. Por alguma razão, não conseguimos responder a elas; é como se, simplesmente, não existissem para nós. Mas se lermos a carta de um amigo que está a milhas de distância, contando-nos sobre alguma doença ou acidente, ficamos junto dele imediatamente como se fôssemos uma só pessoa, sofrendo com ele; ficamos a seu lado sem qualquer restrição.

De acordo com Martin Buber, o filósofo judeu da interpersonalidade em seu livro *I-Thou*, é através do encontro que o outro deixa de ser um indivíduo impessoal, um “ele” ou “ela”, mas torna-se um “você” sensível e próximo do meu “eu”.\* A outra pessoa torna-se, de uma maneira misteriosa e quase indefinível, um ser especial diante dos meus olhos, parte do meu mundo e parte do meu eu. Até onde isso é possível, entro no mundo de sua realidade e ela entra no mundo da

---

\* *Eu e Tu*, publicado no Brasil pela Centauro Editora, São Paulo, 2001.

minha. Há uma espécie de fusão, apesar de cada um permanecer com o seu próprio eu, distinto do outro. Como escreve e.e. cummings:

“Um não é a metade de dois. Os dois é que são metade de um”.

O amigo com quem me encontro não é mais alguém que está “lá em algum lugar”, que serve aos meus propósitos ou que pertence ao meu clube, ou que trabalha comigo. Nossa relação não é mais do tipo sujeito-objeto; experienciamos uma comunhão ou juntidade misteriosa, porém verdadeira. É a isso que os psicólogos existenciais chamam de “encontro”. E a comunicação honesta é a substância de que é feito esse encontro.

Onde existe um encontro verdadeiro, e estamos dizendo que isso é absolutamente essencial ao crescimento humano, a preocupação das pessoas não é tanto com problemas e soluções, mas com a comunhão e a partilha. Abro a mim mesmo e ao meu mundo para você entrar e você se abre e ao seu mundo para eu entrar. Permito a você me experienciar como pessoa em toda a minha plenitude, como posso experienciá-lo também dessa maneira. E, para isso, preciso lhe dizer quem sou e você deve me dizer o mesmo a seu respeito. A comunicação é o único caminho para a comunhão.

É por isso que psicólogos como Erich Fromm dizem que não conseguimos amar alguém sem que isso

nos leve a amar muitas outras pessoas. Se nos comunicamos um com o outro apenas em nível sujeito-objeto, provavelmente vamos nos comunicar com os outros, e mesmo com Deus, no mesmo nível. Vamos permanecer como sujeitos isolados; os outros, e também Deus, vão permanecer como meros “objetos” em nosso mundo, e não como experiências. A não ser que tenha sido tocada por um encontro, a pessoa vai ter supostos amigos e uma suposta fé (um tipo de relação com Deus) apenas porque é isso que se espera dela. Seus relacionamentos serão amenidades sociais e nada mais. Não haverá neles qualquer significado pessoal.

O mundo de uma pessoa assim é feito de objetos, de coisas a serem manipuladas, fontes de distração e prazer. Suas posses podem ser valiosas e bonitas ou podem ser comuns e baratas, mas a pessoa estará só. Ela chegará ao fim da vida sem jamais ter vivido. O processo dinâmico de “ser pessoa” vai se tornar estático, como entulhos flutuando em água parada. Quando o processo de ser pessoa é reprimido, a vida se transforma num grande tédio. Se as arestas desse processo são agudas, a vida pode tornar-se muito dolorosa. Haverá a necessidade de estímulos artificiais e de curta duração a que chamamos “picos”, pequenas tentativas de fugir à vida, pequenas “viagens” num esforço para escapar à

inexorável intromissão da realidade e de fugir à solidão básica da pessoa que não tem amigos de verdade.

A vida humana tem suas leis e uma delas é: devemos *usar* as coisas e *amar* as pessoas. A pessoa que vive toda uma vida no plano sujeito-objeto descobre que ama as coisas e usa as pessoas. Está decretada a sentença de morte para a felicidade e a plenitude humana.

## **O encontro interpessoal e os cinco níveis de comunicação**

Alguém distinguiu de maneira hábil cinco níveis de comunicação através dos quais as pessoas podem se relacionar umas com as outras. Talvez possamos compreender melhor esses níveis se visualizarmos uma pessoa trancada numa prisão. Ela representa o ser humano premido por uma necessidade interna de ir ao encontro do outro e ao mesmo tempo temeroso de fazê-lo. Os cinco níveis de comunicação descritos adiante representam cinco graus de disposição da pessoa para sair de si mesma e se comunicar com os outros.

O homem na prisão – e ele pode ser qualquer pessoa – está encarcerado há muito tempo, apesar de as portas de ferro não estarem trancadas. Ele pode sair, se quiser, mas durante o longo tempo de sua detenção, aprendeu a temer os perigos externos. Chega até mesmo

a sentir uma espécie de segurança e proteção atrás dos muros de sua prisão, onde se mantém como um prisioneiro voluntário. A escuridão o protege de se ver com clareza; ele nem mesmo está certo de como seria sua aparência à luz do dia. Acima de tudo, não está certo de como seria recebido pelo mundo que vê por trás das grades e pelas pessoas que se movimentam nesse mundo. Fica dividido por uma necessidade quase desesperada de ir ao encontro daquele mundo e daquelas pessoas e, ao mesmo tempo, por um medo quase desesperado de ser rejeitado, caso abandone seu isolamento.

Esse prisioneiro faz lembrar o que Viktor Frankl escreve sobre seus companheiros do campo de concentração nazista de Dachau, em seu livro *Em Busca de Sentido*\*. Alguns deles, que ansiavam tão desesperadamente por sua liberdade, ficaram presos por tanto tempo que, quando foram finalmente libertos, andavam à luz do sol, piscando nervosamente; depois voltavam em silêncio para a escuridão familiar da prisão à qual tinham se acostumado por tanto tempo.

É esse o dilema visível e um tanto dramático que todos nós experienciamos em algum momento de nossas vidas e durante o processo de nos tornarmos pessoa. A maioria emite apenas uma resposta fraca ao convite

---

\* Publicado no Brasil pela Editora Sinodal, São Leopoldo, 1991.

para o encontro com os outros e com o mundo. A razão para isso é que nos sentimos desconfortáveis quando expomos nossa nudez como pessoas. Alguns apenas desejam fazer essa viagem, enquanto outros encontram, de alguma forma, a coragem para percorrer todo o caminho até a liberdade. Há vários estágios intermediários, descritos abaixo sob o título de “os cinco níveis de comunicação”. O quinto nível, que é o primeiro a ser abordado, representa a menor disposição para nos comunicarmos com os outros. Os níveis sucessivos e descendentes indicam, cada vez mais, o sucesso nessa aventura.

### ***Nível cinco: conversa clichê***

Este nível representa a resposta mais fraca ao dilema humano e o nível mais baixo de autocomunicação. Na verdade, não há aqui qualquer forma de comunicação, a não ser por acidente. Conversamos através de clichês do tipo: “Como vai?... Como vai sua família?... Por onde você tem andado?...” Dizemos coisas como “Gosto muito do seu vestido... Espero que possamos nos ver em breve... É muito bom encontrar você”. Na verdade, quase nada do que dizemos ou perguntamos é verdadeiro. Se a outra pessoa resolvesse responder com detalhes à nossa pergunta, “Como vai?”, ficaríamos embaraçados.

Mas, felizmente ela percebe a superficialidade e o convencionalismo de nosso interesse e de nossas perguntas. Cumpre sua obrigação dando a resposta padrão, “Vou bem, obrigado”.

Esta é a conversa que caracteriza a ausência de comunicação da festa, do encontro no clube, no supermercado. Não há um compartilhar verdadeiro entre as pessoas. Todo mundo permanece em segurança no isolamento de uma pretensa sofisticação, que é falsa. Parece que todo o grupo se encontra para ficar em solidão, uns juntos dos outros. Isso é bem ilustrado nos versos de Paul Simon, *Sounds of Silence*, no filme *The Graduate*.

“E eu vi na noite nua  
Dez mil pessoas, talvez mais,  
Pessoas falando sem dizer,  
Pessoas ouvindo sem escutar,  
Pessoas escrevendo canções que vozes  
Jamais compartilharam.  
Ninguém se atreveu  
A perturbar os sons do silêncio.”

#### ***Nível quatro: relatando fatos sobre os outros***

Neste quarto nível, não vamos muito longe de nossa prisão solitária em direção a uma comunicação real porque quase nada expomos de nós mesmos.

Contentamo-nos em dizer aos outros o que alguém disse ou fez. Não damos qualquer toque pessoal ou de auto-revelação aos comentários; relatamos fatos, simplesmente. Assim como, às vezes, muitos se escondem atrás de clichês, buscamos proteção nas fofocas, em fragmentos de conversas e nos “casos” sobre os outros. Nada oferecemos de nós mesmos, nem convidamos o outro a se dar em troca.

### ***Nível três: minhas idéias e julgamentos***

Neste nível, há alguma comunicação sobre a minha pessoa. Estou disposto a dar um passo além de meu confinamento solitário. Vou correr o risco de lhe falar sobre algumas de minhas idéias e lhe revelar alguns dos meus julgamentos e decisões. No entanto, mantenho minha comunicação sob estrita censura. À medida que comunico minhas idéias, observo cuidadosamente suas reações. Quero testar a temperatura da água antes de mergulhar. Quero estar certo de que vai me aceitar com minhas idéias, julgamentos e decisões. Se você levantar a sobrancelha ou apertar os olhos, se bocejar ou olhar o relógio, vou me retirar, provavelmente para terreno mais seguro. Vou me refugiar no abrigo do silêncio, ou mudar o tema da conversa, ou, pior ainda, vou começar a dizer coisas

que você gostaria de escutar. Vou tentar ser aquilo que poderia lhe agradar.

Algum dia, no entanto, quando tiver a coragem e o desejo de crescer como pessoa, vou despejar todo o conteúdo de minha mente e de meu coração diante de você. Será o meu momento de verdade. Pode ser que eu já tenha feito isso antes; ainda assim, você só conhece um pouco a meu respeito, a não ser que eu queira avançar para o próximo nível de profundidade na autocomunicação.

### ***Nível dois ou nível visceral: meus sentimentos e emoções***

Pode não ter ocorrido a muitos de nós que, mesmo revelando nossas idéias, julgamentos e decisões, há ainda muito de nossa pessoa por compartilhar. Na verdade, as coisas que mais me diferenciam e me individualizam em relação aos outros, o que torna a comunicação de minha pessoa um conhecimento único, são os meus *sentimentos ou emoções*.

Se quero realmente que você saiba quem sou, devo lhe contar sobre meu estômago (nível visceral) e sobre minha cabeça. Minhas idéias, julgamentos e decisões são muito convencionais. Se pertenço ao partido do governo ou à oposição, tenho muitos compa-

nheiros. Se sou contra ou a favor da exploração espacial, haverá outros me apoiando na minha convicção. Mas os *sentimentos* subjacentes às minhas idéias, julgamentos e convicções são unicamente meus. Ninguém pertence a um partido político, ou adota uma convicção religiosa, ou está comprometido com alguma causa, sentindo exatamente o meu entusiasmo ou a minha apatia. Ninguém experiencia o mesmo senso de frustração que eu, trabalha sob os meus medos ou sente minhas paixões. Ninguém se opõe à guerra com a minha indignação particular ou experimenta o patriotismo com o meu senso único de lealdade.

São esses sentimentos, nesse nível de comunicação, que devo compartilhar com você, se quiser lhe dizer quem sou realmente.

Para ilustrar, gostaria de colocar alguns julgamentos numa coluna à esquerda e, à direita, algumas das possíveis reações emocionais ao julgamento. Se lhe falo apenas sobre o conteúdo da minha mente, estarei guardando um bocado sobre a minha pessoa, especialmente aquelas áreas nas quais sou mais pessoal, mais individual, mais profundamente eu mesmo.

## *Julgamento*

## *Algumas possíveis reações emocionais*

Eu acho que  
você é inteligente

... e me sinto enciumado.  
... e me sinto frustrado.  
... e me sinto orgulhoso de ser  
seu amigo.  
... e isso me deixa desconfortável  
diante de você.  
... e me sinto inferior a você.  
... e me sinto impelido a imitar  
você.  
... e tenho vontade de fugir de  
você.  
... e tenho vontade de humilhar  
você.

A maior parte das pessoas sente que o outro não toleraria tal honestidade emocional na comunicação. Preferimos defender nossa honestidade alegando que poderíamos magoar o outro e, transformando nossa falsidade em nobreza, iniciamos relacionamentos superficiais. Isso ocorre não apenas com os relacionamentos ocasionais, mas também com membros de nossa família, chegando a destruir a comunhão autêntica dos casamentos. Como consequência, nem crescemos, nem

ajudamos os outros a crescer. Enquanto isso, temos que viver com emoções reprimidas – um caminho perigoso e autodestrutivo para se trilhar. Qualquer relacionamento que pressuponha um encontro verdadeiro e pessoal deve ser baseado nessa comunicação honesta, aberta, visceral. A outra alternativa é permanecer na minha prisão e viver, passo a passo, a minha morte como pessoa.

Vamos falar mais sobre esse nível depois de descrevermos o primeiro e mais profundo nível de comunicação entre as pessoas.

### ***Nível um: a comunicação culminante***

Todas as amizades profundas e autênticas, especialmente os casamentos, devem ser baseados em absoluta abertura e honestidade. Algumas vezes, torna-se difícil a comunicação visceral, mas é exatamente nesses momentos que ela é mais necessária. Entre amigos íntimos ou entre parceiros de um casamento haverá, algumas vezes, uma comunhão emocional e pessoal completa.

Em nossa condição humana, esse nível de comunicação não pode ser uma experiência permanente. No entanto, existem momentos em que o encontro atinge uma comunicação perfeita. Sei que minhas reações

A maioria das pessoas  
tende a compensar...

As pessoas que estão  
repletas de dúvidas  
tendem a ser  
dogmatistas que nunca  
estão erradas.

são compartilhadas inteiramente por meu amigo; minha alegria ou tristeza é duplicada nele com perfeição. Somos como dois instrumentos musicais tocando exatamente a mesma nota, emitindo o mesmo som. É a isso que chamamos de nível um, a comunicação culminante (A.H. Maslow, *Religions, Values and Peak Experiences*, 1964).

### **“Regras” para a comunicação em nível visceral**

Se a amizade e o amor devem amadurecer entre duas pessoas, é preciso haver uma revelação mútua, absoluta e honesta entre elas; esse tipo de auto-revelação só pode ser alcançado através daquilo que chamamos de comunicação em “nível visceral”. Não há outra alternativa; todas as razões que apresentamos para racionalizar nossos disfarces e desonestidades devem ser considerados como enganos. Seria muito melhor dizer-lhe como realmente me sinto em relação a você do que entrar na monotonia e desconforto de um relacionamento falso.

A desonestidade tem sempre uma maneira de voltar para nos perseguir e nos causar problemas. Dizer-lhe que não o admiro ou não o amo é muito melhor do que tentar enganá-lo e ter que pagar o preço final por toda essa decepção – uma dor maior para

você e para mim. E às vezes você terá que me dizer coisas difíceis de serem compartilhadas. Mas, na verdade, não tenho escolha: se quero sua amizade, devo estar pronto para aceitá-lo como é. Se um de nós entra no relacionamento sem essa determinação de honestidade e abertura mútuas, não pode haver amizade nem crescimento: pelo contrário, vai haver somente um relacionamento do tipo sujeito-objeto, caracterizado pelo mau humor, pelas brigas adolescentes, ciúmes, raivas e acusações. A tentativa mais freqüente nessa situação é pensar que a comunicação de uma reação emocional desfavorável pode levar à separação – o mais destrutivo dos enganos na área das relações humanas. Se fico incomodado quando você faz alguma coisa, posso acreditar que seria melhor não lhe dizer isso. Nossa relação será mais pacífica. De qualquer maneira, você não iria compreender.

Assim, guardo isso para mim e, cada vez que você faz “a sua coisa”, meu estômago fica contando...2...3...4...5...6...7...8... até que um dia você faz a mesma coisa que sempre fez e o céu desaba. Durante todo o tempo em que você estava me incomodando, eu guardava tudo para mim e, em algum lugar secreto, estava aprendendo a odiá-lo. Meus bons pensamentos se transformaram em fel.

Quando, finalmente, tudo explode numa grande avalanche emocional, você não compreende e considera essa reação totalmente desnecessária. Os laços de nosso amor parecem frágeis e prestes a se desfazer. E tudo começou quando eu disse: “Eu não gosto do que ele/ela está fazendo, mas é melhor não dizer nada. O relacionamento será mais tranqüilo”. Isso foi um grande engano e eu deveria ter-lhe dito desde o começo. Agora houve um divórcio emocional, tudo porque eu queria manter a paz entre nós.

***Regra um: a comunicação em nível visceral, baseada na abertura emocional e na honestidade, nunca deve implicar um julgamento do outro***

Não estarei suficientemente amadurecido para entrar numa verdadeira amizade, a menos que compreenda que não posso julgar a intenção ou motivação de uma outra pessoa. Devo ser humilde e sensato o suficiente para me curvar ante a complexidade e o mistério de um ser humano. Se o julgo, estarei apenas revelando minha própria imaturidade e incapacidade para a amizade.

A sinceridade emocional implica que não deve haver um julgamento da sua pessoa; na verdade implica também que não devo julgar a minha própria pessoa. Por exemplo, se eu lhe disser: “Sinto-me ansioso com

“você”, estou sendo honesto e, ao mesmo tempo, não estou querendo dizer que você é culpado por minha ansiedade. Talvez isso se deva ao meu próprio complexo de inferioridade ou ao meu conceito exagerado de sua inteligência. Não estou dizendo que é culpa de ninguém; estou simplesmente relatando minha reação emocional diante de você nessa situação.

Se eu lhe disser que me sinto aborrecido ou magoado por alguma coisa que você fez ou disse, é a mesma coisa. Eu não o estou julgando. Talvez seja a minha paranóia (complexo de perseguição). Não estou certo e, na maioria das vezes, posso não estar. Essa certeza implica um julgamento. Posso apenas lhe dizer que essa tem sido e é minha reação emocional.

Se lhe disser que você faz alguma coisa que me aborrece, novamente eu não estaria sendo tão arrogante a ponto de pensar que sua ação aborreceria a qualquer outra pessoa. Nem mesmo estou lhe dizendo que sua ação é errada ou ofensiva. Simplesmente quero lhe dizer que aqui e agora experimento um certo desgosto. Talvez isso seja por causa da minha dor de cabeça, ou da minha indigestão, ou por não ter dormido bem a noite passada. Realmente não sei. Tudo o que sei é isto: estou tentando lhe dizer que me sinto desgostoso neste momento.

Seria provavelmente mais útil, na maior parte dos casos, introduzir nossa comunicação visceral com algum

tipo de negação para assegurar ao outro que não haverá qualquer julgamento. Posso começar dizendo: “Não sei porque isso me incomoda, mas incomoda... acho que sou muito sensível e realmente não quero dizer que é culpa sua, mas me sinto magoado com o que você está dizendo.”

Naturalmente, o ponto mais importante é que não há, *de fato*, qualquer julgamento. Se tenho o costume de julgar as intenções ou motivação do outro, deveria esforçar-me para superar esse hábito adolescente. Simplesmente, não serei capaz de disfarçar meus julgamentos, mesmo que eu negue estar julgando.

Por outro lado, se sou realmente maduro para me abster de tais julgamentos, isso também ficará aparente no final. Se quero saber a intenção, motivação ou reação do outro, há somente uma maneira de saber: *devo perguntar-lhe*, pois não tenho olhos de raio-x.

Talvez se devesse inserir aqui uma palavra sobre a diferença entre *julgar uma pessoa* e *julgar uma ação*. Se vejo alguém roubando o dinheiro de outra pessoa, posso julgar que essa ação é moralmente errada, mas não posso julgar a pessoa. É tarefa de Deus, não minha ou sua, julgar a responsabilidade humana. Entretanto, se não pudéssemos julgar uma ação como certa ou errada, seria o fim de toda moralidade objetiva. Não podemos concordar com a idéia de que não existem coisas certas ou erradas, que tudo depende da maneira

como você encara as coisas. Mas, julgar a responsabilidade do outro é brincar de Deus.

### ***Regra dois: as emoções não são morais (boas ou más)***

Na teoria, a maioria de nós aceitaria o fato de que as emoções não são louváveis nem pecaminosas. Sentir-se frustrado ou aborrecido, experienciar medos e raivas não fazem com que uma pessoa seja boa ou má. Na prática, entretanto, não aceitamos no cotidiano o que aceitamos na teoria. Exercemos uma censura muito severa sobre nossas emoções. Se nossa censura não as aprova, nós as reprimimos em nosso subconsciente. Especialistas em Medicina Psicossomática dizem que a causa mais comum da fadiga e da doença é a repressão de sentimentos. O fato é que não admitimos a existência de determinadas emoções. Temos vergonha de nossos temores, ou sentimo-nos culpados por nossa raiva ou por nossos desejos emocionais e físicos.

Antes que qualquer pessoa esteja livre para praticar a “comunicação em nível visceral”, na qual vai estar emocionalmente aberta e honesta, deve acreditar que as emoções não são morais, mas apenas factuais. Meu ciúme, minha raiva, meus desejos sexuais e meus temores não me tornam uma pessoa boa ou má. Naturalmente, essas reações emocionais devem ser

preciso de uma enorme  
coragem para me revelar  
aberta e honestamente.

integradas à minha vontade; mas, antes que possam ser integradas, antes que eu possa decidir se desejo ou não agir de acordo com elas, devo permitir que afluam; devo escutar com clareza o que elas estão me dizendo. Devo ser capaz de admitir, sem qualquer conotação de repreensão moral, que estou com medo, ou com raiva, ou excitado sexualmente.

Antes que eu esteja livre para fazer isso, no entanto, devo estar convicto de que as emoções não são morais – nem boas, nem más em si mesmas. Devo estar convicto, também, de que a experiência de toda a gama de emoções é uma parte da condição humana, a herança de todo ser humano.

### ***Regra três: sentimentos e emoções devem ser integrados ao intelecto e à vontade***

É muito importante entendermos esse item. A não-repressão de nossas emoções significa que devemos experienciá-las, reconhecê-las e aceitá-las integralmente.

Isso não significa, de modo algum, que vamos sempre agir de acordo com elas. Seria trágico, e a pior forma de imaturidade, a pessoa permitir que seus sentimentos ou emoções controlassem sua vida. Uma coisa é sentir e admitir para mim mesmo e para os outros que estou com medo, mas outra coisa é permitir que

esse medo me domine. Uma coisa é sentir e admitir que estou com raiva, e outra é agredir a pessoa que me evoca esse sentimento.



No triângulo acima, estão as três faculdades do homem que devem ser integradas, isto é, colocadas num todo harmonioso, se desejamos evoluir no processo de nos tornarmos pessoa. Se está claro o significado dessa integração, fica óbvio que a mente avalia a necessidade ou o desejo de agir sobre certas emoções que foram totalmente experienciadas; e o arbítrio executa essa avaliação. Por exemplo, posso ter muito medo de lhe dizer a verdade sobre certo assunto. O fato é que estou sentindo medo e isso não é bom nem ruim em si mesmo. Permito-me sentir esse medo e reconhecê-lo. Minha mente considera que não devo agir de acordo com ele, mas apesar disso, devo lhe dizer a verdade. Como consequência, a vontade leva em conta a consideração da mente. Eu lhe digo a verdade.

Contudo, se estou buscando um relacionamento real e autêntico e desejo praticar a comunicação em “nível visceral”, devo lhe dizer alguma coisa como: “Realmente não sei porque... talvez seja um traço de covardia... mas sinto medo de lhe dizer uma coisa e, no entanto, sei que devo ser honesto com você... Essa é a verdade, tal como a percebo...”

Ou, para citar outro exemplo, talvez eu me sinta muito terno e amoroso com você. Como Chesterton observou, o medo mais desprezível é o medo do sentimento. Talvez seja a nossa herança cultural ou o medo da rejeição, mas freqüentemente relutamos em externar ternura e amor. Nesse caso, minha mente decide que é correto agir de acordo com esses sentimentos e, novamente, minha vontade realiza a decisão. Naturalmente, na pessoa integrada as emoções não são reprimidas nem assumem controle sobre ela. São reconhecidas (o que é que estou sentindo?) e integradas (devo agir de acordo com esse sentimento ou não?)

***Regra quatro: na comunicação em nível visceral, as emoções devem ser “relatadas”***

Se quero lhe dizer quem sou, devo lhe contar sobre meus sentimentos: não importa se vou agir ou não de acordo com eles. Posso lhe dizer que estou com raiva,

explicando meu sentimento sem fazer qualquer julgamento de sua pessoa e sem pretender agir de acordo com essa raiva. Posso lhe dizer que estou com medo, explicando o meu sentimento sem acusar você de ser a causa e, ao mesmo tempo, não sucumbindo a ele. Mas se quero me abrir com você, devo permitir que experiencie e encontre com minha pessoa, dizendo-lhe de minha raiva e de meu medo.

Tem-se afirmado, com razão, que ou *falamos* sobre nossos sentimentos ou os *extravasamos* de outra forma. Os sentimentos são como o vapor que se junta dentro de uma chaleira. Reprimidos e ganhando força, podem arrancar a “tampa humana”, como o vapor arranca a tampa da chaleira.

Já nos referimos ao veredicto da Medicina Psicossomática segundo o qual as emoções reprimidas são a causa mais comum da fadiga e da doença. Isso faz parte do processo de extravasamento. As emoções reprimidas poderão encontrar saída extravasando-se em dores de cabeça, doenças de pele, alergias, asma, gripes comuns, dores nas costas ou membros; ou poderão se extravasar em tensão muscular, bater de portas, punhos cerrados, pressão alta, ranger de dentes, lágrimas, mau humor, atos de violência. Não conseguimos *enterrar* nossas emoções; elas permanecem vivas em nosso subconsciente e em nossos intestinos para nos ferir e nos causar problemas.

Relatar nossos sentimentos verdadeiros não é útil apenas para uma relação autêntica; relatá-los é igualmente essencial para nossa integridade e saúde.

A razão mais comum para não relatarmos nossas emoções é que não queremos admiti-las por algum motivo. Tememos que os outros possam fazer mau juízo de nós, ou nos rejeitem, ou nos castiguem por nossa franqueza emocional. Fomos “programados” de alguma forma para não aceitarmos certas emoções como parte de nossa pessoa. Temos vergonha delas. Racionalizamos dizendo que não podemos relatá-las porque não seriam entendidas, ou porque poderíamos perturbar uma relação tranqüila ou provocar uma reação violenta por parte do outro. Mas essas razões são basicamente fraudulentas e nosso silêncio pode produzir apenas relacionamentos fraudulentos. Sem abertura e honestidade, um relacionamento será construído sobre areia – não resistirá ao teste do tempo e nenhuma das partes extrairá dessa relação qualquer benefício.

***Regra cinco: com raras exceções, as emoções devem ser relatadas no momento em que estão sendo experienciadas***

É muito mais fácil relatar uma emoção que já passou para a história. Falar sobre situações que vivi há um

ou dois anos, admitindo que senti muito medo ou muita raiva naquela época, é quase como falar sobre outra pessoa. Porque foram emoções transitórias e já passaram, é fácil dissociar esses sentimentos de minha pessoa aqui e agora. É difícil recapturar um sentimento que já passou para a minha história pessoal. Ficamos geralmente confusos com emoções passadas. “Não sei porque fiquei tão excitado”. O momento de relatar as emoções é o momento em que estão sendo experienciadas. Não é sensato nem saudável retardar esse relato, ainda que por algum tempo.

Naturalmente, toda comunicação deve respeitar não apenas o transmissor, mas também aquele que vai receber a comunicação. Como consequência, pode ocorrer que na integração de minhas emoções, meu julgamento determine que este não é o momento oportuno para relatar minha reação emocional. Se a outra pessoa está perturbada emocionalmente a ponto de se tornar menos receptiva, e se isso vai levá-la a distorcer meu relato, pode ser melhor adiá-lo.

Mas, se o assunto é bastante sério e as emoções são fortes, esse período de adiamento não pode ser muito longo, nem devo ficar temeroso ou intimidado a ponto de reprimir por completo minhas emoções. Além disso, o adiamento não deve acontecer com frequência.

Uma outra exceção válida a essa regra é adiar ou mesmo omitir esse relato no caso de um incidente passageiro num relacionamento casual. Os modos grosseiros de um motorista de ônibus podem me irritar sem que eu precise enfrentá-lo cara a cara ou falar-lhe de minhas reações emocionais diante do incidente. No entanto, no caso de duas pessoas que trabalham e vivem juntas, ou que desejam se relacionar profundamente, é importante fazer o relato no momento em que as emoções ocorrem.

### **Os benefícios da comunicação em nível visceral**

O benefício básico e mais evidente da comunicação em “nível visceral” é um relacionamento real e autêntico a que chamamos de um verdadeiro encontro. Haverá não apenas uma comunicação mútua, o compartilhar e experienciar da pessoa de cada um, como também uma definição cada vez maior da identidade de cada uma das partes envolvidas.

Hoje em dia, muitas pessoas se perguntam: “Quem sou eu?”. Essa tornou-se uma questão da moda. A implicação é que não conheço verdadeiramente o meu próprio eu. Dissemos que minha pessoa é o que penso, julgo, sinto. Se comuniquei essas coisas livre e abertamente, de maneira clara e honesta, vou perceber um crescimento notável no meu próprio senso de

identidade, assim como um conhecimento mais autêntico e mais profundo do outro. Tornou-se um lugar comum psicológico dizer que só posso compreender da minha pessoa aquilo que me dispuser a comunicar ao outro.

O segundo resultado importante de tal comunicação é que, tendo me compreendido porque me comuniquei, vou descobrir que os padrões de imaturidade estão mudando para padrões de maturidade. Posso mudar! Qualquer pessoa que observa suas reações e se dispõe a examiná-las pode vir a compreender que algumas dessas reações são de hipersensibilidade ou paranóia. No momento em que atinge essa compreensão, ela vai verificar que o padrão está mudando. Não devemos acreditar que padrões emocionais são puramente biológicos ou inevitáveis. *Eu posso e vou mudar meus padrões emocionais*; posso transformar minhas emoções se permitir que aflorem para serem reconhecidas, se relatá-las de maneira honesta e se julgá-las imaturas e indesejáveis.

Por exemplo, se relato de maneira honesta e consistente a emoção de “sentir-me magoado” por muitas coisas pequenas e inconseqüentes, torna-se aparente, num dado momento, que sou hipersensível e que estou me tratando com autopiedade. No momento em que isso se tornar claro para mim e realmente me atingir, posso mudar.

O comportamento do  
ser humano pleno  
é sempre  
imprevisível -  
simplesmente  
porque  
é

**LIVRE.**

Em resumo, a dinâmica é esta: permitimos que nossas emoções aflorem para que possam ser identificadas; observamos os padrões de nossas reações emocionais; nós os relatamos e os avaliamos. Fazendo isso, promovemos de maneira instintiva e imediata os ajustes necessários à luz de nossos próprios ideais e esperança de crescimento. Mudamos. Basta tentar para verificar os resultados.

Como foi dito, nossas reações emocionais não são necessidades biológicas ou psicológicas. Podemos passar de uma emoção para outra, se desejarmos. Poderíamos acrescentar muitos outros exemplos. Posso me sentir bastante competitivo. Se permito que as emoções que estão sob o meu espírito competitivo venham à superfície para reconhecimento, posso descobrir que é apenas o meu sentimento de inferioridade e minha falta de confiança em mim mesmo que me induzem à competição. É ao mesmo tempo estranho e misterioso como essas emoções, ao iluminarem nosso interior, podem nos contar coisas de que jamais suspeitamos a nosso respeito. Esse tipo de autoconhecimento é o começo do crescimento.

Às vezes posso estar lutando com uma emoção destrutiva como o desespero. Se permito que essa emoção aflore para ser avaliada, posso perceber que é apenas uma tentativa de autopunição. Muitas vezes, a depressão é também uma forma de autopunição. Uma

investigação posterior poderá me mostrar que tenho sentimentos de culpa e preciso dessa punição para expiá-los. Estou no caminho da autodestruição. Quando reconheço essas emoções como negativas e autodestrutivas, tenho o poder de mudar para uma nova reação emocional – da autopunição para o amor, da raiva para a empatia, do desespero para a esperança.

Se tudo isso é verdadeiro, basta experimentar para comprovar a verdade. Então, torna-se óbvio que a pequena frase que usamos quando é conveniente, “Sinto muito, mas é assim que eu sou”, é apenas um refúgio e uma ilusão. É cômodo, se você não quer crescer; mas se você quer crescer de verdade, vai tentar se elevar acima dessa falácia.

O terceiro benefício da comunicação em “nível visceral” é que ela provoca nos outros uma reação de honestidade e abertura necessárias a uma relação interpessoal recíproca. O psiquiatra Goldbrunner afirma com orgulho que pode obter acesso às partes mais profundas de qualquer pessoa em questão de minutos. Sua técnica não consiste em fazer perguntas, pois isso leva a pessoa insegura a se tornar ainda mais defensiva. Segundo sua teoria, se desejamos que o outro se abra conosco, devemos começar nos abrindo com ele, falando-lhe aberta e honestamente de nossos sentimentos.

Uma pessoa é ressonante a outra pessoa, insiste Goldbrunner. Se estou disposto a sair da escuridão de minha prisão, a expor a minha parte mais profunda a outra pessoa, o resultado é quase sempre automático e imediato: ela se sente autorizada a se revelar para mim. Tendo ouvido meus mais secretos e profundos sentimentos, ela se sente encorajada a comunicar-me os seus. A isso, em última análise, chamamos de “encontro”.

Quaisquer que  
sejam meus  
segredos,  
lembre-se, quando  
eu os confio  
a você,  
eles são  
parte de mim.



## 4

### Lidando com nossas emoções

Dissemos que a pessoa plena não reprime suas emoções, se estiverem sob seu controle, permitindo que afluam à superfície para reconhecimento. Ela experiencia a totalidade de sua vida emocional: está em contato com, sintonizada com suas emoções, consciente do que estão lhe dizendo sobre suas necessidades e suas relações com os outros. Por outro lado, dissemos também que isso não implica render-se às emoções, intelecto e vontade. As emoções têm que ser integradas. Embora seja necessário expressá-las, não é necessário de modo algum que atuemos de acordo com elas.

A importância de tudo isso vai ficar evidente se você pensar por um momento que quase todos os prazeres e sofrimentos da vida estão profundamente envolvidos com as emoções; a maior parte da conduta humana é resultado de forças emocionais (embora sejamos todos tentados a passar por puros intelectos e a explicar nossas preferências e ações através de bases racionais e objetivas); a maior parte dos conflitos interpessoais

resulta de tensões emocionais (por exemplo, raiva, ciúme, frustração) e a maioria dos encontros interpessoais é alcançada através de algum tipo de comunhão emocional (por exemplo, empatia, ternura, sentimentos de afeição e atração). Em outras palavras, suas emoções e a maneira como você lida com elas provavelmente determinarão seu sucesso ou seu fracasso na aventura da vida.

O mecanismo de estar ciente, expressar e integrar emoções pode ser ilustrado como se segue.

*Situação:* Você está tendo uma discussão com uma pessoa da família ou um amigo. Há várias diferenças de opinião e, gradualmente, as vozes e a pressão sanguínea se elevam. Você está começando a sentir a tensão provocada por sentimentos fortes. O que você deveria fazer?

## **Saudável**

1) *Esteja ciente de suas emoções.* Desvie sua atenção da discussão, por um momento, e preste atenção em sua reação emocional. Pergunte-se: O que estou sentindo? É medo (ele é alto e está ficando mais nervoso a cada minuto)? Superioridade (porque você está levando vantagem e ele sabe disso)?

2) *Admita sua emoção.* Volte toda a sua atenção para ela. Examine-a bem, de modo a poder identificá-

A maioria de nós  
sente que os outros  
não vão tolerar  
tamanha honestidade  
emocional na comunicação.  
Preferimos defender  
nossa desonestidade  
alegando que isso  
poderia ferir as pessoas,  
e, tendo racionalizado  
nossa falsidade  
através da nobreza,  
iniciamos  
relacionamentos  
superficiais.

la. Avalie, também, a sua intensidade. É raiva, por exemplo, e de “alta voltagem”.

3) *Investigue sua emoção.* Se você quer realmente descobrir alguma coisa a seu respeito, pergunte à sua raiva como chegou até aí e de onde ela veio. Busque a sua origem. Você pode não ser capaz de descobrir toda a árvore genealógica de sua emoção presente, mas pode vislumbrar um complexo de inferioridade que nunca tinha admitido.

## **Não saudável**

1) *Ignore sua reação emocional.* De qualquer maneira ela nada tem a ver com a discussão. Melhor ainda (se você quer cometer um erro pior), diga a você mesmo que não está nervoso. Se você está transpirando, diga que é porque está calor na sala. Guarde sua raiva no fundo do estômago, onde sua cabeça não pode percebê-la. Sentir emoções durante uma discussão intelectual não é digno de você, de qualquer forma.

2) *Continue negando suas emoções.* Diga a si mesmo e aos outros: “Eu não estou nervoso”. As emoções são ignoradas mais facilmente se você mantém a mente fixa na discussão. Não deixe que suas emoções o distraiam. Você pode tomar um digestivo depois, quando seu estômago chamá-lo de mentiroso.

3) *Vasculhe sua mente à procura de material para rebater.* Com os movimentos certos, você vai conseguir vencer o adversário. É ganhar ou perder. Vá devagar com as palavras para não perder o controle. Mantenha um fluxo de fala contínuo, ou o outro poderá interrompê-lo e mostrar que ele está certo. Concentre-se na discussão e continue movendo-se em direção ao ponto fraco do outro.

## **Saudável**

4) *Relate sua emoção.* Agora só os fatos. Nada de interpretações ou julgamentos. “Vamos ficar frios por um minuto. Estou ficando muito agitado e começando a dizer coisas que realmente não queria dizer”. É muito importante não acusar ou julgar o outro nesse relato. Não lhe diga que foi por culpa dele que você ficou nervoso. Isso não é verdade, você sabe. É alguma coisa em você. Não o acuse nem mesmo em sua mente.

5) *Integre sua emoção.* Tendo escutado, questionado e relatado sua emoção, deixe agora que sua mente avalie o que é mais acertado fazer e que sua vontade execute a avaliação. Por exemplo: “Vamos começar novamente. Acho que fui muito defensivo ao escutá-lo. Gostaria de tentar novamente”. Ou “Você se

importaria se parássemos por aqui? Acho que estou ficando muito irritado para discutir qualquer coisa”.

## **Não saudável**

4) *Se você quer perder a calma por completo e ficar incoerente, jogue a culpa no outro.* E certifique-se de incluir algum defeito de personalidade em sua acusação. Diga-lhe por exemplo: “É impossível discutirmos qualquer coisa. Você é arrogante demais. Você nunca escuta (generalizações como essas ajudam também). Você pensa que é Deus, não é?” (Certifique-se de que ele sabe que a pergunta é retórica).

5) *Já que você nem mesmo admite ter sentido uma emoção, não precisa se dar ao trabalho de tentar aprender através de suas reações emocionais ou tentar integrá-las.* Emoções reprimidas, entretanto, têm um modo de se insubordinar; assim, saia andando mal humorado, tome duas aspirinas e continue pensando o quão injusto ele foi.

## **Reflexões sobre “afastamento” e “encontro”**

Apesar de nossa relutância em dizer ao outro quem somos, há em cada um de nós um profundo desejo de ser compreendido. Está claro que todos queremos

Dizer-lhe meus  
PENSAMENTOS  
é localizar-me  
numa categoria.

Dizer-lhe meus  
SENTIMENTOS  
é dizer-lhe  
sobre MIM.

ardentemente ser amados; mas quando não somos compreendidos por aqueles cujo amor desejamos e necessitamos, torna-se difícil e desconfortável qualquer tipo de comunicação profunda. Isso não nos engrandece nem nos estimula. Torna-se evidente que ninguém pode nos amar de maneira efetiva sem nos compreender. Qualquer pessoa que se sentir compreendida, no entanto, vai se sentir amada, certamente.

Se ninguém me compreende, nem me aceita como sou, vou me sentir alienado. Nem meus talentos nem minhas posses poderão me confortar. Mesmo em meio a muitas pessoas, vou carregar sempre comigo um sentimento de isolamento e solidão. Vou experimentar um tipo de “confinamento solitário”. É uma lei tão certa como a lei da gravidade – aquele que é compreendido e amado crescerá como pessoa; aquele que é rejeitado morrerá sozinho em seu isolamento.

Há muitas coisas dentro de cada um de nós que gostaríamos de compartilhar. Todos nós temos nosso passado secreto, nossas vergonhas ocultas, nossos sonhos desfeitos, nossas esperanças jamais reveladas. Diante da necessidade e do desejo de compartilhar esses segredos e de ser compreendido, cada um deve avaliar seu medo e o risco que está correndo. Quaisquer que sejam meus segredos, parecem ser minha parte mais profunda e única, mais do que qualquer outra

coisa. Ninguém jamais fez exatamente as mesmas coisas que eu fiz, ninguém jamais pensou o que pensei ou sonhou o que sonhei. Nem mesmo estou certo de poder encontrar as palavras para compartilhar essas coisas com outra pessoa; não estou certo também de como vão soar para ela.

A pessoa com uma boa auto-imagem, que se aceita verdadeiramente, poderá resolver melhor esse dilema. É pouco provável, no entanto, que alguém que nunca tenha compartilhado seu mundo possa construir a base de uma boa auto-imagem. A maioria de nós viveu situações, experimentou sensações e sentimentos que jamais se atreveria a revelar. A outra pessoa poderia pensar que estamos errados, ou que somos maus, ridículos ou presunçosos. Toda a nossa vida poderia parecer um grande engodo.

Milhares de medos nos prendem no confinamento solitário da alienação. Em alguns de nós há o medo de sucumbir, de perder o controle e chorar. Outros podem se sentir tolhidos pelo medo de a outra pessoa não alcançar o enorme significado de seu segredo. Geralmente, antecipamos a dor profunda de vermos nosso segredo recebido com apatia, incompreensão, espanto, raiva ou zombaria. Meu confidente poderia ficar com raiva ou revelar meu segredo a pessoas às quais eu não pretendia revelá-lo.

Pode ser que, em algum momento da minha vida, eu tenha exposto parte de mim diante dos olhos de outra pessoa. Pode ser que ela não tenha entendido e me refugiei cheio de mágoa numa dolorosa solidão. Ainda assim, em outros momentos, alguém pode ter escutado meu segredo e aceito minha confiança gentilmente. Posso até me lembrar do que a pessoa disse para me encorajar e a compaixão em sua voz, seu olhar de compreensão. Posso me lembrar da expressão de seus olhos, do leve toque de sua mão dizendo que me compreendia. Foi uma experiência significativa e libertadora e, quando terminou, senti-me como se estivesse mais vivo. Uma necessidade imensa foi atendida dentro de mim – ser realmente escutado, levado a sério e compreendido.

A pessoa consegue se conhecer apenas quando compartilha seu mundo. A introspecção é inútil. Uma pessoa pode confidenciar todos os seus segredos às páginas doces de um diário, mas ela só pode se conhecer e experienciar a plenitude da vida através do encontro com outra pessoa. A amizade se torna uma grande aventura. Há uma descoberta contínua e cada vez mais profunda da minha pessoa e da pessoa de meu amigo à medida que revelamos níveis mais novos e mais profundos de cada um de nós. É uma experiência que abre meu intelecto, alarga meus horizontes, aumen-

A pessoa inteira é aquela que estabelece um contato significativo e profundo com o mundo à sua volta. Ela não só escuta a si mesma, como também às vozes de seu mundo.

A extensão de sua própria experiência é infinitamente multiplicada pela empatia que sente em relação aos outros. Ela sofre com os infelizes e se alegra com os bem-aventurados. Ela nasce a cada primavera e sente o impacto dos mistérios da vida: o nascimento, o crescimento, o amor, o sofrimento, a morte.

Seu coração bate com os enamorados e ela conhece a alegria que está com eles. Ela conhece também o desespero, a solidão dos que sofrem sem alívio; e os sinos, quando tocam, ressoam de maneira singular para ela.

ta minha atenção, aprofunda meus sentimentos e dá sentido a minha vida.

No entanto, as barreiras não estão quebradas para sempre. A amizade e a auto-revelação trazem coisas novas a cada novo dia porque ser pessoa envolve mudança e crescimento diários. Meu amigo e eu estamos crescendo e as diferenças se tornando mais aparentes. Não estamos nos tornando uma só pessoa, mas cada um se tornando sua própria pessoa. Descubro em meu amigo outros gostos e preferências, outros sentimentos e esperanças, outras reações a novas experiências. Descubro que não posso lhe dizer quem sou de uma só vez ou de modo definitivo. Preciso lhe dizer *continuamente* quem sou e ele precisa me dizer *continuamente* quem é porque ambos estamos evoluindo a cada dia.

Pode ser que justamente as coisas que começaram a me atrair nele, agora dificultem a comunicação. No começo, seu sentimento parecia compensar minhas inclinações intelectuais. Sua maneira extrovertida complementava minha introversão; seu realismo contrabalançava minha intuição artística. Parecia ser a amizade ideal. Parecíamos ser metades separadas que precisavam uma da outra para formar um inteiro. Mas, agora, quando quero que compartilhe comigo minha visão intelectual, fico aborrecido porque ele não se interessa por meus argumentos objetivos e racionais. Agora,

quando quero lhe mostrar que não está sendo lógico em seu sentimento, isso não parece lhe interessar em absoluto. No começo parecíamos nos ajustar tão bem. Agora, seu desejo de procurar outras pessoas e minhas inclinações introvertidas à procura de solidão parecem promover nossa separação.

É claro que nossa amizade ainda pode sobreviver. Estamos próximos daquilo que é mais gratificante e mais bonito. Não devemos voltar atrás agora. Ainda podemos compartilhar aquelas coisas que compartilhávamos com tanta excitação no começo, quando eu lhe disse pela primeira vez quem eu era e ele me disse quem ele era. Agora podemos compartilhar mais profundamente porque estamos mais profundos. Se eu continuar a escutá-lo com o mesmo senso de descoberta e a mesma alegria do início, e se ele me escutar assim também, nossa amizade fará crescer raízes mais firmes e mais profundas. O bronze de nosso primeiro compartilhar vai se transformar em ouro. Estaremos certos de que não há a necessidade de esconder coisa alguma um do outro e de que podemos compartilhar tudo.

Continuarei experienciando a minha realidade e, através do outro, estaremos juntos experienciando a realidade de Deus que disse uma vez "... não é bom que o homem esteja sozinho".

O seu mais leve olhar  
vai me fazer, facilmente, desabrochar  
apesar de eu ter me fechado  
    como um punho cerrado,  
você me abre sempre pétala  
    por pétala  
como a primavera abre  
(tocando de leve, misteriosamente)  
sua primeira rosa.

e.e. cummings

## Métodos de defesa do ego

### Formação de reação

Antes de prosseguirmos para um catálogo de vários papéis e jogos, torna-se necessário dizer alguma coisa sobre os métodos de defesa do ego que estão, de alguma forma, neles envolvidos. Em resumo, essas defesas do ego são compensações cultivadas para contrabalançar e camuflar alguma coisa que consideramos como um defeito ou uma desvantagem.

O grande Alfred Adler interessou-se inicialmente pela *compensação* como um fenômeno psicológico quando percebeu como a natureza humana tende a compensar deficiências físicas. Um rim desempenha a função dos dois se um deixa de funcionar. O mesmo acontece com os pulmões. Uma fratura óssea que se consolida adequadamente faz com que o lugar da fratura se torne mais forte do que o normal.

É verdade também que muitas pessoas famosas desenvolveram alguma habilidade em alto nível exa-

tamente porque estavam tentando compensar alguma deficiência. Glenn Cunningham, o primeiro dos famosos corredores americanos, tornou-se um grande atleta na tentativa de fortalecer suas pernas, aleijadas seriamente num incêndio que quase lhe tirou a vida quando tinha sete anos. Charles Atlas tornou-se o primeiro dos famosos atletas da musculação porque se sentia extremamente embaraçado com seu físico débil durante a adolescência. Há também o que se chama de “compensação substituta” através da qual a pessoa com deficiência numa área aprende a se sobressair em outra. O famoso pintor, Whistler, foi reprovado na Academia de West Point e desistiu da carreira militar, mas aprendeu a se sobressair como artista, desenvolvendo seus talentos nesse campo.

A “formação de reação” que estamos considerando aqui é uma compensação que consiste em exagerar ou superdesenvolver algumas inclinações conscientes; isso serviria como defesa contra tendências inconscientes de caráter oposto e reprovável e que ameaçam vir à consciência. A pessoa extremamente dogmática, que está sempre certa de tudo, cultiva conscientemente essa postura de certeza por causa de dúvidas desmoralizadoras em sua mente subconsciente. Sua auto-imagem não é forte o suficiente para conviver com essas dúvidas. Suspeita-se que pessoas afáveis

demais, que chegam a um sentimentalismo exagerado, assumem essa atitude como compensação para tendências rudes e cruéis que foram reprimidas na mente subconsciente.

O pudor, em forma extrema, é geralmente uma compensação para desejos sexuais normais que estão reprimidos porque a pessoa muito recatada não consegue conviver com eles. A pessoa que manifesta uma preocupação exagerada pela saúde de um pai mais velho ou de uma mãe idosa está provavelmente compensando o desejo subconsciente de se libertar da responsabilidade por esse pai ou mãe através de sua morte.

Naturalmente, não podemos suspeitar de toda boa inclinação como sendo um disfarce psicológico para inclinações opostas. O ponto chave da formação de reação é sempre uma supercompensação e uma reação exagerada. Atitudes compensatórias são um movimento para trás cuja finalidade é evitar um movimento para frente. Esse tipo de compensação, quando em funcionamento, sempre resulta num exagero ou extremo. Suspeita-se, então, que a "formação de reação" compensadora consiste apenas num comportamento exagerado de qualquer natureza. O dogmático nunca está errado. O recatado é excessivamente casto. O tipo reformista gosta de fazer sermões, é sempre íntegro,

Está na moda perguntar:

Quem sou eu?

Não há um “eu verdadeiro”  
dentro de mim.

Eu sou aquilo com que  
estou comprometido.

detesta invariavelmente o pecado e o pecador, sem qualquer reconhecimento da fraqueza humana normal.

A conclusão é esta: um comportamento exagerado de uma pessoa significa, em geral, justamente o oposto do que ela declara. Geralmente acusamos o dogmático de orgulhoso e tendemos a ensinar-lhe a humildade. Na verdade, falta-lhe segurança quanto a si mesmo; quanto mais argumentamos com ele tentando cultivar dúvidas em sua mente e expor seus erros, maior é a sua necessidade de compensação. É provável que seu dogmatismo se torne ainda mais extremado e antipático.

## **Deslocamento**

Um segundo mecanismo de defesa do ego é chamado de “deslocamento”. Refere-se, no geral, à expressão indireta de um impulso que a consciência censura (o *superego* de Freud) nos proíbe de expressar diretamente.

Por exemplo, uma criança pode desenvolver uma hostilidade imensa em relação a seus pais. Sua programação social não lhe permite a expressão direta desse sentimento. Não é permitido odiar os próprios pais. Assim, não estando em contato com a hostilidade que precisa reprimir, essa criança quebra objetos, destrói propriedades públicas ou faz qualquer outra coisa irra-

cional. O torcedor de boxe, com aparentes instintos homicidas, grita furiosamente ao lado do ringue, instigando o mais forte a golpear o mais fraco. Enquanto isso, um lutador desamparado e sem sentidos se dobra sobre os joelhos. O torcedor nutre, obviamente, alguma hostilidade subconsciente que precisa ser reprimida, pois não pode conviver com ela nem expressá-la.

A “válvula de escape” é uma forma comum de deslocamento. Reagimos com uma violência desnecessária quando alguém nos “encara” porque há uma hostilidade em nós que não podemos expressar diretamente. Por alguma razão a pessoa a quem a hostilidade é dirigida nos parece amedrontadora. Um homem de temperamento violento no trabalho pode estar expressando a hostilidade que sente pela mulher ou por si mesmo, mas não consegue expressá-la em casa. Ou o homem que foi censurado injustamente pelo patrão (e a quem teme porque seu emprego está em risco) pode chegar em casa e jogar sua hostilidade sobre a mulher e os filhos. A recatada, que não pode admitir sua natureza sexual, pode se mostrar muito interessada em “escândalos” de natureza sexual. A pessoa solitária e isolada, que não pode admitir sua necessidade de amor e afeição, vai se declarar “loucamente apaixonada” por alguém (a quem não ama realmente).

Uma segunda função do deslocamento é disfarçar realidades desagradáveis. A pessoa não pode admiti-las (e portanto as reprime), enfatizando conscientemente alguma outra coisa que não é tão embaraçosa para o ego. Nós nos dizemos preocupados com alguma trivialidade para esconder um medo maior que não queremos admitir, honestamente. Digamos, por exemplo, que tenho ciúme de você, mas não posso admitir isso, nem mesmo para mim. Assim, me detenho em alguma contrariedade trivial, como o tom de sua voz. Considero-a muito áspera. O marido e a mulher que chegam a se desprezar, mas não podem admitir abertamente as fontes reais de sua angústia, geralmente brigam com grande veemência por causa de banalidades.

O homem cuja mãe dominou o pai é programado, em geral, para tratar a própria mulher como um ser inferior. No entanto, não pode admitir seu ressentimento em relação à mãe e ao tratamento que ela dava ao pai; não pode, também, admitir que quer ver sua mulher “por baixo”. Assim, vai provavelmente queixar-se de pequenos hábitos inseqüentes que ela tem. Vai negar o valor de suas opiniões e a adequação de suas ações. Vai criticá-la amargamente pela maneira inadequada com que joga baralho.

## Projeção

Outro mecanismo de defesa do ego é chamado de “projeção”. Todos nós temos a tendência a desconhecer traços em nós mesmos e projetá-los nos outros. Tentamos nos livrar de nossas próprias limitações atribuindo-as a alguma outra pessoa. Adão explicou seu pecado a Deus dizendo: “A mulher me tentou”. Eva atribuiu toda a calamidade à serpente. É também projeção quando acusamos outras coisas pelos nossos fracassos, como as circunstâncias, as ferramentas que usamos, a posição das estrelas. Somos tentados a perguntar à outra pessoa, “Por que você não olha por onde anda?”, quando esbarramos nela.

É humano e freqüente usarmos o mecanismo da projeção, rejeitando nos outros o que não podemos aceitar em nós. O verdadeiro mistério da projeção é que não reconhecemos essas coisas em nós mesmos. Elas estão reprimidas. Condenamos fortemente nos outros o que não admitimos em nós. Quanto mais forte e mais exagerada for a manifestação do desgosto por alguma coisa ou algum traço, maior é a suspeita de se tratar de projeção.

Quando uma pessoa condena a hipocrisia com freqüência, proclamando que é um traço comum à raça humana, é bem provável que esteja reprimindo o reco-

nhecimento consciente de que ela própria é hipócrita. O homem vaidoso que não reconhece suas próprias inclinações suspeita que todo mundo deseja atenção e publicidade. A pessoa ambiciosa que não pode admitir honestamente (e portanto reprime) suas próprias tendências ambiciosas no geral, diz que “todas as pessoas só se preocupam com elas próprias; tudo o que querem é fama e dinheiro”.

Há também o paranóico (vítima de complexo de perseguição) que projeta o ódio que sente por si mesmo e pensa que os outros não gostam dele.

A recatada pensa que todo homem atraente está “ultrapassando os limites” com ela; projeta seus próprios desejos ocultos (reprimidos) em cada homem atraente. Uma pessoa de “consciência pesada” sente que os outros desconfiam dela, a observam. Quando alguém nos mostra um ponto fraco, como por exemplo, nossa oscilação de humor, revidamos acusando: “Você é que é muito temperamental”.

## **Introjeção**

“Introjeção” é a defesa do ego através da qual atribuímos a nós as qualidades de outros. A introjeção fica patente no que chamamos de “culto aos heróis”. Nós nos identificamos com eles. Identificamos também

Para compreender  
as pessoas,  
devo tentar escutar  
o que elas  
**não** estão dizendo,  
o que elas talvez  
nunca venham  
a dizer.

aquilo que possuímos com a nossa pessoa. Ficamos orgulhosos quando alguém elogia nossa casa, ou nos consideramos “os bons” porque viemos de uma cidade famosa, pertencemos a uma associação conhecida ou viajamos a muitos lugares. Muitas mulheres se identificam com as heroínas sofredoras das novelas de televisão. Um psiquiatra de Manhattan notou que muitas de suas pacientes tinham recaídas depois de se tornarem viciadas em novelas. Elas se identificavam com toda a infelicidade das personagens sofredoras dos melodramas.

Esse tipo de identificação oferece acesso fácil a um mundo de fantasias e proporciona o romance em nossas vidas; no entanto, nem sempre os resultados dessa defesa do ego são proveitosos ou confortadores.

## **Racionalização**

A forma mais comum de defesa do ego é a “racionalização”. Como uma técnica de autojustificação, é difícil ser vencida. Encontramos alguma razão que justifique nossos atos. Pensamos (racionalizamos) de modo a caminhar para uma conclusão predefinida. No geral, há duas razões para tudo o que fazemos: a razão alegada e a razão real. A racionalização não é apenas enganosa, mas também corrompe todo o

senso de integridade e inteireza. Racionalizamos nossas falhas; encontramos justificativas para nossas ações; conciliamos nossos ideais com nossos atos; transformamos nossas preferências emocionais em conclusões racionais. Eu declaro que bebo cerveja porque é uma bebida que contém malte. A verdadeira razão é que gosto de beber; quando bebo, me sinto desinibido e seguro.

Como em todos os outros mecanismos de defesa, há sempre alguma coisa que não posso admitir; alguma coisa que gostaria de fazer, mas me parece errada; ou alguma crença que me faz sentir melhor. A racionalização é a ponte que transforma meus desejos em fatos. É o uso da inteligência para negar a verdade; é um mecanismo que me torna desonesto comigo mesmo. E, se não posso ser honesto comigo, certamente não posso ser honesto com qualquer outra pessoa. Como consequência, há uma sabotagem de toda autenticidade humana. É um mecanismo que desintegra e fragmenta a personalidade.

A insinceridade, como um estado interior da mente, é uma impossibilidade psicológica. Não posso dizer, ao mesmo tempo, que acredito e não acredito em alguma coisa. Escolher o mal pelo mal é também uma impossibilidade psicológica porque a vontade só escolhe o bem. Como consequência, não posso negar o que admito como sendo verdade, nem praticar atos

que reprovo; preciso então racionalizar para que a verdade deixe de ser verdade e o mal se torne o bem.

Alguma vez você já se colocou esta questão surpreendentemente difícil: como alguém escolhe o mal? Como cometemos o pecado? Por sua própria natureza, a vontade só escolhe o que é bom. É minha convicção pessoal que o exercício livre da vontade numa situação de culpa ocorre da seguinte maneira: a vontade deseja algum mal que possui bons aspectos (se eu roubar seu dinheiro, vou ficar rico). Assim, força o intelecto a se concentrar apenas no elemento bom que vai ser adquirido através do ato incorreto e a eliminar o reconhecimento do mal. Isso leva o intelecto a racionalizar o que a princípio foi reconhecido como mal. Enquanto estou fazendo alguma coisa errada, não posso encarar de frente seu aspecto negativo; preciso pensar no que é bom e certo. Como consequência, o livre arbítrio se exercita no ato de coagir o intelecto a racionalizar e não de executar o ato em si mesmo.

### **Cuidado: seres humanos**

Reparem que em todos os mecanismos de defesa do ego há alguma coisa que a pessoa precisa reprimir. Ela não pode viver com alguma idéia. De um modo ou de outro, mantém suas peças psicológicas intatas através

de alguma forma de auto-engano. Ela simplesmente não consegue conviver com a verdade e, portanto, tem que reprimi-la.

Assim sendo, e isso é muito importante, a tendência que temos de “colocar as pessoas na linha”, de tirar suas máscaras e de forçá-las a encarar a verdade reprimida é uma vocação extremamente perigosa e destrutiva. Eric Berne avisa sobre o perigo de desiludir as pessoas em relação a seus “jogos”. Pode ser que não consigam suportar isso. Elas buscaram um papel, começaram a jogar e a usar uma máscara exatamente porque isso iria tornar suas vidas mais fáceis e toleráveis.

Portanto, devemos ser muito cuidadosos para não confrontarmos as pessoas com suas ilusões. Somos todos tentados a desmascarar os outros, a destruir suas defesas, a deixá-los nus e cegos diante da luz de nossa descoberta. Os resultados podem ser trágicos. Se as peças psicológicas se soltarem, quem vai apanhá-las para recompor a pessoa? Você vai? Você sabe?

## **O maior bem de todos: a verdade**

Tudo o que foi dito nestas páginas deveria nos estimular a sermos abertos e verdadeiros em relação a nós mesmos, a nossos pensamentos e emoções; deveria nos estimular a sermos honestos conosco e com os outros.

Por outro lado, sem estar retirando o que foi dito, é absolutamente necessário compreender que nada do que está escrito nestas páginas me autoriza a julgar os outros. Posso lhe dizer quem sou, comunicar-lhe minhas emoções com franqueza e honestidade, e esse é o maior bem que posso fazer a mim mesmo e a você. Mesmo se meus pensamentos e emoções não lhe agradam, revelar-me de maneira aberta e honesta ainda é o melhor que tenho para lhe oferecer. Até onde for capaz, vou tentar ser honesto comigo e me comunicar honestamente com você.

Outra coisa é me colocar como juiz de suas ilusões. Isso é brincar de Deus. Não devo querer ser o guardião de sua integridade e honestidade: essa tarefa é sua. Só posso esperar que minha honestidade comigo mesmo lhe permita ser honesto com você. Se puder lhe encarar e lhe dizer de minhas faltas e vaidades, minhas hostilidades e medos, meus segredos e vergonhas, talvez você possa admitir suas coisas para você mesmo e confienciá-las a mim, se quiser.

É uma via de mão dupla. Se você for honesto comigo, me contar suas vitórias e fracassos, sofrimentos e alegrias, vai me ajudar a encarar minhas próprias vivências e a me tornar uma pessoa inteira.

Preciso de sua abertura e honestidade; você precisa da minha. É importante tentar lhe dizer quem sou, de verdade.

“Custa tanto ser uma pessoa plena, que muito poucos são aqueles que têm a luz ou a coragem de pagar o preço...

É preciso abandonar por completo a busca da segurança e correr o risco de viver com os dois braços.

É preciso abraçar o mundo como um amante.

É preciso aceitar a dor como condição da existência.

É preciso cortejar a dúvida e a escuridão como preços do conhecimento.

É preciso ter uma vontade obstinada no conflito, mas também uma capacidade de aceitação total de cada conseqüência do viver e do morrer.”

Morris L. West em  
“As Sandálias do Pescador”.

Ninguém mais  
pode decidir  
como você  
vai agir...

Cada um deve  
marchar ao  
som de seu  
próprio  
tambor.



## 6

### Um catálogo de jogos e papéis

Não há uma ordem lógica nesta lista parcial de papéis e jogos, padrões comuns nas relações humanas. Não há também qualquer restrição de sexo ou idade. Qualquer pessoa pode jogar um ou mais desses jogos. Aqueles nos quais eu e você nos tornamos peritos ou usamos com maior freqüência, vai depender de nossa “programação” e de nossas necessidades.

Esses jogos têm uma coisa em comum, não importa o quão diferentes possam parecer: mascaram e distorcem a verdade sobre o que tenho de melhor para compartilhar com você – eu mesmo. Preciso me perguntar: Quais desses jogos eu uso? O que estou buscando? O que estou escondendo? O que estou tentando ganhar?

#### **Sempre certo**

Esta pessoa raramente perde uma discussão. Mesmo quando as evidências se voltam contra ela, ainda assim consegue respeito por sua posição. Não escuta

bem as outras pessoas e parece que não espera aprender muito com elas. Basicamente sua auto-estima está ameaçada. Seu dogmatismo é o que Freud chamou de “formação de reação”. Age com o dobro de segurança para se defender das dúvidas desmoralizadoras que se agitam em seu subconsciente e podem minar sua certeza. Seu comportamento indica o oposto do que parece ser verdade. Tem dúvidas profundas e subconscientes sobre si mesma e sobre suas opiniões.

### **Todo coração**

Acredita-se que também aqui a formação de reação seja responsável pela preocupação excessivamente amável e sentimental da pessoa. É uma compensação subconsciente por suas tendências sádicas (cruéis). Todos nós temos inclinações cruéis algumas vezes, mas esta pessoa fica especialmente amedrontada diante disso.

Um dado importante sobre a compensação é que, uma vez iniciada, quase sempre resulta em supercompensação. Por alguma razão, a programação desta pessoa tornou-a incapaz de entrar em contato com ela mesma e de admitir suas inclinações hostis; assim, gasta a maior parte de sua energia negando a verdade que não pode admitir. É provável que seja excessivamente carinhosa

com animais, sentimental e indulgente com as crianças, demonstrando afeto e amabilidade exagerados.

Ela segue seu coração em todas as situações a ponto de os outros se perguntarem se sua cabeça funciona em algum momento. O coração decide tudo. Manifesta todos os tipos de emoção suave; raramente ou nunca expressa emoções desagradáveis, exatamente por temê-las; por isso as reprime. As mulheres são mais inclinadas a esse tipo de "formação de reação" porque nossa sociedade as programa para acreditarem que emoções hostis e cruéis são particularmente terríveis em uma mulher.

## **Corpo bonito**

Em geral, a vaidade física é uma compensação para um sentimento corrosivo de inferioridade. A pessoa bonita ou charmosa que usa este jogo busca no espelho e nos olhos dos outros (ou em qualquer outra superfície brilhante) o seu próprio reflexo por não conseguir encontrar consolo mais profundo. Há uma tristeza que paira sobre esse tipo de vaidade. Obviamente a vida termina aos 35. Num extremo, essa pessoa se identifica com o seu corpo. Ela responderia à questão: "O que você é?" da seguinte maneira: "Eu sou bonita". E se pudesse ser honesta e aberta, acrescentaria: "... nada além disso, apenas bonita".

## Valentão

Este jogo é uma tentativa infantil da pessoa de reivindicar sua superioridade sobre os outros. É uma das várias manifestações de um desenvolvimento emocional interrompido. O valentão é, em geral, um “brigão” também, se a situação permitir. Quer dominar os outros, seja com palavras ou com força física, se ele se sentir seguro para isso. Esta manifestação indica ausência de auto-estima. Ele quer se sentir importante e nada encontra em si mesmo para satisfazer essa necessidade. Algumas vezes lhe perguntamos: “A quem você está querendo convencer, a nós ou a você mesmo?” A resposta é: a ambos.

## Palhaço

Como a maior parte das pessoas, o palhaço compulsivo está buscando algum tipo de reconhecimento e atenção. O triste é que pensa que a única maneira de se fazer notado é “bancando o bobo” para os outros. Mais sério do que isso é que ele pode se identificar com seus atos e tentar fugir da realidade, sem levar nada a sério. Fazer graça o tempo todo é às vezes um artifício para escapar. O palhaço não sabe lidar consigo mesmo numa situação séria, nem sabe reagir à tristeza;

assim adota uma atitude de alegria irresponsável. Na convivência com os outros, suas “palhaçadas” servem como máscara de defesa (como a máscara do palhaço do circo) para evitar que os outros saibam quem ele é realmente. Prefere rir e fazer graça do que enfrentar as sérias realidades da vida. Prefere encenar num palco do que deixar sua pessoa à mostra.

## **Competidor**

A cultura americana programou a maioria das pessoas para aceitar a competição como parte do plano divino. O competidor deve vencer qualquer coisa que faça. Transforma tudo em situações de “ganhar-ou-perder”. Ele não discute – disputa. A vitória que busca muitas vezes às custas dos outros pode ser fruto de privação emocional ou de falta de aprovação em sua vida pregressa. A insegurança resultante leva-o a questionar seu valor e a estar sempre tentando provar sua importância através de competição e rivalidade. Sua necessidade de reconhecimento intensifica seu impulso de progredir. Sente-se hostil quando pensa que alguém possa estar bloqueando seu caminho ou querendo superá-lo. Mais cedo ou mais tarde, será dominado por uma sensação de fracasso, pois sua ânsia de vitória se torna cada vez mais voraz. Ao final, não consegue provar

sua superioridade e termina frustrado. Seu problema básico é que não consegue distinguir entre sua pessoa e suas realizações, entre ser e ter (veja “Inferior” adiante).

## **Conformista**

Este jogo se chama “paz a qualquer preço” e o preço é abandonar toda individualidade em função dos outros. Isso começa, no geral, com alguma autoridade tirânica na vida da pessoa que provoca sentimentos de culpa. O conformista não pode correr o risco de ser rejeitado pelos outros. É sempre elogiado por sua disposição em acompanhar todo mundo, mas paga um alto preço em emoções reprimidas pelas migalhas de elogio que recebe. Sua dificuldade em discordar da opinião estabelecida ou que está na moda lhe confere o anonimato em relação aos outros. Em geral, desenvolve algum tipo de sintoma psicossomático; seu subconsciente, às vezes, se torna sobrecarregado com tudo o que precisa reprimir para continuar sendo o “bom menino que aceita tudo” (veja “Culpado” adiante).

## **Ranzinza**

A tendência neurótica que caracteriza o ranzinza é uma baixa tolerância à frustração. Ele não se sai muito

bem em situações de esforço e tensão. Em geral, a programação do ranzinza, como a do competidor, envolve uma privação emocional precoce que resulta em sentimentos de hostilidade. Ele se sente privado de segurança pessoal. Sente-se menos seguro ainda quando alguma coisa não vai bem; desenvolve uma longa lista de incômodos que divulga para os outros de tempos em tempos. Os que estão em sua vizinhança sabem que qualquer item da lista faz com que “saia do sério” e isso é parte do jogo. Outros são avisados, de várias maneiras, de que não devem frustrá-lo.

## **Cético**

As expectativas da vida, quando em excesso, geralmente se desmoronam e resultam no “jogo do cético”. A pessoa que foi programada para pensar que o universo foi criado em função de seu próprio conforto sempre sofre um choque doloroso com a realidade. Nesse ponto, ela ataca com seu ceticismo. Basicamente, o cético é um irrealista desmoralizado. As coisas não saíram como queria e ele “desconta” sua desilusão nos outros. Ele não pode confiar em ninguém. Todo sistema é corrupto. Enquanto desempenhar o papel de cético, não terá de olhar honestamente para si

mesmo ou para seu mundo, nem terá que sentir a dor do ajuste à realidade. Seu deboche é geralmente um sintoma de antagonismo encoberto porque a vida não é como desejaria que fosse. Nunca aprendeu a ser empático ou tolerante com os outros e nunca experienciou uma afeição verdadeira por alguém. Como conseqüência, é uma pessoa solitária por trás de seu sorriso malicioso.

### **Iludido pela grandeza**

O jogo se desenvolve a partir de um senso de importância pessoal errôneo. O jogador foi programado para aparentar ser uma pessoa muito importante aos olhos dos outros. Nunca se refere a outras pessoas e toda a sua conversa é centrada na palavra "eu". Como o "valentão", esta pessoa joga para compensar sua auto-estima inadequada. Há sempre um esforço para proteger o ego da humilhação. Sente-se atraído por grandes façanhas. Quer sempre estar na berlinda. Ressente-se por coisas insignificantes. Está sempre sonhando com algum feito espetacular que vai fazer o mundo se lembrar dele quando se for. O sistema de ilusão em que vive lhe proporciona uma importância que não tem na realidade. Naturalmente, é difícil para ele ser honesto consigo mesmo.

## **Dominador**

Este jogo é caracterizado por um desejo exagerado de controlar a vida dos outros e até seus pensamentos. Como a maior parte das pessoas que exagera sua própria importância ou sabedoria, o dominador é perturbado por sentimentos subconscientes de inadequação. O estranho é que esta pessoa está tão determinada a agir de maneira adequada que se torna desatenta em relação às suas próprias características dominadoras. Ela explica sua dominação como necessária, razoável e justificada. O dominador experimenta com frequência sentimentos de hostilidade. Como ele os reprime, essa repressão resulta em egoísmo e descuido no contato com as pessoas a quem supostamente ama.

## **Sonhador**

O propósito do jogo é claro: fugir. O objetivo do sonhador é escapar da realidade. Ele alcança grandes metas em seu mundo de fantasia no qual recebe reconhecimento e honrarias. Com frequência seus sonhos substituem realizações verdadeiras; representam um tipo de compensação para sua falta de sucesso no mundo real. O sonhador costuma gostar de filmes e de histórias que alimentam sua imaginação com novos cená-

rios e material para devaneios futuros. Eventualmente, cria um mundo confortável em que pode se tornar “alguém”. No geral, o sonhador ambiciona mais do que suas habilidades podem lhe proporcionar e tem que se compensar através da fantasia por causa de seu desaponto com a realidade. Chamamos a isso “ficção neu-rótica”. Ele tem um álibi para explicar cada fracasso e não pode colocar no mesmo nível suas ambições e habi-lidades. O que ele mais precisa é de coragem para se aceitar como é.

### **Viciado em álcool e drogas**

O sonhador foge da realidade no tapete mágico de sua fantasia: o viciado tenta o caminho da narcose. As pessoas mais vulneráveis ao stress são as que mais precisam de um escape. O vício da bebida ou da droga é encontrado com freqüência entre aqueles que reagem mal à privação, que se rendem facilmente à derrota e que se sentem em-baraçados e pouco à vontade com os outros.

O alívio momentâneo e a sensação de liberdade experimentados sob a sedação por bebida ou droga são seguidos no geral do aumento da ansiedade e depressão quando “passa o nevoeiro”. A ansiedade e a depressão, por sua vez, levam à necessidade de mais sedação para diminuir a angústia, o complexo de culpa e a depressão.

Tanto a bebida quanto a droga, no entanto, são limitadas quanto à sua capacidade de se tornarem uma “saída” para a pessoa. A fuga da realidade, enquanto a narcose faz efeito, apenas torna ainda mais difícil a volta a essa realidade e à convivência com o cotidiano. O nome do jogo é “muleta” – facilita temporariamente a sociabilidade, a auto-expressão, a diminuição da timidez e o esquecimento dos próprios problemas.

## **Conquistador**

O jogo da conquista é basicamente uma tentativa de ganhar algum tipo de reconhecimento para o ego. É usado geralmente por pessoas que nunca cultivaram qualquer tipo de aprofundamento emocional. Só as relações mais profundas podem trazer segurança para o ego, resultante de um autoconhecimento maior e da auto-aceitação. Na conquista, a pessoa se recusa a correr os riscos de um relacionamento de auto-revelação: prefere fugir.

A conquista só é possível quando as emoções são triviais e superficiais, o que ninguém quer admitir a seu próprio respeito. As relações estáveis e mais profundas nunca são construídas sobre esse tipo de emoção. Também faz parte do jogo iniciar novas conquistas quando o jogador se cansa da anterior. É um tipo de

É uma lei da vida humana,  
tão certa como a da gravidade:

para vivermos plenamente,  
precisamos aprender  
a **usar** as coisas  
e **amar** as pessoas...  
não **amar** as coisas  
e **usar** as pessoas.

esporte egoísta em que há muitas lesões. Ninguém quer admitir que usa esse jogo (ou qualquer outro), mas esse é o primeiro passo para o verdadeiro crescimento emocional – admitir algum tipo de tendência para que ela possa ser avaliada.

Em todos esses jogos, devemos nos perguntar o que queremos realmente, por que queremos (essa resposta nos diz sempre alguma coisa a nosso respeito) e por que seria melhor desistirmos do jogo.

Apesar de a conquista propiciar alguma gratificação passageira para o ego, as pequenas paixões sempre complicam a vida, nos levam a subterfúgios, a inventar desculpas, à falsidade e à preocupação com a própria pessoa. O desenvolvimento emocional e sexual sempre começa com o narcisismo (auto-amor) na criança, mas, com o crescimento, a pessoa deveria se tornar cada vez mais capaz de ser altruísta (amar o outro). A conquista foi fixada num estágio adolescente e o crescimento emocional foi interrompido nessa fase.

### **Frágil – pegue com cuidado**

A pessoa “frágil” dá várias mensagens aos outros de que é delicada e precisa ser tratada com muita cautela. Outros relutam em confrontá-la – seus canais lacrimais estão sempre abertos e é capaz de depressões

instantâneas; relutam em dar-lhe más notícias, em delegar-lhe qualquer responsabilidade (é mais fácil assumir a responsabilidade do que pedir-lhe que o faça). Ela própria reluta em fazer-se uma crítica honesta. Este jogo se desenvolve basicamente a partir de uma inabilidade neurótica de lidar com a vida. A pessoa frágil mostra também uma grande sensibilidade diante dos outros. Seu ego é fraco; suas observações e seus gestos são, muitas vezes, mal interpretados. É hipersensível exatamente porque se dá pouco valor. No geral, isso não está claro nem para ela, nem para os outros.

A fragilidade representa uma regressão para a infância, para um estado de dependência e desamparo. Se o jogo for bem sucedido, a pessoa não vai precisar de crescer ou de enfrentar as vicissitudes da vida real. A pessoa frágil expressa com traumas e choro súbito o que a criança expressa com chutes e gritos. Ela pede o mesmo tratamento dispensado às crianças.

## **Julgador**

A pessoa que julga, como os outros jogadores, usa este tipo de jogo por interesses pessoais. É incapaz de usar todo o potencial de suas habilidades: é derrotista e sente-se pesaroso por não poder corresponder a seu

próprio ego ideal. Assim, prefere aumentar sua autoestima minando a estima dos outros. Adler o chama de “depreciador crítico”. É muito mais fácil puxar os outros para baixo do que se elevar através das próprias realizações. A superioridade e a inferioridade são termos relativos e, assim, diminuir os outros parece ser uma maneira de elevar o próprio status.

Benjamin Franklin disse certa vez que se você quer conhecer as falhas de uma pessoa, basta elogiá-la para seus companheiros. O julgamento pode ser também um alívio para o sentimento de culpa. Gostamos de relatar as más ações dos outros para não nos sentirmos tão mal diante das nossas próprias. Isso explica nossa ansiedade para sabermos os últimos escândalos de jornais e revistas que prontamente nos liberam de nossa culpa. Depois de lermos sobre assassinos e criminosos, nosso sarcasmo e nossa raiva não parecem males tão terríveis. Ganho do jogo: elevação da própria pessoa e mais facilidade para conviver com o próprio desgosto.

## **Hedonista**

A pessoa do tipo “prazer acima de tudo” tenta esconder sua imaturidade emocional atrás de eufemismos (“o mais importante é aproveitar a vida”), mas a imaturidade aparece rapidamente em seus relacio-

namentos. É o que caracteriza a criança e o neurótico, que é uma criança emocionalmente – querer o prazer imediato. Este tipo de pessoa não consegue inibir por muito tempo qualquer impulso que a favoreça. Não consegue interromper sua busca do prazer nem mesmo para avaliar as implicações de seus atos.

A inabilidade em adiar o prazer eventualmente leva o hedonista a buscar satisfação em todas as coisas, às custas de qualquer pessoa. Quando surge um estímulo para o prazer a resposta é automática. Os hábitos de hedonismo são adquiridos geralmente como compensação para os aspectos difíceis da vida. “Fui ignorado e incompreendido, por isso agora como à vontade ou me masturbo o tempo todo” (essa lógica quase nunca é examinada em nível consciente).

### **Eu... eu... eu...**

Esta é quase uma lei universal – a extensão do egocentrismo de uma pessoa é proporcional à quantidade de dor que experimenta. É uma questão de atenção. Uma pessoa não pode dar uma grande quota de atenção para si mesma e para os outros ao mesmo tempo. A nossa quota de atenção é limitada.

O que torna a dor destrutiva e degradante é que ela magnetiza a atenção para nós mesmos e para a área

da nossa dor. Aqueles que sofrem com uma dor de dente e com a solidão da velhice tendem ao egocentrismo. A preocupação consigo mesmo muitas vezes evolui para a hipocondria (preocupação com a saúde) ou para a paranóia (complexo de perseguição).

A pessoa não consegue ser o centro do universo e aceitar, ao mesmo tempo, que os outros não a vejam assim. Quaisquer que sejam as marcas deixadas por nossos programas passados (culpa, inferioridade, ansiedade), essas marcas vão nos levar inevitavelmente à armadilha do egocentrismo. O egocêntrico não se importa com o conteúdo de qualquer conversa, desde que seja a respeito de si mesmo. Algumas vezes entra em depressão porque viver num mundo restrito como este é viver numa prisão. Ele sofre mais do que as pessoas que vivem ou trabalham a seu lado.

## **Inferior e culpado**

*Gêmeos não-idênticos* – A literatura psicanalítica diferencia os sentimentos de inferioridade dos sentimentos de culpa. No entanto, ambos são manifestações de conflito entre o eu real e o eu ideal, entre o que a pessoa é e o que gostaria de ser, entre o que a pessoa faz ou sente e o que ela pensa que deveria fazer ou sentir. A diferença fundamental é que, nos sentimentos de inferioridade,

ridade, há um reconhecimento de fraqueza e inadequação. As pessoas que sofrem de complexo de inferioridade geralmente provocam competição e agressão. Tentam eliminar esses sentimentos mostrando superioridade em alguma forma de competição. Os sentimentos de culpa, pelo contrário, podem ser verbalizados: "Eu não sou uma pessoa muito boa. Meus desejos (quase tudo que eu quero fazer) e meus atos (o que fiz) me parecem desprezíveis e maus. Mereço desprezo e punição pelo meu fracasso". Os sentimentos de culpa inibem o espírito competitivo. São reações aos impulsos hostis e agressivos que a pessoa tem dentro de si.

Para se livrar desses sentimentos, a pessoa geralmente tenta renunciar à competição, enquanto os sentimentos de inferioridade a convidam a uma atitude competitiva. Os sentimentos de culpa costumam nos levar à subordinação; aparecem em atitudes de auto-depreciação e até de autopunição. As pessoas tentam se libertar do sentimento de inferioridade através da ambição e da competição, desferrando-se nos outros, tentando levar vantagem. A amenização do sentimento de culpa se faz através da submissão, evitando-se comportamentos hostis ou agressivos. Os sentimentos de inferioridade tendem a produzir rebeldes; os sentimentos de culpa tendem a provocar conformistas, de comportamento submisso e humilde.

Para a pessoa oprimida pela culpa, a ambição e a competição pertencem ao terreno da imaginação e da fantasia. Ela é geralmente uma pessoa retraída, que não gosta de aparecer e evita contradições. Tem uma tendência a desvalorizar suas habilidades. Quando se comporta de modo a ser reprovada por sua própria consciência, decide nunca mais fazer a mesma coisa. A pessoa com sentimentos de inferioridade quase sempre reage se perguntando: “Por que não? Não vou me render a pressões internas ou externas na escolha de minha conduta!” (veja Franz Alexander, *Fundamentals of Psychoanalysis*, 1964).

## **Indeciso e incerto**

Diz-se que o maior erro de uma pessoa é ter medo de cometer erros. A indecisão e a incerteza são maneiras de evitar o erro e a responsabilidade. Se nenhuma decisão é tomada, nada vai dar errado.

A tendência a evitar decisões é manifestada, algumas vezes, adiando-as tanto quanto possível. O verdadeiro erro é não aprendermos com nossos erros.

O problema básico aqui é a auto-estima e a tentativa de protegê-la. As pessoas indecisas temem perder o respeito se tomarem a decisão errada. Naturalmente,

só as pessoas limitadas nunca erram. Aprendemos mais com nossos erros do que com nossos sucessos. Mas a pessoa indecisa está tão voltada para o seu próprio ego e para seu valor pessoal que não percebe a validade dessas verdades. O nome do jogo é segurança e autoproteção; seu lema: quem não investe, não perde.

Muitas vezes, a indecisão resulta de uma programação que foi feita através de instruções múltiplas, às vezes contraditórias e moralistas; ou de repreensão e embaraço por erros passados. Enfim, a indecisão pode levar a pessoa a se envolver com problemas mais pesados do que é capaz de suportar. Geralmente se torna confusa e não consegue resolver coisa alguma.

## **Irado**

É difícil acreditar, mas a pessoa de “estopim curto” e que faz muito estardalhaço está geralmente reagindo a um suposto estímulo – não é ele que a está aborrecendo realmente. Como não pode discutir abertamente o verdadeiro problema, deixa escapar o “vapor” acumulado e sua raiva raramente é proporcional ao estímulo. O que realmente está ardendo em seu subconsciente é a hostilidade. As pessoas são mais hostis umas com as outras do que pensam (estão reprimidas) porque nossa

sociedade as condicionou a acreditar que a hostilidade é inadequada entre seres humanos sociáveis e civilizados.

Karl Menninger, em seu livro *Love Against Hate*, descreve a cadeia de reações de pais com hostilidades ocultas que frustram seus filhos e lhes incutem mais hostilidade reprimida. Assim, os filhos se transformam em pais frustrados que, por sua vez, frustram os filhos. Mais hostilidade! Menninger sugere um primeiro passo para quebrar essa cadeia: reconhecermos as fontes e a extensão de nossa agressividade e hostilidade, das quais muitas vezes não temos consciência. Elas estão escondidas (reprimidas) porque as pessoas nos ensinaram que não podemos sentir raiva (especialmente em relação aos pais que “tanto fizeram por nós”). Precisamos neutralizar essas hostilidades, aprofundando nossa compreensão ou liberando-as de maneiras não competitivas. Geralmente somos mais inflamados com aqueles a quem amamos; é com essas pessoas que sentimos maior hostilidade, pois nosso contato com elas é mais longo e mais intenso.

## **Intelectual**

Nosso programa social nos leva a sermos intelectuais e a desprezarmos as reações humanas intensas,

especialmente porque são emocionais. Muitas vezes a pessoa que assume o papel de intelectual tem medo de suas emoções ou se sente desconfortável com elas por qualquer razão.

Talvez tenha sido programada para não mostrá-las, para pensar que sentimento é fraqueza. Algumas vezes, também, a pessoa se sente incapaz de se relacionar com os outros e de fazer amizades e, assim, se refugia em sua pose de intelectual.

A “torre de marfim” do intelectual é também um refúgio comum da competição própria das relações humanas. Os processos de aprendizagem são menos ameaçadores do que as pessoas. A sala de aula é preferível ao mundo frio e cruel que ele aprendeu a temer. As pessoas mais tímidas preferem ler sobre a vida do que tentar viver. As estantes da livraria podem ser um refúgio das dores de cabeça do dia-a-dia; podem oferecer o consolo do isolamento e o prestígio de serem estudantes. Podem ser uma fuga das responsabilidades sociais.

As pessoas programadas para o isolamento são, no geral, mais inclinadas às tarefas escolares do que às relações significativas com os outros. Ao invés de admitir que é um eremita, excluído da sociedade, este jogador insiste em dizer que é dedicado à aprendizagem de alto nível. Como consequência, este jogo o livra de res-

ponsabilidades sociais, de participar de organizações, de cumprir com obrigações e fazer amizades.

Isso não é, em absoluto, uma acusação aos estudiosos. O verdadeiro estudioso faz contribuições valiosas à sociedade, mas isso não o impede de ser uma pessoa humana, que vive plenamente.

## **Solitário**

Há um outro jogo de escape muito parecido com a torre do intelectualismo descrita acima: é o jogo do isolamento. O solitário se exclui do grupo, vive sozinho e tenta se convencer de que gosta de viver assim. Entrando nesse confinamento solitário, consegue escapar dos difíceis desafios da sociedade e da vida humana. Ele assume uma atitude de presunção, critica as organizações e ridiculariza as pessoas sociáveis para as quais olha com uma pretensa atitude de superioridade e condescendência. Está sempre dizendo a si mesmo que é superior a elas e a essas futilidades.

O neurótico se sente dividido entre impulsos internos de aproximação e afastamento das pessoas. O solitário é um neurótico que opta pelo afastamento. Ele foge e, como não consegue se relacionar facilmente com os outros, usa seu jogo para evitar o fracasso nos relacionamentos. Os efeitos finais são determinados por

aquilo que está dentro do solitário, pelas razões que o levam a fugir.

Se predominar a hostilidade, esta pode eventualmente explodir com violência, como no caso de Lee Harvey Oswald.\* Se predominar a paranóia, vai se aprofundar o abismo entre a pessoa e o resto do mundo. O padrão escapista pode terminar em algum tipo de tragédia.

## **Mártir**

O complexo de perseguição do “mártir” (paranóia) é uma desordem emocional caracterizada por falsas suspeitas. As tendências paranóides aparecem em um tipo de esquizofrenia, uma desordem mental na qual a pessoa doente está afastada da realidade. A característica mais marcante do paranóico é a suspeita. Ele sofre do que os psicólogos chamam de “erro de referência” que o leva a pensar que todo mundo está falando a seu respeito; que está chovendo no dia do seu desfile porque Deus tem alguma coisa contra ele, e assim por diante. É um sentimento de estar sendo sempre prejudicado por alguém ou por alguma coisa.

---

\* N.T. – O assassino do presidente americano John Fitzgerald Kennedy.

Deve-se dizer que um pouco desse sentimento está presente em todos nós, em alguns momentos; pessoas normais também sofrem de ilusões, às vezes. Essas ilusões não são, no entanto, tão irracionais, extremistas ou arrasadoras. O paranóico se encontra, muitas vezes, na situação do mentiroso que precisa inventar histórias para justificar a deturpação que faz dos fatos. Às vezes, esses enganos se tornam sistemáticos e o indivíduo insiste em cometê-los, apesar de todas as inconsistências aparentes.

O complexo de perseguição se desenvolve geralmente a partir de um complexo de inferioridade. A pessoa detesta sua própria inadequação e projeta seu pensamento sobre as mentes dos outros; conclui que eles a detestam também. Não consegue estabelecer relacionamentos satisfatórios e é, no geral, supersensível. Seu ego é muito frágil. Ao sentir-se rejeitada, ela se retrai, tornando-se cada vez mais afastada e alienada em relação às outras pessoas. Sendo assim, torna-se incapaz de checar as interpretações imaginárias dos fatos que deturpa. Ela acha que acreditou nas pessoas e elas a enganaram. Torna-se desconfiada e decide não confiar em ninguém.

É impossível sustentar relações sociais normais com essas idéias na cabeça. Todos nós somos um pouco desconfiados. Caso contrário, seríamos muito crédulos ou ingênuos. O paranóico vai muito mais longe.

Executa seu jogo culpando os outros pelos seus erros. O hábito de eximir-se de qualquer responsabilidade faz parte da ilusão paranóica. O paranóico não consegue distinguir, de maneira apropriada, a sua parcela de responsabilidade da parcela dos outros em relação a seus problemas. Suas decepções consigo mesmo lhe parecem absolutamente claras e verdadeiras.

O complexo de mártir se desenvolve a partir de uma auto-avaliação instável e de um fracasso em manter um nível satisfatório de confiança nas pessoas. Isso se expressa quando ele culpa os outros por sua infelicidade. O paranóico está ciente de seus sentimentos hostis, mas os racionaliza através de suas ilusões. Seu desejo é de atacar os outros por se sentir perseguido. Esse tipo de ilusão é uma simples tentativa de criar uma situação imaginária cujos sintomas possam parecer racionais e aceitáveis. A capacidade de racionalização do paranóico é quase sempre notável; às vezes consegue até mesmo convencer os outros da racionalidade de seu comportamento.

## **Messias**

Este jogo demanda um pouco de imaginação e uma necessidade subconsciente de se sentir importante. O Messias se imagina como o salvador da raça humana,

o que pode ser uma formação de reação ao medo da insignificância. Ele se vê como “ajudador” e os outros como “ajudados” em quase todos os seus relacionamentos. Ao invés de incentivar os outros a usar sua própria força e sabedoria, oferece a sua, respeitosamente. Se olhar à sua volta, vai descobrir que se relaciona com poucas pessoas de igual para igual. Se as pessoas se sentem atraídas por suas qualidades – que não estão completamente escondidas atrás do papel de Messias – é melhor que apresentem um problema ou uma necessidade real.

O ganho do jogo é um enorme sentimento de grandeza e uma longa e bem guardada lista de pessoas que foram ajudadas por ele. Basicamente, o Messias tem sentimentos de inferioridade e procura libertar-se deles dominando as outras pessoas emocionalmente.

## **Supermãe**

A mãe superprotetora desempenha um papel bastante prejudicial. Geralmente produz pequenos tiranos, egocêntricos e que só querem saber de si em todas as situações. O filhinho da mamãe se torna tragicamente despreparado para um mundo que não o mimar, nem satisfaz seus caprichos. Estudos psicológicos

com soldados em tempo de guerra mostram que aqueles que se desestruturaram mais seriamente eram frutos de mães protetoras. A canção mais solicitada pelos soldados quando Bing Crosby visitou as tropas no Pacífico Sul durante a Segunda Guerra, foi "Lullaby",\* de Brahms.

Este jogo não é motivado por um amor genuíno, saudável e maduro. Há três causas prováveis: (1) *Ansiedade neurótica*. A mãe insegura teme que seu filho possa sofrer algum dano se ela não fizer tudo por ele e geralmente lhe transmite esse medo. Uma mãe desse tipo não desfruta a presença dos filhos, apenas se preocupa com eles. (2) *Hostilidade*. Por mais estranho que possa parecer, algumas vezes a superproteção materna é uma forma de compensar (formação de reação) a hostilidade subconsciente em relação aos filhos. Ela compensa seu desamor através de uma devoção consciente por eles. (3) *Relações conjugais frustradas*. A mãe que é infeliz com o marido despeja seus sentimentos de afeto contido sobre os filhos. Nessas circunstâncias, a criança carrega o peso da vida afetiva insatisfatória da mãe. (Veja David Levy, *Maternal Overprotection*, Columbia University Press).

---

\* N.T. – Cantiga de ninar.

Quando reprimo  
minhas emoções,  
meu estômago  
começa a contar...

## Eterno jovem

Este é o jogo da pessoa que está envelhecendo e que simplesmente não consegue se ajustar a esse fato. Com freqüência, pessoas de meia-idade sentem que estão perdendo seus atrativos. A calvície, a flacidez muscular e as rugas em volta do pescoço simbolizam um declínio do prestígio com o sexo oposto. Para compensar essa deterioração da idade, aqueles que nunca se desenvolveram como pessoas verdadeiras nem estabeleceram vínculos emocionais profundos começam a buscar um parceiro mais jovem. Além da evidência física mostrada pelo espelho, essas pessoas tentam também compensar uma possível queda emocional, evidenciada pela perda de ambição, pela fadiga e por crises mais freqüentes de depressão. Biologicamente, isso pode ter como causa uma produção insuficiente de hormônio.

O problema é que esses “jogadores” sofreram de uma prisão emocional e nunca aprenderam a se relacionar significativamente com as pessoas; agora pouco lhes resta como consolo na meia-idade. Tendo supervalorizado seus atrativos físicos, temem que eles desapareçam. Lamentavelmente, tentam esconder seu queixo duplo, suas varizes, rugas e cabelos brancos, tentando pensar e agir como jovens. Os atrativos físicos

nunca foram a chave para as boas coisas da vida; certamente não estarão presentes para suavizar o envelhecimento.

### **Pobre coitado**

Este jogo é usado por aqueles que se desvalorizam. O jogador se deprecia diante dos outros, talvez em busca de uma segurança que ameniza seus sentimentos de culpa (Veja também *Inferior* e *culpado*).

### **Mal humorado**

O jogo do mau humor é usado por pessoas que são crianças do ponto de vista emocional. O mal humorado não pode se assentar e discutir problemas interpessoais porque sua disposição ou sua queixa é irracional e ele sabe disso, em seu íntimo. Costuma punir os outros através de seu silêncio e olhar triste, sem lhes dizer o que o está aborrecendo. Fica amuado, mas não assume a responsabilidade de explicar porque está agindo dessa maneira. Uma explicação poderia parecer tão tola que ele sabe (superficialmente) que a outra pessoa poderia achar graça; pode satisfazer-se e tolerar sua autopiedade sem ter que trabalhar situações difíceis através da comunicação.

## Preconceituoso e fanático

Este jogo é fruto de uma neurose social que aparece principalmente entre os inseguros. A pessoa preconceituosa precisa de algum tipo de vazão para sua hostilidade emocional, que não traz qualquer benefício para aqueles que se tornam o alvo do preconceito. Gordon Allport em *The Nature of Prejudice*, sugere que o preconceito se origina de nossas ansiedades; sentimo-nos inseguros e juntamo-nos a um grupo como forma de proteção. Aqueles que estão fora do nosso grupo são considerados um perigo e uma ameaça. Nós os atacamos porque, de alguma forma, nos sentimos ameaçados por eles. Não conseguimos oferecer uma explicação lógica para isso (apesar de apresentarmos várias razões), mas qualquer pessoa que não esteja no nosso grupo é uma ameaça para nós se estivermos muito ansiosos e inseguros.

O preconceito é um engano emocional mas, onde quer que exista, nunca é reconhecido como tal pelas pessoas preconceituosas. O fanático sempre tenta explicar seu preconceito em termos intelectuais. Dificilmente admite a irracionalidade de sua posição. Na verdade, o pré-julgamento é um julgamento anterior à consideração da evidência.

A sociedade costuma contribuir para a formação de novos preconceitos através de um trabalho de ra-

cionalização necessário à explicação desses preconceitos; a maioria dos fanáticos, portanto, não precisa lidar com sua própria explicação lógica e racionalizada. Basta apenas recitar algumas frases bem ensaiadas.

## **Protelador**

O jogo do adiamento é uma tentativa de fugir da realidade, protelando as coisas que deveriam ser feitas aqui e agora. O protelador engana-se através de promessas irreais do tipo “Vou parar de fumar assim que entrar de férias. Vou começar a fazer ginástica logo que o tempo melhorar. Vou voltar a freqüentar a Igreja quando me estabelecer e tiver família e filhos”. Fugir para amanhã vagos e irreais é apenas uma das várias maneiras através das quais a pessoa escapa de sua realidade.

## **Ressentido**

Quando a pessoa do tipo “nascida para perder” procura um culpado para seu próprio fracasso, acusa alguém ou alguma coisa: o “sistema”, a vida, as mudanças. Ressente-se com o sucesso e a felicidade dos outros porque, comparando-se a eles, sente-se mais infeliz.

Ela foi privada de alguma coisa. Todos tentamos compreender nossos fracassos, explicando-os através de outras razões que não as nossas próprias inadequações. Tratamento desigual por parte dos outros, injustiça e a trama das circunstâncias são fatores que tornam nossos fracassos mais suportáveis.

O ressentido gasta todas as suas energias com ressentimentos e, por isso, realiza muito pouco. Às vezes parece-nos que os críticos mais ferrenhos de alguma coisa (governo, escola, Igreja) são aqueles que nada fazem pelas instituições que tanto criticam. A pessoa ressentida está sempre tentando trazer o seu caso ao tribunal da vida, na esperança de que o júri o absolva de seus fracassos.

Ressentimento vem do latim *resentire* (sentir de novo); o ressentido está sempre remoendo o passado, revivendo batalhas que não pôde vencer e, no geral, persiste em seu jogo por toda a vida. O ressentimento se torna um hábito emocional. Nenhum sentimento é causado pelos outros. Nossos sentimentos são causados por nossas próprias respostas emocionais, por nossas escolhas e reações. O ressentido é um reator, não um ator, e, quando percebe seu jogo, perde qualquer vestígio de auto-respeito. Passou toda a sua vida usando um mecanismo falho e, de alguma forma, sabe disso.

## **Sedutor(a)**

Com exceção do estado doentio da ninfomaníaca que vive obcecada por sexo, as mulheres que usam este jogo não o fazem porque realmente desfrutam da sexualidade genital ou porque têm uma necessidade sexual tão grande. Elas o fazem mais porque pensam que nada têm a oferecer, senão um corpo sedutor. Querem ganhar a atenção masculina e desejam ser populares. Este jogo costuma funcionar, mas os homens aprisionados através dele são, no geral, conquistas lastimáveis. Além desse triste pretexto para ganhar afeto e atenção, algumas vezes a “supersexy” está tentando desafiar seus pais para magoá-los.

O sedutor é, geralmente, um “caçador de egos” que anda à procura de novos troféus para conquistar. Experimenta sentimentos profundos de inferioridade e quer compensá-los através de conquistas do sexo oposto. Algumas vezes, os conquistadores bem sucedidos são apenas neuróticos empenhados em esconder sua insegurança pessoal. Deveriam ser mais lamentados do que censurados.

O que é triste nos sedutores é que estão buscando algum tipo de proximidade. Usam a intimidade física como forma de substituir a proximidade pessoal, pois essa exige muito tempo para ser

estabelecida e muita honestidade (comunicação em nível visceral); e essas pessoas não se sentem capazes de pagar o preço pela verdadeira intimidade. Não se sentem preparadas para fazer qualquer coisa melhor. De acordo com Alfred Adler, em seu livro *What Life Should Mean to You* (O Que a Vida Deveria Significar para Você), ninguém permanece numa vida insatisfatória, a não ser que haja o medo da derrota no lado saudável da vida. As pessoas que usam este jogo são tão pouco desenvolvidas emocionalmente, que passam a viver de acordo com o “padrão Don Juan”; são incapazes de oferecer um amor duradouro ao outro, se é que são capazes de experimentar qualquer tipo de amor.

## **Sofredor**

Alguns neuróticos foram condicionados de tal modo que se sentem culpados por desfrutarem qualquer coisa na vida. Como disse Abraham Lincoln, “as pessoas são felizes na medida em que decidem que vão ser felizes”. Este jogo masoquista exige uma nova penitência a cada prazer. Essa pessoa raramente gasta dinheiro com coisas supérfluas; ela nem mesmo desfruta uma saída à noite se o preço for caro. Tende a se envolver em situações amorosas impossíveis e a se apaixonar

por pessoas totalmente fora do seu alcance. Se percebe que está vivendo bons momentos, planeja uma maneira de se punir por tê-los vivido, como um pecador arrependido. Ganhos materiais lhe parecem fúteis e desprovidos de significado; o sofredor raramente percebe que a deficiência está dentro de si mesmo.

Seu problema básico envolve sentimentos de culpa. Essa pessoa não se considera merecedora de bons pensamentos ou de bons momentos; costuma se afligir com dúvidas e tende à paranóia. Castiga-se com cuidado e projeta o ódio que nutre pela própria pessoa nos outros, acreditando que sentem por ela o que sente por si mesma. É através dessa maneira que exterioriza seus sentimentos de culpa. Sua voz interior se transforma em uma voz externa. Tal pessoa também se preocupa muito em agradar os outros e morre de medo de sua reprovação. Não é capaz de se relacionar profundamente com muitas pessoas, se é que se relaciona com alguma, porque o ódio que sente por si mesma sabota todos os seus relacionamentos.

### **Calado versus falante**

Por causa de vários medos, a maioria de nós reluta em deixar que os outros saibam quem realmente somos. Há duas técnicas muito efetivas para evitar a comu-

nicação. A primeira é falar pouco. As pessoas vão pensar que você é profundo se ficar calado. De acordo com um velho ditado, “rios profundos correm em silêncio”. A segunda maneira é falar tanto que as pessoas não consigam ordenar o que escutam, nem perceber qualquer coisa a seu respeito. No entanto, usando a técnica da “verborrêia” e da ambigüidade, é difícil dizer muito sem dar várias indicações contraditórias. Ninguém vai poder acusá-lo de falta de comunicação. Só as pessoas mais atentas vão perceber que não sabem coisa alguma sobre o que você andou falando.

## **Preocupado**

Rollo May, em seu livro *The Meaning of Anxiety* (O Significado da Ansiedade), diz que a ansiedade normal é proporcional ao perigo ou ameaça objetiva à existência de uma pessoa. A ansiedade neurótica é *desproporcional* em relação ao perigo objetivo. A causa mais comum da ansiedade é a insegurança que a pessoa experimentou quando criança. Se ela não teve, na infância, a sensação de segurança necessária, se não foi acalentada para adormecer, se não se sentiu segura quanto ao amor de seus pais, é provável que seu nível de ansiedade seja alto. O jogo sempre segue o programa.

Como um jogo, a preocupação é uma maneira imatura de se lidar com as dificuldades. O preocupado geralmente entra num círculo vicioso: vai e volta várias vezes ao mesmo tema sem chegar a lugar algum (ao final, no entanto, pode desenvolver uma úlcera). Repete inutilmente seu problema; ensaia diversas alternativas sem se decidir por nenhuma; enumera todas as possíveis conseqüências de cada alternativa várias vezes. O preocupado talvez se sinta culpado por não fazer alguma coisa construtiva, assim ele faz alguma coisa: preocupa-se.

Em termos psicológicos, a preocupação está relacionada à ansiedade que resulta de uma sobrecarga de emoções reprimidas (por exemplo, a hostilidade com ou sem qualquer ameaça externa). O preocupado crônico se sente aflito sem saber o quê o está incomodando realmente. As pressões internas de emoções reprimidas nem sempre precisam de estímulos externos para produzir essa condição de desconforto. É um dos altos preços que pagamos pela repressão emocional.

**“Sinto muito, mas é assim que eu sou .  
Fui sempre assim, sou assim agora e si  
para sempre...” é um lema fácil  
e um engano a que você pode  
recorrer se não quiser crescer.**

*Impressão e acabamento*

---

GRÁFICA E EDITORA  
**O LUTADOR** 



# Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?

John Powell

Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?  
E por que você tem medo de me dizer quem é?

Por que convivemos, lado a lado, dia após dia, e estando assim tão próximos fisicamente, nos sentimos, às vezes, tão distantes emocionalmente?

Não há uma resposta única para essas questões, nem uma verdade absoluta que as explique. Os seres humanos são complexos demais, imprevisíveis demais, misteriosos demais. Complexas, imprevisíveis e misteriosas são também as relações que mantêm uns com os outros.

Apesar disso, em *Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?*, John Powell nos oferece várias respostas para estas e outras questões. Suas colocações, ao mesmo tempo incisivas e sensíveis, nos ajudam a perceber melhor nossas dificuldades emocionais e as relações de nosso dia-a-dia, a identificar os medos que nos aprisionam e a construir uma vida melhor, para nós e para as pessoas à nossa volta.

85-85615-10-6



9 788585 6151

EDITORA  
*Crescer*

John Powell é professor da Universidade de Loyola, em Chicago.

Sua formação nas mais diversas áreas – Clássicos, Inglês, Psicologia e Teologia – permite-lhe a combinação única de conhecimentos teóricos e profunda sensibilidade. Além de professor e autor de best-sellers, John Powell é conselheiro e conferencista renomado em seu país.

Suas outras obras publicadas pela Editora Crescer são: *O Segredo do Amor Eterno, Para Viver em Plenitude, Felicidade: Um Trabalho Interior, Ele Me Tocou, Amor Incondicional, Decifrando o Enigma do Eu e Por Que Tenho Medo de Amar?*

# Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?

John Powell

**Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?  
E por que você tem medo de me dizer quem é?**

Por que convivemos, lado a lado, dia após dia, e estando assim tão próximos fisicamente, nos sentimos, às vezes, tão distantes emocionalmente?

Não há uma resposta única para essas questões, nem uma verdade absoluta que as explique. Os seres humanos são complexos demais, imprevisíveis demais, misteriosos demais. Complexas, imprevisíveis e misteriosas são também as relações que mantêm uns com os outros.

Apesar disso, em *Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?*, John Powell nos oferece várias respostas para estas e outras questões. Suas colocações, ao mesmo tempo incisivas e sensíveis, nos ajudam a perceber melhor nossas dificuldades emocionais e as relações de nosso dia-a-dia, a identificar os medos que nos aprisionam e a construir uma vida melhor, para nós e para as pessoas à nossa volta.

85-85615-10-9

EDITORA  
**Crescer**



9 788585 615109