

BERNARDO STAMATEAS
AUTOR DO BEST-SELLER *GENTE TÓXICA*

EMOÇÕES TÓXICAS

COMO SE LIVRAR DOS
SENTIMENTOS QUE
FAZEM MAL A VOCÊ



Título original: *Emociones tóxicas*
Copyright © Bernardo Stamateas
Copyright © 2009 da edição argentina, Ediciones B Argentina S.A.
Copyright da tradução © Thomas Nelson Brasil, 2010

Editor responsável
Julio Silveira
Supervisão Editorial
Clarisse de Athayde Costa Cintra
Produtora Editorial
Fernanda Silveira
Tradução
Marcelo Barbão
Capa
Ilustrarte Design
Imagem da capa
Banco de imagens (LatinStock)
Revisão
Margarida Seltmann
Joanna Barrão Ferreira
Projeto gráfico e diagramação
Julio Fado

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S783e

Stamateas, Bernardo

Emoções tóxicas: como se livrar dos sentimentos que fazem mal a você /
Bernardo Stamateas; tradução Marcelo Barbão. – Rio de Janeiro: Thomas Nelson
Brasil, 2010.

Tradução de: *Emociones tóxicas*
ISBN 978-85-7860-076-1

1. Autoconsciência. 2. Emoções - Aspectos psicológicos. 3. Paz interior. I. Título.

10-0579.

CDD: 153
CDU: 159.947

Todos os direitos reservados à Thomas Nelson Brasil
Rua Nova Jerusalém, 345 – Bonsucesso
Rio de Janeiro – RJ – CEP 21402-325
Tel.: (21) 3882-8200 Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313
www.thomasnelson.com.br

Sumário

Querido leitor	7
Capítulo 1 - A ansiedade tóxica	11
Capítulo 2 - A angústia tóxica	23
Capítulo 3 - A insatisfação crônica é tóxica	35
Capítulo 4 - O apego tóxico	48
Capítulo 5 - A irritação tóxica	61
Capítulo 6 - A inveja tóxica	76
Capítulo 7 - Os medos tóxicos	86
Capítulo 8 - A vergonha tóxica	102
Capítulo 9 - A depressão tóxica	114
Capítulo 10 - A frustração tóxica	132
Capítulo 11 - A dor tóxica	147
Capítulo 12 - O choro tóxico	166
Capítulo 13 - As culpas tóxicas	176
Capítulo 14 - A rejeição tóxica	186
Capítulo 15 - O ciúme tóxico	195
Bibliografia	207
Notas	209

Querido leitor

Nossas emoções existem para serem sentidas, não para dominarem nossa vida, cegarem nossa visão, roubarem nosso futuro ou apagarem nossa energia porque, no momento em que fizerem isso, se tornarão tóxicas.

Curar nossas emoções implica preparar-se para ficar livre das emoções negativas e tóxicas que, definitivamente, não nos ajudam a encontrar uma solução. A proposta deste livro é conceder a cada emoção o verdadeiro significado que ela tem.

Por exemplo, é normal:

Se foi roubado, que sinta raiva, mas não que saia quebrando tudo...

Se foi traído, que sinta decepção, mas não que nunca mais confie em ninguém...

Se foi humilhado, que sinta vergonha, mas não que deixe de correr riscos...

Se alguém mentiu, que sinta desconfiança, mas não que sinta ressentimento...

Se foi intimidado, que sinta medo, mas não que fique parado...

Se não foi amado, que sinta rejeição, mas não que procure ser rejeitado...

Se perdeu ou se frustrou com alguma coisa, que sinta tristeza, mas não que permaneça chateado...

Viver significa se conhecer, e esse conhecimento é o que permite relacionar-se com o outro e consigo mesmo. Se escondermos nossas emoções, as calarmos ou as ocultarmos pensando que dessa forma vão desaparecer, estaremos cometendo um erro. Elas seguirão ali, só que estarão em uma prisão que nos conduzirá à confusão, à apatia e à incredulidade afetiva.

A sabedoria emocional consiste em escolher como vamos nos sentir.

As emoções não podem ser controladas de fora, nós é que devemos controlá-las dentro de nossa vida. Por isso, devemos nos cuidar para que possam estar sob controle e não passem a ser tóxicas.

- Uma pessoa com emoções tóxicas buscará ser amada a qualquer preço. No entanto, estar sadio emocionalmente não significa depender de outros para ser feliz, mas do amor que uma pessoa tem por si mesma em primeiro lugar.
- Uma pessoa com emoções tóxicas buscará a aceitação e o reconhecimento dos outros por intermédio dos bens que possui. No entanto, estar sadio é saber e reconhecer que somos aceitos por nós mesmos e pelos outros, independentemente do que tivermos.
- Uma pessoa com emoções tóxicas buscará o valor fora de si. No entanto, estar sadio é dar-se valor.
- Uma pessoa com emoções tóxicas dá excessivo valor às opiniões dos outros. No entanto, estar sadio é construir uma imagem de nós mesmos, afetuosa e positiva, por meio de palavras de automotivação.

Lembre-se de que o mais importante não é o que acontece ao seu redor, mas o que acontece dentro de você para solucionar cada circunstância.

**Ninguém pode sair de uma crise ou de uma dor,
se ouvir permanentemente de si mesmo palavras duras,
de angústia e de fracasso.**

Da mesma forma, tenha claro que a flexibilidade é uma ferramenta com a qual precisamos contar. Precisamos nos dar permissão para errar, ficar irritado e chorar. Até para sentirmos raiva e irritação, e para perdoarmos, nos curar, nos recuperar e sermos felizes outra vez.

- Lembre que somos capazes de transformar uma emoção tóxica por meio de ações positivas, e devemos saber que podemos fazer isso.
- É necessário, mesmo que seja difícil, caminhar decididamente para o que sabemos que nos faz bem e nos gera bem-estar: a mudança.

Você pode escolher superar seja qual for a situação pela qual estiver passando. Não permita que as emoções tóxicas o acompanhem para sempre! Hoje pode ser o dia para mudar de rumo.

Hoje você só precisa escolher a si mesmo. Na vida teremos problemas, dificuldades, momentos inesquecíveis e outros que não gostaríamos de lembrar, porém, podemos superar todos eles.

Você não nasceu por acaso, nasceu porque tem um propósito, um sonho que leva seu nome e está esperando por você.

**Seu destino é a superação, o amor, a felicidade,
a plenitude e a vida abundante.**

Você está mais do que capacitado para conseguir sua própria transformação interior. Continue nesse caminho, você precisa desfrutar isso!

Capítulo 1

A ansiedade tóxica

*Libere-se da ansiedade, pense que o que deve ser, será,
e acontecerá naturalmente.*

FACUNDO CABRAL

A ansiedade é a emoção que aparece quando você sente que se aproxima uma ameaça, quando visualiza o futuro de maneira negativa e, em consequência, tenta se preparar para enfrentá-lo.

A ansiedade se apoderará primeiro de nossa mente e depois do nosso corpo. Por exemplo, antes de um exame, começamos a ficar inquietos, e depois aparecem as famosas dores de cabeça, o mal-estar no estômago, o suor etc.

A ansiedade como reação normal nos permite enfrentar uma pressão externa e se apresenta acompanhada por aqueles temores que todos temos e que nos preservam frente a uma ameaça ou um perigo. Por exemplo, se uma prova se aproxima, a ansiedade pode nos colocar em alerta para nos prepararmos melhor (e estudar).

Mas o que acontece conosco quando passamos de viver um momento de ansiedade a vivermos ansiosos? Alguém excessivamente ansioso vê cada situação nova, cada mudança, cada desafio que precisa viver como uma tortura, e experimenta um grande sofrimento interior.

A ansiedade crônica é tóxica. O problema aparece quando a ansiedade se converte em temor excessivo e irracional de situações que enfrentamos diariamente. Então, isso passa a ser uma emoção tóxica.

Essa emoção pode levar ao desânimo, à tristeza e até à depressão ou, em outro extremo, a viver completamente acelerado. Em qualquer um dos casos, a expectativa será que as outras pessoas sigam esse ritmo, o que gera, por sua vez, problemas interpessoais.

1. Em que estou pensando?

Faça a seguinte autoavaliação. Pense em quantas vezes experimentou medo, angústia e preocupação perante uma situação de tensão no trabalho, uma viagem ou um exame. Conhece essa sensação? A ansiedade é um estado emocional tóxico que faz com que uma pessoa se sinta inquieta ou temerosa.

Quando se espera algo com muita ansiedade, é fácil desanimar e sentir que nada tem sentido ou vale a pena. Com essa emoção à flor da pele, custará muito mais chegar às metas que propusermos. A ansiedade não só nos impede de experimentar emoções positivas, como alegria ou amor, como também não permite que desfrutemos a vida ao máximo.

Se você já se vê identificado com tudo isso, vamos ao passo seguinte. Agora o importante é poder descobrir onde começa essa ansiedade negativa para que, com essa descoberta, possamos superá-la e assumir o que tivermos de passar da melhor forma possível e da maneira menos tóxica.

A princípio, descobriremos que tudo começa na mente. Alguma vez você prestou atenção em seus pensamentos? Se nunca o fez, tire um tempo para ver em que está pensando e o que “dá voltas em sua cabeça”

a maior parte do tempo. Ali está a chave da ansiedade: *em seus pensamentos, naqueles pensamentos que seu cérebro, de maneira errada, interpreta como reais*. E ainda que sua razão saiba que não são verdadeiros, você acredita neles em nível emocional, ou seja, sente que são reais.

Se seu cérebro acredita que vai acontecer algo ruim, começará a enviar sintomas de ansiedade. Existe um provérbio anônimo que diz: “Você não pode evitar que os pássaros da preocupação e da inquietude voem sobre sua cabeça. Mas pode impedir que façam um ninho em seu cabelo.” Não se contamine com tudo aquilo que não serve, aprenda a descartar de sua mente tudo que intoxica suas emoções.

2. Por que dizem que sou ansioso?

QUALQUER SEMELHANÇA COM A REALIDADE É MERA COINCIDÊNCIA...

Não entre em pânico. A ansiedade é uma emoção tóxica muito comum nestes dias. Basta repassar sua atividade cotidiana, seja na universidade, em casa ou no trabalho, quantas pessoas você viu roendo as unhas desesperadamente ou fazendo uma “boquinha” mesmo sem ter fome? Se eu perguntar se você conhece alguém que tenha grandes coceiras em diferentes partes do corpo sem ter supostamente uma causa clara, tenho certeza de que se lembraria de vários casos. E a lista continua...

Quantas pessoas gaguejam mesmo em momentos nos quais parece que está tudo sob controle e em calma? Alguns perdem o cabelo, outros sofrem de prisão de ventre e outros de sintomas contrários; algumas pessoas têm febre, outras suam e algumas ficam com a boca seca.

Muitas vezes dizemos *eu estou tranquilo* e, na verdade, essa tranquilidade é aparente, já que todos esses sintomas, quando não têm uma causa física ou orgânica, são um claro chamado de atenção que muito provavelmente está indicando a presença da ansiedade.

Quando você é uma pessoa muito ansiosa, não só sua mente e suas emoções ficam afetadas, mas também seu corpo. Talvez estejam girando em sua cabeça decisões que precisa tomar, escolhas que precisa fazer, palavras que terá de dizer ou talvez tenha decidido não falar e esperar. Talvez esteja fugindo de situações ou de pessoas que, na verdade, sabe que precisa enfrentar. Nosso corpo tem consciência de tudo isso, ainda que tentemos negar ou queiramos ocultar a verdade.

Quando estamos muito ansiosos, procuramos por todos os meios acalmar essa emoção tóxica e recorremos a coisas como comida ou trabalho em excesso ou, o que é pior, à automedicação.

QUANDO SOA O ALARME?

Vejamos alguns dos sintomas mais comuns da ansiedade:

- medo ou temor
- insegurança
- preocupação
- apreensão
- problemas de concentração
- dificuldade para tomar decisões
- insônia
- sensação de perda de controle da própria vida ou do meio que o rodeia
- hiperatividade
- perda de interesse
- movimentos bruscos
- gagueira
- tiques nervosos

Com o tempo, se a ansiedade não for tratada de maneira adequada, pode afetar seriamente a saúde e levar ao que se conhece como transtornos de ansiedade. Tais transtornos incluem pânico, obsessão-compulsiva e diferentes tipos de fobias.

ALARME DUPLO!

Vejamos alguns dos sintomas mais graves:

- palpitações
- pressão arterial alta
- opressão no peito
- sensação de falta de ar
- náuseas
- problemas digestivos
- diarreia
- tensão muscular
- dor de cabeça
- fadiga
- suor excessivo
- impotência
- ejaculação precoce

Charles Spurgeon, um reconhecido pastor batista, dizia: “A ansiedade não esgota as angústias do amanhã; só esgota as forças de hoje.” Pensar continuamente no futuro, preocupar-se e desenvolver uma imaginação excessiva a respeito do que pode vir a acontecer — e que, em geral, nunca acontece —, tentar se antecipar, ao amanhã, é realmente cansativo. Nossa mente precisa de descanso; vamos dar-lhe um pouco de paz. E você vai ver que, quando conseguir relaxar, tudo aquilo que inspirava uma ansiedade ilimitada em você, voltará a estar sob seu controle.

3. Ansiedade-Estresse. Estamos falando da mesma coisa?

Todos precisamos de um pouco de pressão em nossa vida e isso não tem nada de tóxico. Assim como as cordas do violino, para soarem afinadas, devem estar tensas — porque frouxas demais não soariam e

esticadas demais se quebrariam — o ser humano precisa também de uma tensão básica.

Porém, quando a pressão ou os estímulos recebidos são muitos e todos juntos ou poucos, mas por um longo tempo — ou uma combinação de ambos —, um desequilíbrio é produzido e surge o estresse.

Ser obrigado a fazer um teste ou assumir a responsabilidade da família, depois da morte de um ente querido, ou até viver anos junto a uma pessoa que não fala conosco, tudo pode ser um estímulo estressante. Isso vai depender então do tempo e da intensidade com que é vivido.

Viver um momento estressante não é a mesma coisa que viver estressado.
Um momento de estresse é normal, inesperado e gerado pelo ambiente



*O homem é mesmo peculiar:
não pede para nascer, não sabe viver,
não quer morrer.*
Provérbio chinês



externo, enquanto que viver estressado é tóxico, procurado e gerado por nós mesmos porque se tornou um hábito e “não sabemos” viver de outra maneira.

O estresse surge quando há demandas externas em excesso e seu organismo não consegue enfrentá-las. É uma tensão, uma pressão física e mental que rompe o equilíbrio.

Um estudo realizado durante dez anos nos Estados Unidos com pessoas que não conseguiam controlar seu estresse emocional deu como resultado que a pessoa estressada tem uma probabilidade 40% maior de morrer. Só na Argentina, são consumidos milhões de tranquilizantes por ano.

Cada vez que o corpo recebe um estímulo externo, ativam-se dois hormônios: a adrenalina e o cortisol.

A adrenalina é o hormônio que proporciona energia e força; ao correr pelo corpo, faz com que você se sinta imortal, como se pudesse conseguir tudo que quiser. Essa energia acelera, eleva o nível de excita-

ção, desejo e entusiasmo assim como aguça a visão. Quando uma pessoa guarda para si meses de ira, rancor, quando suporta maus-tratos durante anos e suas feridas se acumulam, a adrenalina é ativada em doses grandes e frequentes, atuando como um veneno.

O cortisol é um hormônio bom, porém, ao aumentar de forma excessiva o nível de açúcar no sangue, pode levar ao aumento de peso e à perda de cálcio, magnésio e potássio nos ossos.

As pessoas que ao longo de sua vida experimentaram muitas pressões podem acabar se viciando em adrenalina, que será produzida naturalmente no corpo delas.

Identificam-se com a violência, precisam sentir pressão e, em geral, praticam esportes de risco e sempre estão buscando briga.

Isso explica como alguém, que por muitos anos teve conflitos com seu parceiro, um pai violento ou uma mãe depressiva, nunca consiga relaxar por completo e procure permanentemente um motivo de discussão: porque seu corpo pede adrenalina.

Todos reagimos aos estímulos de maneira diferente e o que acontecer em sua vida dependerá de como você interpretar cada um deles. Algumas pessoas se estressam frente a determinadas tarefas enquanto outras, na mesma situação, não se comportam da mesma maneira, pois, apesar de ser o mesmo estímulo, a percepção é diferente.

4. Pequenas atitudes o levarão a grandes mudanças

Deixar a toxicidade da ansiedade está totalmente ao seu alcance. Cada uma das pequenas atitudes o levará a realizar grandes mudanças que não são grandes em si mesmas, mas praticadas por certo tempo, ficarão enraizadas em seus costumes.

Algumas estratégias e formas práticas para reduzir o estresse e ficar livre de toda ansiedade:

❦
*Não conte os dias, faça com
que os dias contem.*
Muhammad Ali



- Comece detectando quais são as fontes da sua ansiedade.
- Pense agora em todas as coisas que tiram sua paz e tome a decisão de abandoná-las hoje mesmo.
- Adote pautas que permitam desfrutar a vida com plenitude e calma.
- Faça todo o possível para reduzir ou eliminar por completo todas aquelas coisas que o deixam ansioso.
- Desenvolva novos hábitos que, pelo contrário, o ajudem a sentir paz de espírito, alma e corpo.

❧

*Você sabia que a paz começa
com um sorriso?*
Madre Teresa de Calcutá

❧

• Não leia notícias ruins o dia inteiro. Todos gostamos de estar bem informados, porém, ler sobre tragédias no jornal ou ouvir o tempo todo o mesmo telejornal faz com que sua ansiedade aumente; será muito mais proveitoso dedicar-se a um bom livro.

- Encha sua vida de informação útil, de dados que o enriqueçam.
- Aprenda algo novo todos os dias.
- Cuide da saúde de seu corpo.
- Procure dormir bem e comer apenas alimentos saudáveis.
- Inclua uma rotina de atividade física três a quatro vezes por semana. Está comprovado que o exercício reduz os níveis de estresse. Seu corpo o acompanhará pelo resto de sua vida. É a sua carta de apresentação ao mundo e é tão importante quanto sua alma e seu espírito. Ame-o, cuide e fale bem dele.
- Distancie-se da gente tóxica, o que não significa se isolar, mas colocar limites saudáveis. Há pessoas negativas que só gostam de falar dos problemas próprios e alheios. Elas não contribuem com nada significativo em sua vida. Se depender de você, não permita que suas palavras e ações tenham espaço em sua mente e muito menos que determinem seu estado de ânimo.

- Aproxime-se de pessoas com mentalidade positiva. As pessoas de sucesso, que pensam, falam e agem de forma positiva, transmitem paz, entusiasmo, alegria. Todo mundo gosta de ficar rodeado de pessoas assim. Procure-as, observe-as, aprenda com elas, compartilhe momentos. Deixe que sejam suas mentoras. É esse tipo de gente que acrescenta valor em sua vida.
- Procure uma pessoa que precise de ajuda. Ajudar alguém desinteressadamente e ocupar-se do outro manterá sua mente longe de problemas e preocupações.
- Mude seu foco.
- Encontre uma pessoa de confiança. É importante que possa falar de como se sente com alguém que inspire confiança. Isso é tão simples! Falar do que acontece conosco é uma das melhores maneiras de controlar a ansiedade.
- Crie o hábito de falar de forma positiva. Não basta só falar, é fundamental aprender a fazer isso de forma positiva.
- Considere muito bem suas palavras antes de falar. As palavras são ferramentas que têm o poder de construir ou destruir seu futuro.
- Mantenha um registro escrito. Escreva todos os dias as três ou quatro coisas pelas quais estiver agradecido. Concentrar-se nas coisas positivas também afastará de sua mente os pensamentos negativos que levam às emoções negativas e a agir dessa forma.



*Antes de iniciar o trabalho de mudar
o mundo, dê três voltas por
sua própria casa.*
Provérbio chinês



*Quem tem paz em sua consciência,
tem tudo.*
Dom Bosco



- Ria um pouquinho todos os dias. O riso faz com que qualquer carga seja mais leve, e está comprovado cientificamente que produz grandes benefícios no cérebro e no corpo.
- Desenvolva sua fé. O oposto do temor é a fé. Se não o fez até agora, comece a acreditar que as coisas vão melhorar e que tudo que fizer vai dar certo. Se tiver expectativa de coisas boas, cedo ou tarde elas virão.
- Espere sempre o melhor. Não se conforme com a mediocridade. Você foi criado para a excelência.
- Faça algo novo regularmente. Ainda que fique com medo, atreva-se a fazer coisas novas. A coragem não é a ausência do temor, mas a capacidade de agir apesar do temor.
- Visualize-se como uma pessoa de sucesso. Antes que algo aconteça em sua vida, primeiro você deve ver com os olhos

da mente. Você recebeu a imaginação para se visualizar como o homem ou a mulher que aspira a ser. Alguém de sucesso, seguro de si, otimista, positivo, feliz. Uma pessoa que desfruta a vida ao máximo e sabe como relaxar.

❦

*Estar em paz com você mesmo
é o meio mais seguro de começar
a estar em paz com os outros.*

Frei Luis de León

❦

5. Tudo começa em seu interior

Tudo começa dentro de você. Se você estiver em paz consigo e com os outros, nada o tirará do lugar. O rei Davi fazia referência às pessoas que encontram a paz e dizia: "É como árvore plantada à beira de águas correntes: Dá fruto no tempo certo e suas folhas não murcham." Esse tipo de árvore possui um tronco forte que simboliza a autoestima. Viver ao lado das águas significa que, se tiver paz interior, beberá o melhor da vida e os extensos ramos significam saúde nas relações interpessoais. É necessário ir em busca da paz, trabalhar para conseguí-la e mantê-la decididamente, aconteça o que acontecer ao seu redor.

Conta a fábula de Esopo que um rato que vivia na cidade ia um dia por um caminho quando foi convidado por outro rato que vivia no campo a comer em sua casa. Lá, ele serviu nozes, favas e cevada. O rato da cidade, muito agradecido, pediu ao rato do campo que fosse com ele para a cidade para se divertir, convite que aquele aceitou com gosto.

Chegaram à cidade, entraram em uma rica despensa do palácio onde morava o rato da cidade. Estava repleto de todo tipo de manjares. Mostrando tudo isso, o rato da cidade disse ao outro: "Coma, amigo, coma o que quiser, pois tenho em abundância." Enquanto comiam alegremente, apareceu o despenseiro e abriu a porta com um grande estrondo. Os ratos, espantados, fugiram cada um para o seu lado. Como o rato da cidade tinha lugares conhecidos para se esconder, rapidamente ficou a salvo, enquanto que o outro quase foi pego.

Finalmente, o despenseiro foi embora, a porta se fechou e os ratos saíram novamente.

— Venha para cá e vamos continuar a comer — disse o rato da cidade. — Já viu quantos manjares temos à disposição?

— Sim, muito bom tudo isso — respondeu o camponês. — Mas, esse perigo aqui é muito frequente?

— Sim — respondeu o outro —, isso acontece a cada instante e, portanto, não devemos prestar atenção.

— Oh! — disse o rato do campo. — Então isso acontece diariamente! Certamente você vive aqui na opulência, porém prefiro muito mais minha pobreza com tranquilidade que sua abundância com tal agitação.

Você nasceu para ser livre, não seja escravo de nada nem de ninguém. Não permita que a ansiedade encha sua vida. Concentre-se nas coisas importantes, que são aquelas que multiplicam sua energia; as secundárias a roubam.

❧

Não há caminho para a paz,
porque a paz é o caminho.
Mahatma Gandhi

❧

A paz nunca é cara, não importa
o quanto custar.
Provérbio popular





*Quem não está preso à necessidade,
está preso ao medo: alguns não dormem
pela ansiedade de ter as coisas que não
têm, e outros não dormem pelo pânico
de perder as coisas que têm.*

Eduardo Galeano



A felicidade é sua herança e seu legado. Ninguém pode tirar isso de você. Não a roube de si tendo emoções tóxicas. Dê a si mesmo a permissão para ser feliz. Celebre a sua vida. Você pode se livrar da ansiedade!

Capítulo 2

A angústia tóxica

*Você não pode impedir que as aves da tristeza voem em sua direção,
mas pode impedir que façam ninho nos seus cabelos.*

PROVÉRBIO CHINÊS

1. Desânimo normal ou angústia tóxica?

Como seres humanos que somos, todos os dias enfrentamos situações que podem gerar algum mal-estar. E isso é totalmente normal. Chamamos esse mal-estar, essa queda ou falta de vontade, de desânimo. O desânimo nunca permanecerá por muito tempo, ou seja, você pode se sentir relegado ou cansado, ou meio “pra baixo” — como se costuma dizer —, por algumas horas ou até mesmo por um dia inteiro. E, repito, isso é normal.

É normal que nos sintamos mal frente àquilo que nos causa algum tipo de dor. O importante é atravessarmos essa fase e a superarmos.

No entanto, se com o correr dos dias você perceber que esse desânimo não vai embora, a situação que causou esse mal-estar já passou a angustiá-lo. É nesse momento que surge uma sensação de desconcerto e de angústia muito profunda que faz com que você não consiga lidar com o que acontece e que esteja no meio de uma emoção tóxica. Nessas circunstâncias, parece que a angústia já tomou todo o controle de sua vida, de suas emoções, e ela passa a ser agora o motor de sua existência. Por isso, é necessário entender que ficar desanimado por tempo determinado é normal; viver na angústia, não!

A angústia é uma emoção tóxica que nos produz mal-estar, nos incomoda, nos deprime, nos submerge e nos obriga a permanecer na lamentação, na queixa, na dor, na tristeza e no desassossego. Quanto mais tempo passarmos nesse estado, mais tóxica se tornará essa emoção.

Você já ouviu ou falou alguma vez estas frases: *Estou muito angustiado. Sinto uma dor no peito e não sei o que acontece. Tenho um nó na garganta.* Sem dúvida, muitas vezes você se sentiu atormentado, sem poder entender ou explicar o que estava acontecendo. Isso acontece porque *cada emoção que vivenciamos se transforma em uma sensação corporal* que nos produz um estado de bem-estar ou de mal-estar.

Ficar desanimado é normal, mas permanecer nesse estado é tóxico.

Você precisa saber que essa emoção tóxica não pode ocupar toda sua mente, todo seu tempo, tampouco pode ter o controle de suas emoções, nem detê-lo, nem tirá-lo do foco de seus objetivos. A angústia não pode condicioná-lo, enfraquecê-lo, nem tomar decisões por você.


Não podemos permitir que a angústia nos roube as forças e as energias de que necessitamos para começar cada dia.

2. A angústia muda sua visão

Já aconteceu de *ver tudo preto* quando está angustiado e, de repente, parece que se converteu em uma pessoa?

Acontece que a angústia age como um isolante que não permite ver, sentir, ou experimentar a oportunidade que há por trás de cada momento doloroso.

Porque você interpretará a realidade dependendo de como estiver se sentindo. Por exemplo, se estiver com medo, terá medo de se casar, medo do trabalho, medo de tudo; se estiver irritado, tudo o incomodará; se estiver com a autoestima baixa, vai pensar que todos zombam de você e que ninguém lhe dá valor etc. Se vê as coisas de forma negativa é porque está usando esse mecanismo. Apesar de tudo ter um lado negativo, você está focando somente esse aspecto.


*Jamais se desespere, nem se estiver
na mais sombria das aflições,
pois das nuvens negras cai
água límpida e fecunda.*
Provérbio chinês

E é a partir daí, desse lugar de dor, que nossa vida começa a se condicionar, se limitar; nosso olhar começa a ficar nublado e vemos ou experimentamos tudo por uma uma lente pessimista. Isto é, precisamente, o que provoca a angústia em nosso interior.

3. A angústia muda sua maneira de ouvir

Na angústia estão refletidas as vozes da *agonia, da falta de uma saída, do temor, da carência e da aflição*.

Nos momentos em que estamos angustiados, qualquer situação adversa que possa acontecer, qualquer detalhe, até um mínimo mal-estar físico, é suficiente para que nossa angústia faça com que o problema ganhe uma dimensão maior do que a real. Seu diálogo interior o desanima continuamente a cada passo:

- Se seu parceiro, seu chefe ou alguém lhe trata mal, pare com essa história de sentir uma angústia superdimensionada e pensar: “Afiml, ninguém me valoriza.”

- Se você chegar ao ponto de ônibus e perceber que acaba de perdê-lo, não comece a achar que tudo de ruim acontece com você e pensar: “Cedo ou tarde isso ia acontecer.”
- Se você chegar em casa e tiver acabado a luz ou quebrado um cano, pare de se angustiar ainda mais e pensar: “Ninguém me ajuda.”
- Se aquela promoção que estava esperando foi para outra pessoa, pare de achar que é porque todas as desgraças acontecem com você e de pensar: “O mundo todo está contra mim.”

4. A angústia muda sua maneira de falar

Geralmente, podemos ouvir frases de uma pessoa triste como as que descrevemos a seguir e perceber grandes cotas de *resignação*. “É o que eu tinha que viver. O que podemos fazer?” Em consequência, descobrimos que ela se alimenta dessas palavras. De tão imerso que está na tristeza, não consegue perceber o que diz e como isso lhe causa dano.

Essas são suas opções. Você pode dizer que outras pessoas sempre comem a melhor parte do bolo; que você é uma mulher ou um homem para quem tudo dá errado; que sofre as mesmas coisas que sofreram seus pais, que nunca tiveram um centavo e todo mundo deu calote neles. Ou você pode mudar isso pensando que o melhor está por vir; que todas as coisas que você enfrentou foram para seu bem; que você tem domínio próprio para se sobrepôr à dor e à angústia; que nada nem ninguém vai roubar sua vontade de continuar sonhando; que não importa o que aconteça, você vai seguir o caminho para sua meta.

Lembre-se de que as desculpas e a queixa só fazem com que você fique no mesmo lugar de sempre. Comece a desfrutar aquilo que você tem e fale consigo mesmo de forma positiva. Não importa quantas vezes os planos que você faz acabem em fracasso. Sabemos bem que a soma dos fracassos é a bandeira do sucesso.

5. A angústia compromete seu futuro

Quando estamos muito angustiados, não acreditamos nem colocamos muita fé em nada do que está pela frente. *O desânimo e a desesperança nos paralisam*, já que se misturam com o temor do futuro.

A força interior parece ter desaparecido e as decisões que tomamos são feitas com base no que sentimos. “Se eu gostar, fico. Se não gostar, vou embora. Hoje me sinto bem; amanhã, mal.” Não sentimos vontade de fazer nada; aquilo que antes nos atraía, hoje já não atrai.

Estamos confusos, a vida acaba se tornando absurda e sem sentido algum. E é nesse mal-estar que a pessoa expressa toda a sua dor, queixa-se continuamente e tudo a incomoda. A pessoa que está angustiada sente que não há futuro, que não vai conseguir sair de um problema, que as pressões o superam.

Nosso foco deve estar nas coisas boas do presente. E nunca esqueçamos que o melhor está por vir.

Tudo que acontece conosco, mesmo a dor, pode ser transformado em aprendizado.

6. A angústia afeta suas relações interpessoais

A dor não só faz com que você se machuque ou se boicote, mas essa angústia contida no tempo pode se transformar em uma irritação tal que acaba machucando quem estiver ao seu redor.

Muitas vezes *a dor nos leva a machucar o outro*. Nossas experiências negativas e frustrações nos limitam na forma como nos relacionar. A dor, as crises, os fracassos, os sofrimentos em muitas situações são imprevisíveis, inevitáveis e, dependendo de como enfrentamos tudo isso, podemos nos converter em pessoas melhores e mais produtivas, ou em pessoas que não consigam resgatar nada de bom do que vivem e nem de suas relações.

Quanto mais vontade você tiver de se superar e curar seu interior, mais bem preparado estará para alcançar novas forças e seguir em frente.

Conta a fábula de Esopo que, quando o médico perguntou ao doente qual era seu estado, ele respondeu que tinha suado mais do que de costume.

— Isso é bom, disse o médico.

Quando perguntou novamente sobre sua saúde, o doente respondeu que tremia e sentia fortes calafrios.

— Isso é bom, disse o médico.

Quando o médico veio pela terceira vez e perguntou por sua doença, o doente respondeu que teve diarreia.

— Isso é bom, disse o médico, e foi embora.

Quando um parente veio ver o doente e perguntou como se sentia, o doente, respondeu:

— Estou morrendo, respondeu, apesar de ir bem.

Moral da história: Em geral, quem nos rodeia nos julga pelas aparências e nos considera felizes pelas coisas que na verdade nos causam profunda dor.

Muitas vezes não sabemos ajudar as pessoas que estão angustiadas e é muito doloroso para elas que digamos, por exemplo: “Bom, vamos lá, fique pra cima, tudo passa, mude essa cara...” Na verdade, a pessoa quer sair dessa situação e gostaria de não passar por esse momento que está vivendo, porém está sem forças e inibida.

O isolamento começa quando a pessoa já não se interessa por se cuidar, se arrumar, sair, desfrutar uma boa comida; quando começa a perder contato com o mundo exterior. Então se isola e cria pensamentos negativos. E isso não fica por aqui, mas se retroalimenta.

Não sai mais de casa, sua mente se torna rígida, torna-se consideravelmente introspectiva; isso faz com que os pensamentos errados que ela tem a isolem ainda mais.

Quanto mais se isolar, mais pensamentos negativos terá; quanto mais pensamentos negativos tiver, mais se isolará.

Em geral, uma pessoa que sofre e se vê afetada pela tristeza se distancia do resto. Sente-se sozinha e, muitas vezes, resigna-se ao que sofre. *Cada vez faz menos, cada vez se resigna mais; cada vez mais não faz nada.* Começa a sentir que não tem futuro, parece que perdeu a vontade de tentar outra vez, tudo a deixa aborrecida, nada a satisfaz, sente-se punida por tudo que acontece.

Deixou de ser alguém que costumava se entristecer momentaneamente por algo e passou a viver na tristeza, *sem perceber que a tristeza sempre é um péssimo lugar para querer ficar.* Nunca escolha viver na tristeza.

7. Nota-se a angústia no corpo

Não se esquive nem esconda: ouça, expresse, porque a angústia nos está alertando sobre algo. Existem estudos científicos no campo da psiconeuroimunologia que determinam o efeito mental e emocional que estabelecem nossas emoções no bem-estar de nosso corpo e de seus sintomas. Nossa predisposição e atitude intervêm altamente a favor ou contra da saúde e do bem-estar de nosso corpo. Devemos aprender a escutá-lo!

Quando vivemos angustiados, experimentamos emoções e sensações tóxicas que, se não formos capazes de deter a tempo, buscarão um “caminho” para se esconder e se alojar em algum órgão de nosso corpo até deixá-lo doente. Seria muito ingênuo acreditar que a dor de estômago se relaciona somente com o que você jantou noites anteriores. A verdade é que *nosso corpo sofre junto conosco.*

Isso que sentimos fisicamente chamamos de *somatização*.

- dores de cabeça
- dores nas costas
- má digestão
- insônia
- tremores

Esses são alguns dos sintomas que devemos levar em consideração para checar nossas emoções assim que elas surgirem.

Portanto, não podemos nos acomodar nessa situação e considerar normal ou passageiro o mal-estar que sentirmos no corpo. Se não se

dispuser a resolver o que está acontecendo, seu próprio corpo começará a emitir alertas e vai cobrar você depois. Então, mesmo que não queira, você terá de ouvi-lo.

Segundo Victor Manuel Fernández,¹ quando passamos por uma doença ou uma dor, não se trata de

amar essa dor, mas de se amar, mesmo com essa doença ou com essa dor.

Muitas vezes, quando sofremos, nos autoagredimos, como se nos culpássemos inconscientemente pela doença ou pela dor. Por isso, quando estamos doentes durante muito tempo, a *autoestima* cai, sentimos que somos pouca coisa² e, podemos acrescentar, “nos enchemos de culpa”.

E a culpa, como veremos em outro capítulo, só nos enche de mais dor e de mais angústia. Precisamos aprender a reconhecer todas as coisas boas que temos e não permitir que aquelas que não são tão boas acabem nos dominando.

8. Técnicas e estratégias simples para sair da angústia e aprender a ser um pouco mais feliz

Para romper o círculo da angústia, há um caminho cujos primeiros passos são:

- **Estar disposto a sair da angústia, falar tudo o que precisar; expressar-se.**

❧

*As fantasias que criamos não deixam
que façamos contato com a realidade,
que sempre tem algo bom
para nos oferecer.*

Victor Manuel Fernández



Uma ideia pode ser escrever uma carta contando para si mesmo o que está acontecendo ou até falar com alguém diretamente. Logo verá o alívio que surge ao poder expressar algo que tinha guardado. Sugiro que faça isso; ajudará muito.

- **Aprender a administrar as lembranças com sabedoria.**

Os seres humanos possuem uma capacidade extraordinária para arquivar na memória tudo que vivem e, também, para lembrar disso quando necessário. Lembre-se de quantas situações difíceis e tristes você já saiu, quantos fatos que pareciam terríveis você superou e saiu mais fortalecido. Quanta dor teve de vencer com aquela traição que sofreu ou com aquela notícia inesperada da morte ou da doença daquele parente querido? Certamente, saiu de muitas situações e também vai sair da que hoje está passando. Sua duração dependerá de como você assumir isso e da prioridade que der aos acontecimentos tristes que viver. A carreira é dos valentes e a vida é arrebatada por aqueles que têm coragem e lutam. A decisão de continuar permitirá afrontar qualquer situação que se apresentar. Por isso, você precisa usar as vitórias do passado como uma mostra de que é possível. Do mesmo modo, precisa saber que há lembranças que já estão amareladas, como uma foto velha. Já não serve vê-las todos os dias, porque cada vez que o fizer volta a se submergir na dor que atravessou. Você pode escolher de quais coisas quer se lembrar e quais não, escolher de quais lembranças vai guardar em sua mente. Por isso, se há álbuns que você sabe que deve jogar fora, faça isso, é preciso.

- **Descobrir nossos aspectos desconhecidos.**

Vivendo é que percebemos como, nos momentos de dor e de angústia, aprendemos quem verdadeiramente somos e qual é nossa essência. A partir daí, dessas situações, marcaremos diferença.

O homem se autorrealiza na mesma medida em que se compromete com a realização do sentido de sua vida.

- **Cada dor tem um aprendizado e cada aprendizado, uma oportunidade de penetrar em um mundo desconhecido, porém muitas vezes assombroso.**

Quanto maior for sua disponibilidade de não permanecer neste estado de derrota, mais rápido conseguirá sair e avançará, apesar das circunstâncias. Beethoven escreveu suas músicas mais geniais depois de ficar surdo.

- **Acordar o gigante adormecido.**

Dificuldades e crises despertam em nós o gigante e o potencial que estava adormecido. A história conta que Abraham Lincoln é considerado um dos melhores presidentes que os Estados Unidos já tiveram. No entanto, provavelmente não teria sido tão importante em seu papel se não tivesse a obrigação de guiar o país durante a Guerra Civil.

Não devemos pedir que nossos problemas sejam mais fáceis, mas que sejamos mais fortes. Não temos que pedir para ter menos desafios, mas que sejamos mais sábios porque novos desafios virão.

- **Reconhecer que não podemos ter o controle de tudo.**

É sadio saber que há muitos aspectos fora de nossa área de influência. Porém, o que pode ser feito é melhorar nossa predisposição e a abertura de nossa mente para entender que nosso ser interior, depois da dor, precisa ser curado e restaurado. Lembre-se de que 10% da vida está composta por aquilo que acontece conosco, do inevitável, porém os outros 90% dela dependerão de como a encararmos, o que nos dá um sentido de protagonistas e evita que caiamos no papel de vítimas. Devemos nos permitir experimentar essas emoções, mas não que elas se instalem e controlem nossa vida, porque aí sim é quando se transformam em algo tóxico.

Não vale se resignar nem ficar doente!

A Bíblia, no livro de Habacuque, diz: “Pois a visão aguarda um tempo designado; ela fala do fim, e não falhará.”

As pessoas que chegam à meta, que superam essa crise, são aquelas que sabem que vão encontrar obstáculos no caminho, mas, apesar disso, decidem enfrentá-los e continuar.

Se não estiver em suas mãos mudar a situação que está produzindo dor, sempre poderá escolher a atitude com a qual irá afrontar esse sofrimento.

- **Ter disposição e adotar a atitude correta.**

Com uma disposição e uma atitude corretas, os resultados serão incríveis. Da dor e do sofrimento, se você der lugar, surgirão o potencial, uma vontade de ferro e uma capacidade sobrenatural para se superar. A dor traz desafios escondidos e oportunidades de ouro por alcançar.



A mente tem seu próprio lugar, e em si mesma pode converter o inferno em céu, ou o céu em inferno.

John Milton



Há circunstâncias que não podemos mudar e outras que não podemos evitar, porém podemos determinar como viver cada uma delas.

Tenho uma boa notícia: toda situação difícil também está sujeita à lei do tempo e passará, não durará por toda a vida; não se detenha. Dentro de você está tudo que precisa para enfrentá-la. Os recursos estão prontos para serem usados.

Existirão esses momentos difíceis, não podemos evitá-los, é uma realidade que devemos aceitar, viver e superar. E assim é como você vai seguir, superando-os, porque está capacitado para vivenciar isso sem angústia tóxica.



*Noventa por cento dos que fracassam
não foram derrotados; na verdade,
simplesmente renunciaram.*

Paul J. Meyer, empresário e motivador
norte-americano autor de best-sellers.



Precisamos frear a angústia, superar a nós mesmos e aprender a ser felizes. Você é uma pessoa que tem um destino, uma meta por alcançar. Sua vida não é absurda. Ao contrário, sua vida é única.

Capítulo 3

A insatisfação crônica é tóxica

*Há quem se considere perfeito, porém
isso é assim porque exigem menos de si mesmos.*

HERMANN HESSE

Até que ponto a insatisfação é positiva? Para determinar a toxicidade dessa emoção, é importante começarmos a distinguir os aspectos normais e positivos que ela contém para depois identificar quanto dano poderia nos causar.

O sentimento de insatisfação, quando é uma emoção positiva, costuma nos brindar com a motivação e a energia necessárias para sermos perseverantes apesar dos obstáculos. São essas cosquinhas que nos mantêm em movimento e nos levam a resolver problemas e procurar soluções. Há gente que diz: "Eu prefiro me sentir insatisfeito antes de me conformar e me resignar", e isso está muito bem, porque fala da atitude de melhoria contínua.

No entanto, a insatisfação crônica, que é esse sentimento contínuo de falta de aprovação, acontece quando, de maneira constante, você

fala para si mesmo que poderia ter feito mais, quando sente que faça o que fizer sempre vai tirar nove e nunca dez. Para as pessoas que possuem essa emoção tóxica, o resultado sempre será “quase”: *eu quase termino, quase alcanço, quase chego*. Para essas pessoas sempre falta algo para chegar, eu diria até para serem felizes já que, definitivamente, por trás desses pontos está a felicidade.

A insatisfação ocasional é positiva e o leva a melhorar; a insatisfação crônica é tóxica e o conduz ao perfeccionismo.

A atenção aos detalhes por parte de uma pessoa que sente insatisfação pode ser muito útil para a pesquisa científica ou para as longas jornadas de trabalho de um artista frente a sua criação, já que o levará a ver muito mais do que fariam as pessoas comuns; será obrigado a pesquisar um pouco mais. Entretanto, é interessante notar que, com frequência, esportistas, cientistas e artistas famosos mostram traços de perfeccionismo.

A insatisfação crônica é tóxica já que traz sofrimento emocional e *nos leva a ter um enfoque negativo sobre a realização dos nossos sonhos, o que nos impede de desfrutar do caminho.*

Ter expectativas altas, obter a qualquer preço o reconhecimento tão buscado, chegar onde disseram que tínhamos de chegar sem que esses sonhos sejam próprios, acabar nos punindo em excesso e nos maltratando ao cometer um erro, colocar excessivo foco nos resultados sem desfrutar da vida, e sem nem saber se teremos a oportunidade de vê-los e sem contar que no meio disso amizades, relações e tempo foram perdidos; tudo isso é extremamente nocivo.

A obsessão pela perfeição é como querer correr no mar ou nadar no deserto. Os especialistas associam o perfeccionismo a uma ampla variedade de transtornos tais como:

- depressão
- anorexia ou bulimia

- ansiedade
- fobias
- ataques de pânico
- irritação intestinal
- diarreia
- afecções coronárias

1. A expectativa impossível: sermos perfeitos

O perfeccionismo consiste na crença de que se pode e se deve alcançar a perfeição. Uma pessoa perfeccionista considera inaceitável qualquer coisa que não seja perfeita.

A pessoa ultraperfeccionista é conhecida comumente como **SUPER-HOMEM** ou **SUPERMULHER**. Homens e mulheres que perdem sua vida tentando ser pais perfeitos, maridos perfeitos, filhos perfeitos, irmãos perfeitos ou amigos perfeitos. Vestem a roupa de super-heróis. Onde estiverem, se autoimpõem a perfeição e têm na mente ideias loucas, objetivos e metas impossíveis de cumprir porque são simplesmente ilusões.

O perfeccionismo os transforma em pessoas vulneráveis e dependentes. O perfeccionismo, em determinado momento, também roubará sua felicidade.

2. A origem dessa exigência

Carl Jung acreditava que a imagem da perfeição está presente desde o nascimento, que há um arquétipo ou modelo de perfeição no inconsciente humano, que nos atrai para a perfeição.

A verdade é que, como a maior parte das características da personalidade, o perfeccionismo tem sua raiz na família e, em especial, nos primeiros anos de vida. Pais autoritários, exigentes, críticos, difíceis de

agradar e imprevisíveis em suas reações criam filhos perfeccionistas. Essa classe de pais brinda seus filhos com uma aula de amor condicional. Dizem coisas como: *Se você se comportar, eu compro um sorvete para você. Se for bem na escola, eu dou uma bicicleta de presente.* Dessa maneira, obriga a criança a ser necessariamente perfeita. São incapazes de validar e aprovar a conduta de seus filhos, mesmo quando eles errarem, algo fundamental para que todo ser humano possa desenvolver uma imagem própria sadia e um sentido positivo de sua personalidade.

Segundo os psicólogos, a pessoa perfeccionista age impulsionada pela motivação negativa interna de tentar evitar a desaprovação, a rejeição e a crítica que recebeu antes de seus pais.

O perfeccionista é obsessivo, dá voltas no mesmo erro e vive ruminando no mesmo pensamento de equivocação o tempo todo.

Não aceitam a mudança e perdem de vista que cada mudança traz um novo treinamento.

3. Teste: perfeccionista, eu?

O perfeccionismo o obriga a viver pensando em coisas negativas. Com isso é criado um clima ao seu redor que condiciona tudo negativamente. *Não devia ter dito isso. Como agi assim? Não devia ter feito isso. Está tudo mal. A minha vida é um fracasso. Nunca vou conseguir nada. Sou um desastre.* E essas vozes negativas sempre estarão ali querendo que você aborte seu propósito.

O perfeccionista se concentra nos detalhes e perde de vista o propósito.

Você é perfeccionista? Marque SIM ou NÃO com um X, ao que se ajustar a você:

	SIM	NÃO
1. Quando começo algo, fico preocupado com erros.		
2. Tenho metas muito altas e difíceis de alcançar.		
3. Tento evitar a qualquer custo a desaprovação dos outros.		
4. Quando realizo alguma coisa, não consigo relaxar até que esteja perfeita.		
5. Sinto que, mesmo fazendo as coisas da melhor forma possível, não é suficiente para os outros.		
6. Se cometo um erro, sinto que estraguei tudo.		
7. Sei que tipo de pessoa deveria ser, mas sinto que nunca vou conseguir.		
8. Quando criança, mesmo quando fazia as coisas bem, sentia que não agradava a meus pais.		
9. Quando alcanço uma meta, sinto-me insatisfeito.		
10. Sinto-me culpado ou envergonhado se não fizer as coisas perfeitamente.		

Se em mais de três perguntas você colocou um SIM como resposta, então é uma pessoa perfeccionista. Porém, hoje você pode sair das garras do perfeccionismo para entrar na excelência. Responda sinceramente:

- Com quais dessas características principais você se identificou?
- Percebeu que elas se repetem em todas as áreas de sua vida ou só em algumas?

Hoje em dia, ouvimos muita gente dizer: “Sou muito exigente comigo mesmo e com os outros.” Acreditam que o fato de serem

exigentes ou perfeccionistas vai conduzi-los à excelência. Isso é uma mentira!

4. A autoexigência não o leva à excelência

O perfeccionismo nunca leva à excelência. A exigência nunca leva à excelência. Vejamos algumas características de uma pessoa perfeccionista ou muito exigente:

- **Sempre está insatisfeita com o que faz.**

Sempre sente que, embora tenha feito as coisas bem, poderia tê-las feito um pouco melhor. Nunca tem paz e não desfruta de nada. No caso das mulheres, tentam ser as mães perfeitas, as esposas perfeitas, as filhas perfeitas, as amigas perfeitas ou as irmãs perfeitas. Onde vão precisam da perfeição porque, se não forem assim — ou se não forem vistas assim —, não podem atuar. O perfeccionista é crítico com ele mesmo e com os outros, e se concentra só nos erros. Evita correr riscos para não errar e, nessa corrida pela perfeição, “não faz nada” por medo de errar.

- **Termina funcionando lentamente.**

Precisa revisar cada coisa que faz muitas vezes e tem a sensação constante de que sempre falta algo para alcançar a perfeição.

- **É muito crítica consigo mesma e com os outros.**

Tem uma tolerância muito baixa aos erros, próprios e alheios. Por esse motivo, a maioria dos depressivos, dizem os psicólogos, são pessoas perfeccionistas. O perfeccionismo pode levar à depressão. Essa classe de pessoas associa sua autoestima às suas conquistas: se consegue algo, se

✠
A perfeição é uma polida
coleção de erros.
Mario Satz



sente bem e, se não consegue, se sente mal porque sua autoestima está relacionada com a capacidade de produzir coisas.

- **Tem metas ilógicas.**

É aquela pessoa que, por exemplo, quer perder vinte quilos em uma semana. Ou aquela mulher de 60 anos que deseja ter o corpo de sua filha de 20. As mulheres que hoje sofrem de bulimia e anorexia, têm a ilusão de serem perfeitas e dizem: “Eu quero ter o corpo dessa modelo”, e emagrecem, emagrecem e emagrecem e, mesmo emagrecendo, continuam se vendo gordas. São metas irreais, inalcançáveis.

- **Estabelece prazos impossíveis de cumprir.**

Dessa maneira, acaba se sentindo frustrado porque nunca consegue chegar à meta. Suas metas são impossíveis, elevadas. Essa pessoa vive com uma excessiva preocupação sobre o conceito que os outros têm dela. Agradar todo mundo é uma meta inalcançável, que o perfeccionista busca permanentemente. *Que ninguém me critique. Não quero ficar mal com ninguém. Que ninguém fique sabendo das minhas coisas.* Essas pessoas sofrem por tudo, costumam repetir uma tarefa várias vezes até terminarem, porém nunca se sentem satisfeitas, enquanto que, nessa repetição, perdem energia e tempo. Pensam que as coisas precisam ser perfeitas, que ou se faz tudo bem ou não se faz, que não há cinzas, tudo é branco ou tudo é preto. E o tempo todo estão pensando no que os outros acreditam.

- **É negativa em sua maneira de pensar e rígida em sua maneira de fazer as coisas.**

Tem a mentalidade do tudo ou nada. É o que se conhece como pensamento polarizado, que acredita que só pode escolher entre duas opções: bom ou ruim, lindo ou feio, perfeito ou imperfeito. Quando ocorrem mudanças em sua vida, deprime-se e não pode avançar; fica estancada.

- **Acredita no princípio de “querer é poder”.**

Pensa que, se realmente deseja algo, vai conseguir, o que se denomina “voluntarismo”. É a crença errada de que só com ativar a vontade se consegue as coisas. Por exemplo, se digo que quero mexer a mão,

mexo. No entanto, para mexer a mão, preciso ter uma, estar neurologicamente sadio, ter ossos, músculos, ou seja, o equipamento necessário para atingir meu desejo.

- **Tem os olhos focados só na meta.**

O perfeccionista não consegue alcançar o que se propõe porque precisa também do equipamento e dos princípios necessários. É como

❧
*Procurando o melhor estragamos
 o que está bem.*
 William Shakespeare

aquele que anda a cavalo e tem seus olhos colocados na meta, mas nunca se detém para olhar o cavalo, não vê se está com fome, com sede, se consegue chegar. Exige de si mesmo e dos outros porque foca seus

olhos só na meta e diz: “É preciso chegar custe o que custar; seja como for, nós temos que conseguir.” No entanto, não avalia se conta com os recursos para realizar.

5. Feridas e cicatrizes

O perfeccionismo é muito prejudicial quando leva uma pessoa a adiar tarefas. Isso se dá no caso daquela pessoa que não pode começar um trabalho até saber a maneira correta de fazê-lo, ou que nunca se atreve a correr riscos porque teme errar (perfeccionismo paralisante).

Também pode conduzir uma pessoa ao desprezo por si mesma quando o utiliza como uma forma de desculpa pelo seu baixo rendimento ou de buscar constantemente a aprovação incondicional e a compreensão dos outros.

Podemos ouvi-lo dizer: “Você acha que não vou conseguir alcançar meus objetivos, então devo ser um babaca, não é?” Em geral, alguém perfeccionista vive sob pressão e estresse. Pode ser até uma pessoa tímida, que não se atreve a enfrentar o mundo e tem problemas em suas relações interpessoais porque pensa que o outro quer vê-la perfeita para poder

aceitá-la. Pode chegar até a sacrificar atividades sociais e familiares para alcançar seus objetivos.

O perfeccionista não consegue desfrutar a vida. No entanto, todos temos as habilidades e as capacidades necessárias para transformar tudo aquilo que nos permite avançar. Toda crença e emoção errada deve ser refutada e você mesmo deve questioná-la. *Por que precisa ser assim? O que aconteceria se fizesse isso dessa ou de outra maneira?*

Devemos desenvolver novas formas de nos expressar; caso contrário, o perfeccionismo acabará nos deixando doentes.

Tudo que aprendemos podemos desaprender, e é você quem deve fazer isso. Incorpore crenças sadias e verdadeiras, recuse tudo aquilo que até hoje não lhe deu resultados e comece a aplicar o ensaio e o erro. Se você errar, qual é o problema? Volte a tentar quantas vezes forem necessárias até dar vida ao desenho que está em sua mente. Você é criativo, não perca tempo com esquemas fechados e limitados. Crie sua própria imagem, sua própria obra.

6. Estratégias e formas práticas para sair da insatisfação que leva ao perfeccionismo

É muito bom desejar se superar e melhorar constantemente. Nosso objetivo deve ser conseguir realizar as coisas que fazemos da melhor maneira possível. No entanto, o problema do perfeccionismo é que tem como objetivo metas inalcançáveis. E é essa mesma exigência que produz uma contínua insatisfação no perfeccionista.

Perfeccionismo e infelicidade estão entrelaçados.

Precisamos refletir sobre essas condutas que não nos permitem fluir com liberdade e paixão. Quando o fizermos, identifiquemos todas aquelas mudanças que nos permitirão desfrutar e gozar tudo que fazemos.

- **Em primeiro lugar, aceitar-me tal como sou, sabendo que fui criado como um ser único e especial sobre toda a face da terra.**

Sempre que me aceitar como sou, posso começar a trabalhar e fazer todo o necessário para conseguir um caráter equilibrado, harmonioso, maduro. E a partir dali, devo buscar a melhoria contínua, desfrutando de cada coisa que fizer e não me impondo cargas.

- **Continuar andando.**

A única maneira de avançar e de crescer é se mexendo. Devo continuar andando, mesmo que algumas coisas não saiam bem, não me deem prazer ou me deem medo. Devo me dar permissão para errar sem me castigar nem me torturar mentalmente. Quando tentar avançar, sempre virão à minha mente aqueles pensamentos negativos que farão lembrar meu erro do passado. Devo tirar toda dúvida e dizer: "Sigo andando porque há algo por conseguir." Não devo parar!

- **Quem não arrisca não ganha.**

O perfeccionista vê o erro como um inimigo. *Não posso errar. Não faço nada de errado porque sou perfeito.* Manter tudo igual é muito cômodo, porém evita seu crescimento. Devemos sair da zona de conforto! Somos chamados a crescer! Devemos fixar metas realistas e prazos possíveis de cumprir. Não importam os erros que cometemos, o importante é *não desistir* e alcançar o propósito que almejamos para nossa vida.

- **Não dar importância aos pensamentos negativos.**

Os pensamentos negativos vêm à minha mente para boicotar meu sucesso. É preciso aprender com os próprios erros, deixá-los para trás e seguir adiante. Devo aprender que tenho a capacidade de tomar minhas próprias decisões e que, se eu errar, não é o fim do mundo. Devo incumbir minha mente de transformar o negativo em positivo e desfrutar o que foi alcançado.

- **Ser livre das expectativas dos outros, dos “deveria...”; “seria conveniente...”, “seria melhor se...”.**

É preciso renunciar à opinião dos outros e não buscar a aprovação das demais pessoas. Devo reconhecer e valorizar meus pontos fortes e minhas fraquezas. Sou humano! Sou vulnerável, e isso é bom! Devo valorizar meus pontos fortes e ver minhas fraquezas como as limitações que todo ser humano tem. É preciso ter uma atitude positiva perante a vida e ser feliz.

- **Manter metas que possam ser alcançadas. Perseverar.**

É necessário se manter firme, não olhar os detalhes, só o sonho final. Os detalhes distraem as pessoas, as entretêm e impedem que avancem.

- **Praticar o respeito e o perdão consigo mesmo.**

Se eu não der essas coisas a mim mesmo, jamais poderei dar à outra pessoa. Ninguém pode dar o que não tem! Devo dedicar mais tempo a meus próprios desejos e necessidades, não só às obrigações.

- **Não analisar várias vezes cada circunstância que acontece em minha vida.**

É preciso rir mais de nós mesmos. O sentido do humor reduz a tensão da exigência e, finalmente, é preciso se atrever a não ser perfeito! A vida é uma aventura emocionante e maravilhosa quando conseguimos relaxar, nos aceitar e nos amar apesar de nossos erros. COMETER UM ERRO É PERFEITAMENTE NORMAL!

Aquele que não se conforma com nada a não ser com a suprema perfeição, nunca terá sucesso perante si mesmo nem perante os outros.

- **Ser excelente, não perfeito.**

Excelência é a habilidade de melhorar continuamente. Para isso necessitamos estar abertos às mudanças, ser flexíveis perante o fracasso

e aceitar os próprios erros. Só quando aceitá-los teremos condições de revertê-los. É preciso conquistar o desejo de continuar. Abrir-se às mudanças, ao novo, ao que está por vir. É preciso escolher uma atitude de excelência. E... nunca mais adiar os próprios sonhos! *Devo alcançar os grandes projetos que tenho pela frente e não parar.*

Conta uma conhecida fábula de Samaniego que um cervo perfeccionista se deleitava contemplando seu reflexo em um belo e cristalino rio. Cativado pela beleza de seus chifres e suas preciosas ramificações, lamentava-se, no entanto, porque os deuses não lhe deram extremidades mais belas e proporcionais. Sentia-se muito triste ao contemplar suas patas longas, magras e ossudas.

Enquanto o cervo continuava se lamentando por sua "imperfeição", viu aparecer um cão feroz e, para evitar ser devorado, fugiu rapidamente para o bosque. Porém, seus lindos chifres quase o deixaram em maus lençóis: se enrolaram entre os galhos e o cervo ficou preso no mato. Quando tudo parecia indicar que ia cair nas garras de seu atacante, o cervo conseguiu fugir de uma morte certa graças às suas magras, elásticas e "feias" patas.

Como esse cervo, talvez você ainda não tenha conseguido identificar a beleza que há em sua vida e está cego por um ideal de perfeição impossível de alcançar. Nunca é tarde demais: você pode começar hoje mesmo!

É possível ser uma pessoa feliz, plena, livre e desfrutar a vida, mesmo sem ser perfeito. É possível livrar-se do perfeccionismo, de suas próprias exigências e demandas. Você nasceu com a capacidade de ser livre. A liberdade é um direito que você tem por nascimento. Você pode ser uma pessoa feliz, plena e desfrutar a vida mesmo não sendo perfeito.

Leve em consideração que todos cometemos erros: a pessoa inteligente aprende com seus próprios erros e a pessoa sábia aprende com erros alheios.

Você foi desenhado para o sucesso e o caminho para ele está pavimentado de fracassos. Não tenha medo do fracasso, converta-o

em seu aliado, seu melhor amigo para chegar à meta. Que suas dificuldades sejam desafios para soltar todo o seu potencial, para liberar o melhor de você!

Transforme sua mente a cada dia. Pense em soluções e não se complique, nem complique os outros no afã de que tudo seja perfeito. Seja simples. Use a sabedoria que está em seu interior. Dê a si mesmo, hoje, a oportunidade de não ser perfeito e de desfrutar isso.



*Quem com perspicácia declarar
sua limitação está
muito perto da perfeição.*

Johann W. Goethe



Capítulo 4

O apego tóxico

Seu coração é livre, tenha coragem para obedecê-lo.

WILLIAM WALLACE

É quase óbvio dizer que o apego é tóxico. No entanto, ainda há muitas pessoas que, por algum motivo, continuam vivendo nesse estado emocional tóxico que as machuca.

Quantas vezes você sentiu que se o outro não estava, você não podia tomar uma decisão? Quantas vezes pensou que se essa outra pessoa não estivesse ao seu lado, você não saberia como continuar vivendo? Por que custa tanto deixar seus filhos crescerem? Por que sente tanta insegurança com seu parceiro? Por que esgota sua energia fazendo com que “tudo esteja sob controle”? O que o leva a esperar que outros o façam feliz?

Essas reações são próprias do apego, uma emoção tóxica da qual é possível se livrar.

O apego emocional é tóxico para sua identidade e seu potencial.

Homens e mulheres cuja autoestima foi tão manipulada que não conseguem ver a si mesmos como seres inteiramente completos e aptos para alcançar tudo a que se propuseram, sofrem apego emocional tóxico.

São pessoas que assumiram como verdadeiro que o outro é mais importante que eles mesmos e, a partir dessa falsa crença, pensam e vivem se desqualificando e se agredindo. Tudo que for dos outros tem valor, exceto o que for deles mesmos; por isso, olharão sua própria vida com desprezo e demérito.

Essas condutas e pensamentos adquiridos não só fazem com que você seja dependente dos outros, mas também, em determinadas oportunidades, fazem com que queira ter o controle ou se foque, de maneira obsessiva, nas necessidades e dificuldades de outras pessoas.

A pessoa apegada sente que ela não é importante, só o outro. Pensa que deve se ocupar de que aos outros não falte nem aconteça nada, sem levar em conta de que corre o risco de descuidar ainda mais de suas próprias necessidades e até de sua vida. Isso soa familiar para você?

1. A pessoa apegada é codependente

Uma pessoa codependente vive com muitos medos e demasiadas frustrações, e sua pergunta principal é: o que aconteceria com sua vida se o outro — a quem deu o direito de determinar sua existência — não estivesse mais com ela. Certamente, com o tempo, costuma se converter em uma *viciada em gente*.

Há mulheres que precisam de um homem que permaneça do lado delas mesmo que não as trate como merecem ou abuse delas. *Ela precisa disso*. Sempre que há abandono, haverá necessidade de depender das pessoas. Claro que isso não é exclusivo do sexo feminino. Hoje podemos depender de nosso parceiro, amanhã talvez da palavra de aprovação de um chefe, do que os outros decidirem, e relegar-lhes, assim, nossos gostos e nossas preferências.

A pessoa “codependente” entrega ao outro o controle de suas emoções e decisões. Alguém codependente vai dizer: “Você vai me fazer feliz.” Ou dirá: “Você vai preencher meu vazio.” Expectativas demais sendo colocadas no outro.

A codependência é uma conduta de caráter viciante.

Em relação a esse tema, Juan A. Brenad define assim: “Uma forma de autodesprezo consiste em nos submeter incondicionalmente às apreciações e críticas dos outros, sem levar em conta o preço que isso pode ter. Isso conduz com frequência à negação e destruição do sujeito e, por fim, a se expor ao risco de se converter em vítimas de seus possíveis abusos. Nesse sentido, é conveniente reconhecer que frequentemente reagimos com exagero frente a críticas insignificantes dos outros, levando-as muito a sério, e nos esquecemos das coisas importantes, aquelas que têm efeitos profundos sobre nossa vida em longo prazo. Ao procedermos dessa maneira, caímos na armadilha de nos assentar em nossa negatividade, regulando nossa existência a partir das mensagens dos outros, muitas vezes emitidas com escassa consciência do que se diz e que, por nossa parte, intensificamos desproporcionalmente.”³

Comumente vemos essa conduta em casais e familiares de pessoas viciadas que se tornam dependentes das relações violentas — com pessoas viciadas nesse tipo de relacionamento, em romance, em sexo —, entre aquelas que foram submetidas a casos de abuso e assédio moral, em pessoas que não foram valorizadas quando eram pequenas e naquelas que fizeram com que sentissem que, sem “os outros”, sua vida vale pouco ou nada.

2. Teste: Ser ou não ser codependente

Você é um homem ou uma mulher codependente? Marque SIM ou NÃO com um X de acordo com o que se identificar:

	SIM	NÃO
1. Sinto-me responsável pela vida dos outros, por suas ações e também pelo que pensam e sentem.		
2. Sempre digo "sim" quando, na verdade, quero dizer "não".		
3. Tenho o desejo permanente de ajudar os outros a resolver seus problemas, mesmo que não me peçam.		
4. Acredito que os outros devem me fazer feliz.		
5. Geralmente atuo movido pela culpa e por um sentido de obrigação muito forte.		
6. Os problemas das pessoas que amo não me permitem desfrutar a vida.		
7. Quando os outros mudarem e forem como eu quero, então serei feliz.		
8. Se não me ocupar da vida de alguém, minha própria vida não tem muito sentido.		
9. Quando os outros falam mal de mim e me criticam, em geral me sinto atacado.		
10. Raras vezes expresso como me sinto. Acredito que os outros não se interessam muito por isso.		

Se mais de três perguntas tiveram um SIM como resposta, então você é uma pessoa codependente. Responda sinceramente:

- Você se sente identificado com alguma dessas frases?
- Com que frequência se vê repetindo-as?

Conta uma fábula de Esopo que havia uma raposa que estava pulando em uma colina. De repente, esteve a ponto de cair e, para evitar a queda, agarrou-se a um espinheiro. Porém, as pontas da planta feriam suas patas e produziam muita dor. Então, disse para o espinheiro:

— Precisei de sua ajuda, mas você me feriu!

O espinheiro respondeu:

— *A culpa é sua, minha amiga, por ter se segurado em mim! Sabe como sou bom para enganchar e ferir todo mundo, e você não é uma exceção!*

Quando, da mesma forma que a raposa da história, sentimos que não podemos enfrentar o mundo por nós mesmos e, por medo de cair, nos aferramos a outra pessoa e, a convertemos em um salva-vidas ou muleta; cedo ou tarde, vamos terminar machucados.

A codependência é tóxica e contrária à natureza de liberdade e individualidade com a qual viemos ao mundo, por isso sempre nos causará dor.

Porém, podemos ficar tranquilos, já que toda conduta se aprende e também *pode ser desaprendida*. Só precisamos reconhecer nossas debilidades, trabalhar nelas, curar nossa autoestima; e é dessa forma que estaremos livres das pessoas e poderemos começar a nos mexer com a mesma liberdade com a qual fomos criados, mas que nunca utilizamos.

3. O retrato falado da pessoa codependente

Angustiada e insegura, uma pessoa apegada experimentará emoções que tirarão dela a vontade e a capacidade de aproveitar a vida ao máximo. Vejamos algumas das condutas que caracterizam uma pessoa codependente:

- **É uma pessoa insegura.** O codependente se abandona e vive experimentando e pedindo as opiniões dos outros. Pensa que os outros são mais importantes que ele e sempre busca a sobrevalorizada opinião alheia. *O que você faria em meu lugar? O que você acha? O que você pensa?* O critério das pessoas que o rodeiam começa ser sua fonte para tomar decisões.
- **É uma pessoa controladora.** Como a pessoa codependente precisa desesperadamente do outro para ser feliz, ela

se tornará controladora e usará a manipulação para manter tudo e todos sob controle. A realidade é que essas pessoas têm uma dor emocional muito profunda que ainda não conseguiram superar.

- **Dúvida de suas capacidades.** Sente que não tem capacidade para enfrentar o mundo sozinha. Algumas sentem que precisam de um guarda-costas afetivo, uma muleta emocional para poder enfrentar a vida, o mundo e seus conflitos. Sua insegurança e seus medos não permitem escolher nem decidir. Por essas características é que a pessoa codependente buscará alguém supostamente “firme e seguro” que a ajude a enfrentar suas crises.

Todas as forças do codependente estão colocadas no outro. Seu lema preferido é: “Não posso enfrentar o mundo sozinho, preciso de alguém.” Frase que nos converte em um ser codependente dos outros e nos condena a viver apegado às suas decisões.

E todo apego acarreta sofrimento e dor. E não só podemos nos apegar a pessoas, mas também a lugares, circunstâncias, acontecimentos, crenças ou costumes. Cada um deles funcionará como uma muleta interior. O problema não é o objeto em si ao qual você se apegou, ou sente que quer controlar, mas a *sua mente*.

Por isso, nem sequer é necessário se distanciar de certas pessoas ou se desprender de certas coisas ou até mudar de lugar. O importante é a perspectiva que existe sobre elas.

Não confundamos flexibilidade com debilidade. Ao contrário, uma pessoa flexível é alguém forte, não rígido; firme, não estático. Mudar a perspectiva significa chegar a ter uma mentalidade flexível que permita olhar para outras alternativas.



*A liberdade significa responsabilidade;
por isso, a maioria dos homens
tem tanto medo.*

George Bernard Shaw

4. Primeira pessoa: EU

É muito difícil desfrutar experiências diferentes e conhecer pessoas e lugares novos se você estiver apegado ao que tem hoje.

No entanto, pode quebrar esse apego que faz tão mal, se decidir mudar de hábitos e atitudes, e cortar a codependência. Se estiver pronto, é necessário que se coloque em primeiro lugar.

O que significa me colocar em primeiro lugar?

- **Significa me aceitar.**

É fundamental conseguir se aceitar, se amar, se cuidar. Se não fizer isso, vai terminar copiando os outros. E você é um original, não é a imitação de ninguém. Quando criado, o molde foi quebrado. Você tem suas próprias capacidades e qualidades, não precisa ser outra pessoa. Seja feliz

As correntes da escravidão somente amarram as mãos: é a mente que faz o homem livre ou escravo.

Franz Grillparzer, escritor austríaco

como você é e seja livre das pessoas. As pessoas de sucesso sempre se destacam por uma virtude única que as distingue das demais.

- **Significa me respeitar.**

Se não aprender a se respeitar, vai maltratar os outros e os outros vão maltratar você. Não pode esperar que uma pessoa o trate com respeito quando você mesmo não se respeita. Da mesma maneira, nunca estará habilitado para respeitar alguém, se primeiro não se respeitar. Dependendo do jeito que você se tratar, vai tratar os outros.

- **Significa saber com absoluta certeza qual é meu sonho.**

Se não der prioridade a seu sonho, vai viver o sonho de outro. Hoje em dia, vemos muitas pessoas que não sabem para que vivem.

Não têm ideia de por que estão neste mundo. Não têm projetos nem metas para cumprir e, com o passar dos anos, chega a tristeza, porque renunciaram a sonhar. Talvez se dedicaram a cumprir e viver o sonho dos outros, em vez de descobrir seu próprio sonho.

Só se você souber com certeza qual é seu sonho será capaz de ajudar o outro a cumprir o dele.

Michelangelo pintou o teto da Capela Sistina. Se tivesse pintado o chão, hoje estaria apagado. Não viva os sonhos dos outros, converta o seu próprio em realidade. Você foi criado com a capacidade de perseguir e conseguir cada um deles. Primeiro visualize-se como a pessoa que quer chegar a ser e, algum dia não muito longe, será esse homem ou essa mulher. Atreva-se a sonhar com coisas grandes.

- **Significa reconhecer meus erros.**

Se não reconhecer seus erros, sempre viverá se desculpando. Quando cometer um erro e procurar uma desculpa (argumentação de por que as coisas foram mal feitas, já estará cometendo dois: o erro em si e a desculpa. Quando não queremos reconhecer nossos erros, ficamos inventando desculpas. Os fracassados são especialistas em dar desculpas. Você não! Use essa energia para produzir e gerar novos projetos e ideias de ouro. Não se detenha no erro, não fique para tirar fotos da prova. Continue em frente porque, quando cair no meio das dificuldades e voltar a se levantar, vai estar fortalecido e um pouco mais sábio. O importante não é cair, mas levantar-se rápido. Não importa o que aconteceu em sua vida, sempre volte a se levantar. Levante-se! E lembre que “um homem não está acabado quando cai, mas quando deixa de se levantar.”

- **Significa resolver meus conflitos primeiro.**

Há pessoas que não podem solucionar seus próprios conflitos e, no entanto, querem resolver os problemas de todo mundo. Quando

você não resolve seus problemas primeiro, mas tenta resolver os dos outros, enfrenta o conflito equivocados. Dentro de você estão as habilidades e as capacidades necessárias para resolver cada problema que se apresentar. Não tenha medo das dificuldades. Elas têm o propósito de melhorá-lo, não amargá-lo. Quando conseguir ver os problemas como oportunidades, eles o ajudarão a crescer.

5. É possível ser livre do apego emocional?

Sim, é possível! Quando acabar com a codependência, você será livre das pessoas e poderá se relacionar com todo mundo de maneira sadia e com uma nova mentalidade, aberta e flexível. Porém, se dependeu de algo ou de alguém a maior parte de sua vida, é provável que

tenha medo da independência. É dessa forma que esse temor pode chegar a nos paralisar.

❧
*O homem nasce livre, responsável
 e sem desculpas.*
 Jean Paul Sartre

O fato de ter dependido da aprovação dos outros faz com que nossa mente permaneça arraigada à

crença inconsciente do “não tenho...”.

Quero ter minha própria casa e deixar de viver com meus pais, porém tenho a desculpa perfeita: “Sim, mas não tenho dinheiro...”

Quero começar meu próprio negócio e deixar de depender economicamente de meu parceiro, mas digo: “Sim, mas não tenho ideias criativas...”

Quero fazer uma carreira e conseguir um título universitário, mas digo: “Sim, mas não tenho capacidade...”

A soma de todas essas crenças erradas atua como um freio que, ao se desenvolver dentro de nós, nos enche de angústia e não permite que nos lancemos em direção aos sonhos e às metas que nos propusemos.

Por isso, inconscientemente, você busca que alguém se some para compartilhar seu sonho. As fantasias próprias que criamos em nossa

mente não nos permitem alcançar tudo de melhor que está por vir. Por isso é que sempre procuramos o outro para alcançar nosso sonho e, em parte, isso não é ruim. No entanto, você deve ter claro que a única pessoa com quem é imprescindível se unir é consigo mesmo.

Quando você acredita que não é nada ou que não tem o suficiente, e procura outro que o ajude a conseguir algo, fica exposto a cair no abuso. Se procurar o outro pensando que ele tem tudo que você não tem, seja dinheiro, capacidade, inteligência, força, vontade ou entusiasmo, seguramente viverá sob a “dependência de” e se “esse outro” decide não compartilhar mais seu sonho, volta a se sentir um nada.

Só quando tiver bem claro que você é um ser humano completo, que tem dentro de si mesmo tudo que precisa para triunfar na vida, vai poder se unir ao outro para formar uma equipe sem se converter em uma pessoa codependente. E quando fizer isso, que seja para se potencializarem mutuamente e conseguir resultados extraordinários.

6. PERIGO: Codependente

O maior perigo do apego a outra pessoa é que quem fornece o que você acha que não tem, ainda que seja “a melhor pessoa do mundo”, em algum momento pode querer cobrar por isso. Até sua mãe — que é a melhor pessoa do mundo — pode chegar a dizer: “Eu, que dei sua vida!”, pretendendo cobrar pela vida que supostamente ela lhe deu. Em determinado ponto você vai sentir que está eternamente em dívida com ela porque “lhe deve a vida”.

E a dívida é uma lei contrária à prosperidade, porque trabalha para diminuí-lo, e você veio ao mundo com o desejo e o potencial para se expandir e crescer em todas as áreas de sua vida. Precisamos aprender a transformar a dívida, para que trabalhe a seu favor. Se você diz: *HOJE não tenho o suficiente, porém AMANHÃ vou ter*, estará fazendo de seu problema algo transitório.

Para que a lei o favoreça, é preciso levar em conta duas coisas:

1. *Paciência ativa.* Com a boca e as palavras determinamos: “Espero confiante que amanhã minhas circunstâncias mudem para melhor.” É a declaração de uma espera ativa, em movimento.
2. *Perseverança.* É sustentar o desejo no tempo, apesar dos obstáculos, e continuar agindo. Nesse ponto, é onde muita gente falha, porque querem, fazem, continuam querendo, porém, frente ao primeiro problema, abandonam tudo. No começo, estão muito entusiasmadas com o desejo, fazem todo o possível para consegui-lo, porém não são perseverantes e, finalmente, permitem que tudo desmorone.

Perseverança é não desmaiar e é ver que no momento certo você vai colher o que semeou.

❧

Não temos coragem de empreender muitas coisas não porque sejam difíceis, mas porque não temos a coragem para empreendê-las.

Sêneca



O tempo vai depender da dimensão do projeto, por isso é preciso perseverar especialmente nos momentos de dificuldade.

O desejo mais profundo de Demóstenes era ser um grande orador, porém nasceu gago e, para poder conseguir seu objetivo,

colocava pedras na boca para aumentar a dificuldade. Pensou que se conseguisse falar com as pedras na boca, quando as tirasse, a gagueira desapareceria e conseguiria falar normalmente. Demóstenes ampliou sua limitação.

Ou seja, para vencer a limitação que tinha, aumentou seu problema porque, se fosse capaz de resolvê-lo, sua dificuldade passaria a ser secundária. Às vezes, para que o problema pareça simples, é preciso aumentar sua dificuldade.

Ampliando suas limitações, você vai encontrar a verdadeira medida de seu poder.

Você vai descobrir um poder maior do que pensava que tinha. Talvez como Demóstenes, terá de voluntariamente aumentar sua dificuldade para ser independente, fazer um esforço maior, trabalhar mais, exercitar-se, ampliar seu limite. E, finalmente, vai poder dizer: “A dificuldade que tinha era insignificante, uma verdadeira besteira.” Pode conseguir ainda mais do que está fazendo!

7. Estratégias e práticas para se livrar do apego

- Procure dentro de si fatos ou palavras que até hoje fizeram com que sentisse que sua vida não valia a pena; renuncie a eles e comece de novo. Hoje, tome a decisão de ser independente, sem culpas, sem lamentos.
- Erradique toda crença negativa de sua mente, renuncie aos “não consigo”, “não sei” e mude-os para “eu consigo” e, se não souber, mude para “eu vou aprender”.
- Adote uma atitude de serenidade perante a vida e suas circunstâncias, sem deixar de estar energeticamente decidido a cumprir seus objetivos.
- Conheça seus pontos fortes, seu “dom predominante”, aquilo que você sabe fazer melhor, valorize-o e trabalhe para desenvolvê-lo.
- Seja perseverante. Continue, continue e continue.
- Busque um motivo para ficar contente todos os dias, sem importar o que os outros façam ou deixem de fazer.
- Treine-se para ver sempre possibilidades onde outros veem dificuldades.

❦

*Todo apego e obsessão por algo
ou por alguém o torna infeliz,
convença-se disso. Porque “pretender”
um apego sem infelicidade é algo
assim como procurar água que não
seja úmida. Jamais alguém encontrou
a fórmula para conservar os objetos
dos próprios apegos sem luta, sem
preocupação, sem temor e sem cair,
cedo ou tarde, derrotado.*

Anthony de Mello⁴

❦

Anime-se a um novo começo e determine que, para sua vida, *as coisas velhas passaram e todas são novas!*

E por sobre todas as coisas, *não viva a vida de ninguém!* Você tem o direito dado por Deus de ser livre. Foi criado para ser dono de sua própria vida. Para ser o diretor de seu próprio filme. Arrisque-se a ser independente; não se apegue a ninguém nem a nada. O único ser que dará valor e significado à sua vida será você, seus sonhos, seus sucessos e as metas que você alcançar.

Se os sonhos que teve no passado se desmoronaram, construa novos sonhos. Lute por eles. Você é um triunfador!

Quebre o círculo vicioso do “não tenho...”. Você conta com infinitos recursos — inteligência, alegria, finanças, criatividade — e um potencial interior que, desenvolvido ao máximo, pode levá-lo a

realizar as coisas mais maravilhosas que jamais imaginou. Você tem dentro de si a sabedoria necessária para resolver qualquer dificuldade. Renuncie para sempre ao “não posso”. Você pode conseguir absolutamente tudo que se propuser porque possui todas as capacidades, as habilidades e a força interior suficientes para alcançar seus sonhos.

Seu potencial não tem limites. O

único que pode impor limites é você mesmo, e todo limite começa em sua mente. Colocar-se em movimento depende só de você e de mais ninguém. Atreva-se a ser livre! Não vai se arrepender.

Ser livre vale a pena!



*A liberdade, Sancho, é um dos
mais preciosos dons que os céus
deram aos homens; com ela, os
tesouros que encerram a terra e o
mar não podem se igualar: pela liberdade,
assim como pela honra, pode-se e deve-se
aventurar-se pela vida.*

Dom Quixote de la Mancha



Capítulo 5

A irritação tóxica

*Quem domina sua cólera,
domina seu pior inimigo.*

CONFÚCIO

Todas as nossas emoções existem para serem sentidas. Como parte delas, sentir irritação é algo normal e universal. Segundo o modo que a utilizarmos, a irritação pode ser uma emoção geradora de energia ou uma emoção tóxica.

Quando nos irritamos? Quando não se cumprem nossas expectativas: basicamente, quando esperamos uma coisa e recebemos outra.

A irritação é uma força emocional que, quando canalizada de maneira ganhadora, nos faz seguir em frente superando obstáculos, e bem pode ser parte da resiliência. Tudo dependerá do que fizermos com essa emoção, da maneira com a qual a liberamos. Essa atitude será o que determinará se essa irritação vai ser positiva ou não.

1. Da irritação à violência

Muitas pessoas costumam confundir irritação com violência, é preciso diferenciá-las. Como dissemos, a irritação é uma emoção normal, saudável e natural em todo ser humano, enquanto que a violência é uma conduta tóxica e patológica. A violência é uma forma tóxica de expressar a irritação.

A irritação é energia e, se soubermos utilizá-la, será útil para resolver situações difíceis.

Vamos imaginar que queremos conseguir algo; por exemplo, ir para um lugar em determinado horário. De repente, bum! Alguém destrói o porta-malas do carro que acaba de sair da concessionária! Você fica tão nervoso que nem sabe em quem bater primeiro! Com certeza, sua primeira reação não terá estes filtros. *Pobre mulher; sem dúvida, não funcionou o freio... Talvez tenha batido porque estava muito preocupada por algum assunto importante...* Raramente pensamos assim, para não dizer nunca.

A primeira atitude que surge é a de ficar bravo, o que chamamos em psicologia frustração, e a violência é a resposta mais comumente utilizada nesses casos. No entanto, seja qual for a situação na qual nos encontrarmos, não devemos deixar que a irritação se transforme em violência porque há outros recursos que podemos ir incorporando para não chegar ao ponto de “explodir”.

2. Mitos sobre os nossos estados anímicos

Ao longo de nossa vida, incorporamos falsas ideias sobre a irritação e um dos conceitos que nos ensinaram é que existem dois modelos de raiva: um é o nível aceso e o outro é o nível apagado, entretanto, não temos um nível médio. Quem adotou esse mito só

possui essas duas formas de reagir e não há cinzas para eles: explodem ou guardam toda a raiva.

Hoje em dia, está comprovado que existem diferentes níveis de raiva. Para sermos gráficos, podemos dizer que, quando ficamos bravos, há luzes de alerta: luz amarela, luz vermelha ou luz negra. Cada cor indica o aumento da irritação e a luz negra significa explosão.

Se desejarmos que nossa irritação não seja uma emoção tóxica, o mais sadio seria, em primeiro lugar, compreender que todos temos permissão para ficar bravos e, em segundo lugar, é preciso conhecer os diferentes recursos internos com os quais contamos para evitar que a irritação tóxica nos domine. Por exemplo, saber que temos domínio próprio, que não é nem mais nem menos do que a autoridade sobre nós mesmos e sobre nossas reações.

Quantas vezes você disse, “é verdade, exagerei, não era para tanto”?

Quantas vezes você se arrependeu de palavras que nunca devia ter dito?

Quantas vezes soltou sua irritação com a pessoa errada...?

Muitas, certamente. Por isso, acredito que é muito bom, antes de continuar lendo, que você pare e veja a lista abaixo.

Segundo um conto popular, existem quatro coisas na vida que não se recuperam:

1. *Uma pedra depois de ter sido lançada.*
2. *Uma palavra depois de ter sido proferida.*
3. *Uma oportunidade, depois de ter sido perdida.*
4. *O tempo, depois de ter passado.*

A violência é uma conduta anormal e seu objetivo é machucar o outro. Há vários motivos pelos quais uma pessoa transforma sua irritação em ira e violência.

Devemos levar em conta que:

- **Quanto mais frustração houver em uma pessoa, mais agressão haverá.**

Entendemos por frustração um impedimento, um obstáculo que existe em nosso caminho para alcançar uma meta. Quando a pessoa vive o obstáculo como algo frustrante, como um impedimento, imediatamente reage com agressão. Há pessoas com uma tolerância muito baixa ao “não” e qualquer inconveniente que se interponha fará com que explodam de fúria.

- **Por uma crença errada, “a violência é normal”.**

Cada vez que uma pessoa fica exposta à violência, um reflexo psicológico chamado “dessensibilização” é produzido: quanto mais violência vejo, mais normal se torna para mim. Esses parâmetros de aparente normalidade fazem com que a pessoa funcione agressivamente ou violentamente como se essas formas de nos relacionar fossem normais. De repente, atos como o de gritar, quebrar algo ou insultar se transformam em algo cotidiano e comum. Pensemos, por exemplo, na quantidade de imagens violentas que vemos pela televisão diariamente. Chega um momento no qual, depois de ter visto tantos sequestros, mortes, droga, roubo e violência, se produz uma grande insensibilidade. É quando esses fatos já são aceitos como algo normal e natural.

- **Por determinado tipo de personalidade.**

A violência se ativa em pessoas “Tipo A”. Em psicologia, a pessoa Tipo A tem três características. Em primeiro lugar, trata-se de pessoas competitivas: tudo é motivo de comparação e concorrência. Em segundo lugar, são aqueles que trabalham contra o relógio: possuem um estado de pressão ou de estresse permanente que não para. Em terceiro lugar, seu traço mais característico é a intolerância. São pessoas de pouca tolerância, explosivas, que imediatamente falam demais ou brigam fisicamente. Essas três características geram pessoas mais violentas e mais agressivas.

A linha entre a irritação e a violência é tênue. No entanto, as consequências de uma simples irritação ou de um ataque de violência são totalmente diferentes. Canalizar corretamente nossas energias é de vital importância. Por exemplo, se você caminha pensando em alternativas, perguntando-se como resolver esse problema, vai poder focalizar sua irritação de maneira positiva. Ao contrário, sua irritação se concentrar no obstáculo que está frustrando seu caminho, seguramente não poderá encontrar nenhuma solução.

Quantos *nãos* você recebeu em sua vida até mesmo das pessoas que ama? Quantos *nãos* falaram aqueles em quem mais confiava?

Seguramente muitos. No entanto, a boa notícia é que não importa quantos *nãos* você recebeu, o que importa é que hoje você deve olhar para si mesmo e determinar o que vai viver de agora em diante.

ACONTECEU ALGUMA VEZ?

Você estava com pressa, estava atrasado para o trabalho e, quando correu para pegar o ônibus, o motorista não parou... Ou chegou na estação do metrô, entrou na fila como um bom cidadão, esperando sua vez, e uma pessoa passou em sua frente sem pedir licença. Desceu do metrô, empurraram você e nem pediram desculpas. E não é só isso, passou um carro a toda velocidade e sujou sua roupa... E é assim que muitas vezes começamos nosso dia. Novamente surge a pergunta: é normal ficar irritado? E novamente a resposta: Sim! Perante essas situações, o que não é sadio é ficar de mau-humor o dia inteiro pelos incidentes da manhã. Por isso, quando ficamos irritados, devemos levar em conta o que "é mais conveniente" antes de optar pelo "que tenho vontade ou não tenho vontade de fazer".

3. Fiquei irritado, e agora o que faço?

O pior que podemos fazer com a irritação tóxica é colocá-la sob nosso controle, já que ela não gosta de ser dominada. No entanto, nós,

que conhecemos as consequências, precisamos colocar um limite. Por isso, devemos escolher as reações que teremos antes que a irritação faça isso por nós.

PRIMEIRO: ESCOLHER O NOSSO ESTILO

A questão é o que fazemos com a irritação. Dentro das opções existentes, podemos fazer quatro coisas:

1. **Optar pelo estilo passivo:** Trata-se daquele que guarda a irritação e não percebe que a está reprimindo. Muitas pessoas costumam encapsular a irritação em seu corpo e depois geram grandes doenças. Essas pessoas costumam ter a *síndrome da mosca morta*. Não registraram que estavam irritados. A grande maioria das pessoas com depressão padece dessa síndrome.
2. **Reagir de forma passiva-agressiva:** Nesse caso, a pessoa reprimirá sua raiva para depois expressá-la afiadamente ou com um estilo sarcástico. Quando se guarda a irritação, começa a acontecer uma série de reações altamente tóxicas. Aqui aparece a pessoa que sofre da síndrome da bomba de tempo, ou seja, aquela que guarda a raiva e é consciente disso. Ou da síndrome do veneno em gotas, ou seja, o que engole a raiva e a solta por gotas, aos poucos. Cada vez que pode e quando tem a ocasião, joga indiretas ou “pingada” como forma de expressar seu desacordo.
3. **Tomar o caminho do explosivo:** Frente a qualquer frustração, a pessoa quebrará, baterá e machucará até desabafar. Seu nível de tolerância é muito baixo e não pode aceitar um “não” como resposta a seus anseios. Trata-se de uma personalidade rígida.
4. **Usar o estilo vencedor:** É o tipo de pessoa que sabe colocar em palavras a irritação e a utiliza como uma força de

superação. O problema não está em se irritar, mas em guardar ou reprimir a irritação. O estilo vencedor é o que sabe dizer o que sente no momento certo e na forma correta. Faz isso com tempo, ou seja, toma o tempo necessário para entender o que acontece e por que se sente dessa maneira. Depois busca a forma de se expressar à pessoa certa de maneira não agressiva.

SEGUNDO: ESCOLHER NOSSA ESTRATÉGIA

Quando estamos irritados, esquecemo-nos de usar a sabedoria, o que não é nada mais nada menos que usar o senso comum. Entretanto, é preciso:

1. **Interrogar a irritação:** Nesse instante em que você não aguenta nem a si mesmo, pergunte-se por que está irritado e se vale a pena ficar assim por esse motivo.
Muitas vezes, realmente é um pseudomotivo porque, na verdade, o que nos incomoda é outra coisa. Outras vezes, o que nos incomoda não é tão relevante e poderíamos deixar passar. Porém, se o que nos irrita for relevante e real, então passemos ao ponto seguinte.
2. **Liberar a irritação:** A irritação e a raiva precisam ir embora: se não tratar disso a tempo e reverter a situação, em algum momento, elas vão se expressar fantasiadas de dor de cabeça, dor de estômago ou dor nos ossos.
A irritação não é um sentimento do qual você tenha que se envergonhar, se souber controlá-lo. Esse sentimento está intimamente ligado com o que você pensa merecer e não lhe deram, ou com o que não lhe reconheceram e acabaram lhe ofendendo.
3. **Expressá-lo em palavras:** Não devemos guardar a irritação, mas devemos falar sobre o que nos incomoda de *maneira construtiva*. Esse ponto é chave! Exemplos disso podem ser os

seguintes: *Eu preciso que faça menos ruído. Eu preciso que você me trate bem.* Nunca comece uma conversa falando do outro; nunca acuse, pergunte. Precisamos saber pedir. Quando você começa uma conversa dizendo *você fez isso ou aquilo*, está fechando o diálogo que podia ter sido iniciado. Você pode escolher como vai reagir: ocultando sua irritação ou escolhendo as melhores palavras para solucionar o conflito que a gerou. Comece por ouvir seus próprios sinais e alarmes, isso fará com que aprenda a se cuidar e saber o que é melhor para você. Expressar a irritação produz bons sentimentos, eleva a autoestima e a sensação de estar em paz com os outros, mas especialmente consigo mesmo.

Não adivinhe o que acontece com o outro, é melhor perguntar.

Avaliamos o que o outro sente e nos enchemos de culpas alheias. É indispensável aprender como nos relacionar com o outro e estabelecer os limites no tratamento para chegar a relações de sucesso. O problema sempre é interno, não externo. Precisamos resolvê-lo dentro de nós, em lugar de esperar que o outro mude.

- 4. Escolher o momento e o lugar:** Se houver alguém irritado, é melhor sair desse lugar. Quando vir uma pessoa irritada, não peça para ela se acalmar porque sempre a reação é ficar pior. Quando você vê alguém irritado, diga que prefere ir embora porque está começando a se irritar e não quer falar assim. Faça uma “cara de paisagem” e saia da situação. A raiva é contagiosa. A irritação também.
- 5. Buscar mais informação:** Muitas vezes nos irritamos devido a nossos preconceitos ou porque nos apressamos em julgar alguém. Diz a Bíblia que quem é sábio demora em liberar a irritação. Não se apresse quando tiver de interpretá-la.

6. Fazer com que nosso corpo também deixe de brigar:

Há pessoas que deixaram de brigar em sua mente, mas continuam brigando com o corpo. Se sairmos de uma situação estressante, é importante desligar-se em todos os sentidos e gerar a descarga de energia necessária caminhando ou realizando alguma atividade que nos disperse.

Reconheça sua irritação, porém não viva com ela. Libere-a de forma saudável.

Sustentar emoções violentas nos esgota e nos consome. Talvez quem originou essa dor não saiba o que a ocasionou e viva sem nenhum problema. No entanto, não enfrentá-las faz você sentir que não pode se responsabilizar pelo conflito. Por isso, é preciso enfrentar essas emoções. É você quem deve fazer isso, não o outro.

TERCEIRO: ESCOLHER NOSSO LEGADO

De que nos alimentamos? Sejam seletivos com o que recebermos diariamente e com o que incorporarmos à nossa vida interior como hábitos e formas de funcionar, já que *isso será o que vamos transmitir aos nossos filhos.*

Talvez você pergunte o que é o natural no ser humano. Nascermos com o impulso violento ou com o de ensinar a não violência? Ou é o contrário, e quando somos adultos transmitimos também condutas e raciocínios violentos?

Que condutas exemplares e cotidianas estamos transmitindo? Agredimos e nos indignamos porque os outros agredem?

A partir do instante em que nascemos, começamos a nos relacionar com os outros e com o mundo que nos rodeia. Somos seres sociais e,

como tais, precisamos aprender a funcionar. E os primeiros a exercerem nossa educação serão nossos pais...

Como pais, ensinamos aos nossos filhos *modelos de resolução de conflitos*, sem termos certeza se será isso que eles, ao final, imitarão.

Como adultos, necessitamos ter a capacidade de transmitir aos nossos filhos o conceito do bem e do mal, e uma “moral” concreta. Trata-se de esclarecer que há coisas que são certamente ruins e sempre serão: bater, mentir, roubar, machucar, insultar.

1. Sair da ética situacional: O ruim sempre será ruim. Se seu filho trazer do colégio algo que não lhe pertence, o melhor é dizer que precisa devolvê-lo no dia seguinte, já que, certamente, alguém estará procurando. No entanto, hoje, muitos confundem o fato de ficar com coisas que não lhes pertencem como algo de pouca importância e dizem: “É só um carinho, vamos deixá-lo; se não ele vai chorar...” E essa conduta está errada. Devemos *sair do conceito de “ética situacional”* que diz que o bom “depende do contexto”. Não se pode mentir se o outro mentiu; não se pode bater se o outro gritou com você; não podemos ficar com o que não é nosso se tiraram alguma coisa de nós etc. *O ruim sempre será ruim.*

2. Ser responsáveis: A responsabilidade é tentar assumir as consequências de nossos próprios atos. Durante anos era ensinado aos filhos que eles deviam “sentir culpa por tudo”, porém *a culpa não serve, o que serve é se responsabilizar*. Eles precisam saber que cada decisão tem consequências e que as consequências são o resultado de nossas decisões.

Como pais, devemos ensiná-los a descobrir que ninguém “*me provoca*” ou “*me faz sentir assim*”, mas que eu tenho “o controle remoto do meu mundo” emocional.

O grau de compromisso que os nossos filhos requerem com relação suas condutas é sumamente importante no desenvolvimento de sua inteligência emocional. Vale a pena investir-

mos neles, já que o que for aprendido em casa crescerá com eles e será levado a todos os outros âmbitos nos quais comecem a se relacionar.

Não há nada melhor que investir em sonhos e metas. Não há nada melhor que perceber que não se perdeu tempo, mas que se investiu tempo em grandes sonhos que acabaram realizados.

Na mente e na alma daquele que está em paz consigo mesmo, não há tempo para a violência.

3. Recursos para resolver problemas e conflitos

Aldous Huxley escreveu o seguinte: “Os fatos não deixam de existir pelo simples fato de ignorá-los.” E assim, existem maneiras positivas e negativas de expressar a irritação. Como pessoas civilizadas, é preciso aprender a fazer isso positivamente, sem nos machucar nem aos outros que estão por perto. As emoções contidas são as que determinam que a pessoa continue irritada e sempre com novas emoções tóxicas que atentam contra sua saúde emocional.

Se vivermos com irritação, terminaremos nos prejudicando e nos isolando do mundo que nos rodeia. Ninguém gosta de ficar com pessoas que vivem irritadas, com raiva, cheias de ira e que só sabem falar e tratar mal todo mundo.



*Se houver retidão no coração, haverá
beleza no caráter. Se houver beleza
no caráter, haverá harmonia no lar.
Se houver harmonia no lar, haverá
ordem na Nação. Se houver ordem
na Nação, haverá paz no mundo.*

Confúcio



A vida tem seu próprio afã, por isso tentemos, por todos os meios possíveis, facilitar nossa vida e a dos outros.

Então, coloque em prática algumas das seguintes sugestões:

- **Remova velhas ideias.**

Se não fizer isso, não poderá receber ideias novas. O problema

de muitos é que têm ideias velhas e quanto mais tempo elas estão na cabeça, mais tempo você acreditará que são verdadeiras, mesmo que isso seja uma bobagem. Precisamos remover, raspar e tirar toda ideia

errada, falar com quem for necessário para criar pensamentos sadios e corretos, tanto em nossa mente quanto em nossa alma.

❧
*Vale mais dominar-se a si
 mesmo do que conquistar cidades.*
 Salomão



- **Não negue os problemas.**

É preciso reconhecer que o problema existe, porém não podemos permanecer nesse estágio.

- **Pense que provavelmente não é pessoal.**

Quando alguém tiver um problema com você, não tome isso imediatamente como algo pessoal. Devemos aprender a ouvir. Há poder no fato de ouvir, porque aquele que tem a informação tem o poder. Diz Salomão: "O sábio ouvirá e crescerá em conhecimento (...) os loucos desprezam a sabedoria e a instrução." Ouvir significa não interromper, não antepor sempre minha postura. Motive o outro a falar, a expressar da melhor forma possível sua irritação. Saber ouvir é um elemento poderosíssimo e as pessoas hoje, mais do que nunca, precisam ser ouvidas.

- **Parabenize o máximo possível.**

É difícil brigar com alguém que nos ajuda e gosta de nós. A dádiva é o que você semeia. Semeie felicitações, uma palavra de admiração. *Quanto você se esforçou! Que bom o que você fez! Que bom que você conseguiu!*

Semear palavras de incentivo, de afeto, de consideração, abre caminhos em meio aos conflitos.

- **Livre-se do autoflagelo.**

Devemos resolver a violência que os outros exercem sobre nós sem deixar de resolver a violência que muitas vezes nos pertence. Existe também uma violência interna que muitas vezes exercemos contra nós mesmos, emoções que aprisionamos e que não nos permitimos expressar nem verbalizar; raiva, ira e irritação que guardamos para não ficar mal com os outros. Talvez você seja violento consigo mesmo por não se permitir expressar o que lhe acontece na frente das



*Com presentes, o homem
alarga seu caminho.*

Salomão



peças que mais ama. Talvez tenha escolhido tolerar a irritação, a angústia, a solidão para não discutir... Esse é o caminho mais curto, porém não é o que lhe dará a energia necessária para mudar sua vida. Ninguém, exceto você mesmo, sabe o segredo de seus pensamentos e de suas emoções. O outro não conhece nem sabe os processos de mudança pelos quais está passando. Enfrentar o caminho mais longo, às vezes, é mais cansativo e requer mais perseverança, porém é esse que certamente o levará ao sucesso.

A meta é aprender a expressar a irritação.

- **Saiba que seu presente está ligado à forma como você vê seu futuro.**

Se em determinado momento de sua vida você for rejeitado por alguém, haverá outras pessoas que estarão esperando uma palavra sua. Se alguém o rejeitou, pode estar perto de ficar em um lugar em que vão aceitá-lo tal como é e ajudá-lo a melhorar.

Se o mandaram embora de algum lugar, não se preocupe; vá a outro. *As pessoas o agradem para que você seja como elas, mas ninguém pode*

seguir em direção ao futuro olhando para trás. Não permita que os outros determinem sua ação. Talvez essa pessoa que uma vez o rejeitou, com o tempo, precisará de você.

A irritação focada nas pessoas é tensão; porém, a irritação focada na solução é expansão.

- **Coloque toda a sua irritação nas soluções, porque você foi feito para coisas grandes.**

Permita-se andar em liberdade, para falar, para aceitar e para rejeitar o que você não quer para sua vida. Todas as soluções para os nossos problemas estão nos pensamentos positivos. Isso significa falar positivamente de nós mesmos, motivar-nos positivamente e pensar positivamente.

À medida que Deus ia criando o mundo, dizia: “É bom.” Por que dizia isso? Por que ele estava validando sua criação e, com a frase “é bom”, dava força e firmeza à ela. Porém, quando Deus criou o homem e a mulher, não disse isso, mas “Isso é muito bom”, assim estava nos dizendo: “Vocês são o máximo, vocês são o melhor.” Estava nos validando como a forma perfeita de sua criação. E assim é, somos muito bons. Temos genes, herança e potencial para alcançarmos tudo a que nos propusermos. Devemos nos alimentar de tudo a que nos estimule, nos faça bem, nos fortaleça e nos ajude a seguir crescendo e a sermos pessoas melhores.

Conta uma lenda árabe que dois amigos viajavam pelo deserto. Em determinado ponto da viagem, discutiram e um deu um tapa na cara do outro.

O outro, ofendido, sem ter o que dizer, escreveu na areia: “Hoje, meu melhor amigo me deu um tapa no rosto.”

Continuaram em frente e chegaram a um oásis onde decidiram se banhar. O que tinha recebido o tapa começou a se afogar e seu amigo o salvou. Ao se recuperar tomou um estilete e escreveu em uma pedra: “Hoje, meu melhor amigo salvou a minha vida.”

Intrigado, o amigo perguntou:

— *Por que, depois que o machuquei, você escreveu na areia e agora escreve em uma pedra?*

Sorrindo, o outro amigo respondeu:

— *Quando um grande amigo nos ofende, devemos escrever na areia onde o vento do esquecimento e do perdão se encarregará de apagá-lo; porém, quando acontece algo grandioso, devemos gravá-lo na pedra da memória do coração, onde vento nenhum no mundo todo, poderá apagá-lo.*

Capítulo 6

A inveja tóxica

Quem cede o passo, alarga o caminho.

A inveja é uma emoção que intoxica nossas relações interpessoais, nossa forma de nos conectar com quem nos rodeia. Sofremos da mesma forma que as pessoas a nossa volta. O invejoso tem uma grande dificuldade para celebrar o sucesso dos outros, já que realiza uma comparação imediata na qual sempre sai perdendo. É muito difícil ocultar o que você sente quando vê essa pessoa passar com um vestido novo, ou a vê entrar em um carro, ou vê uma família feliz, e você está no meio de um divórcio... Sua cara se transforma!

O pavão real, com a cauda aberta, erguida, é um delicioso quadro de prados verdes, de águas reluzentes e de arbustos; parecia chacoalhar ao seu redor, sob os raios de sol, uma chuva de pedras, um orvalho de esmeraldas, de safiras

e de ouro. Estava rodeado por um espesso círculo de admiradores extasiados, e ele gozava de verdade. Porém, um dos presentes teve a ideia de dizer em voz alta que o faisão dourado também era muito bonito. Por certo, não tirava mérito algum do pavão; no entanto, ele ficou tão triste, como se tivessem dito que era feio. Muitos pavões, que nem sempre são reais, pensam assim, que o mérito alheio rebaixa o deles.⁵

1. Cuidado com a inveja

Todos nós temos metas e sonhos e podemos optar por admirar ou invejar as pessoas que conseguiram. A inveja é a reação tóxica dessa admiração. A inveja faz com que você deseje o que o outro tem e, em consequência, tente destruir essa pessoa. Podemos invejar um corpo lindo, o dinheiro que alguém possa ganhar ou um emprego espetacular, a casa, a família, a saúde... Existe algo realmente eficiente contra a inveja tóxica?

O que sinto quando vejo alguém que conseguiu alguma coisa?

- *Vejo que a minha amiga já casou e não posso evitar me sentir mal... Como gostaria que o marido a abandonasse, assim ela voltaria a ficar sozinha como eu!*
- *Vejo que ele foi promovido, e me dá raiva... Como gostaria de que desse errado, assim veriam o que estão perdendo!*

Invejoso, eu?

Invejar é querer o que a outra pessoa tem, é sentir dor e raiva porque o outro conseguiu o que você ainda não alcançou. A inveja é algo tão destrutivo que uma pessoa pode morrer de inveja e ninguém perceber porque não dá para ver o que acontece dentro dela.

Tenho certeza de que alguma vez você sentiu que era invejado. Descubra com este teste se você já sentiu inveja. Responda SIM ou NÃO e some os SIM:

	SIM	NÃO
1. Se um amigo tem algum sucesso profissional, você se sente mal?		
2. Quando alguém do trabalho ou da sua vida privada age de forma correta e até louvável, é difícil elogiá-lo?		
3. Você se sente mal quando alguém importante elogia outra pessoa que você conhece?		
4. Sente-se mal quando no trabalho alguém dedica mais tempo a um dos seus colegas do que a você?		
5. Sente que não recebe o mesmo afeto que muitos de seus amigos?		
6. Nas reuniões sociais, gosta de se destacar ou flertar?		
7. Você critica pessoas famosas ou que não conhece?		
8. Fica animado se alguém que teve sucesso agora esteja passando por um mau momento?		
9. Você se sente mal se é tratado da mesma maneira que outras pessoas?		
10. Alguma vez pensou que os amigos não sabem o quanto você vale?		

Se somou mais do que quatro SIM, está sendo afetado pela inveja, e o melhor é reconhecer.

A pessoa invejosa vive amargurada porque não tolera que o outro tenha sucesso.

Certa vez, um rei queria saber o que era pior: se ser avarento ou invejoso.

Então, procurou o maior invejoso do reino e o maior avarento e disse:

— *Quero dar algo de presente para vocês. Peçam o que quiserem, que darei o dobro para o outro.*

Então, o avarento perguntou:

— *Rei, vai me dar tudo que eu pedir?*

— *Sim.*

— *Se eu pedir duas casas, vai me dar?*

— *Sim, e para o outro darei o dobro.*

Então, o invejoso disse ao avarento:

— *Escolha você primeiro.*

— *Por favor — disse o avarento. — Primeiro você.*

Até que, por fim, o invejoso disse:

— *Vou pedir primeiro. Quero que tire um olho meu — disse ao rei (para que tirassem os dois do outro).*

O invejoso prefere sofrer para que o outro sofra mais, em vez de viver bem e deixar que o outro viva também.

Eles são amargos, vivem competindo, comparando-se. Comparam-se com todos. Se alguém diz: “Olha, perdi cinco quilos”, eles acrescentam: “E eu ganhei quarenta.” Quando alguém afirma: “Olha, arrumei um namorado”, o invejoso conta: “Eu perdi o meu.” Perante a notícia de “arrumei um emprego”, o invejoso pode dizer: “E eu perdi o meu.” Quando alguém contar: “Casei”, o invejoso pode completar: “E eu acabo de me separar.” Vivem competindo: “Ela foi promovida e eu não.”

Como uma criança que volta da escola chorando:

— Mãe, dizem que sou invejosa, não aguento mais.

— Deixa “pra” lá — diz a mãe. — Vou ao colégio conversar com esses infelizes e que vão todos “pro” inferno.

— Não, mãe, porque eles vão e eu não!

A inveja nasce da sensação, da crença de que nunca vou ter o que

o outro tem. Por exemplo, se tivesse certeza de que perderia 20 quilos se quisesse, teria inveja daquele que perdeu?

Quando souber que você pode ter sua casa, sua saúde, sua família e andar seguro de suas capacidades, nunca mais ficará com inveja de alguém.

2. O invejoso tem a "língua afiada"

O invejoso guarda seus sentimentos dentro de si. Trata-se de pessoas que reprimiram a raiva, têm isso guardado para elas e vão querer crivar você com diferentes estilos de línguas afiadas. Nunca conseguem nada porque usam o poder das palavras para tentar destruir o que invejam.

Se conecto minhas palavras com minhas emoções tóxicas, então minhas palavras não vão construir.

DIFERENTES TIPOS DE LÍNGUA AFIADA

1. O sádico-sarcástico

São essas pessoas que, com humor e sorrisos sarcásticos, jogam uma bomba: "Obrigada, mas você poderia ter me perguntado qual era minha flor favorita antes de trazer uma." Na realidade, inveja o fato de não ter tido a ideia de dar um presente antes de você. O sádico-sarcástico joga uma bomba tranquilo, com um sorriso, porque precisa humilhar, aniquilar com as palavras.

2. O tiro na cara

São as pessoas que apontam e disparam a bala no meio dos olhos. Dizem: "O que aconteceu?", "Você está acabada", "Como engordou!" Já que não podem desfrutar de seu corpo, olham o dos outros. São

peessoas que disparam a bala direto porque querem fazer você se sentir mal, culpada, para que, pelo menos, não desfrute o que tem.

3. A metralhadora disparada

São as pessoas que jogam uma palavra negativa atrás da outra. Se você disser que arrumou um emprego, respondem que vai perdê-lo logo com a crise mundial. Se contar que tem marido, dizem que, certamente, é um misógino. Quando você anunciar que começou a namorar, auguram que com certeza ele vai ser infiel. Se contar que conseguiu um bom médico, respondem que sem dúvida deve ser um péssimo profissional. São pessoas que fazem uma grosseria atrás da outra. Trata-se de gente queixosa, que não se contenta com nada. O que acontece com essa gente? Tem raiva reprimida, por isso não conseguem nada.

4. O doce assassino

É aquele que esquarteja devagarzinho: “Olha, preciso dizer algo que me incomodou muito.” Assim, vai esquartejando, falando lentamente. Você pede para ele: “Vamos, rápido, que às oito começa a festa.” E ele responde: “Estou me arrumando.” E faz isso devagar para você se atrasar.

5. O intrometido

Ele vive fofocando e se metendo na vida de todo mundo. Você tem que se precaver das pessoas que se intrometem sempre com a desculpa de querer ajudar. Quanto mais uma pessoa falar dos outros, mais quer falar de si mesmo. Quanto menos uma pessoa quiser falar de si mesmo, é porque tem mais para esconder.

O intrometido oculta coisas e não quer falar de si mesmo, sempre se intromete na vida dos outros. Quanto mais uma pessoa se intrometer na vida dos outros, menos coisas vai conseguir.

6. O "eu não"

Quando uma pessoa diz *eu não*, é porque quer dizer *eu sim*. Por exemplo, *eu não quero me meter, mas te digo uma coisa*. Sim, ele quer se

❦

Aquele que faz o mal e tem medo de que se saiba, possui ainda uma semente boa dentro de sua maldade; porém aquele que faz o bem e está ansioso para que todos saibam, tem uma raiz do mal na sua bondade.

Provérbio chinês



meter, se não, para que nega? *Ou eu não tenho nada contra você, quero esclarecer isso. Ou seja, estou contra você. Não digo isso para te criticar, isso que falei da roupa. Ou seja, diz para criticá-lo. Espero que não se ofenda pelo que vou dizer. Ou seja, gostaria que você se ofendesse. Espero que não se incomode com o que penso. Ou seja, quer que se incomode. Na minha*

humilde opinião, quer dizer a minha experiência é muito grande; ninguém a supera. Quando uma pessoa nega alguma coisa, é porque está afirmando. Trata-se de alguém que tem raiva reprimida.

7. O "eu-eu"

Meu cachorro é maior que o seu. É o ególatra, o narcisista. Tudo precisa estar, centrar e girar ao redor dessa pessoa. É o sedutor. Olá bebê, olá linda, como vai você? Bela, doce, meu amor. O que são os sedutores? A não ser no caso em que o homem e a mulher estiverem apaixonados, aí tudo bem, o sedutor tem uma agenda secreta e precisa seduzir para usar o outro, tirar o que precisa dele e descartá-lo. Por isso, é preciso ter cuidado com eles, porque são mentirosos, são as pessoas que dizem: "Estou falando com sinceridade, de coração, e juro pelos meus filhos." Estão enganando você.

8. O silenciador

É a pessoa que não está nem com você, nem contra você. Está observando e esperando que aconteça algo ruim e, quando isso aconte-

cer, vai dizer: "Viu? Eu falei." Não diz nada quando você está bem, porém está esperando que aconteça algo de ruim. Sempre há gente olhando, não estão nem contra nem a favor, mas estão esperando que aconteça algo errado. Por isso, as crises são boas para saber quem está com você e quem não. Porque as crises são a mão que permite separar as pessoas que vão acompanhá-lo em momentos difíceis das pessoas que estão com você, nem contra, nem a favor, porém olhando e esperando para depois dizer algo porque estão com raiva de você.

3. Técnicas e estratégias simples para se livrar da inveja

Preciso ter confiança em mim; eu tenho a capacidade de sair de qualquer situação.

- *Terei fé em mim mesmo.*

Você precisa aprender a confiar em si mesmo, porque tem capacidade para resolver qualquer problema e chegar a realizar seus sonhos. Quando uma pessoa confia em si mesma, se ama e se respeita, isso não é egoísmo, não é narcisismo, não é pedantismo. É se respeitar e saber que todos nós somos valiosos.

- *Preciso aprender a não me meter na casa de ninguém, a deixar de olhar para os outros!*

Você precisa aprender a se olhar. Não julgue ninguém, não se meta na vida de ninguém, porque enquanto continuar jogando a culpa em seu marido, no credor, em seus filhos, não vai ver as soluções. Por isso, os queixosos não resolvem nada, porque sempre estão olhando e falando dos outros, em vez de olharem para si mesmos.

- *Vou descobrir e explorar minha singularidade.*

Ninguém pode competir com sua singularidade. Não é preciso ser diferente dos outros, mas é preciso ser único, porque você precisa ser quem é. Nem melhor nem pior que seus pais, apenas diferente. Quando

uma pessoa quer ser diferente de outra, está se comparando, porém, quando falamos: “Não quero ser diferente, quero ser quem sou”, essa é sua singularidade, porque ninguém mais é igual a você.

- ***Não falarei mal da minha concorrência.***

Não fique olhando o que o outro faz, descubra sua singularidade, o próprio, o característico, o que lhe faz único. Explore e desenvolva isso, porque é o que vai atrair as pessoas.

- ***Expandirei meu arsenal de recursos.***

Você tem que alargar seus recursos internos. A vida o colocará em situações diferentes para que possa funcionar de maneiras novas.

- ***Desenharei minha própria estratégia.***

Você precisa de toda a energia para planejar o dia, a hora, os detalhes, as formas exatas de como alcançar seu sonho. E precisa visualizar com exatidão como vai alcançá-lo.

De que serve ter um sonho se você não sabe como alcançá-lo?

Veja alguns conselhos práticos para levar em conta:

- Nunca concorra com ninguém, somente consigo mesmo. Não precisa melhorar o que o outro conseguiu, somente superar suas próprias vitórias. Você não precisa ganhar o salário que o outro ganha, mas sim ganhar mais do que ganha agora. Não precisa ter o corpo da modelo de plantão, mas baixar seu próprio excesso de peso.
- Não se compare com ninguém nem permita que o comparem. Não concorra. Supere a si mesmo. Se conseguiu três, agora queira quatro; se alcançou sete, tente conseguir nove; se conseguiu vinte, tente chegar a vinte e cinco... Supere-se.
- Quando uma pessoa tem inveja, coloca a energia no que o outro tem. *Como é que arrumou um namorado? Não é nem casa-*

do nem gay? E é solteiro? Como não vi primeiro? Com atitudes como essas você está claramente colocando a energia no outro, em vez de também procurar essas oportunidades para si.

- O invejoso fica emperrado com alguém, seja pela inveja ou pela crítica. A pessoa odeia você; sente inveja. Por isso critica e coloca toda sua energia no ódio em vez de construir sua própria vida. Não olhe para ninguém nem se distraia; cresça tudo que puder.
- É melhor admirar em vez de invejar. A palavra invejar vem do latim e quer dizer *eu vejo*. Admirar vem do latim *eu olho para*. As duas palavras têm a ver com a vista, porém a diferença é que a inveja traz raiva e a admiração, motiva.
- Aprenda com aqueles que já conseguiram o que você deseja. Admire sem medo, reconheça e parabeneze aqueles que chegaram lá porque, se eles conseguiram, significa que você também pode. Procure os conselhos de pessoas sábias, e a sabedoria se aproximará.

Capítulo 7

Os medos tóxicos

44

Até o mais valente tem medo.

Todos nós experimentamos o medo e isso é normal. É um bom sinal de proteção. No entanto, quando esse sentimento é dirigido a algum objeto que nos produz um medo infundado, então se transforma em irracional, persistente, paralisante. Nesse mesmo momento, começa a ser tóxico e é preciso controlá-lo porque *o medo que não for vencido pode durar toda a vida.*

Dr. Norberto Levy, médico e psicoterapeuta, assim define o medo: “A angústia que sentimos perante a percepção de uma ameaça, levando em conta que uma ameaça se converte em tal quando não contamos com os recursos necessários para resolver o problema. Exemplo: dirigir a 300 km por hora pode ser aterrorizante para a maioria de nós, porém não é assim para um corredor de Fórmula 1.”⁶

1. As quatro fases do medo

Como o medo tóxico nos pega?

Como é o processo de fascinação?

O medo funciona como um círculo, dando voltas em si mesmo. Falamos em um círculo porque o medo se alimenta de si mesmo.

Conhecer o círculo do medo nos dará os recursos necessários para enfrentá-lo de maneira correta, e assim poder ajudar quem sofre com isso.

Por exemplo, um pai que grita com o filho porque ele está com medo de um cachorro, ou com medo de ficar na casa de um colega da escola, ou de realizar alguma atividade que signifique um desafio, estará incrementando ainda mais a insegurança que essa criança sente dentro dela. Certamente, esse pai precisa saber como funciona o círculo do medo.

Quando éramos crianças, nossos pais diziam “tenha cuidado”, ninguém ouvia um “arrisque-se”.

Ao descobrirmos progressivamente a origem de nossos medos e trabalharmos neles, estaremos prontos para superá-los.

As fases nas quais o medo se retroalimenta são quatro:

Primeira fase: Grande imaginação

Perante determinada situação, o circuito do medo se ativa por meio de uma grande imaginação, uma *imaginação exagerada*.

Tudo começa quando damos rédea à nossa mente.

Ao imaginarmos o pior, começamos a percorrer as fases do medo. Alguns chamaram isso de *síndrome do juízo final*. É quando

perante qualquer situação pensamos que vai acontecer o pior. Algo catastrófico vai acontecer!

Por exemplo, para uma pessoa que nunca falou em público, o simples fato de pensar no que precisa fazer, imediatamente ativará em sua mente centenas de frases e vozes que farão desse momento uma situação traumática.

A pessoa imaginará muitas coisas que falará para si mesma. *Vão rir de mim. Vou ficar sem voz. O que vai acontecer se eu esquecer o que tenho que dizer? E se der um branco? E se a plateia ficar entediada?*

Isso é o que nos causa medo, o que nos paralisa. Podemos estar perante uma garoa e pensar que se aproxima um tornado.

Quando, perante uma situação, imaginamos exageradamente o pior, teremos entrado no circuito do medo.

Segunda fase: Medo propriamente dito

A grande imaginação ativa o medo e, nessa altura, o medo já disparou e começou a crescer. Ou seja, no começo pensamos, *Se eu falar em público vou esquecer, que vergonha!* Esses pensamentos recém-elaborados já

causaram medo, e esse medo começará a se retroalimentar novamente.

Deixemos de temer aquilo que
começamos a conhecer.

Madame Curie

Nessa posição, você não pensa somente em “*que vergonha!*”, mas também em “*vão rir de mim*”, “*vão tirar um sarro*”, “*vou fazer um papel*

ridículo! Todo mundo no auditório vai rir de mim e ninguém vai me ouvir!” Nessa altura, o medo começará a ativar mais intensamente a percepção negativa da realidade e começará a distorcê-la.

Seu corpo também vai sentir o medo, fazendo com que fique estabonado, que sua voz fique esganiçada, que fique nervoso, que sua testa e suas mãos suem e o coração acelere. E todos esses sintomas que

você começa a sentir, todas essas respostas do corpo farão com que, efetivamente, aconteça o que, no começo, você pensou que aconteceria.

Tendemos a não correr riscos porque temos medo do desconhecido, porém, na realidade, o medo do desconhecido é o medo de perder o conhecido.

Terceira fase: O medo paralisa ou acelera

Como nos paralisa? Uma pessoa que sente medo de falar em público, quando enfrentar a situação, começará a imaginar o pior, sentirá muito medo e esse medo crescerá a tal ponto que bloqueará seu corpo. Então, na hora em que precisar ministrar a palestra, o mais provável é que fique mesmo sem voz. *O medo a paralisa.*

Como nos acelera? O medo faz com que você se mexa na direção oposta àquela que convém ir. Vou dar um exemplo gráfico com o leão e sua presa. Por que o leão ruge? O leão ruge para gerar duas reações na vítima: a paralisa para depois comê-la ou pode obrigá-la a fugir na direção oposta, para onde estarão as leões esperando para comê-la.

O medo sempre o obriga a ir para o lugar errado.

Isso nos lembra que, quando temos medo, fazemos bobagens. Se não, continue lendo estes exemplos.

Se você tiver medo de noite, o que faz? Cobre-se com o lençol como se ele fosse blindado!

Quantas vezes você olhou embaixo da cama? Para quê? Se houvesse alguém embaixo da cama, o que você faria? Não sabe, mas olha do mesmo jeito.

Quantas vezes você foi até o guarda-roupas para ver se tinha alguém escondido lá? Suas roupas não cabem no guarda-roupas, mas você pensa que pode ter alguém escondido lá.

São coisas ridículas, não? Porém, nesses momentos, o medo nos controla...

Quarta fase: Minha primeira lembrança

A imaginação fértil traz medo, o medo nos paralisa ou nos acelera, e essa emoção fica gravada em nossa mente, formando o que chamamos de “minha primeira lembrança”.

Quando você enfrentar uma situação similar, a primeira lembrança que terá será de freio ou de aceleração. Por isso, diz a frase tão popular: “A primeira impressão é a que fica.”

Se seu medo foi originado por ter feito um mau negócio, perante uma nova oportunidade, sua primeira lembrança se ativará e seu pensamento será assim: *Sim, porém eu fui enganado. Me dei mal. É preciso ter cuidado. Hummm, não sei. Desta vez não me pegam.*

Se você teve problemas em uma relação amorosa, provavelmente essa má experiência será a primeira lembrança que virá à sua mente quando quiser se aproximar de alguém do sexo oposto.

A única coisa que esses medos conseguem é fazer com que você perca de vista tudo que há de novo, melhores pessoas, negócios e oportunidades que estão por vir.

O medo cega nossa mente e nosso entendimento, por isso devemos atacá-lo por todos os flancos.

O medo de perder o que temos se apresenta porque temos a ilusão de que “temos o que temos”.

Você tem o poder dentro de si para frear o círculo do medo que é tão daninho. Use sua imaginação de maneira positiva para visualizar aquelas coisas que quer conseguir na vida. Faça dela uma aliada e não uma inimiga que vai acabar transformando-o em um escravo do medo. Não alimente seus medos com pensamentos imaginários que paralisam e estancam. Ao contrário, alimente-se de pensamentos sadios, positivos, de esperança, de alegria. Desfaça-se de toda lembrança má do passado e decida viver de tal maneira no presente que seja capaz de criar boas lembranças para o futuro.

Você será e atuará de acordo com seus pensamentos. Lembre-se de que nós acabamos nos convertendo naquilo em que pensamos, na maior parte do tempo. Somos o que pensamos que somos! Escolha pensar em si mesmo como uma pessoa livre de todo temor.

2. Eu tenho medo de...

Certamente, quando éramos crianças, todos tivemos medo de algo ou de alguém em especial. Com o passar dos anos, alguns desses medos desapareceram, outros não, ou, pior ainda, cresceram. Por isso, é hora de reconhecer nossos medos, enfrentá-los, soltá-los e curar nossa autoestima.

Você teve ou tem medo de quem e do quê?

- de um parente
- de perder um ente querido
- de ser assaltado enquanto estiver em casa
- de viajar de avião
- de perder o emprego
- de ser abandonado por seu namorado(a)
- de não ser amado
- da morte
- de sofrer
- da velhice
- do fracasso

A lista pode ser interminável e depende dos medos que cada um tiver. O certo é que, ao ficarmos com a obsessão de algo que pode chegar a acontecer e que ainda não aconteceu, perdemos de vista todos os sonhos que estão pela frente.

Temos tanto medo de que entrem ladrões em casa que não conseguimos sair de casa para ir ao cinema, para uma festa etc. Temos tanto medo de sermos abandonados emocionalmente que não conse-

guimos manter uma relação amorosa. E o importante é que precisamos aprender a ser felizes mesmo se não tivermos tudo que pensamos nos ser necessário.

Quando nascemos, estamos com as mãos fechadas, porque não trazemos nada e, quando morremos, estamos com as mãos abertas porque não levamos nada.

3. Do medo ao trauma

Todos experimentamos, em algum momento de nossa vida, um medo tão forte que parece que estamos morrendo. Todos crescemos com medo e precisamos entender que há medos que são normais. Muitos desses medos talvez tenham sido aprendidos quando crianças e ainda

hoje, já sendo adultos, continuamos aferrados a eles. Por exemplo, o medo de ficar sem dinheiro, da morte, de doenças, da loucura...

❦

O medo de perder as coisas, na verdade, faz com que sejamos mais infelizes que outras pessoas que sabem viver sem elas; portanto, até poderíamos dizer que seria melhor que não as tivéssemos.

Victor Rubén Fernández



Porém, há outros medos que são tóxicos, perante os quais costumamos reagir por meio de algumas dessas atitudes:

1. Lembrar com detalhes

São os medos de quem diz: “Eu lembro de quando meu avô me batia porque eu destruía todas as plantas de minha avó no quintal e... e ele me dizia..., e eu respondia...”

2. Apagar ou bloquear o momento traumático

Isso significa fazer uma tentativa de eliminar completamente os sentimentos. Pessoas que isolam o sentimento da lembrança: “Então, desceram três homens, me apontaram a arma, me estupraram, depois

eu fiz o BO na delegacia.” Observamos com espanto como contam isso sem sentimentos. Você pode ficar chocado, porém quem contou faz isso friamente, porque essa pessoa machucada está usando um mecanismo psicológico que se chama dissociação, pelo qual a pessoa tira a emoção e, ao mesmo tempo, a reprime.

O terapeuta Walter Riso afirma que a mente é egocêntrica e procura sobreviver a qualquer preço, mesmo se o preço for se manter na mais absurda irracionalidade.

3. Elaborar imagens repetitivas

A pessoa volta a ver e sentir essa experiência traumática que teve. Alguns chamam de *flashback*. Há pessoas que, de repente, andando pela rua, veem as imagens do estupro, do sequestro, do roubo, do abandono e da humilhação.

A pessoa vê, de repente, a imagem ou a cena na qual volta a experimentar essa dor traumática. A pessoa vive com medos extremos, medo de que tudo volte a se repetir, então qualquer coisa pode se associar com a experiência traumática. Uma dor, uma pessoa, um lugar, uma hora, uma data imediatamente disparam, por associação, essa experiência traumática do passado.

4. Vivenciar sentimentos de hipervigilância

Por exemplo, quando você é assaltado, depois do fato, não acontece de ficar olhando para todo mundo? Começa a ser hipervigilante, e isso se observa em pessoas que, quando estão falando conosco, olham para os lados continuamente, porque o fato vivido as obriga a permanecer em um estado de paranoia e de perseguição permanente.

5. Prever um futuro escuro

Há pessoas que veem vulnerabilidade em tudo: “Se aconteceu isso comigo, o que vai acontecer depois?” E quando esse pensamento se

instala, a pessoa sentirá que suas defesas caíram e ficará em um estado no qual se sentirá indefesa, com baixa autoestima e grande solidão. Serão as lembranças, assim, que agora governarão sua mente. O futuro é pessimista porque tudo pode “voltar a acontecer”.

Todas essas situações geram grandes doses de emoções tóxicas nas pessoas: medos, culpas, inseguranças que muitas vezes preferimos esconder, em vez de enfrentá-las e revertê-las. O Lama Nydahl afirma que uma mente sem autoengano é mais lúcida e penetrante, pois permite que as coisas sejam vistas como são.

4. As fobias

Tal como vimos até agora, o medo é uma experiência normal que pode responder a um perigo real. No entanto, se for um temor por algo inexistente ou imaginário, começa a ser algo negativo e, se ganhar ainda mais intensidade alterando suas atitudes, o medo tóxico acaba se transformando em fobia. O medo se diferencia da fobia na mesma intensidade com que a pessoa vivencia e experimenta essas emoções. A fobia é um medo persistente e excessivo, um medo exagerado, e quem padece disso evita ou foge de situações particulares.

Fobia do quê ou de quem?


Pode-se temer tudo, pessoas, aviões, escuridão, animais, e ter de atravessar diferentes situações. Vejamos algumas delas.

- Ablutofobia — medo de tomar banho.
- Aeronausifobia — medo de vomitar.
- Aliumfobia — medo de alho.
- Androfobia — medo de homens.
- Aurorafobia — medo do amanhecer.
- Caliginefobia — medo de mulheres lindas.
- Caetofobia — medo de pelos.
- Catoptrofobia — medo de espelhos.

- Dendrofobia — medo de árvores.
- Enosiofobia — medo de ter cometido um pecado imperdoável.
- Entomofobia — medo de insetos.
- Ergofobia — medo do trabalho.
- Homilofobia — medo dos sermões.
- Meteorofobia — medo de meteoros.
- Metrofobia — medo de poesia.
- Mirmecofobia — medo de formigas
- Monofobia — medo de solidão.
- Musofobia — medo de ratos.
- Peladofobia — medo de gente calva.
- Siderofobia — medo de estrelas.

Todos podemos ser fóbicos?

Na maioria dos casos, a fobia é uma resposta, um chamado de atenção que a pessoa faz frente a emoções ainda não curadas, emoções não resolvidas que estão sendo arrastadas há muito tempo. Analisemos alguns dos traços predominantes de uma pessoa que sofre de fobia:


*Aquele que teme sofrer,
sofre de temor.*
Provérbio chinês

- Muito autoexigente.
- Com alto nível de estresse.
- Excessivamente responsável.
- Com grande capacidade de liderança.
- Ansiosa demais.
- Hiperativa.
- Com pais superprotetores.
- Recebeu a mensagem de que o mundo é perigoso.

As fobias geram, além disso, um grande desejo de evitar o que se teme. A pessoa que sofre de fobia tentará, por todos os meios, esconder suas emoções, justificar a qualquer custo suas condutas e, ainda mais, tentará modificar todo o seu ambiente físico e social com o propósito de se adaptar melhor ao mundo que deve enfrentar.

Se, por exemplo, a pessoa sente fobia de estar em um espaço desconhecido, tentará que todos os eventos, reuniões ou festas sejam feitas na casa dela, de maneira que não precise se expor ao meio hostil ao qual é fóbica.

Quem sofre com as fobias percebe que seu medo é exagerado, mas não pode fazer nada para evitar sentir o que sente, já que enfrentar o medo traz um grande sofrimento psicológico, somado a sintomas como:

- Boca seca.
- Palpitações.
- Aceleração do pulso.
- Enjoo.
- Transpiração.
- Fadiga.
- Tremores impossíveis de controlar.

Muitas vezes, as situações dolorosas e traumáticas nos fazem desistir e abandonar, sem lutar. O tema é decidir-se, levantar-se e sair da dor dessa circunstância.

Não gostamos de correr riscos porque conhecemos quem correu riscos e se deu mal.

O desafio é enfrentar os medos, assumi-los e determinar se eles irão, quando os enfrentarmos, nos derrubar ou nos fortalecer. Poder avançar e curar, apesar do que tiver vivido, dependerá de sua decisão. Há poder na decisão! Comece por determinar que não vai permitir que

nenhuma fobia, por mais arraigada que esteja, o impeça de viver seu potencial ao máximo. Descubra a raiz que criou essa fobia em sua vida, ainda que isso cause dor. Chegue ao fundo de suas emoções. Conheça-as. Se não conseguir fazer isso sozinho, peça ajuda. Não se dê por vencido, nem se resigne a ser dominado por medos exagerados. É possível ser livre e a liberdade sempre começa com uma decisão.

5. Técnicas e estratégias simples para romper o círculo do medo irracional

Ninguém gosta de sentir medo, porém, para que seu medo não cresça mais do que você, é necessário:

- **Aprender a eliminar os medos tóxicos e substituí-los por emoções verdadeiras.**

A lei da concentração diz que “quanto mais você pensar em uma coisa, mais isso fará parte de sua realidade”. Por isso, em vez de dizer “preciso deixar de pensar nessa ideia”, substitua-a diretamente por outra positiva. Em vez de pensar que não vai esconder seus medos, você pode dizer: “Vou expressar meus temores corretamente.”

Não podemos modificar as condutas dos outros, mas podemos ter domínio próprio sobre nossas condutas e nossa mente.

- **Confiar em nós mesmos.**

Conta a fábula que havia um rato que estava sempre angustiado porque tinha medo do gato. Um mago compadeceu-se dele e o converteu em um gato. No entanto, ele começou a sentir medo do cachorro. Depois, convertido em cachorro pelo mago, começou a sentir medo da pantera, então o mago o converteu em pantera. Logo começou a sentir medo do caçador. Chegado esse momento, o mago se deu por vencido e voltou a convertê-lo em rato, dizendo: “Nada do que eu fizer por você vai adiantar, porque sempre terá o coração de um rato.”

Um psicólogo da universidade de Stanford, chamado Albert Bandura, criou o conceito da autoeficácia e explicou que ela nasce ao *avaliar as capacidades da pessoa e suas circunstâncias*. Ao levar em conta suas fortalezas e a situação na qual você se move, seu sentimento de autoconfiança crescerá e isso afetará de maneira proporcional sua conduta e sua forma de enfrentar medos e inseguranças.

Se incorporarmos essas atitudes e as desenvolvermos conscientemente, poderemos enfrentar todos e cada um de nossos temores reais ou imaginários.

- **Reconhecer que tem medo. Não devemos ter medo do medo.**

O medo significa que você está avançando, porque ele é o companheiro dos conquistadores. O medo indica que está fazendo algo novo, que está saindo da zona de conforto e aceitando um desafio novo para sua vida. Cada desafio nos permitirá dar um passo maior do que já demos, assim como nos introduzir naqueles lugares que nunca pisamos, fará com que consigamos falar e fazer o que nunca fizemos. Avançar não significa não sentir medo,

❧
*Conheça-se, aceite-se,
 supere-se.*
 São Tomás de Aquino

mas sim ir para o novo apesar dos temores que possamos sentir, e saber que com ou sem medo seguiremos em frente. E para vencer o medo, o primeiro passo é aprender a reconhecê-lo, colocá-lo em palavras e falar sobre tudo aquilo que nos desperta temor. Só ao reconhecer os medos que seremos capazes de superá-los.

- **Aprender a olhar o medo nos olhos.**

Em certa tribo indígena, ensinam as crianças a enfrentar o medo por meio da imaginação. Pedem para que elas fechem os olhos. Que imaginem uma serpente de vinte metros com duas cabeças parada na

frente delas. Contam a história como se elas estivessem nessa situação. Pedem para imaginarem que, cada vez que recuam, as cabeças das serpentes crescem. A serpente inteira cresce. Cada vez que você quiser sair correndo, a serpente o persegue e cresce, cresce, cresce. Porém, se você a olhar nos olhos, se olhar fixamente, quanto mais olhar para ela, mais ela diminui, diminui, diminui enquanto você continuar olhando. É um jogo, porém eles ensinam as crianças que quando se enfrenta os medos, quando se olha o medo na cara, ele começa a diminuir até ficar como uma formiga e, então, você pode matá-lo. Devemos olhar nossos medos de frente, não cobri-los. Se você fugir, eles o acompanharão a vida toda. Enfrente-os e, quando fizer isso, perceberá que esse gigante não era tão grande, nem tão poderoso como imaginava.

- **Gerar pensamentos de ação.**

Trata-se de se concentrar nas possíveis respostas à pergunta sobre o que se pode fazer. Em primeiro lugar, faça uma lista de seus medos e, depois, acrescente uma ação possível de sua parte. Por exemplo, *se eu fizer esse negócio, o que seria o pior que poderia acontecer?* E agora, registre as respostas. *O pior seria ficar sem dinheiro, o pior seria que me mandassem embora de casa etc.*

O importante é fazer um inventário do pior que poderia acontecer e, paralelamente, gerar pensamentos de provisão. *Se eu ficar sem dinheiro, o que poderia fazer para voltar a gerá-lo?* Antes de encarar um novo desafio que lhe cause temor, pense em como resolveria os possíveis medos que surgirem. Isso é o que nós chamamos *pensamentos de ação*, *pensamentos de abundância*. Ou seja, se acontecer o que estou pensando que pode acontecer, posso fazer isso. Se acontecer outra coisa, posso colocar em marcha outro plano de ação possível. Então, em vez de deixar que o temor aumente nossa imaginação, começaremos a elaborar *pensamentos de solução*.

- **Afirmar nossa autoestima, acreditar em nós mesmos.**

Por trás de todo grande medo, há um grande temor. *É o temor do abandono*. Em todos os medos que nomeamos, no fundo há sempre



*Quando você se sentir agoniado,
escute seu medo, pergunte o que
precisa para vencê-lo e consiga isso.
Deste modo, você conseguirá gerar recursos
contra as ameaças e calar os medos.*

Margarita Rojas⁷



o temor de sermos abandonados. Lembre situações de sua infância, em que sentiu pela primeira vez esse temor e perdoe as pessoas que fizeram com que você se sentisse dessa maneira. O amor é o bem mais querido que todas as pessoas buscam, e você é a primeira pessoa

que pode e deve se amar. Por amor a si mesmo, livre-se dessa lembrança triste. Do mesmo modo que temos medo, podemos deixar de tê-lo. Precisamos nos dar tempo e nos tratar bem, sem pressão, sem tentar ser valentes por um dia.

• **E finalmente, decidir compartilhar nossa vida.**

O egoísmo alimenta os medos e as fobias. Algumas pessoas vivem refugiadas em seu medo, pensando só em si mesmas e nos próprios temores, e assim, seus sintomas crescem. Elas não conseguem aprender a tirar algo de si mesmas e compartilhá-lo.

Devemos nos dar tempo sem nos apressar. Temos três opções. Podemos fugir e tentar evitar a situação que nos gera temor, simularmos que na realidade temos outro problema, ou enfrentá-lo e superá-lo.

A outra face do medo é a motivação. Porém, não espere ser motivado de fora, motive-se interiormente e, se estiver atravessando uma situação difícil, anime-se! Estabeleça novas metas. Um homem e uma mulher que têm sonhos e projetos não ocupam seu tempo pensando nos medos.

O medo, na verdade, nos dá uma mensagem interna: "Você está saindo de sua zona de segurança." Até agora, o que tem feito o manteve seguro, não arriscou nada, porém tampouco conseguiu nada porque,

para conseguir alguma coisa na vida, é preciso se arriscar. A vida é linda e emocionante, contudo é preciso se animar a correr riscos, mesmo que isso lhe cause temor.

Se tiver medo, a autoridade necessária para dominá-lo e conquistá-lo está dentro de você; ninguém mais controla sua vida.

Corra até o rugido, até esse medo, enfrente-o, e terá a batalha ganha.

Capítulo 8

A vergonha tóxica

*O homem nunca deve se envergonhar por reconhecer
que errou, já que fazer isso corresponde a dizer que
hoje sabe mais do que sabia ontem.*

ALEXANDER POPE, POETA INGLÊS

Se fizéssemos uma lista das emoções tóxicas, a vergonha entraria nas primeiras colocações. É incrível o dano que causa, tudo que perdemos por causa da vergonha, além da forma como nos limita e nos atormenta. São diversas as pessoas que, tendo um grande potencial, não o mostram porque “têm vergonha” ou têm medo de passar ridículo. Claro que não faremos essa lista, já que cada um de nós é intoxicado por diferentes emoções.

Todos já passamos por momentos tristes em nossa vida por termos sido vítimas de chacota. Em algum momento sentimos vergonha ou atravessamos alguma situação na qual nos envergonhamos. Certamente, você está se lembrando de algum momento vivido. Mas, calma, todos passamos ou passaremos por algumas dessas situações.

Quando uma pessoa é objeto de chacota, começa a sentir vergonha tóxica, já que passa a acreditar que é deficiente e que há alguma coisa de ruim em seu ser. Assim nasce essa emoção tóxica.

Ao fazer algo ruim, nos sentimos culpados, porém *a pessoa que fica envergonhada sente que é ruim, que tem um defeito e que será abandonada pelos outros.*

O que aconteceria se você falhasse nesse discurso ou se fosse reprovado no exame que precisa fazer? O que seria o pior que poderia acontecer? Errar? Tão terrível seria errar? Por que seria tão terrível? Os outros iriam dizer que você não é perfeito? Perceberiam que você é humano? Arrisque-se!

Existem situações, fatos ou momentos nos quais nossa sensibilidade e nossa vulnerabilidade são provadas ao extremo, até o ponto de desencadear em nós certas reações que não nos fazem sentir muito confortáveis; por exemplo, ao *não emitirmos opinião nem mostrarmos como somos realmente.* Muitas das grandes ideias foram, no começo, motivos de chacota.

O que aconteceria se sua ideia não parecesse tão boa ou até fosse ridícula? Continuaría tentando? Aconteceria a mesma coisa que aconteceu com os grandes inventores da história como Henry Ford ou Thomas Edison? Arrisque-se!

1. Tirem-me daqui, por favor!

Quantas vezes você ficou mudo sem poder falar? Engolia a saliva para não emitir palavra alguma e pensava: "Que a terra me engula."

Justamente disso se encarrega a vergonha, de nos relegar; age como um falso muro de contenção perante as diferentes possibilidades que se apresentam. É por isso que uma pessoa envergonhada perderá de vista as oportunidades de ouro que surgirem.

E, somado a isso, essa emoção não só nos limitará perante os melhores momentos de nossa vida, mas também nos paralisará e impe-

dirá que sejamos tudo aquilo que uma vez nos propusemos a ser. Você percebe? A quantas coisas renunciamos por causa da vergonha! Hoje, porém, você precisa se decidir e dizer a essa emoção: “Vergonha, chega!”

❦

*Ser insignificante é sempre
uma garantia de segurança.*

Esopo



Muitos acreditam que ser insignificante é garantia de segurança e preferem ser ignorados para não se arriscar a ouvir a opinião dos outros.

Depois de ler este capítulo, espero que possa dizer: “Vergonha tóxica, nunca mais!” Por isso, para nos desfazer dela, primeiro devemos começar por conhecer seu *modus operandi*, ou seja, como se origina, como atua e como se manifesta.

O que é a vergonha tóxica?

A vergonha é a crença dolorosa e errada que vivenciamos sobre a deficiência de nós mesmos. Essa crença sempre é tóxica ou negativa, porque nos paralisa e nos isola frente a nossas metas.

A vergonha não tem a ver com capacidade, talento, potencial e coeficiente intelectual, mas com sentir diretamente que somos inadequados, que não somos aptos. É pensar que somos um defeito da natureza, um erro e que, dada essa incapacidade que nos identifica, nosso entorno poderia nos abandonar.

Nenhum de nós gosta de “passar vergonha”. Preferimos que ninguém perceba o que realmente acontece conosco. Em um jogo de palavras, podemos dizer que nos *envergonha sentir vergonha*.

O burro tinha nascido bom, alegre, submisso, cheio de boa vontade. Era feio, é verdade, porém ria com tanta vontade que, apesar de sua voz horrorosa, seu zurro parecia canto. Tiravam sarro da cara dele e de sua aparência: ele chacoalhava as orelhas e ria, bonachão.

No entanto, como era bonzinho, começaram a abusar dele. Era forte, apesar de ser tão pequeno, por isso o carregavam demais; era econômico, por isso

quase não lhe davam comida; era resistente, por isso o obrigavam a trabalhar mais do que era possível. E quando já não aguentava mais, começaram a maltratá-lo.

Acabou azedando; suas orelhas não se mexiam risonhas, ficavam jogadas para trás; bravo, mostrava os dentes e mexia as patas.

E o amo, desconfiando, apesar de ter na mão o pau ameaçador, dizia: "Que ruim que é o burro!"⁸

Talvez, por muitos anos de sua vida, você tenha vivido perto de pessoas que utilizavam a vergonha como método de disciplina. Pais ou avós que pensavam que, corrigindo ou exortando em público, fariam com que você aprendesse mais rápido a lição.

Chefes severos que precisavam mostrar seu poder ou seu cargo, desqualificando seu trabalho perante os outros.

Namorados(as) que, não importando quem estivesse por perto, tentavam de todas as formas falar de seus erros e de seus fracassos, pensando que quanto mais o outro aparece diminuído, mais eles crescem e demonstram que são mais do que você.

Palavras, insultos, menosprezo, desvalorização, críticas cujo único fim é desqualificá-lo e ferir sua autoestima.

Por isso, se sua autoestima não estiver sadia, se ainda não sabe que dentro de você está todo o potencial e o domínio próprio para sobrepor qualquer erro ou fracasso, cairá preso da vergonha. E, seguramente, abandonará tudo que tinha começado por *medo de ser ridicularizado* e deixará para trás tudo aquilo com que alguma vez sonhou.

A síndrome da amabilidade crônica é a necessidade de fazer as coisas para receber confirmação. Essas pessoas são inseguras e tudo que fazem é para receber confirmação externa.

Hoje, mais do que nunca, quando a competitividade cresce à velocidade da luz, necessitamos entender que *quem provoca vergonha faz isso por insegurança*, exagera e zomba dos erros dos outros como querem-

do dizer “isso aconteceu com você e não comigo; eu sou melhor do que você”.

Quanto mais competitividade houver, mais a pessoa insegura de si mesma tentará, por todos os meios, desclassificar seu concorrente, quem ele considera seu rival da forma que for. Zombará de sua maneira de falar, de se vestir, de pensar, e tentará romper sua autoestima, deixando-o obcecado com a opinião dos outros, com o único objetivo de destruir e desfazer sua autoestima. Seu objetivo é fazer você sentir que não serve e acabe vivendo amarrado ao que os outros pensam. *Porém, veja a estratégia dessa pessoa com outros olhos e descubra que, se você é o alvo dos ataques dela, é porque é a concorrência e, se for assim, é porque está apto para ganhar o prêmio. Se de verdade você não servisse ou não estivesse qualificado, ele não prestaria tanta atenção.*

Somente uma autoestima sadia pode resistir ao erro e à vergonha. Se você errou, não importa! Errar é humano. E que bom que você é um ser humano capaz de reverter qualquer erro!

Se consegue se recuperar e ultrapassar a vergonha, está pronto para aprovar todos os aprendizados que estão por vir.

2. Estou com vergonha..., não sei o que fazer

Você já perguntou alguma vez quais são as coisas que o deixam envergonhado ou quais são os momentos em que sentiu vergonha?

Talvez se lembrar desses momentos seja difícil ou doloroso. Parece que se os revivermos, a sensação que essa situação nos gerou uma vez voltará e ficaremos envergonhados como naquela oportunidade.

No entanto, para se contrapor a essa emoção e nos curar, primeiro precisamos conhecê-la. Para isso, proponho que responda sinceramente a estas perguntas:

	SIM	NÃO
1. Você sempre se preocupa sobre como se vê perante os outros?		
2. É realmente importante o que os outros pensam sobre você?		
3. É difícil responder quando alguém o critica?		
4. Você percebe constantemente suas faltas e defeitos?		
5. É difícil acreditar que alguém possa falar bem de você?		
6. Você se preocupa antecipadamente por aquilo que poderia fazer errado?		
7. Você considera que não é tão capaz quanto as outras pessoas que conhece?		
8. Você tende a se envergonhar pela forma como se comportam as pessoas próximas?		
9. Sente vergonha pelo simples fato de estar com alguém que atue de maneira boba ou ridícula?		

Muitos sim? Não se desespere. Lembre-se de que a vergonha é uma crença errada que temos. Podemos nos despedir dela assim que estivermos dispostos a enfrentá-la.

Precisamos compreender que nossa autoestima e nossa identidade não devem estar fundamentadas naquilo que as pessoas dizem ou opinam sobre nós. Sua autoestima não pode depender do que os outros aprovam em você, mas sim daquilo que decidiu alcançar.

Não importa quantas vezes tenha errado, importa as que voltou a se levantar. Não se detenha para olhar como os outros fazem as coisas; crie e desenhe você mesmo seu próprio sonho.

Não dê valor aos ignorantes cujo fim é matar seus sonhos, suas aspirações, sua motivação. A crítica construtiva não existe, é crítica. Os erros não se criticam, corrigem-se.

D. L. Moody foi o homem mais ouvido no mundo da teologia antes da era eletrônica. Quando era criticado, dizia: "Prefiro minha maneira de fazer à sua maneira de 'não' fazer."

O nível do seu sonho será o nível do seu esforço, dos amigos e dos inimigos que terá, das críticas.

Se por uma raiva guardada, uma emoção machucada, uma desqualificação recebida, você começa a falar mal de si mesmo, estará destruindo sua autoestima. E não só isso, mas estará invalidando todos, aqueles projetos que estão pela frente.

Se conhecer sua posição, terá sua possessão.

Quando você começar a falar bem de si mesmo, quando for o primeiro a se aceitar, a se dar permissão para ser feliz, estará gerando sobre si mesmo uma graça especial, uma presença que atrairá os melhores contatos e as melhores oportunidades de sua vida.

Lembre que o semelhante atrai o semelhante: o fofoqueiro une-se ao fofoqueiro, o mentiroso aos mentirosos e as pessoas com domínio próprio atraem as pessoas com autoestima sadia. A pessoa que é livre das outras pessoas, tem confiança e fé em si mesmo.

A pessoa livre das pessoas sabe que seus genes são os de um campeão e tem a força daqueles que não dão valor aos momentos em que tropeçaram ou foram ridicularizados; seu foco é o sonho e nada, nem mesmo uma palavra pode tirá-la do foco de seus objetivos.

3. Você está vermelho! Minhas mãos estão suando!

Quantas vezes ouvimos isso? Podemos até ter visto com nossos olhos ou termos protagonizado tal sensação.

A vergonha é uma força, uma emoção que se arremete onde quiser, por isso escolherá nosso corpo para se manifestar e conseguir afetar-nos fisicamente, deixando-nos vermelhos, mudos, gaguejando, com ataques de pânico, com comichões, com enjoo. Seja como for, essa emoção tentará cumprir seu objetivo.

Nesses momentos, quando sentimos que a vergonha tomou o controle de nosso corpo, queremos desaparecer. Parece que não podemos controlá-la. Ficamos ainda mais desesperados para que o outro não perceba, para ocultarmos isso.

Temos medo de ser qualificados ou, melhor, desqualificados; deixa-nos tensos, sentimos que ficamos sem proteção. Por isso, essa emoção tentará falar por meio de nosso corpo.

No entanto, dentro de nós, temos as capacidades e as habilidades necessárias para enfrentá-la.

Em primeiro lugar, comece por rejeitar todas aquelas palavras de chacota que lhe foram dirigidas em algum momento de sua vida e hoje voltam a soar em sua mente. Está comprovado que um suicida tem guardadas em seu coração palavras de alguém que lhe desejou a morte.

Hoje, menospreze toda palavra, toda lembrança e todo gesto que tenha imposto algum limite sobre você. Não pense mais que sua mãe, seu pai, seus chefes disseram que “não podia...” Cancele essas palavras. Você é quem está no controle de sua própria vida. Desafie-se e desafie essa vergonha. Comece a pensar e a falar bem de você mesmo. Quando o fizer, verá que a perspectiva com a qual os outros estão olhando também vai mudar.

4. Tirei 1!

Geralmente é assim que andamos pela vida, sentindo que estamos fazendo testes constantemente perante os outros. Nessa realidade, gostaríamos de nos fazer cada vez menores. Transitamos pela vida esperando a nota ou a qualificação que os outros decidirem nos dar ou não nos damos o valor que na verdade temos. Certamente, você mesmo já

terá se perguntado *para que nasci? Nada dá certo! Sou um desastre!* Pensar assim sobre nós mesmos faz com que não deixemos sair o gênio que temos dentro de nós.

A vergonha é uma barreira, um muro que não permite que nos conectemos nem com nós mesmos nem com os outros.

Se permitirmos que a vergonha dirija nossa vida, será com essa emoção que nos identificaremos.

A vergonha é um sentimento incômodo, essa é a razão pela qual quem estiver paralisado por ela a usará para mudar sua conduta.⁹

Analisemos agora o que acontece e o que sente uma pessoa que foi envergonhada grande parte de sua vida.

- **O envergonhado se isola.**

A timidez automaticamente o invade e ele tentará por todos os meios desaparecer de cena. Preferirá ficar sozinho a fazer uma pequena tentativa de reverter a situação. Seguramente quer mudar, porém sua mente sempre o lembrará do fato traumático que atravessou. Portanto, tentará se isolar antes de se submeter à possibilidade de voltar a ser envergonhado.

- **O envergonhado se converte em um alvo fácil de ser atacado.**

A pessoa que padece dessa emoção se sente indefesa, sua autoestima se debilita, sua energia diminui e se converte em uma presa fácil de ser manipulada e estimulada.

- **O envergonhado se sente menos do que todos que o rodeiam.**

Quem padece de vergonha sofre e se machuca pensando mal de si mesmo. Nunca se sente apto o suficiente para estar à altura das circunstâncias.

O fato de conseguirmos reconhecer nossa vergonha é sumamente importante. É a primeira coisa que devemos fazer para não voltar a ela jamais. Por isso, parabéns, você é valente, já está enfrentando o que em algum momento o limitava.

À medida que reconhecemos nossa vergonha, poderemos nos aceitar mais e, então, dar ao fato que nos envergonhou o lugar a que lhe corresponde.

É possível que a pessoa que o envergonhou não possa reconhecer que precisa mudar sua conduta. Porém, sua atitude nesses casos não é importante. O imprescindível é estar decidido a enfrentá-la e a mudar. Decida-se a buscar novas e sábias formas de viver melhor. Há algo em que você é melhor. Sempre podemos ir muito mais longe do que imaginamos. No eu interior está a confiança e a audácia que você precisa mostrar. Stan Smith diz: "O forte se faz mais forte e quem tem saúde se faz mais saudável ainda. A experiência diz o que fazer, a confiança em si mesmo permite realizar."



*A pessoa que pode ouvir o que
sua vergonha diz e agir de forma
consequente, em vez de fugir dela,
no final se sentirá melhor consigo mesma.
A pessoa que se torna amiga de sua vergonha
aos poucos se respeitará mais.*

Alexander Pope



5. Técnicas práticas e simples para se livrar da vergonha

Façamos uma pausa e revisemos como se pode reagir frente a uma ofensa, uma palavra de descrédito, uma ausência de elogios ou de carinho. E depois que tiver feito isso, lembre-se de que a única coisa que você precisa para sair da vergonha é de si mesmo.

Aplicando o novo, dando valor àquelas palavras que agregam valor à sua vida, acreditando e confiando em si mesmo, você se verá respondendo e agindo de uma maneira diferente, porém eficaz e segura.

E, com o tempo, nem se lembrará de que, em algum momento, foi uma pessoa envergonhada.

Hoje você pode:

1. Livrar-se da voz interior que envergonha

A vergonha é uma voz interior que se ativará imediatamente depois que alguém rir ou quiser humilhá-lo. Essa voz interna pode ser desfeita se você tiver a atitude certa. É possível colocar um limite nessa voz. Identifique-a e depois menospreze-a. Não perca tempo!

2. Saber que cometer um erro não faz de você um erro

Não confunda cometer um erro com ser um erro. Atenção! Não fale mal de si mesmo.

Não se autocastigue. Use seus erros para crescer; o erro não faz a sua identidade.

3. Rir de seus erros

A risada espanta a vergonha.

4. Dar luz ao gênio que carrega dentro de si

Seu potencial é seu verdadeiro eu, não a vergonha. Há uma força oculta, uma habilidade dormindo dentro de você que não está sendo utilizada. É uma reserva que lhe pertence e é hora de ela sair à luz.

❧
*Se pudermos rir de nós mesmos,
poderemos tirar vantagem da vergonha.*

Alexander Pope



À medida que começar a se mexer, a vergonha irá desaparecendo. Então, essa emoção não será um limite, mas um desafio. Comece a caminhar tendo a convicção de

quem você é e, se a situação exigir, em determinados momentos, até pode chegar a ser um “sem vergonha”.

Você precisa ser um “sem vergonha”, um descarado perseverante, para as coisas e os sonhos que pretende alcançar. Arrisque-se.

Capítulo 9

A depressão tóxica

Uma viagem de dez mil quilômetros começa com um único passo.

PROVÉRBIO CHINÊS

Todos, em algum momento, dissemos: “Hoje estou um pouco deprimido; não tenho vontade de fazer nada.” E é nesses dias que pensamos que tudo está mal, que tudo que nos acontece é ruim, que tudo acontece justo conosco. E são nesses dias que não temos vontade nem de sair da cama.

Dias de nostalgia nos quais lembramos quando perdemos um trabalho, quando o namorado que tínhamos foi embora com outra, quando nossos pais viajaram e não ligaram no dia de nosso aniversário. Dias nos quais parece que todo o passado se transformou em presente, e é ali que precisamos ter à mão uma caixa de lenços descartáveis.

Todos ou quase todos já passaram dias assim. No entanto, viver em depressão permanente é falar de sintomas muito mais sérios, *é uma emoção 100% tóxica.*

Da mesma forma que a pessoa que vivencia momentos de angústia ou de tristeza, devemos distinguir entre depressão e queda temporal de ânimo ou um “estar pra baixo”, como já citamos quando tratamos do tema da angústia.

O “estar pra baixo” é momentâneo, dura uns dias ou umas horas e é normal; mas a depressão persiste no tempo.

Se cair sete vezes, levante-se oito.

Cada vez é mais frequente encontrarmos pessoas que sofreram ou estão atravessando uma depressão ou conhecem alguém que está em tal estado. E não faltam motivos para nos deprimir. Se procurarmos um pouco, provavelmente não demoraremos a encontrar situações que nos deprimam. No entanto, se o que desejamos é viver plenamente, precisamos superar isso.

1. Há esperança!

Sem dúvida, *a depressão é uma das emoções tóxicas que mais produz dor.* Em todo o mundo, essa doença está crescendo a passos largos e não reconhece estratos sociais nem crenças religiosas. Adultos, jovens e até crianças padecem dessa doença.

As estatísticas são muito eloquentes. A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que 20% da população mundial sofre de depressão. O quarto lugar em causas de mortalidade no mundo é

❧

A pessoa depressiva experimenta dentro de si mesma uma sensação de impotência, um sentimento absolutamente ilógico, mas que lhe parecerá tão real que acabará se convencendo de que sua incapacidade durará eternamente.

David Burns¹⁰



ocupado por suicídios e a maioria dos suicidas são depressivos.

Na América Latina, existem duzentos milhões de depressivos. Na Argentina, a cifra é de três milhões e meio, dos quais seiscentos mil têm tendência ao suicídio. Além disso, existem oito milhões de argentinos que sofrem com conflitos afetivos.

Depois desses dados, certamente você vai concordar que essa doença é mais frequente do que pensava. A boa notícia é que, dada sua expansão, foram elaboradas alternativas e saídas no campo psicológico para brindar apoio àqueles que sofrem e *são muitos os que conseguiram se recuperar!*

2. Não quero ver ninguém

A depressão é tóxica porque constitui alteração do campo anímico, alteração que influencia e afeta todas as áreas da vida. Quando seu ânimo diminui, você começa a atuar como se estivesse anestesiado. Nada do que antes era importante interessa mais agora, parece que nada o alegra nem o faz se mover. Todas e cada uma dessas reações estão conectadas à depressão que você está sentindo.

Uma pessoa com depressão não só não estará bem consigo mesma, mas também terá dificuldades em suas relações amorosas e em seu relacionamento com o mundo. No entanto, terá uma grande necessidade de se sentir amada.

Cada vez que falamos de depressão, estamos falando de alguma perda, geralmente de tipo inconsciente. É por isso que a pessoa chora e se sente triste sem entender por que se sente assim. *Devemos assinalar que a tristeza é o sintoma principal da síndrome depressiva.*

Lutos não realizados, emoções negativas contidas, dores não liberadas, perdas não resolvidas, palavras não ditas, choros não permitidos, má sorte, doenças, emoções machucadas que não foram curadas a tempo e que, no momento exato, parecem se juntar para perturbar a mente

do indivíduo. E assim é como, pouco a pouco, a pessoa começa a ficar doente. Passa seus dias inibida, triste, sentindo-se culpada, indiferente, anoréxica, irritada, negativa, ansiosa, com dúvidas, com baixa autoestima. Assim, é muito difícil para essa pessoa desfrutar a vida.

Parece que essa pessoa, depois de muito tempo, decidiu reviver todas aquelas emoções que em um momento tampou e não deixou sair. *Precisamos saber que todas as emoções são passageiras e não podem ser controladas com a vontade porque foram criadas para serem sentidas*, por isso devemos vivenciá-las e depois liberá-las.

As situações inconclusas são aquelas experiências que ficam abertas e nas quais ficamos presos com algo ou alguém e colocamos nelas toda a nossa energia emocional e espiritual, o que aumenta a dor que sentimos em algum momento. Talvez possamos pensar: "Por que não falei que a amava? Por que não disse isso ou aquilo? Como desperdicei minha vida!" E nesse balanço que faz a pessoa depressiva, só pesarão os momentos mais difíceis que precisou viver.

Se uma pessoa lembra permanentemente determinado tema ou indivíduo, é porque isso produziu uma ferida que continua gerando angústia e emoções intensas.

Existe uma bactéria chamada estreptococo que ataca a garganta, mas quando se aloja no coração ou nos rins, os pulveriza; por isso, no momento em que é detectada, os médicos a combatem imediatamente. *Fazendo uma comparação, quando a emoção tóxica está na cabeça, pode ser medicada, mas se desce até o coração, irá destruí-lo.*

É por isso que precisamos aprender que só quando fechamos o passado, o presente se abre e o futuro se aproxima.

3. Não tenho vontade de nada

Quando você estiver no meio dessa emoção tóxica, existe uma série de sintomas internos e externos que serão vivenciados em nível psicológico.

Tudo atrapalha o depressivo. O que antes era motivo de atração já não é mais, e o que antes era prazeroso agora é uma carga pesada que molesta. Parece que uma *grande perda de interesse* o tomou repentinamente.

E esses sintomas não afetam só determinada área de seu caráter, mas estarão presentes em seu trabalho, em seus *hobbies*, em seus pensamentos e em cada uma das atividades que desenvolve.

Nesses momentos, a pessoa terá *vontade de desaparecer* e cada evento em que se apresentar, e cada ligação telefônica que receberá se converterá em uma tortura. Agora tudo é ruim e feio; nada faz sentido nem vale a pena.

E esse adulto, que antes enfrentava o mundo, hoje é uma criança que precisa de reconhecimento e de validação, como precisamos de ar para respirar. A insegurança que esse adulto-criança agora experimenta o faz duvidar e pensar que ninguém o ama.

Uma pessoa depressiva se sente culpada e, ao mesmo tempo, vítima de tudo.

Por exemplo, uma mãe depressiva dirá à filha que cuida dela: “Pode sair, não fique trancada aqui por minha culpa, não quero ser uma carga para você.”

Esse estado depressivo traz consigo *grandes doses de temores*, inibições e culpas. O sentimento de culpa que acarreta é muito intenso, por isso elaborará pensamentos como:

- Não sei para que estou vivo.
- A única coisa que quero é morrer.

E a morte é a saída que muitos depressivos esperam para poder escapar da grande tristeza e da angústia em que vivem. E esse é o ponto para estarem atentos, já que 10% dessas pessoas levam essa ideia a cabo.

Os pensamentos do depressivo giram em torno de pre-conceitos.

- *O bom e o mau:* O depressivo coloca tudo o que acontece em uma dessas categorias. Pergunta-se constantemente se “deveria” ou “não deveria” realizar tal ou qual coisa. E se realiza algo que “não deveria”, sentirá irritação, frustração e culpa.
- *Tudo ou nada:* O depressivo categorizará tudo como branco ou negro. Os cinzas desapareceram de sua vida. Suas atividades passam pelo filtro mental do sim ou do não.
- *Generalização obsessiva:* Um erro cometido é visto como um fracasso eterno e se estende para todas as áreas da vida. Talvez, se fracassou em seu casamento, o depressivo se sentirá fracassado no trabalho, com seus filhos, em suas relações pessoais, em tudo. É claro, será por sua culpa, porque dirá a si mesmo que ele é que não serve.
- *Fixação no negativo:* O depressivo pega um fato negativo ou um erro e não conseguirá se desapegar dele nem virar a página, mas se castigará por esse erro o maior tempo possível.
- *Centralização:* O depressivo vê a si mesmo como centro de tudo que acontece, especialmente de tudo que é negativo. A dor de outra pessoa o levará a ativar as suas e a contar sua própria dor.

A pessoa que vive em depressão verá a vida através de uma lente distorcida. Seu *perfeccionismo excessivo* o impede de ver os fatos como realmente são. As pessoas não são o tempo todo boas nem o tempo todo más. Há dias em que talvez nosso humor não seja o melhor e, frente a determinado questionamento, não respondemos com a mesma paciência de sempre, o que não significa que somos maus. Sua namorada ter decidido terminar a relação não significa que você nunca mais terá outro relacionamento.

Assumir coisas que não nos pertencem ou nos desclassificam levará à elaboração de crenças errôneas sobre nós mesmos, e essas falsas crenças nos conduzirão à depressão. Precisamos entender que a vida seguirá nossos pensamentos e que nossa forma de viver se dará de acordo com a qualidade deles: em paz e harmonia ou em uma contínua e desgastante depressão. Sua vida nunca irá mais longe do que você pensa que merece.

David Burns disse: "Você toma suas emoções como prova da verdade. Sua lógica é a seguinte: 'Sinto-me como um inútil; consequentemente, sou um inútil.' Esse tipo de raciocínio é equivocado porque seus sentimentos refletem seus pensamentos e suas crenças. Se eles estão distorcidos, como costuma acontecer, suas emoções não terão validade. O raciocínio emocional intervém em quase todas as suas depressões. Não lhe ocorre questionar a validade das percepções que criam seus sentimentos."¹¹

Por outro lado, se seu coração e a sua mente estão abertos para receber palavras de fé, de ânimo, de sabedoria, de apreço, de coragem, você rapidamente poderá fechar todos os anos de dor que manteve amarrados em sua mente e em sua alma, e transformá-los em anos de gozo e de desfrute. Certamente, não poderá mudar seu passado, mas poderá atuar para gerar ações positivas em seu presente.

O positivo sempre vence o negativo.

A luz é mais intensa que a escuridão; a saúde, mais forte que a enfermidade. Hoje não podemos solucionar o que passou, mas fazer com que aconteçam coisas novas em nosso presente e em cada um dos dias que estão pela frente. Podemos parar de ver a vida a partir do que somos capazes de alcançar e fazer um balanço de tudo de bom que vivemos. Dessa forma, você estará preparado para dizer: "Às vezes, tudo sai bem e outras vezes nem tanto; mas o melhor é que volto a tentar até que o resultado que obtenho seja excelente."

Quando curar seu coração, experimentará uma ampliação inigualável, sem limites, porque estará pronto para receber o melhor de sua vida.

4. Não quero repetir a história

Certas condutas são herdadas: podemos ser medrosos como a mãe, violentos como o pai, paranoicos como o avô, passivos como o bisavô e depressivos como os tios. As heranças psicológicas não se rompem só com o desejo de “não me parecer a...”, mas quando modificamos nossos pensamentos e, como consequência, nossas condutas.

Devemos romper com uma maneira de pensar caduca e começar a ver a vida e a vivê-la com pensamentos e crenças corretas.

Se sua mãe foi depressiva, determine-se a não ser igual. Lute com dignidade contra a dificuldade ou o momento duro que possa estar passando, porque sua herança não é viver e morrer como seus antepassados, mas tendo cumprido o sonho e o propósito que foi desenhado para sua vida. Há dilúvios que você enfrentará, mas sabendo que no final o prêmio virá para suas mãos.

Os sonhos, os objetivos e as metas dão sentido à nossa vida e estabilidade emocional. Quando alguém luta para realizar seu sonho, funcionará muito além de seus limites. Seu sonho desafiará sua mente, seus pensamentos e qualquer herança ou depressão que tente pará-lo.

Incoerente vem de incoerência, sem herança. Você precisa se desfazer de toda herança negativa que deixaram seus antepassados. Você pode escolher ser incoerente de toda herança que esteja fazendo mal.

Já aconteceu de alguma vez você sentir que tocou fundo, que chegou a um ponto em que diz *não tenho forças, não posso mais continuar*, no entanto, no dia seguinte, quando acordou, se recusou a permanecer inerte nesse lugar onde nada acontece?

Atualmente, observamos pessoas de quinze, vinte, trinta anos sem desejos, sem metas, sem sonhos; jovens que hoje têm o que na psicologia se denomina “depressão branca”.

Essa doença causa uma falta de desejo completa nos indivíduos; pessoas que expressam alegria, dor e tristeza sem articular um só músculo de seus rostos. Parece que sua vida está adormecida, são como pessoas sem sonhos, e isso é a depressão, a ausência de um sonho, de uma meta, de um propósito.

Por isso, não importa como foi seu passado, nem a idade que você tem, nem sequer se toda sua família sofreu esses sintomas. O que importa é que você sonhe, porque enquanto sonhar, terá forças para continuar seguindo em frente sem parar.

O grau de satisfação consigo mesmo será proporcional à sensação de estar controlando sua vida.

Por isso, enquanto você sonhar e se projetar em direção à sua meta, a depressão não terá lugar nem em sua mente, nem em suas emoções.

5. Tenho vontade de ficar em casa

No nível sintomático, a depressão se exterioriza de diferentes maneiras. Podemos sentir que não temos tanto apetite como antes; o que antes era um manjar, uma refeição deliciosa, agora já não tem mais sabor nem gosto. Da mesma forma que o depressivo percebe a vida, perceberá os sabores: tudo será igual. Uma pessoa depressiva pode chegar a perder peso consideravelmente.

Também poderá atravessar etapas de insônia. Para o depressivo, conciliar o sono é uma dificuldade grande. Pode ficar várias noites sem conseguir dormir ou ter o sono entrecortado.

Às vezes, observamos depressivos tomarem o caminho oposto: dormirem longas horas por dia, manifestando com esse sintoma um claro desejo de evasão da realidade.

Também poderá experimentar mudanças em seus desejos sexuais. Para uma pessoa deprimida, o sexo é o último pensamento que vem à mente. Inclusive alguns perdem todo interesse pela sexualidade e se tornam inacessíveis à sedução e à excitação erótica. Não é que não tenham desejos sexuais; na verdade, não têm desejo de nada.

A depressão é tóxica e é uma das doenças emocionais que mais sentimos em nosso corpo.

Em muitas pessoas acontece um atraso psicomotor: seu rosto expressa dor, seus movimentos corporais são poucos e lentos. Seus gestos são para dentro e para baixo (se encolhe, fecha seu corpo entre os braços, olhando para o chão), realiza seus movimentos de forma lenta e com dificuldade. Entre os tantos sintomas externos, além dos mencionados anteriormente, poderíamos citar cefaleia, taquicardia, vômito, diarreia, hipertensão arterial etc.

O fato é que os seres humanos são e funcionam como uma unidade. Frente a uma adversidade, alguns nos dizem: *é uma coisa simples, resolve-se facilmente*, enquanto que outros, *não vou poder superar, isto é o fim*. O significado que outorgamos ao que nos ocorre diariamente nos cura e nos enferma, não pelos fatos em si, mas pela forma que os interpretamos. Isso acontece pela existência de uma relação muito estreita entre a mente e o corpo.

Antigamente, queriam que acreditássemos que o corpo era mau e que não servia para nada, mas hoje sabemos que a mente e o corpo estão estreitamente ligados. Tudo que acontece no corpo repercute na mente e tudo que passa pela mente afeta o corpo. Há uma conexão direta, de ida e volta, entre a mente e o corpo.

Uma expressão do rosto, embora seja provocada artificialmente, produzirá na pessoa os sentimentos que a representam. Por exemplo, se você fica bravo com alguém e a pessoa diz: "Vamos lá, dê um sorriso", parece que a raiva passa, porque esse sorriso nos produzirá esse sentimento.

Há investigações que sugerem que, se você está em uma rua escura e começa a assobiar uma melodia alegre, o medo se neutralizará e a confiança será estimulada de forma que você caminhará mais seguro.

É por isso que se estiver passando por uma depressão, a máxima expressão do que está ocorrendo é seu corpo. O livro de Provérbios diz: "Da beleza do coração, fala o rosto." E assim acontece realmente. Se seu coração está cheio de tristeza, de angústia e de depressão, seu corpo mostrará o que está passando em sua alma.

Por isso, se hoje você quer sair da depressão que está sentindo ou deseja ajudar um ser querido, precisa saber que existem três condições indispensáveis que precisamos desenvolver para curar nossa alma e, em consequência, nosso corpo.

Uma pessoa saudável:

1. Sabe se motivar

A pessoa se motiva com um acontecimento próximo (por exemplo, com o casamento do filho ou com o nascimento de um neto, com sua graduação ou com uma festa) e vive muitos acontecimentos mesmo depois que isso terminar. O que se motiva tem mais probabilidades de viver em plena saúde.

2. Tem coragem

O que tem coragem, o que luta por algo específico, recupera sua saúde mesmo não acreditando. O pior que pode ocorrer conosco é viver por ou para nada. Embora seja para brigar, para ganhar um processo, por uma casa, pela posse de um filho, essa luta fará com que você desenvolva coragem e aumentará sua saúde.

3. É otimista

Descobriu-se que as pessoas que diminuem a importância das doenças se recuperam antes. Quer dizer, quanto mais você ficar focado

na doença, mais vai permanecer doente e quanto menos pensar nela, mais rápido vai se curar.

O mesmo ocorre quando lhe dão uma notícia e você diminui o drama. Tudo vai passar e fará com que essa resposta o leve a fazer algo maior e melhor. Se você receber uma má notícia, não dramatize, diga: "Isso também vai passar, tenho capacidade para resolver tudo em paz." Essa atitude implica que virá algo melhor. Para o otimista, sempre o que vem é melhor.

Ilusão, coragem e esperança ajudam a regular as emoções negativas. Você já não será tão vulnerável e vai poder se curar muito mais rapidamente. A esperança cura: para se curar, é preciso ter um alto nível de esperança.

A esperança é uma virtude. A pessoa com esperança é virtuosa e sábia, porque sabe que o futuro será exitoso.

6. Tipos frequentes de depressões

Embora todas as depressões se manifestem por meio dos mesmos sintomas, há diferentes tipos de depressão. Analisemos as mais comuns:

a) Depressão de tipo reativa

Trata-se de uma das mais frequentes, é a que aparece como uma reação frente a uma perda. Essa perda (consciente ou inconsciente) pode ser de um trabalho, um amigo, uma namorada etc. Como a pessoa não consegue se recuperar, a dor e a tristeza aumentam cada vez mais até se transformar em um quadro depressivo. Essa depressão se apresenta especialmente em pessoas introvertidas, inseguras e muito sensíveis.

b) Depressão maníaco-depressiva ou bipolar

É a que vivem as pessoas que, por momentos, experimentam um grau de euforia, de alegria e, de repente, em poucas semanas ou meses, sentem que não querem viver mais: não querem sair, não querem fazer nada. Mais tarde, no entanto, voltam a fazer tudo até cair

novamente em um estado de não querer fazer nada. Essa ambivalência gera grandes depressões.

c) Depressão por esgotamento

É a que sofrem especialmente algumas pessoas do mundo executivo e adolescentes. Por um lado, ataca alguns sujeitos altamente competitivos e muito pressionados por constantes autoexigências que os levam ao esgotamento psíquico e físico. No caso dos adolescentes, sofrem essa depressão quando se juntam vários estímulos persistentes e reiterados, além da influência das censuras, da rejeição e das brigas familiares.

A sociedade competitiva na qual estamos vivendo, o trabalho excessivo e o estresse geram lentamente um cansaço psíquico que também vai atacando o corpo.

d) Depressão que vivenciam as pessoas maiores de 50 anos

Dizem os psicólogos que aos 50 anos pode aparecer nas pessoas uma depressão involutiva. A pessoa começa a pensar o que fez na vida, o que conseguiu e o que não conseguiu. *Nisso me equivoquei. No casamento errei aqui. Não fiz isso.* Começam a pensar e pensar, e descobrem vazios em sua vida passada, descobrem que a vida passou e não fizeram o que queriam. Portanto, lentamente, começam a cair em depressão: os filhos cresceram, o casamento não funciona bem, o trabalho de anos anteriores não deu certo, ocorreram perdas afetivas; começam a revisar e revisar. E pouco a pouco, entram em depressão.

e) Depressão por erros ou culpas não curadas

Afeta as pessoas que, com o passar dos anos, sentem no fundo de seu ser que seus erros nunca foram perdoados.

A depressão, seja do tipo que for, sempre manterá um circuito. O depressivo se isolará e gerará pensamentos negativos. Quanto mais se isolar, mais pensamentos negativos gera e, quanto mais pensamentos negativos gerar, mais se isolará. Então entra em um círculo vicioso do

qual sente que não pode sair. Sim, você leu corretamente, do qual acha que não pode sair, porque é possível sair da depressão.

O melhor remédio para uma pessoa enferma emocional ou fisicamente é *entregar-lhe esperança o tempo todo*. Tal como você acaba de ler, é preciso falar sobre esperança, alimentá-la de esperança, transmitir-lhe esperança. Isso é o melhor que podemos fazer: cuidá-la e demonstrar que, mesmo dessa dor, é possível sair. Não castigemos, nem culpemos essa pessoa; ao contrário, devemos dar-lhe esperança de que hoje ela está assim, mas amanhã estará bem. A esperança é terapêutica.

Crie imunidades psicológicas, imunize sua mente, para que nenhum vírus arruíne sua vida e nenhum pensamento negativo que pretenda corroer seu cérebro e seu corpo consiga atacá-lo.

Rodeie sua mente e seu corpo com tudo de bom:

1. Selecione as lembranças de sua vida.
2. Tenha lembranças prazerosas.
3. Evite discussões.
4. Analise as circunstâncias positivamente.

Se fizer isso, seu corpo e sua mente estarão protegidos, e a depressão já não terá lugar em sua vida.

7. Técnicas e estratégias simples para deixar a dor para trás e começar a desfrutar a vida

Muitos de nós passamos por uma depressão ou conhecemos alguém que está deprimido. A pergunta é: como ajudá-lo?

Algumas pautas para levar em conta:

- **Não se compadecer dele.**

O estado de angústia e depressão é muitas vezes muito mobilizador e acaba sendo fácil cair em um papel superprotetor.

- **Não consolá-lo com palavras.**

Não devemos dizer frases como *vamos, para cima com esse ânimo; o que você tem não é nada em comparação com o que eu passei*. Essas frases só acalmam nossa ansiedade, mas criam mais desespero no outro, já que o depressivo é o primeiro que quer sair do estado em que está. Em sua mente, o depressivo quer sair. Em sua mente, imagina coisas, mas, quando quer realizá-las, sente-se inibido e sem forças.

- **Não ser frio.**

Uma atitude de frieza não permitirá que ele se expresse e, ao mesmo tempo, servirá para aumentar sua depressão. Uma boa ajuda é apresentar alguém imparcial que possa acompanhá-lo, escutá-lo e que não questione o que ele está tentando liberar.

E para que a depressão seja só uma lembrança em sua vida, precisamos mudar nossa mente para que nossas emoções também mudem, portanto:

- **Reconheça que os erros são parte de seu crescimento.**

O problema não é se equivocar, mas que não se tenha tempo para aprender com o erro, então se volte a tropeçar. Revisando o erro, aprenderemos. O erro é uma fonte de crescimento, não de tortura.

- **Identifique e evite todas as coisas ou pessoas que fazem mal.**

Não visite, no tempo de recuperação, familiares doentes, não leia notícias ruins, não discuta. É tempo de voltar a se encher de paz e de novas forças, de energia e de entusiasmo para ter novas oportunidades.

- **Cultive em sua mente coisas positivas.**

Evite a autocrítica excessiva e a autodesclassificação, deixe de lado os pensamentos negativos e não se torne responsável por tudo o que acontece ao seu redor.

- **Aprenda a falar de forma positiva.**

Quando você fala de forma negativa, acaba se bloqueando, porque sempre terá anteposto um não à resposta que está esperando. Quando aprender a falar de forma positiva, aprenderá a se divertir e a gerar esperança dentro de si.

- **Aprenda a fazer pausas.**

Dentro de nossas possibilidades, devemos tentar fazer pausas durante o dia de trabalho. O recomendado é uma pausa de cinco minutos a cada duas horas de trabalho. Está comprovado que se triplica o rendimento. Há muitas pessoas que trabalham muitas horas seguidas e depois tentam fazer coisas como dormir as próximas vinte e quatro horas seguidas. Isso não funciona. Parar e fazer algo diferente nos ajudará a evitar o esgotamento.

- **Saber dizer NÃO.**

Acontece que, frente a pessoas exigentes — um amigo, um marido ou nossos filhos — não podemos dizer não, e assim nos comprometemos a carregar pesos que não nos correspondem.

- **Não imagine muito.**

O ser humano tende a ter pensamentos pessimistas, devemos detectá-los e colocar um limite.

- **Olhe os problemas com sabedoria.**

Quanto maiores são nossos problemas, maior será o desenvolvimento até nosso próximo nível de crescimento. Resolver um grande

problema o levará a um grande crescimento. Nossos problemas não nos derrubarão; nos deixarão mais fortes.

- **Olhe o quadro completo.**

Devemos ter claro para onde vamos a fim de não ficarmos detidos pelo caminho com coisas que nos distraiam.

Agora pegue um lápis e um papel, anote estas frases e grude-as na geladeira até que fiquem marcadas em sua mente e em seu espírito:

- Minha atenção precisa ficar centrada no que é importante e grande.
- Tudo que fizer será com uma atitude de êxito.
- Eu tenho valor e todos os recursos estão dentro de mim.
- Aproveitarei todas as oportunidades que se apresentam para crescer.
- Para não ter depressão é preciso estar apaixonado. A paixão ativa, deixa mais forte, mais flexível. A paixão dá o impulso extra necessário para continuar avançando. A paixão me torna mais persistente e faz com que me recupere mais rápido.

E, por último, o mais importante: PERDOE, SOLTE E FECHÉ O PASSADO.

Libere seus medos, as pessoas às quais você se aferrou, essas situações e histórias que o encheram de dor, porque o que está por vir sempre será melhor. Livre-se do passado, daquelas palavras que ficaram guardadas, dessa angústia e dessas emoções que afogaram seu futuro e sua vontade de viver.

Dependerá de você que mais ninguém machuque seu coração. Você é uma semente e ninguém pode tomar sua vida. Você a entrega e só você pode voltar a tomá-la. Aprenda a valorizar-se, a se felicitar.

Quando uma pessoa se valoriza, se felicita e se reconhece, sempre atrairá o melhor para sua vida: os melhores amigos, o melhor marido e a melhor família, porque você atrai de acordo com o que é.

Últimos conselhos:

- *Inove*: Inovar significa agregar o fator surpresa, fazer algo novo!

Embora sejam pequenas modificações, necessitamos implementá-las em tudo que fizemos para não nos aborrecer. Encha sua agenda com atividades, para ter experiências novas e crescer. Viva a vida com intensidade.

- *Desfrute*: Não somos mais felizes porque não praticamos mais o que nos faz feliz. O que o faz feliz? Agregue-o à sua agenda e não espere até amanhã, faça hoje o que alega seu coração. Martin L. King dizia: “Se você não descobrir nada pelo qual valha a pena morrer, é porque não está preparado para viver.”
- *Pergunte-se*: Já sonhei o suficiente? Vivi plenamente? Aprendi a me desprender? Amei bastante? E se até agora não fez isso, comece imediatamente. Isso é desfrutar.

Em uma mente e um corpo cheio de alegria, de prazer e de sentido, não há espaço para depressão.

Capítulo 10

A frustração tóxica

Não se desespere, nem sequer pelo fato de não se desesperar.

Quando tudo parece terminado, surgem novas forças.

Isso significa que você vive.

FRANZ KAFKA

A frustração intoxica nossa vontade de continuar, a força para nos levantar mais uma vez e continuar, que é algo de que precisamos todas as manhãs ao despertar. Pensamos tanto nas coisas que nos acontecem, revisando-as mil vezes em nossa memória, que perdemos a esperança e nos custa pensar que algum dia conseguiremos. Eu o convido a dar um passo para o futuro; devemos aprender como foi que chegamos a nos sentir tão afetados pela emoção tóxica e começemos a sair dela para conseguir mais coisas.

Tentei, mas não consigo...

Não sei se voltarei a fazer isso...

Prefiro não pensar nisso...

É algo que não consigo superar...

*Ai! Você tocou em um tema proibido, melhor falarmos de outra coisa...
Voltar a passar por isso? Não quero nem pensar...
O que acontece é que não me ajudaram, me deixaram só...
Não sabe como foi ruim quando me disseram que não, isso não sai da
minha cabeça...*

1. Eu, frustrado?

Em algum momento de sua vida, você sofreu alguma frustração? Talvez quisesse conseguir algo, seja na área econômica, familiar ou afetiva e, como não conseguiu, a consequência foi que se sentiu frustrado. Que sensação horrível! Parece que tudo vem abaixo e que as coisas pelas quais lutamos por tanto tempo não têm os resultados esperados. Muita dor, angústia, tristeza, todas essas emoções juntas caem em cima de nós quando parece que a frustração bateu em nossa porta.

A frustração é um sentimento de fracasso e decepção que aparece frente a um desejo não realizado ou uma necessidade não satisfeita.

Todos os seres humanos são criados de tal maneira que têm a ansiedade interior, desde pequenos, de alcançar metas, de se superar. O desejo de cumprir nossos sonhos está em nossa natureza.

Quanto maior for o desejo que quisermos realizar, maior será o grau de frustração que teremos.

Acontece que, quando uma pessoa não pode ver cumprido seu desejo, imediatamente aparecerão duas emoções opostas como formas de elaborar sua frustração: a raiva e a tristeza.

A expressão da raiva pela violência, tão comum em nossa sociedade atualmente, é a consequência de uma frustração. Por trás de toda pessoa brava, há uma pessoa frustrada.

A frustração pode nos converter em pessoas ressentidas e, em determinado momento, podemos chegar até a nos odiar e nos agradecer. Então dizemos coisas como: "Fui um estúpido! Por que isso aconteceu comigo?"

Além da raiva, outras reações são resignação e tristeza. Uma pessoa triste torna-se melancólica, retraída, solitária. Resignada frente à situação negativa que lhe tocou viver, conforma-se pensando *então é isso que a vida me deu*. E permite assim que sua vida gire em torno do isolamento e da introversão.

Alguém frustrado também se tornará extremamente sensível a tudo aquilo que lembrar seu fracasso e sentirá muita angústia quando estiver em uma situação parecida. Essa dor que sente por achar que não consegue superar pode levar a pessoa a se arriscar cada vez menos na vida e a se conformar com sua situação atual, embora não fique satisfeita com sua vida, porque vai querer evitar a todo custo uma nova decepção.

2. Tolerância zero

Quando alguém que não consegue realizar seus objetivos fica bravo, dizemos que tem *tolerância zero*. Certamente, em alguma oportunidade, você já falou isso de alguém e talvez já tenha ouvido algo assim: "Esta pessoa deveria ser mais tolerante..."

Uma pessoa sem tolerância, em geral, foi superprotegida quando era criança. Chorava e conseguia tudo que queria sem esperar nem um segundo. Ao obter tudo que pedia, como todas as suas exigências eram satisfeitas sem nenhum esforço por parte dela, essa pessoa cresceu sem frustrações.

Então, depois, o que faz ao crescer? *Exatamente o mesmo*. Mas a vida nem sempre dá tudo o que ela deseja; então protesta, se queixa e se converte em uma adulta caprichosa. Ao ter recebido sempre tudo o que queria, é impossível tolerar a frustração.

Outras pessoas, ao contrário, não suportam a frustração, já que em sua infância tudo era *não*. Tiveram muitas carências. Quando pediam algo, sempre recebiam um NÃO como resposta. Não recebiam nada e só perdiam. Uma pessoa que nunca recebeu nada, quando se torna adulta, não tolera a frustração porque todos os *não* e os *difíceis de conseguir* fazem com que se lembre de sua infância. São pessoas que, ao ouvir uma negativa sobre a coisa mais mínima, reagem em geral violentamente. Pensam que as pessoas ao redor estão em sua vida para evitar sua frustração, por isso dizem frases como: "Se me tratar bem, não vou bater em você." Acham que os outros estão ali para dar tudo que desejam, por isso não tolerarão nenhuma demora ou obstáculo no caminho.

3. Fugindo da frustração

Quem vive e se sente frustrado acumulará tanta dor em sua alma que, em determinado momento, necessitará adormecer suas emoções. Tentará por todos os meios fugir dessa dor, por isso tentará fazer qualquer coisa que, mesmo temporariamente e com consequências graves, trouxer um pouco de alívio para sua vida e permita sentir-se melhor.

Vejamos a que coisas as pessoas que não toleram a frustração costumam recorrer:

- Vício em drogas.
- Vício no álcool.
- Vício no jogo (jogadores compulsivos).
- Autocastigo ou automutilação.
- Qualquer outro comportamento compulsivo.

Se você se identifica com alguma dessas atitudes compulsivas, precisa começar a entender que a frustração é parte da vida. *Nem tudo que você quer é o que, na verdade, precisa, e nem tudo o que você necessita vai conseguir no momento em que desejar.*

Mas, apesar de tudo, nunca renuncie a suas metas, continue em frente.

Não permita que as decepções da vida — e todos nos desiludimos em algum momento — abortem seu potencial e o afastem de seus sonhos.



A postura mais inteligente é deixar de nos lamentar do tempo que nos falta e aprender a desfrutar das coisas simples que podem ser feitas em pouco tempo.

Margarita Rojas¹²



Você é maior que suas decepções. Tem em seu interior o DNA da grandeza, só que, por momentos, parece que a dor e a frustração ocultam isso. Comece a ver a vida de outra maneira, vire a página e continue em frente, mudando o que até hoje não funcionou e fez

com que se sinta frustrado. Pense naquilo que há tanto tempo você quer fazer e ainda não fez; procure fazer as coisas e estar com as pessoas que acrescentam valor à sua vida.

E o que lhe dá prazer? Escreva em uma folha de papel e comece a praticá-lo.

4. Como conseguir ter alta tolerância à frustração

Sabendo que nenhum ser humano tem o poder do Super-Homem para salvá-lo, não tenha *expectativas excessivas nas pessoas* porque, queiram ou não, cedo ou tarde, elas vão falhar. Se confia em alguém,



Uma metade do mundo não consegue entender os prazeres da outra metade.

Jane Austen



precisa saber que riscos está correndo para que, quando falharem, possa se lembrar de que você também pode falhar. Recomendo que leia o capítulo onde falamos sobre a codependência.

Aumente seu círculo de contatos, rodeie-se de pessoas diferentes às quais poderá recorrer. Se alguém não estiver disponível, sempre haverá

outro. Quando você coloca todas as suas expectativas em uma só pessoa, sempre vai terminar desiludido. Se for possível, *não espere nada de ninguém*; dessa maneira será livre das pessoas para poder desfrutar de relações interpessoais sadias.

Seu coração é o assento das emoções e o centro de controle de todas as portas de sua vida. Se a pessoa equivocada entra na cabine de controle — ou seja, sua intimidade — abrirá as portas que devem estar fechadas e fechará as que devem ser abertas. *Só você tem o controle de suas emoções*, tem a capacidade e a liberdade de decidir como vai se sentir. Não permita que os demais determinem como você deve viver.

❦

*Aqueles que veem em cada
desilusão um estímulo para maiores
conquistas, esses possuem o ponto de vista
correto em relação à vida.*

Johann W. Goethe

❦

Cada manhã, ao se levantar, você pode tomar a decisão de ser feliz, de gozar e desfrutar seu dia, de não se frustrar frente ao primeiro problema que aparecer em seu caminho, embora as coisas não saiam sempre como você quer ou espera.

5. Escolho eu ou você? Escolhe você...

*Uma pessoa que vive frustrada é aquela que dedicou sua vida a
agradar aos outros e que permitiu que os outros escolhessem por ela.*

Contam que havia uma menina órfã, muito pobre, que não tinha casa para viver e passava seu tempo caminhando pelo bosque descalça. Um dia decidiu juntar todos os materiais que conseguisse encontrar para fazer um par de sapatos. Foi assim que juntou pedaços de couro, folhas, ramos, panos, tudo que encontrou pelo caminho. E com tudo aquilo que conseguiu juntar, fez um par de sapatos. Continuou caminhando e quando chegou à cidade, viu um pé de framboesas e decidiu, com o suco da fruta, tingir os sapatos de vermelho.

Muito feliz, continuou caminhando com seus sapatos vermelhos, já que tinha conseguido realizar, com seu próprio esforço e inteligência, um belíssimo par de sapatos, tal qual ela queria. E como tinha imaginado.

Certo dia, estava no meio do caminho uma anciã, a qual viajava em uma grande carruagem muito adornada. A mulher viu a menina e sentiu compaixão dela, por isso convidou-a a ir viver na casa dela.

Sentindo-se agradecida e em dívida pelo que a anciã tinha feito por ela, a partir daí começou, para a menina, uma corrida para querer agradar a mulher. A tal ponto que a anciã pediu que jogasse fora seus sapatos vermelhos, e a menina aceitou. Estava tão deslumbrada por sua riqueza que, pouco a pouco, começou a ser domesticada e chegou a fazer tudo que a anciã queria...

Você se vê refletido na menina do conto? Talvez tenha conseguido, com seu próprio esforço e suas capacidades, realizar as metas desejadas e tenha desfrutado, mas depois caiu na armadilha de ser domesticado por outras pessoas, pela cultura, por certos princípios, por metas ou valores de outros. E sem se dar conta, foram os outros que moldaram sua vida e que escolheram tudo por você. Justo aí, no momento em que decidiu agradar os demais e dizer que sim, quando, na verdade, queria dizer “não”, é que começa a aparecer a frustração.

Embora tenha metas e não existam obstáculos em seu caminho, uma pessoa que não consegue se livrar das obrigações que recebeu termina frustrada.

Às vezes, acontece que, mesmo tendo uma meta clara e sem obstáculos no caminho, não se consegue alcançá-la. Você pode ser uma pessoa que tem uma família estável, uma carreira, um bom trabalho e não tem grandes problemas em sua vida, no entanto acaba frustrado. *Por quê?* Pela bendita culpa que sente. Sentir culpa expressa um temor interior ao castigo, à rejeição, e nos dá um sentido de indignidade que não merecemos.

Então, entramos em um circuito do qual, ao final de um tempo, não podemos sair. Não desfrutamos porque sentimos culpa e nos frustramos porque não fizemos por essa culpa o que realmente tínhamos vontade de fazer.

Uma pessoa que tem um sistema de crenças fechado, embora tenha metas e tente várias vezes alcançá-las, vai sentir que nunca chega ao objetivo e, por isso, se frustra.

Talvez você não chegue a cumprir seus objetivos porque sempre está tentando o mesmo. Se sempre faz aquilo que não funciona, sempre vai obter os mesmos resultados. Se o que provou duas ou três vezes não funcionar, faça outra coisa.

Como pode saber que coisa deve fazer de maneira diferente? Usando a SABEDORIA que há em seu interior. Você é um ser criativo, único, especial. Busque essa sabedoria que há em você e comece a dar à luz as ideias estratégicas que permitirão alcançar suas metas.

Deixe tudo que até agora não deu resultado. Acredite em si mesmo e atreva-se a fazer aquilo que nunca tentou antes. Cada vez que uma pessoa se queixa é porque não sabe pedir o que precisa ou deseja. Há muita gente, em especial os homens, que têm muita dificuldade para pedir algo. Por que nos custa tanto pedir? Porque nos ensinaram que o homem é o provedor, o que sempre dá e nunca recebe. Isso é mentira!

❧
*E quando nos sentimos culpados,
pensamos que não
merecemos o bem-estar.*
Margarita Rojas¹³

❧

Homens, nós também podemos pedir o que precisamos da maneira correta. Nem sempre vão nos dizer que sim, nem vamos receber o que queremos, isso é parte da vida. Mas se você for alguém que decidiu não viver frustrado, ao contrário, que se dispôs a viver de forma mais saudável e recebendo o que merece, estará preparado para receber um “não” como resposta, estará pronto para dizer “não” ao que não quiser

e não for conveniente, saberá também sentir-se livre de toda culpa e terá entendido que perdoar a si mesmo e aos outros é o primeiro passo necessário para sentir-se livre e feliz.

Vale a pena tentar!

6. A dignidade supera a frustração

Agradar não se trata de sorrir ou de ser simpático, mas de ceder.



*Há quedas que servem para nos levantar
mais sábios e mais felizes.*

William Shakespeare



Quando, só pelo fato de comprazer sempre aos demais, você cede todo o tempo em seus princípios, valores, objetivos, desejos, interesses, então perde sua dignidade.

É impossível agradar a todos!

Para superar a frustração, você deve se atrever a ser uma pessoa DIGNA, a deixar de agradar aos demais e correr atrás de metas, sonhos e objetivos alheios.

Vejamos as características de uma pessoa digna:

a) Conhece a si mesma

Todos devemos passar pelo processo de nos conhecer. Não é uma tarefa fácil porque, quando começamos a ver o que há em



*Não conheço a chave do êxito,
mas sei que a chave do fracasso é tentar
agradar todo mundo.*

Bill Cosby, comediante norte-americano



nosso interior, podemos encontrar muitas coisas de que não gostamos. No entanto, não devemos ter medo do autoconhecimento. Talvez você conheça mais coisas de seu/sua companheiro(a), de seus filhos, de seus amigos do que

de você mesmo. Passar tempo consigo mesmo o converte em um homem digno. Você é uma criação maravilhosa, digna de ser conhecida e admirada.

b) Lidere sua própria vida

Lidere seus pensamentos, seus sentimentos, suas ações. Não se pode viver segundo o que os demais pensam, sentem ou agem. Lidere sua mente, seu corpo, seu espírito. Você tem a capacidade e a liberdade de escolher o que sentir e, enquanto não fizer isso, não poderá guiar ninguém. Não pode projetar o que vai fazer no ano seguinte se não aprendeu a liderar e se soltar de tudo que até hoje o manteve amarrado.

Liderar-se significa escolher os objetivos que quer alcançar, os pensamentos que vai colocar em sua mente, os sentimentos que terá e os que vai anular porque até agora não serviram.

c) Confie em seu critério e acredite em si, mesmo cometendo erros

Se você cometeu erros em sua vida, pode acabar sendo difícil confiar em seu próprio critério. Sente que precisa da opinião dos outros antes de tomar uma decisão importante? A verdade é que, quando decide algo, nem sempre vai sair tudo bem, mas deve ter seu próprio critério, equivocado ou não. Você tem capacidade para corrigir o que está mal, desaprender o que aprendeu errado e, sobretudo, incorporar novas crenças que sejam saudáveis e verdadeiras.

❧

*Escute suas emoções, não as ignore
e procure expressá-las pelos canais
adequados, do contrário, elas o machucarão.*

Margarita Rojas¹⁴

Cada erro ensina ao homem algo que precisava aprender.

d) Estabeleça prioridades

É importante saber dizer “não” ao secundário, aquilo que não é obrigatório para viver. Aprenda a dizer “não” às coisas que não sejam uma prioridade para sua vida, porque sem elas você vai poder continuar

vivendo e, sobretudo, será livre do estresse, da frustração e de tudo aquilo que não quer fazer.

Uma pessoa digna estabelece limites claros e não permite tudo em sua vida. Determine-se a colocar limites em tudo que não seja bom para você e seja um obstáculo que não permita o avanço dessas coisas ruins.

e) Dedique tempo a si mesmo

É bom poder estar com outras pessoas, mas também é preciso desfrutar estando sozinho. Você é daquelas pessoas que nunca conseguem ficar sozinhas? Desfrute dos momentos de solidão, utilize-os para se conhecer, para fazer o que mais gosta, para relaxar. Aprenda a estar em boa sintonia consigo mesmo. Se você conseguir desfrutar esses momentos de solidão, depois vai conseguir desfrutar muito mais a companhia dos outros. Não tenha medo da solidão porque esse temor estará refletido em sua relação com os demais e pode levá-lo à codependência.

f) Tem duas características: tenacidade e determinação apesar dos obstáculos

Se você ainda não conseguiu realizar o que se propôs no passado, não fique frustrado, vai conseguir no futuro, graças à sua tenacidade e determinação. Uma pessoa digna não vive em um mundo de fantasia, do "como eu gostaria que isso acontecesse comigo". Ao contrário, nunca fica quieta, está sempre se movendo e, enquanto está em movimento, as coisas acontecem. Persiga seus sonhos. Você tem o necessário em seu interior para conseguir. O político britânico Winston Churchill disse: "O êxito é aprender a ir de fracasso em fracasso sem se desesperar." Está decidido a ser uma pessoa digna e a livrar-se para sempre da frustração?

Coloquemos então em prática aqueles princípios que o ajudarão a dizer: "Não estou amarrado a nada, sou livre das pessoas; e o que em algum momento foi minha frustração, hoje é minha fortaleza."

7. Estratégias e formas práticas para curar a frustração e desfrutar ao máximo a vida

- **Detecte todos os objetivos que ainda não conseguiu alcançar.**

Se há metas em sua vida que ainda não conseguiu realizar e se dá conta de que isso produz angústia e ira, esses objetivos não cumpridos são a fonte de sua frustração. Descubra-os, fale deles, mas não reprima suas emoções nem tente tapá-las com vícios ou comportamentos compulsivos. Se for necessário, procure ajuda profissional.

- **Busque objetivos alternativos.**

Se perdeu um sonho, por maior que tenha sido, procure outro e faça todo o necessário para que ele se converta em realidade. Se você consegue sonhar, se consegue vê-lo primeiro em sua mente, poderá alcançá-lo. Transforme suas necessidades em motivações. Precisa se auto-motivar o tempo todo; não espere ser motivado pelos demais. Todos os dias repita frases como as seguintes: *Não tenho, mas vou ter. Sou pobre, mas algum dia serei rico. Ainda não consegui, mas tenho certeza de que conseguirei.*

- **Aceite os obstáculos que se apresentam.**

Não veja um obstáculo em seu caminho como algo impossível de superar, mas como uma oportunidade para usar sua criatividade. Para tentar algo novo que nunca tinha provado antes. Para melhorar e crescer. Uma crise pode ser a melhor oportunidade de mudança na vida de uma pessoa. Mantenha-se positivo e na expectativa de coisas boas mesmo no meio das dificuldades. Não espere que as circunstâncias ao seu redor mudem. Mude você primeiro!

- **Permita-se cometer erros.**

Cometer erros não é o fim do mundo. Capitalize em cima deles, aprenda. Converta-se em uma pessoa sábia e mude os pensamentos de derrota por pensamentos de êxito.

- **Libere-se de toda culpa.**

A culpa é um sentimento daninho que rouba seu sorriso, sua paz, a segurança em si mesmo e não permite avançar. Tire-a de sua vida por completo.

- **Não tenha expectativas superdimensionadas em pessoas ou circunstâncias.**

Não espere nada de ninguém. Não idealize ninguém. Todos somos seres humanos com os mesmos defeitos e virtudes. Se você espera muito de algo ou de alguém, sempre terminará frustrado.

- **Concentre-se nas coisas que conseguiu fazer até agora.**

Suas conquistas são importantes. Felicite-se e alente-se por elas. Não é preciso que outra pessoa faça isso por você. Fale bem de si mesmo. Acredite em si mesmo. Não é uma atitude de orgulho; ao contrário, vai ajudar a construir uma autoestima saudável e indestrutível. Seja sua melhor carta de apresentação!

- **Seja compassivo consigo mesmo. Não se autocastigue.**

Você não é mais nem menos que ninguém. É você mesmo, um ser único e irreproduzível, com tudo de melhor e ainda com aquelas debilidades que, ao trabalhá-las, se converterão em fortalezas. Perdoar-se é aprender a viver sem mochilas, sem cargas, sem um passado que

nos lastima e nos impede de avançar. Perdoar-nos é nos liberar da dor, da angústia, das lembranças, e recomeçar.

❧

*O homem que se levanta é ainda maior
que o que não caiu.*
Concepción Arenal



E sobretudo, nunca, nunca se dê por vencido.

Já disse Winston Churchill há muito tempo! Nunca diga “sou jovem” ou “sou velho” para conseguir seus sonhos. Você não é velho

pela idade que tem. É velho quando não tem um propósito claro na vida e quando deixa de sonhar.

Inspire-se na vida e nas conquistas destas pessoas:

- Tiger Woods tinha três anos quando fez nove buracos em quarenta e oito tacadas.
- Mozart tinha oito anos quando compôs sua primeira sinfonia.
- Bill Gates tinha dezenove anos quando fundou a Microsoft.
- Shakespeare tinha trinta e um quando escreveu *Romeu e Julieta*.
- Madre Teresa tinha quarenta anos quando fundou as Missionárias da Caridade.
- Winston Churchill tinha sessenta e cinco anos quando foi nomeado primeiro-ministro.
- Nelson Mandela tinha setenta e um quando foi liberado de uma prisão sul-africana e, quatro anos depois, foi eleito presidente da África do Sul.
- Chihiro Araya tinha cem anos quando escalou o Monte Fuji!

É possível livrar-se da frustração. Renuncie à raiva, à tristeza, à culpa em sua vida. Não permita que elas continuem roubando sua alegria e sua vontade de viver. Se você perdeu suas metas e seus sonhos pelo caminho, recupere-os. Lute pelas coisas que quer conseguir.

Não importa quantas vezes tenha tentado e fracassado. Se você se equivocou, volte a tentar. Na verdade, só não fracassa aquele que nunca tenta nada. Nunca desista. Não importa que outros tenham chegado antes. Nunca é tarde. Não importa quanto tempo você esteve no chão. Levante-se.



*Você pode se sentir frustrado
se fracassar, mas se sentirá
inútil se não tentar.*

Beverly Sills,
cantora de ópera



Que os obstáculos que se apresentam sirvam somente para que algo novo saia de você: novas ideias, novas oportunidades, novas forças. Acredite em si mesmo e espere sempre o melhor da vida. Amplie sua visão. Que nada o impeça de chegar ao topo!

Capítulo 11

A dor tóxica

*Não confunda sofrimento com amor,
nem superar a dor com esquecimento...*

MARGARITA ROJAS

Cada emoção e cada sentimento podem ser vividos de diferentes maneiras e com distinta intensidade. É preciso cuidar de nosso interior de maneira que agora, no momento da dor, possamos ter as forças necessárias para superá-los e não permanecer evitando que se convertam em uma emoção tóxica.

1. Aprender a viver, esse é o ponto

Os seres humanos, sem exceção, atravessam diferentes ciclos de vida. Ciclos de alegria e amor, ciclos de dor, de angústia e de luto. Todos, em algum momento, atravessam diferentes tempos. Como diz o livro do Eclesiastes, *“tudo tem seu tempo determinado”*. Em todos os ciclos de vida,

passaremos por transformações, adaptações, aprendizagens, lutas, dores e alegrias. E todos, sem exceção, atravessaremos dois ciclos vitais: um momento de nascer e um momento de partir (de familiares, de seres queridos, e até de nós mesmos).

Nascemos e crescemos, e em todo esse processo nos transformamos em pessoas, com sentimentos e potencial que devem ser liberados para vivermos e sermos felizes, e não só sobreviver.

Sabedoria é saber escolher.

No dia a dia, teremos um longo caminho a construir, que dependerá da forma como preencheremos nosso interior e escolheremos para nos relacionar com os demais.



Eu sou um homem que sabe. Sou um homem que busca e ainda sou, mas já não procuro nas estrelas nem nos livros: começo a escutar os ensinamentos que meu sangue murmura em meu interior...

Herman Hesse



Estarmos vivos nos converte em seres vulneráveis e sensíveis a cada emoção que flui de nosso interior e que se expressa por meio do que se percebe no que está ao nosso redor. Por isso, *somos os responsáveis pela forma que escolhemos viver nossa vida.* Ninguém está capacitado para

escolher por nós. Precisamos assumir o risco de viver e só nós podemos decidir como devemos fazer isso.

Neste trajeto da vida, teremos dificuldades, dores, angústias, perdas, mas também dispomos da habilidade emocional e cognitiva para nos sobrepôr e ainda superar aqueles momentos que pensamos não poder tolerar.

O mais saudável em cada ciclo ou etapa da vida é manifestar nossas emoções, em lugar de ficarmos amarrados a fatos ou circunstâncias determinadas e a pessoas com as quais não conseguimos fechar nossos vínculos.

Permanecer fechados em uma mesma emoção tóxica não nos permitirá continuar vivendo, aprendendo e melhorando como pessoas que somos.

Viver e não sobreviver, disso se trata. A diferença entre ambas dependerá do controle e do autocontrole que cada um de nós dispõe para se encarregar da situação pela qual estamos atravessando.

2. As perdas

Toda perda do passado que fica em aberto se transforma em um peso que não me deixa levantar voo, em uma emoção tóxica que não me deixa avançar.

Todos vivenciamos em alguma oportunidade uma ou várias perdas. Estatisticamente, estima-se que os seres humanos podem ter durante a vida em torno de quarenta perdas emocionais diferentes: de um amigo, um namorado, um cônjuge; um divórcio, a morte de um filho, uma mudança de casa, de colégio. Trata-se de diferentes níveis de perdas e de ausências, mas todas elas são perdas emocionais no final.

Aguentar não acaba com as perdas.

Os seres humanos vivem se ligando às coisas e às pessoas afetivamente, costumam colocar neles uma grande parte de si mesmo por intermédio de expectativas, ilusões, confiança, amizade, palavras, emoções, vínculos. Por isso, quando perdemos um ser querido, sentimos que algo de nós mesmos desapareceu com essa perda. *Quanto mais amor, mais dor.*

O tipo de vínculo que tivemos com esse ser que hoje não está mais em nossa companhia poderá aumentar mais a dor da perda. Por exemplo, se assistimos pela televisão como mataram uma pessoa que não conhecemos, seguramente esse fato nos impactará e nos comoverá, mas

não da mesma forma que aconteceria se a pessoa fosse um ser querido. Precisamos entender que *quanto maior é o vínculo, mais intensa será a dor*.

Frente a uma perda, embora seja parte da vida, aparecerá o que os psicólogos chamam de *dor*. Frente à perda de um ser querido, a dor é um processo normal cujas etapas seriam:

1. O reconhecimento da perda.
2. A dor propriamente dita.
3. A volta à vida de sempre.

A dor é um processo normal que acontece depois de uma perda e é necessário vivê-lo e superá-lo.

No entanto, existem diferentes tipos de dor. Vejamos alguns:

- **A dor patológica**

Falamos que, na dor normal, se sobrepõe uma aceitação da perda do objeto (coisa ou pessoa). Na dor patológica, essa perda não é aceita e se recorre a diferentes mecanismos para evitá-la. Os dois tipos básicos de dor patológica são a anulação da dor, quer dizer, “aqui não aconteceu nada, nada mudou”, e a intensificação da dor.

- **Anulação da dor**

Esse tipo de dor é experimentado pela pessoa que tem uma perda e não consegue expressar a emoção que causou essa perda. Em geral, os homens costumam ser mais propensos a elaborar esse tipo de dor. Costumamos nos reprimir, bebemos, aguentamos: “Os homens devem ser fortes, não chorar, não expressar emoções.” Então, racionalizamos a situação para não expressar o que estamos sentindo de verdade. Mas tudo isso é falso: os homens também podem chorar e é saudável aprender a respeitar o tempo da dor. Muitas pessoas sentem que viver e sentir

essa dor é um sinal de debilidade, por isso vivem “na negação”, como se não houvesse um morto, como se não sentissem dor, medo, angústia etc., sem se dar conta de que, se esconderem suas verdadeiras sensações sobre o que está acontecendo, terminarão deixando seu corpo doente e lastimando sua alma.

- **Dor intensificada**

Acontece quando a pessoa não reprime a emoção que está sentindo, mas a libera completamente. Chora, grita, sente raiva, angústia, dor, culpa... Aqui a sintomatologia é a oposta à da negação da dor. A intensificação da dor leva à depressão e muitas vezes a certas alterações de tipo emocional. Frente à perda, a pessoa reage expressando suas emoções de forma descontrolada. Segundo Freud, a melancolia é a manifestação da dor patológica. Os sintomas mais comuns nesse caso são: insônia, constipação, anorexia, culpa, autorrepreensão intensa, ideias suicidas, isolamento etc. E isso acontece cada vez de forma mais acentuada e persistente.

- **Dor ambígua**

É aquela dor que acontece quando não se sabe se a pessoa morreu ou não. Isso pode acontecer no caso de uma pessoa desaparecida, de uma pessoa sequestrada, de um marido que foi embora e nunca mais voltou, de um pai que continua vivendo, mas o filho não sabe onde, e o caso de um menino que sabe que foi adotado, mas ignora onde estão seus pais biológicos. Esse tipo de dor também é conhecido como “dor congelada”, quer dizer, a pessoa sente alegria, mas ao mesmo tempo dor por não poder fechar ou entender determinada etapa de sua vida.

Por outro lado, John Bowlby, em seu livro *La pérdida afectiva*, sustenta que a dor patológica possui as seguintes características:

- Ansiedade inconsciente pela pessoa perdida.
- Reprovação inconsciente contra a pessoa perdida com autor-reprovações conscientes e inconscientes.
- Cuidado compulsivo por outras pessoas.
- Persistente incredulidade de que a perda seja permanente.

Para compreender melhor por que sentimos o que sentimos, devemos levar em conta os fatores que podem afetar a duração e a intensidade da dor. Eles podem ser: as causas e circunstâncias da morte, a identidade e o papel da pessoa perdida, assim como a idade e o sexo da pessoa que sofreu a perda e o tipo de personalidade dessa última.

Seja qual for a dor que decidamos sentir, devemos aprender que a "dor não é um estado, mas um processo"¹⁵. Precisamos nos dar o lugar e o tempo para poder viver essa dor, para que, ao fazer isso, tenhamos nos reconciliado com a vida.

3. O que é o luto?

“O luto é uma forma de responder à morte de um familiar, de mostrar ao exterior a pena pela perda sofrida. O luto é a manifestação visível da dor, que regularmente é demonstrada por meio da forma como nos vestimos; embora aluda fundamentalmente à roupa, também está relacionado aos costumes e à vida cotidiana.”¹⁶

O luto é um fato cultural. Na Antiguidade, as pessoas que passavam por esses momentos de dor atiravam cinzas em suas cabeças e rasgavam suas roupas. Tempos atrás, estar de luto era um comportamento rigoroso e importante e, quem não o fizesse, mostrava que essa morte não significava nada em sua vida.

Quando as mulheres ficavam de luto, não podiam pintar os lábios, nem as unhas, nem usar roupas justas. As mulheres indianas, quando perdiam seu homem, cortavam o cabelo e, quando voltavam a deixá-lo crescer, tinham terminado o luto.¹⁷

A cor negra era a cor do luto e ainda continua sendo para muitas pessoas. Em alguns lugares, existem as carpideiras; em outros, são feitos velórios; em outros, as pessoas cantam etc.

Hoje, sabemos que o importante não é se você se veste de branco ou negro, se chora uma semana fechado em sua casa, na igreja ou se mostra ao mundo que está mal pela ausência dessa pessoa querida. O importante é a dor, é saber que as perdas causam sofrimento no interior da alma de cada pessoa e que cada um pode escolher como vivê-la.

A diferença em relação a como você vive sua dor não é se vai se maquiar ou não, se vai assistir a uma partida de futebol ou não, mas reconhecer que é um momento difícil que precisa deixar a dor se manifestar, com o objetivo de aceitar, para que no tempo justo volte a viver sua vida em paz e com alegria.

4. Mitos sobre a dor

É interessante observar que, em nossos primeiros anos, todos nos ensinaram a conquistar, ganhar e conseguir coisas, mas *ninguém nos disse o que devemos fazer quando perdemos as pessoas que amamos*. O que é pior, nos ensinaram mal acerca de que coisas devemos fazer frente a uma perda. *“Os mitos relacionados com a morte são afirmações que consideramos como verdadeiras, mas que não contam com provas científicas que os sustentem. Na dor, essas ‘afirmações enganosas’ nos fazem pensar que estamos ajudando aquele que sofre a elaborar a perda e, no entanto, proporcionam a ele a sensação de não ser compreendido por seu entorno social imediato.”*¹⁸

Identifiquemos alguns hábitos equivocados que nos ensinaram ou que incorporamos em nossos lares, direta ou indiretamente, consciente ou inconscientemente, sobre como atuar de maneira equivocada frente às perdas afetivas:

Você pode substituir as perdas.

Li sobre um rapaz que tinha um cachorrinho quando era criança e o animal morreu. O menino começou a chorar com uma angústia

impressionante e os pais disseram: "Não chore, vamos comprar outro cachorrinho." Aqui encontramos duas mensagens que os pais ensinaram a essa criança sobre as perdas:

- **Primeira:** "*Não chore.*" Não expresse sua dor, agente. Com esse ensinamento, quando esse menino começar a crescer, evitará expressar tudo que signifique dor e choro, porque desde pequeno o mandaram *não chorar*.
- **Segunda:** "*Pode ser substituído.*" Outra história conta que um menino adolescente brigou com a noiva e esse jovem chorava desconsolado, por isso sua mãe, incapaz de vê-lo sofrendo assim, disse: "Há muitos peixes no oceano." O que essa mãe quis dizer foi: "Filho, não chore por essa garota, há centenas de outras mulheres." Quer dizer, pode-se substituir essa dor pela presença de outra mulher.

Inconscientemente, por meio dessas mensagens adquiridas, crescemos pensando que podemos substituir as perdas que vivemos. Superamos a morte de um filho tendo outro. Se nosso marido/nossa esposa nos abandonou ou morreu, escolhemos, sem permitir que sintamos dor, o primeiro homem ou a primeira mulher que apareça para não ficarmos mais sozinhos e aguentarmos sua ausência. Substituímos a morte de uma mãe ou de um ser querido nos enchendo de comida, afogando-nos com trabalho e mais trabalho etc. O objetivo é não pensar, não sofrer as perdas.

Ensinaram a substituir as perdas, pensando que com isso evitaríamos sofrer a dor que nos causam as ausências:

- **Se está sofrendo, fique sozinho**

Por exemplo, quando alguém chora no colégio é tirado da sala e levado a um lugar isolado para que fique sozinho, porque a mensagem é *se você vai chorar ou expressar dor, precisa ser de forma solitária*. Os pais também contribuem para reforçar

essa mensagem dizendo: "Se está mal, vá para seu quarto." E o mesmo acontece com a dor. Não queremos chorar diante de ninguém para não deixar o outro mal. Então, choramos sozinhos, porque a mensagem é *se você ri, rirão com você, mas se chora, chorará sozinho*.

- **O tempo curará as feridas; a dor já vai passar**
Se você passou por perdas importantes, certamente, se deu conta de que o tempo não cura nada. Pode passar toda a vida, talvez anos e ainda assim continuará com o coração ferido.
- **Em uma semana já vai passar**
Também é um mito acreditar que a dor deve durar certa quantidade de tempo, já que não existe um tempo exato que ela deva durar. A dor é pessoal. O que acontece à medida que o tempo transcorre é que a libido do objeto perdido se retira lentamente e prepara a recuperação das relações interpessoais. O caráter doloroso da figura da dor deve-se justamente à ansiedade persistente da figura perdida, é a necessidade de recuperar a pessoa amada. Essa necessidade de recuperar a pessoa perdida se expressa com as mais variadas emoções, da vigilância e da espera até o choro. Ainda na dor é comum aparecer a raiva contra a figura perdida, frequentemente de forma inconsciente e dirigida a outra pessoa, sentimento que está relacionado com a impotência da situação.
- **Precisa ser forte**
Seja forte, aguente. A pessoa que cumpre esse mandato é a primeira que sofre consequências em seu corpo, tais como infartos, úlceras etc. É essa pessoa que, frente a uma dor, a uma morte, a uma perda, diz: "Não posso afrouxar porque, se quebro, isso tudo vem abaixo." E ela é a primeira a ficar doente. O forte trata de continuar sendo assim em todos os seus

papéis: se divorcia, perde empregos, muda de um lado a outro, mas precisa ser forte e permitir que toda a dor fique presa ali dentro porque aprendeu esse hábito equivocadamente frente à dor, “seja forte”, como se chorar fosse um sinal de debilidade.

- **Precisa se distrair**

Precisa sair um pouco mais. Vá para o cinema, saia, divirta-se. *A diversão ou estar ocupado não cura nossas feridas.* O tema é nos atordoar para não pensarmos, nos distrair ou nos encher de atividades, sem nos dar conta de que, fazemos o que fazemos, se não passamos pelo luto, em algum momento essa dor voltará a machucar nossas emoções.

O mais importante é reconhecer que as dores doem; no entanto, é necessário fazer isso.

Talvez nos sintamos culpados por nos recuperar rapidamente frente a uma perda e nos castigamos pensando que o normal é estar mal por muito tempo, recordando essa pessoa que já não está conosco. E pensamos: “Se ele já não está, morreu, como vou ao cinema? Como vou continuar vivendo e ele não?”

Muitos decidem morrer com a pessoa que se foi. No entanto, essa decisão não vai alterar o sucedido. Precisamos liberar a dor e também esses seres queridos que já não estão conosco.

“Uma coisa é a evocação carinhosa e um pouco nostálgica, ou a serena e terna lembrança que nunca pode desaparecer se amamos alguém, e outra coisa é uma escravidão interna, quando, por causa desse apego, deixamos de viver, deixamos de crescer, nos anulamos e adoecemos; a vida perde sentido. Passou o tempo e já não somos capazes de desfrutar e de criar.”¹⁹

E pensamos que assim, deixando de desfrutar e de viver, estamos honrando os mortos, mas isso é falso. Nós, que estamos vivos, devemos continuar crescendo, voltar a ficar de pé e a recomeçar. A vida é muito valiosa para deixá-la passar e não desfrutá-la até que já não haja nada

mais para fazer. Enquanto você estiver vivo, terá forças para se levantar e começar tudo outra vez. Talvez dessa vez precise fazer algo de outra maneira e com pessoas diferentes, mas poderá fazer. Está frente a uma nova e diferente etapa, mas você tem a si mesmo para começar, porque está vivo e há muitos mais sonhos para cumprir e conquistar. Devemos nos libertar da dor, da lembrança, do luto; não nos apeguemos a isso e não nos castigemos por aquilo que não somos culpados. Precisamos nos libertar do que já aconteceu e devemos dar boas-vindas ao novo; aceitemos tudo que é novo que a vida tem para nos dar. Não devemos nos fechar.

Jaime Barylko dizia: “É melhor não fazer monumentos de nossas experiências mais intensas, porque então as matamos, as transformamos em inércia, em lembrança fixa e imutável. Os monumentos devem ser substituídos por momentos. Momento é o que se move, o rio em ação...”²⁰ E sua vida é isto: um rio, um leito que sempre está em movimento, em ação, e que ninguém, exceto você, pode deter.

Segundo Víctor Fernández, “depois de viver algo intensamente, é preciso libertar, passar para outra coisa, como dizendo: ‘Continuemos caminhando, não paremos nas tumbas’.”²¹

Sua decisão fará a diferença. As pessoas afirmam que o tempo muda as coisas e as circunstâncias, mas na realidade o único que pode originar uma mudança é você mesmo. A mudança deve ser feita por você.

E lembre-se de que, para viver em liberdade, não podemos estar amarrados ao passado e às lembranças. Libere-as, respire fundo e volte a caminhar...

5. Ninguém pode se colocar em seu lugar

A dor é única. Nunca tente fazer com que alguém entenda sua dor porque a dor é sua. Nem sequer uma pessoa que perdeu um filho ou se divorciou ou se mudou ou sofreu alguma perda pode entender sua dor

porque ela é exclusiva, e nasce dessa relação única que você tinha com essa pessoa que hoje já não está mais ao seu lado.

As pessoas podem tentar compreender uma pequena porcentagem do que está acontecendo, mas ninguém pode sentir o mesmo, porque a dor é única e corresponde a você passar por ela e vivê-la. E a essa dor que passou, ou talvez esteja passando, só você pode eliminá-la. Não há como tapar a dor, não há como justificá-la, não há como explicá-la, somente escutá-la e depois liberá-la. A dor não precisa de nada, a não ser desaparecer. *A dor precisa ser escutada. É preciso esgotá-la.*

Quando passamos por uma perda, você tem dor, e não há nada mais a dizer. No entanto, nos sentimos impotentes frente à dor, queremos dizer algo, opinar, interpretar, racionalizar a dor, e nos esquecemos de que a dor que sentimos perante uma perda e um fato traumático é normal.

A dor não é o problema, o problema são as *emoções não curadas*. O problema surge quando ficou uma relação inconclusa, sentimentos não expressos ou palavras não ditas, quer dizer, quando nossas emoções não foram fechadas e sentimos que ficamos muitas coisas por fazer e por dizer. Por vergonha, por raiva, porque morreu, porque não conseguimos, porque não quisemos, não importa, mas todas aquelas emoções que não foram expressas ficam arraigadas e podem se transformar em uma ferida aberta se não as curarmos.

No entanto, sempre há algo que podemos fazer. Você pode buscar uma pessoa que seja significativa em sua vida e dizer ou escrever em uma carta todas aquelas palavras que não foram ditas; não fique com nada dentro de você. Depois que fizer isso, sentirá como se tivesse soltado um grande peso. Perdoe e, se for necessário, perdoe-se, volte a sonhar e projetar-se no futuro. E agora sim, não feche suas emoções nem suas palavras, solte-as. *Não reprima a dor, essa dor precisa ser liberada.*

Coloque o foco no que é possível fazer de agora em diante. Não foque na dor, na frustração e na culpa. O perseverar e o seguir em frente permitirão que continuemos nos movendo e melhorando. O movimento nos possibilitará, em determinado ponto, avançar e superar essa tristeza que parecia nunca acabar.

Se você decidiu por sua vida e por superar a dor, recuperará sua energia e sua fortaleza. E não só superará toda a dor que está sentindo, mas também sairá com um caráter mais desenvolvido e um potencial que possibilitará alcançar lugares e pessoas que nunca pensou.

A história de Helen é verídica. Ela tinha um sonho: estudar Direito; mas quando seu pai morreu, seus planos se desvaneceram e Helen precisou procurar trabalho em uma companhia elétrica.

Ali se apaixonou por um jovem chamado Franklin Rice. Com o tempo, eles se casaram, mas pouco depois do casamento, com a queda da Bolsa em 1929, o jovem se suicidou.

Helen continuou trabalhando, apesar da dor por seu marido, por sua carreira frustrada e ainda mais porque sofria de uma doença degenerativa muito dolorosa. Apesar de tudo isso, redigia cartões de felicitação em um novo trabalho e, em algumas oportunidades, escrevia.

Um dia, alguém leu um de seus cartões e, de repente, isso mudou a vida dela. Foi contratada por seus escritos. Todos recitavam seus poemas e, a partir de então, vendeu mais de 7 milhões de livros que ela mesma escreveu.

Há um poema que a identifica e, justamente, ela o publicou antes de morrer. Sua última estrofe diz:

*Assim que descanse, relaxe e fortaleça-se.
Solte-se e deixe que Deus leve consigo
sua carga. Seu trabalho não está completo
nem está terminado. Só chegou
a uma curva no caminho.*

Helen Steiner

Sua decisão fará a diferença. As pessoas afirmam que o tempo muda as coisas e as circunstâncias, mas na realidade a única pessoa que pode originar uma mudança é você mesmo. A mudança deve ser feita por você.

6. Interrogações sobre o desconhecido

Na vida, há dois medos básicos que a maioria das pessoas sente: a forma como vamos morrer e o que acontece depois da morte. O temor é parte de nossa natureza. Desde o Gênesis, o homem sentiu medo frente ao desconhecido. Até os que alcançaram o êxito, em algum momento, sentiram temor. A diferença é que essa emoção não os deteve nem os paralisou.

Em todos os povos encontramos a ideia de uma vida futura, desde os aborígenes da Austrália, com sua teoria da constante reencarnação, passando pelos esquimós, que consideravam que as almas iam para o submundo, até o budismo e o islamismo. A ideia de eternidade está na mente humana e essa ideia levou o homem de todos os tempos a acreditar e imaginar mil maneiras diferentes para uma vida eterna, um além.

Para alguns pensadores dos séculos XIX e XX, a ideia de eternidade é considerada a projeção de um desejo (Feuerbach) ou uma vã esperança para os oprimidos (Marx) ou uma regressão à imaturidade (Freud).

Além das crenças e interrogações, a morte deve ser encarada da mesma forma como foi encarada a vida. A pergunta então não é *quando morrerei*, mas *como devo viver até morrer e como estou investindo em minha vida hoje*.

Segundo o rabino Harold Kushner, "A vida é como uma lata de café instantâneo. Quando a lata está cheia, você pega os grãos e

❧
O que mais temo é o temor.
Montaigne



pode dividi-los; mas quando na lata fica um pouquinho menos da metade, já não dá para dividir com tanta facilidade porque tem pouco. Assim é a vida, já se foi a metade e,

para alguns, um pouquinho mais. Quando somos jovens, vivemos a vida loucamente e temos muito tempo, mas quando ela avança e a lata vai se esvaziando, ninguém tem tanto para dar."

É preciso aprender a administrar seus dias e vivê-los em paz. Aprenda a fechar todas as suas perdas e, depois de feito isso, pense em seu presente e em seu futuro. Amplie seu sonho, esse sonho precisa ser o motivo pelo qual você se levanta, pelo qual caminha, pelo qual fala. E precisa ser tão grande, mas tão grande, que só pense que o melhor ainda está por vir.

7. Como acompanhar durante um processo de dor

Um jovem me contava que, quando estava em uma festa, lembrou-se de um familiar que tinha perdido e ficou muito mal, um amigo que estava ao seu lado, com a melhor das intenções, disse: “Não é nada, vamos, cara, pense em outra coisa, vamos nos divertir.” E essa pessoa começou a chorar sem parar até que outro amigo se aproximou, sentou-se ao seu lado e perguntou o que estava acontecendo, e esse rapaz começou a explicar o que tinha acontecido.

Nessa situação, o amigo escutou o jovem, ficou ao seu lado enquanto este chorou e o único que fez foi abraçá-lo. O jovem disse: “Obrigado, era isso de que eu precisava.” Voltou, então, à festa e conseguiu desfrutar desse momento.

Frente à dor, como já dissemos, não é necessário explicar nada, só acompanhar e consolar. Ninguém pode sentir o que o outro está sentindo. Talvez essa impotência que sentimos ao ver, por exemplo, um ser querido sofrer nos faça dizer: “Bom, chega, é isso, já vai passar, não chore mais”; porque esta dor também me dói e não quero vê-lo assim.

Para consolar uma pessoa no momento da dor, não expliquemos, mas consolemos. Consolar é escutar sem julgar, é estar aí; é escutar, acompanhar sem fazer nada.

Como amigos, animemos a pessoa a soltar sua dor, que nos conte, que lembre, que sinta e se expresse com liberdade, porque amadurecer é aprender a deixar o passado livre.

É importante aprender a pedir ajuda. Como amigos, devemos pedir que nos diga o que o faz se sentir bem e o que não. Nessas circunstâncias, algumas pessoas desejam que liguemos para elas enquanto que outras preferem um tempo de silêncio. Respeitemos seus tempos e sua dor. Se soubermos acompanhá-los, saberão que não estão sozinhos e que você está ao seu lado para dar a mão de que eles estão precisando.



*Na dor teremos que nos desprender
finalmente de nosso apego à pessoa
que se foi, mas podemos
conservar nosso amor por ela.*

Christine Longaker



Para curar as feridas...

Judy Tatelbaum, autora de *The courage to grief*, escreve: "Recuperar-se totalmente de uma perda significa fechar ou se desprender totalmente. Recuperar-se da morte de uma pessoa querida não é eliminar o amor ou as lembranças:

significa aceitar sua morte, diminuir sua dor e pena, sentir-se livre para se ocupar de novo de sua vida."

Como podemos curar as perdas, sejam divórcios, fim de noivados, mortes?

Como dissemos, cada pessoa deve passar por sua dor. Este processo é totalmente pessoal e não existe um modelo a seguir, mas pautas que indicarão que a perda já foi superada.

- *Liberte a dor*, não permaneça todo o dia amarrado a ela. Aprenda a arrancar as fotos negativas, tristes, do álbum da sua mente. Não caminhe com mochilas: são pesadas; deixe-as de lado e continue caminhando em liberdade e em paz.
- *Depois, confesse*. Confissão é a ação de se desculpar pelo que fez ou deixou de fazer. Enquanto continuar defendendo o direito de ter razão, vai encontrar um obstáculo no processo de curar suas emoções. Há tanto poder na confissão, em dizer *fiz isto errado, disse isto, não o visitei no hospital, me equivoquei*

nisto, não agradei, quero me desculpar... A Bíblia diz: "Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis." Talvez você precise pedir desculpas, porque nesse divórcio que houve, nessa perda, frente a essa morte você reagiu impulsivamente, e dizer: "Como eu gostaria de ter falado, preciso tirar isso, preciso contá-lo a alguém." Faça isso hoje, não se detenha e libere-se dessa culpa que está carregando.

- *Perdoe.* É um ato liberador, poderoso, por meio dele quem perdoa é quem recebe a liberdade. Muitas pessoas não desejam perdoar porque pensam que perdoar seria dar a razão ao outro. No entanto, o perdão é uma decisão pessoal independentemente de quem tenha a culpa.
 - *Perdoar não é justificar o outro.* Não tem a ver com o que o outro fez, mas com sua resposta.
 - *Perdoar tampouco é esquecer.* Você sempre vai se lembrar dessa situação difícil. O importante é o que você sente cada vez que essa lembrança vem à sua mente; se você perdoar, sentirá paz.
 - *Perdoar não é minimizar, mas curar essa dor.* Isso acontece apesar do dano que causaram. Perdoar é desatar essa pessoa da sua vida. Perdoar é soltar um prisioneiro e descobrir que o prisioneiro era você.
 - *Perdoar é um ato que faz com que você feche o passado para poder caminhar livre em seu futuro.* Perdoar é um ato que permite que você feche etapas. Talvez tenha sido um divórcio, uma separação, uma briga, e haja rancor em sua vida. Custa perdoar porque a raiva que sente dá poder. Quando estamos bravos, nos sentimos fortes, e a raiva faz com que você se sinta poderoso, mas ao mesmo tempo não permite que você tenha intimidade com as pessoas. Mas perdoar é justamente liberar essa raiva, porque perdoar é um ato de grandeza, *só os príncipes perdoam.* Talvez seja necessário perdoar os pais, os filhos, os amigos... Devemos aprender a perdoar porque na vida sempre haverá pessoas que vão

nos machucar, e lembre-se de que nós também, muitas vezes, mesmo sem perceber, ofendemos os demais.

- *Faça declarações emocionais importantes.* Alguns precisam fazer uma declaração emocional. Hoje é o momento de expressar esse algo que você quis dizer e não disse. Talvez esteja pensando *sempre quis dizer a meu pai que o amava e nunca falei; nunca disse a minha mãe como estava orgulhosa dela, e agora ela morreu e fiquei mal...* Faça isso agora, assim estará pronto para fechar essa perda. E quando fechar as perdas, estará pronto para viver em liberdade.

Quando tiver tocado fundo, quando tiver esgotado essa dor, lembre-se de que não haverá mais fundo, que não poderá cair mais. E esse fundo será o ponto de apoio no qual vai voltar a se levantar. *Vivamos uma vida com sentido.*

1. A vida ganha sentido quando invisto nos outros

É quando damos, entregamos e compartilhamos que nossa existência ganha significado. Essa é uma forma de cuidar, amar e respeitar a vida. Se a vida gira ao redor de si mesma, torna-se vazia e egoísta.

2. A vida ganha sentido quando eu a vivo com a maior intensidade possível

Muitas vezes, a vida é gasta em coisas sem sentido. Estamos detidos muito tempo no passado, no que passou, nos erros cometidos e nas perdas que tivemos. Ou olhamos o futuro cheios de ansiedades e medos pelo que irá acontecer em vez de viver um presente cheio de possibilidades, desfrutando o aqui e o agora, e aproveitando cada momento, cada minuto como se fosse o último.



*Você não pode guiar o vento,
mas pode mudar a direção
de suas velas.*

Provérbio chinês



3. A vida ganha sentido quando a enriqueço

Muitos chegam à velhice e à morte com angústia e depressão ao ver que sua vida passou e está vazia ou que foi preenchida com experiências vãs, sem resultados, sem sonhos concretos. Outros, ao contrário, chegam à velhice e à morte com um acúmulo de experiências tão significativas e transcendentais que, ao olhar para trás, podem ver uma vida vivida com maiúsculas.

Por tudo isso, enquanto tivermos vida, vivamos cada dia tão intensamente como se fosse o último.

Capítulo 12

O choro tóxico

*Não há nada de mal em expressar nossa dor,
mas se nos aferramos a ela, acabará se convertendo
em um castigo que impomos a nós mesmos.*

ELISABETH KÜBLE-ROSS

Chorar nos faz bem quando precisamos expressar nossa dor, e fazer isso no momento adequado pode dar uma sensação de alívio ou “descarga” emocional. Neste capítulo, veremos que não se trata de deixar de chorar porque “às vezes” é bom. No entanto, é preciso saber administrar nossas lágrimas para que o choro não se torne uma resposta imediata frente à frustração, e desta maneira passe a ser um estado tóxico, nos tornando vulneráveis e vítimas de tudo.

Utilizando o choro, pouco a pouco fomos perdendo a capacidade de resolução frente às circunstâncias e nos enredamos na autocompaixão, então a pergunta é: como fazer para não chorar o tempo todo?

1. O que é e o que não é choro?

O choro é o primeiro sistema de comunicação que temos. Nasceremos chorando. O bebê, para comunicar dor, fome, sono, cansaço,

incômodo, o que faz? Chora. Se esse choro não para a tempo, a criança vai crescendo e utilizando o choro para manipular. E depois, já adultos, em lugar de cortar ou substituir o choro por uma conduta efetiva, continuamos chorando porque o choro é uma conduta automática, aprendida; e o mais importante que devemos levar em conta é que *o choro é um ato voluntário*. Ato voluntário significa que você quer fazer ou pode deixar de fazer por sua própria vontade.

2. Aprendemos a chorar; é algo incorporado por meio do aprendizado cultural

Muitas pessoas hipersensíveis em seus lares receberam um treinamento para “viver sofrendo” através das advertências de seus pais: “*a vida é difícil*”, “*a vida é dura*”, “*trate de conseguir algo*”, “*mas lembre-se de que vai ter problemas, dificuldades*”, “*eu digo para que se prepare para o sofrimento*”.

Com esses ensinamentos, conseguir a felicidade fica quase impossível; é como se alcançar a felicidade fosse algo ilógico para suas vidas, porque foram preparados culturalmente para o sofrimento.

Hoje, temos em nossa sociedade pessoas que se sentem amarradas a coisas das quais não conseguem escapar; estão detidas e presas a algo do qual não conseguem fugir. Utilizam condutas repetitivas, costumes e hábitos que foram ensinados para responder às situações difíceis e uma dessas condutas aprendidas é *o choro*.

3. A origem do choro é um “pensamento” seguido de uma “emoção”

Devemos saber que cada emoção é produto de um pensamento anterior. Quando você reage com choro, é porque antes pensou em algo que o levou ao choro, não foi a circunstância.

Nossos pensamentos nos fazem chorar ou rir. Cada pensamento dá como resultado uma emoção: se o pensamento é negativo, equivale ao choro, e se o pensamento é bom e agradável, depois sentiremos alegria. Por quê? Porque “cada emoção é produto de um pensamento anterior”.

O importante na vida não são os acontecimentos, mas os pensamentos que você tem a respeito do que está passando.

“...e se alguém morre?”: sua reação vai estar relacionada com o que pense acerca da morte.

“...e se fico sem trabalho?”: sua reação vai estar relacionada, não com o acontecimento que é a perda do trabalho, mas com o pensamento que tiver dentro de si; por exemplo, se se considera uma pessoa capacitada para conseguir trabalho.

Aqui entram em jogo os aspectos relacionados com nossa autoimagem. Todos nos vemos de determinada maneira. Então, segundo a forma como você se vê ou sente, será a imagem que levará onde for: se vê a si mesmo como um incapaz, essa será a imagem que transmitirá em seu trabalho, para sua família e em todo lugar.

Terá reações emocionais diferentes se pensar de maneira diferente. Não é o mesmo que dizer:

Sou uma pobre pessoa.

Sou vítima da crise global.

Nunca vou conseguir refazer minha vida.

Ou se pensar que:

Tudo que é grande começa pequeno.

Um tropeção não é uma queda.

Errei, mas posso remediar.

Não vou me render.

Porque não são os acontecimentos que determinam meu estado, mas os pensamentos que tiver a respeito desses acontecimentos.

4. Quero, mas não posso

Nossa memória procura lembrar se anteriormente já viveu essa situação e como respondeu; por isso, nesta nova situação, vai tentar

procurar: “Já me passou algo parecido anteriormente? E como reagi?” Então vai reagir da mesma maneira frente a essa situação.

Se quando tinha sete anos, seu pai gritou por algo e você começou a chorar por causa disso, agora, depois de vinte ou trinta anos, quando alguém grita por algo que você fez, você procura uma cena parecida e automaticamente repete a mesma conduta.

Há pessoas que dizem: “Não posso deixar de chorar, é algo que surge, algo que nasce, algo que sai...” Pode surgir, nascer, o que for, mas você tem o controle, porque é um ato voluntário. Se quiser, chora; se não quiser, não chora.

Não é que temos de conter o choro, há situações nas quais vamos chorar de qualquer maneira, não dá para conter; mas é preciso aprender que cada situação que acontece em sua vida não deve ser respondida da mesma maneira. Há situações nas quais é preciso buscar novas respostas, e devem ser respostas efetivas.

5. O choro não é solução

Acreditamos, às vezes, que o choro nos protege, porque dizemos: “Se choro não vão discutir mais, não vão gritar mais.” Então, acreditamos que o choro nos protege.

Muitos acreditam que o choro serve para algo e dizem: “Se me veem chorando, então vou conseguir alcançar o objetivo que quero.”

O choro não é uma resposta, é uma conduta, e não apresenta soluções aos conflitos que você tem; por chorar você não vai conseguir algo na vida; por chorar não vai solucionar o grande problema que tiver.

6. Dando ao que é negativo o valor que ele merece

Você já passou por um momento em que via tudo negativo? “*E acho que estou morrendo...*”, “*Agora que não tenho emprego não vou ter recursos para nada...*”, “*Com esta doença ficarei inválida*”.

Imaginou a realidade mais negativa do que era. Passamos por um momento difícil, vemos um par de nuvens, mas em nossa mente já acreditamos que a tormenta, a chuva incessante e a inundação estão chegando... é um modo de ver as coisas cada vez mais negativas. Adoramos dizer: "Ah, mas você não sabe o que eu passei, isso sim que é grave e merece a compaixão de todos."

Quando, em meio à dor, você começar a pensar nas coisas positivas da vida, fará com que a dor diminua e a esperança cresça. O que repetimos em forma constante para nós mesmos, essas frases interiores



*Decido dar oportunidade à lei da
expectativa que diz que meu futuro
será como eu acho que será.*



que formulamos todos os dias, é responsável por nossos estados de ânimo: chorar ou rir.

O que você fala a si mesmo interiormente é responsável por seu choro ou seu sorriso. Se você fala negativamente todo dia sobre

essas circunstâncias, vai viver chorando; mas se muda sua maneira de falar consigo mesmo, vai desfrutar a vida.

Melhor ainda seria se conseguíssemos distinguir entre o choro inútil ou tóxico e o choro útil. Existem três choros inúteis e três choros úteis:

- **Choro tóxico 1. "As lágrimas de crocodilo" ou o choro manipulador:**

São essas pessoas que choram para mudar o ambiente. Por exemplo, encontramos as mães que choram assim: "Está bem, se mamãe fica sobrando nesta casa, mamãe vai embora... e onde for, ali estará em paz."

Também há oradores que choram para manipular; adoram relatar todas essas histórias "lacrimosas": "Eu me lembro quando estávamos em tal lugar e não tínhamos nada para comer..." O objetivo é que os outros sintam pena e que as pessoas se compadeçam para, dessa maneira, encontrar um benefício.

Mas, onde se aprende esse tipo de choro? Dos bebês. O bebê chora para pedir algo. Dizem as estatísticas que nos primeiros dois anos, os pais escutam seus filhos chorarem duzentas vezes. O bebê chora para que troquem as fraldas, chora para ser abraçado, chora para que lhe deem de comer etc.

É interessante que os bebês, quando choram, fazem sempre no mesmo tom: "dó maior". E, quando crescem, vão agregando novos tons.

O bebê descobre que, quando chora, é atendido, e quando cresce, quer fazer o mesmo; diz a si mesmo: "Se choro, consigo o que preciso." É um choro manipulador.

O crocodilo é, de todos os animais, o único que tem lágrimas; mas não faz isso por emoção, chora porque quando engole sua vítima, esta pressiona as glândulas lacrimais. Por isso o ditado das lágrimas de crocodilo se referem a alguém que chora enquanto faz o mal.

Há pessoas que, quando crianças, ficaram doentes e receberam de seus pais cuidados e amor, e assim associaram que doença traz consolo e ternura. Ao crescer, não sabem pedir amor, recorrem à dor, à "doença", à lástima para receber outra vez abraços. Quando se aprende a pedir amor e não se recorre à manipulação, a pessoa fica livre do choro tóxico.

• **Choro tóxico 2. "As lágrimas religiosas que santificam" ou o dom de chorar:**

Na Idade Média, acreditava-se que as lágrimas eram um dom que havia de pedir ao Senhor. Muitos teólogos dessa época diziam que era necessário fazer as orações chorando e devíamos pedir a Deus o "dom do choro". A religião de toda uma época foi "teologia lacrimosa". São Francisco de Assis ficou meio cego na velhice pelo excesso de choro.

São Benedito dizia que a oração sincera é a que vai acompanhada de lágrimas e que era preciso pedir "o dom das lágrimas". Não o dom de prosperar, não o dom de curar doentes, somente o dom do choro. E nós herdamos essas crenças e, hoje em dia, há pessoas que vão à igreja para chorar. "Vai chorar na igreja", dizem.

- **Choro tóxico 3: “As lágrimas por tudo” ou chorar segundo diz a cultura.**

Há gente que adora ver filmes para chorar. Nos EUA, descobriram que a grande maioria das pessoas que iam ver *Titanic* já tinham visto antes; mas segundo essa investigação, as pessoas voltavam para chorar.

Outro conceito cultural é que “os homens não choram” — desde crianças recebemos essa crença como certa. Se, no colégio, um menino chora, é chamado de “afeminado”. Isso nos levou a associar choro com debilidade. Por isso, os homens não choram, porque se sentem fracos. Os homens têm permissão de se emocionar ou chorar quando veem um filme de ação ou de resgate, e se identificam por heroísmo ou patriotismo, aí sim.

Culturalmente, a mulher chora mais que o homem. As mulheres choram uma média de trinta vezes por ano e os homens somente seis. O homem chora uma média de quatro minutos. Por outro lado, depois dos sessenta, o que ocorre a todos é que produzimos menos lágrimas, por isso choramos menos.

Todos os choros culturais dizem quando você deveria chorar, embora esse choro não sirva para nada.

Agora, sim, os três choros úteis ou positivos:

1. Chorar por dor

Chorar na dor. Quando perdemos alguém, é preciso chorar. Nessas circunstâncias, devemos expressar nossa dor. Embora nos digam “*não chore, Deus o levou, está com o Senhor etc.*”, não choramos porque está do lado de lá, choramos porque não está mais do lado de cá, conosco.

A dor é a emoção encontrada no choro pelo que perdemos, mas ao mesmo tempo sabemos que não vamos recuperar mais. E aí aparecem emoções como raiva, tristeza; “*por que isso passou... comigo...*”

Há um livro inteiro na Bíblia chamado *Lamentações* que fala exclusivamente da dor relatando a destruição de Jerusalém. Este é um choro positivo, saudável: temos que acabar com toda a dor até que ela se gaste.

Devemos buscar o lugar saudável, onde possamos ir e chorar, gastar nossa dor e ninguém nos olhe de forma estranha e ninguém nos questione, porque é preciso gastar o choro da dor. Devemos gastar as palavras que não falamos ao que partiu, as palavras que ficaram guardadas no corpo; tudo precisa ser liberado.

O luto e a dor nunca roubam sua vida, não é verdade que se você chorar não vai ser capaz de seguir em frente: todos temos a possibilidade de nos levantar dessa dor. É bom esgotar essas lágrimas e conseguir dizer ao outro, ao que não está, como em um *role player*, o que você tem dentro: isto o ajuda a desafogar.

Jesus chorou quando viu morrer seu amigo Lázaro, depois limpou suas lágrimas e disse: "*Lázaro, venha para fora!*", e conta o texto bíblico que ele ressuscitou. Isso simboliza que, depois da dor, você vai soltar as palavras de fé mais extraordinárias de toda a sua vida. Porque a dor não rouba sua fé, não rouba nada. Mas, depois que você gastar a dor, tudo o que perdeu voltará outra vez para sua mão.

2. Chorar pelas mudanças transcendentais.

É um choro que expressamos quando temos uma mudança importante. Quando nasce um filho, quando nos casamos, quando nos mudamos, quando ocorrem mudanças no trabalho, quando começamos um namoro ou quando nos separamos...; é um choro que funciona como catarse. Essas são lágrimas permitidas e corretas que nos ajudam a atravessar a mudança.

3. Choro por revelação ou iluminação.

Há um choro provocado pela descoberta de uma verdade que não se via. Ele acontece quando você se dá conta de algo, quando "cai a

ficha” e seu pensamento fica impactado, então de repente você se encontra chorando e diz: “O que está acontecendo comigo?” É como se despertasse da situação anterior para uma nova. É o que os psicólogos chamam de “dar-se conta”.

A visão de um gesto de amor, ou descobrir algo de nós ou de outro que nos dê mais luz pode se apresentar, em certas pessoas, acompanhada de lágrimas.

Problemas, crises, dificuldades, mudanças; tudo acontece para que você possa aprender.

1. Em minha dificuldade, aprenderei a priorizar

Quando morre um ente querido seu, quando se contrai uma doença, quando você perde seu emprego... é então que se distancia de coisas sem sentido. Porque quando alguém passa por um momento difícil, quando se perde um companheiro, quando se vê uma injustiça, é então que se esquece de todas as besteiras *insignificantes* e se começa a priorizar.

Há pessoas que gostam das insignificâncias: “Não sabe o que fiz, passei ao lado dele e não o cumprimentei, assim ele vai sofrer.” Mas devemos aprender a nos colocar de acordo com pessoas com as quais tenhamos objetivos claros para olhar para o futuro e não ficarmos mal.

Hoje temos de estar dispostos a abrir caminho. Se você chegou até aqui é para trazer o futuro até seu presente, para conseguir mudar sua situação. Hoje é um bom dia para começar a trabalhar em uma mudança extraordinária!

2. Na minha dificuldade, terei minhas melhores conquistas

Os melhores benefícios vêm quando há pressão. Olhar o negativo nos conduz ao negativo, mas olhar para frente nos tirará do lugar em que estamos parados. A primeira coisa que poderíamos ou deveríamos

fazer é visualizar nosso futuro na mente e dar o primeiro passo para nosso bem-estar.

Se nos focamos com tenacidade em nosso futuro, poderemos levantar os olhos de nossa situação e seguir em frente. É preferir olhar a luz que entra pela janela do que continuar olhando a escuridão. Onde estiver nosso foco estará o destino de nossos passos.

3. De minha crise sairá minha melhor sabedoria

O importante não é correr, mas chegar. Dar o primeiro passo, mudar nossa atitude negativa, fixar uma meta curta e alcançável que depois nos remeta a outra meta e assim sucessivamente, então poderemos alcançar grandes objetivos.

Seja inteligente e criativo, atreva-se a enfrentar seus problemas. Só quando enfrentamos nossos problemas com uma visão clara de nossos objetivos poderemos conseguir uma mudança.

Capítulo 13

As culpas tóxicas

Lutemos contra o medo e o sentimento de culpa e busquemos o sentido da vida, do amor e do poder.

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Nós, seres humanos, percebemos o mundo com base nas nossas emoções e atuamos em consequência delas; portanto, se nosso interior não está saudável, nosso exterior tampouco estará. Nem sempre as emoções que experimentamos nos favorecem, mas, paradoxalmente, muitas vezes atentam contra nossa felicidade. Tal é o caso da culpa falsa ou culpa tóxica, que possui um efeito letal: bloqueia a capacidade de desfrutar da vida.

O desafio que todos temos adiante é aprender a descobrir como funciona nosso mundo interior e, dessa forma, ter maiores possibilidades de influenciá-lo de maneira positiva. Por esse motivo, questionaremos neste capítulo nossas culpas, sua origem e como aliviarmos as cargas que não correspondem a nós.

De forma prática, de quem estamos falando quando nos referimos a pessoas afetadas pela culpa tóxica? Alguns exemplos podem ser aqueles que se sentem em dívida permanente com algo ou com alguém, aqueles

que se autocastigam ou aqueles que, voluntariamente, ficam na metade do caminho e não alcançam suas metas por não se sentirem merecedores do êxito. Se esses exemplos parecem conhecidos, este capítulo pode ser de muita utilidade.

Mas há um caminho a percorrer. Para sair da culpa tóxica, existem certos passos a seguir que permitirão ir na direção correta: em direção à saúde emocional e à realização de seus sonhos. Avante!

1. Primeiro identifiquemos. Temos culpas reais ou culpas tóxicas?

É central fazer a distinção entre a *culpa real* e a *culpa tóxica*.

- *A culpa real é a que surge quando se transgride uma lei, seja moral, universal ou divina, tendo consciência disso.* Estudos antropológicos encontraram, além de parâmetros éticos, morais e espirituais do ser humano, a existência de certas leis como universais. Quer dizer, de alguma maneira são leis que estão gravadas no espírito do homem, sobre as quais haveria um conhecimento prévio ou consciência de culpa ao transgredi-las. Esta culpa é positiva no sentido de nos mostrar quando realmente nos equivocamos, já que nos dá a oportunidade de mudar de rumo.
- *A culpa tóxica é produzida quando o sentimento de culpa que pretende atormentar uma pessoa não é fruto das leis chamadas universais, mas vêm de causas emocionais.* Esta classe de culpa muitas vezes é utilizada por outras pessoas para nos manipular, como veremos mais adiante.

Deveria ou não deveria, essa é a questão

A nossa consciência poderia ser comparada a uma balança, que, dependendo do que fizermos, se inclinará para um lado ou para o outro, indicando o que está bem e o que está mal, de acordo com as leis que temos gravadas em nossa mente. Desta maneira, nossa consciência nos

faz experimentar a culpa como um sinal de que não estamos fazendo “o que deveríamos”.

A pessoa submersa na culpa tóxica está segura do que “deveria” fazer e aceita certas crenças falsas como leis universais:

- Deveria fazer o que me diz tal pessoa.
- Deveria ajudar a todos os que me rodeiam.
- Deveria escutar os problemas de toda minha família e de todos os meus amigos e de todo o mundo.
- Deveria fazer felizes os demais antes de me preocupar com minha felicidade.
- Deveria ser sempre feliz; não deveria ficar bravo.
- Deveria atender meu marido/esposa.

Como vimos, todas essas afirmações são falsas. Por certo, os demais tampouco deveriam! Quando você é livre de seus “deveria”, pode respeitar a liberdade que merecem os demais.

Não caia nas armadilhas, aplique a lei do 100%, que diz que *cada um é responsável por 100% de seus próprios pensamentos, decisões e ações.*

Se dizem: “É culpa sua, você me falou para fazer isto.” Responda: “Não, você é o responsável por suas decisões; não passe essa carga para mim.”

Se dizem: “Estou bravo com você.” Responda: “Esse é seu problema, a raiva está dentro de você, não tenho nada a ver com isso.”

Você não é responsável pelas decisões de ninguém. Tampouco veja o outro como vítima quando ele diz: “Você precisa me ajudar porque estou sofrendo” e fica cinco horas falando ao telefone. Fica cinco horas porque você permite isso. Quando diz que o tratam como uma pessoa sem valor, é porque decidiu permitir isso.

Há gente especialista em acusar e cada um é responsável 100% por sua vida, tem livre escolha. Não se sinta mal pelo que os outros decidem.

2. A origem das culpas tóxicas

Em relação à origem da culpa falsa ou culpa tóxica, você teve a oportunidade de conhecer pessoas que parecem se sentir culpadas até por respirar? Muitas vezes, ao observar as atitudes dessas pessoas, nos perguntamos de onde pode ter saído tanta culpa, sem saber que, na realidade, muitas dessas culpas foram sementes plantadas desde muito cedo.

Uma das causas mais frequentes vem da forma como os pais tratam seus filhos frente a um erro cometido: empregam atitudes hostis e degradantes. Se a culpa se origina no núcleo familiar, o sentimento “culpógeno” pode chegar a durar toda a vida, já que quando somos novos, questionamos muito menos a realidade que nos é apresentada e a aceitamos como certa. É comum fazer com que muitas crianças se sintam inferiores, culpadas, indignas por atos que não estão relacionados com a transgressão. E o lamentável é que crescem nesses ambientes. Em longo prazo, essas crianças se converterão em adultos que, frequentemente, tenderão a se sentir incapazes, inseguros, reagirão mal e com angústia perante toda situação frustrante.

❧
*A alma desordenada leva em
sua culpa a pena.*
Santo Agostinho

Quando uma família pode criar culpa tóxica?

Depois de ter lido o ponto anterior e daqui em diante, procuraremos seguramente evitar que nossa família seja geradora de culpas. Por isso, identificaremos situações que devemos trabalhar com cuidado especial em nossos lares para não reproduzir erros.

- *Desgraças familiares.* Quando se nasce em uma família onde os pais se separaram ou se um dos progenitores estava doente ou com depressão, ou se os membros passam por um evento muito traumático, pode acontecer que, quando alguém con-

segue sair desse círculo, sinta a culpa imposta pelos próprios membros do grupo familiar. Sobretudo se a pessoa se dá bem na vida, mas em sua família continuam as dificuldades.

- *Acontecimentos negativos e falta de ação frente a eles.* Quando alguém da família sofre e não se faz nada, indiretamente nos sentimos culpados por um pedido não explícito: “Você precisa me ajudar.” Devemos saber que a pessoa que chora e não faz nada para sair de sua situação dolorosa está transmitindo culpa.
- *Outros que sofrem mais.* Uma menina tinha um balão cheio de gás, mas ele escapou. Ela foi correndo até onde estava sua mãe, que tirou da gaveta uma foto de dois meninos desnutridos e disse: “Estes, sim, sofrem, você é uma mal-agraçada.” A menina ficou traumatizada durante toda sua vida por aquela afirmação: “Você se queixa por um balão enquanto há tanta gente que sofre com a fome.” Muitas pessoas como essa menina serão as que depois dirão: “Roubo um minutinho seu”, ou perguntarão se podem atrapalhar por cinco minutos. Sempre se sentirão mal frente aos demais, como se estivessem sobrando na vida.
- *Ser diferente.* É a pessoa que é diferente do resto da família. É considerada uma traidora porque pensa diferente. *E... se casou com “essa” que a família não aceita. “Move-se em um meio que não é como o âmbito familiar.”*

3. Características tóxicas de uma pessoa que vive com culpas

A pessoa que vive com culpas se caracteriza pelo seguinte:

- *Procura ser alvo de maus-tratos.* É a pessoa que escolhe relações nas quais sabe que vai ser maltratada: chefes autoritários que subestimam e maltratam com mensagens que sancionam. São pessoas que necessitam sofrer. Dizem: “Sempre me acontece o mesmo, me relaciono com homens abusadores, manipulado-

res, com os piores.” Acontece que a pessoa que sente que não tem valor, busca inconscientemente ser tratada como alguém sem valor.

- *Maltratar a si mesmo.* A crítica é uma semente que entra no coração e cresce para se converter em uma voz interna que condena. É a pessoa que se autocastiga, que não necessita que o outro bata nela, porque ela faz isso em si mesma. *Como foi que falei isso! Foi muito ruim. Teria que ficar calado. Por que fiz assim se poderia ter feito melhor?* A autocritica é o resultado das culpas incorporadas e que se transformaram em vozes internas condenatórias permanentes. Certa vez, uma paciente me disse: “Fui violentada porque estava vestida de forma provocativa.” E eu disse: “Não tem nada a ver uma coisa com a outra.” Mas ela continuava insistindo: “Se tivesse me tapado, não teria provocado.” A culpa pelo que aconteceu a condenava.
- *Lástima aos demais.* As crises são um trâmite e, o mais importante, é pular toda a culpa que vem da família. O culpado sempre busca a dor, que o lastimem, se autolastimar ou lastimar os outros, pois por trás da culpa se encobre a onipotência que o faz revisar o passado para dirigir sua vida.

4. Técnicas e estratégias simples para se livrar da culpa tóxica

É tempo de deixar para trás todo tipo de culpa para poder assim cumprir todos os sonhos que temos pela frente. Não nascemos para a dor, mas para desfrutar cada dia que começa. Nossa função não é lastimar ao outro, nem nos autolastimar, mas encontrar as estratégias e as formas possíveis para poder nos ajudar a alcançar nossos sonhos e para poder participar de forma sã dos sonhos dos outros. Se você está decidido, mãos à obra.



*A culpa não está no sentimento,
mas no consentimento.*

San Bernard de Claraval,
dramaturgo norte-americano



- **Se me equivoco, peço perdão e sigo em frente; não fico parado.**

Se você se equivocar, peça perdão àquela pessoa que saiu machucada e siga em frente. Não se detenha nem fique pedindo perdão mil vezes. Se você errou, basta pedir perdão uma vez com arrependimento sincero. Quando nos equivocamos, devemos resolver rápido, devemos deixar de nos culpar o tempo todo. Depois de fazer isso, tratamos de não repetir o erro e sigamos em frente até nossos objetivos.

- **Se me equivoco, reparo o dano produzido.**

Reparemos, na medida do possível, o dano produzido. Se por meio de uma mensagem você manipulou essa pessoa, envie outra reparando o feito e diga o quanto ela é boa e importante para você. Mude o negativo para o positivo. Isso é reparar.

- **Se me equivoco, colocarei em palavras minha culpa.**

Havia um empresário muito próspero, que foi esquiador. O homem se apaixonou por esse esporte e foi ver seus pais, já velhinhos, porque sentia culpa. Disse a seu pai: "Sinto culpa porque gosto de esqui e, além disso, estou trabalhando todo o dia. Sinto-me mal porque não venho visitá-los." E o pai respondeu: "Filho, vá tranquilo e desfrute sua vida. Não se preocupe, conversaremos por telefone; divirta-se, nós estamos bem." Que fez o pai? Liberou-o da culpa. Do mesmo modo que esse pai, nós devemos liberar os demais de toda culpa. Se algo o faz sentir-se mal, diga, porque a culpa trabalha na solidão e no silêncio. Você nasceu para sobressair, para a felicidade e o bem-estar, não para a dor. Prepare-se para se destacar!

5. Mude a culpa tóxica por seu direito a desfrutar

- **Desfrutarei de tudo que possuo.**

Não guardemos a louça mais bonita para os convidados especiais, não guardemos o perfume para eventos especiais, não guardemos a melhor roupa para quando formos a algum lugar importante, não deixemos de desfrutar do que possuímos hoje. Desfrute. Não guarde, porque o que não desfrutar hoje será usado por outros quando você morrer. Tudo o que temos está para ser gasto, até as nossas forças.

Quando você encontrar alguém cansado, felicite-o, porque significa que gastou suas forças.

O sentimento de culpa nos diz: “Guardo para uma ocasião especial.” No entanto, o dom de desfrutar diz: “Esta ocasião é especial.” Faça de cada ocasião algo especial e não guarde nada para amanhã. Use a melhor roupa para estar em sua casa porque você a ganhou e deve desfrutar dela.

Do mesmo modo, devemos nos comportar com nossos afetos, não guardemos as palavras nem as expressões de nossos sentimentos, não guardemos esse abraço ou essa iniciativa de fazer uma ligação telefônica, não guardemos nossos sorrisos para amanhã.

- **Não importa que me critiquem por desfrutar.**

Olha a roupa que colocou para ir ao supermercado. Olha, pediu o dia de folga só para levar os filhos para passear. Olha como suja essa calça brincando. São os comentários daqueles que sentem culpa por desfrutar e, por isso, não aceitam que você faça o mesmo. Não permita que o façam sentir-se culpado por usar o que lhe pertence porque, se algo é seu, é para desfrutar como e quando quiser.

- **Desfrutar não é algo que encontro, mas algo que levo.**

Há pessoas que passam o tempo todo procurando. *Onde está o homem que me fará feliz? Saiu o sol, que alegria! Está nublado, que tristeza!* O dom de desfrutar está dentro de si. É preciso estímulos externos para se sentir bem. Libere a alegria que há em seu interior, porque não é algo que se encontra, mas que está em você e é preciso libertá-la. Nenhum ambiente o dominará quando você liberar a capacidade de desfrutar onde for. Alegria não é ter uma casa grande ou pequena, mas ter alegria em você e se acomodar ao lugar onde estiver.

- **Eu sou o presente.**

Muitas vezes dizemos “*os jovens estão perdidos*”, mas em Êxodo, há dois mil e oitocentos anos, está escrito: “Não vejo esperança para o futuro de nosso país se isso vai depender da juventude frívola de hoje, já que certamente todos os jovens são precipitados.” Quando eu era criança, nos ensinaram a ser discretos e respeitosos, mas, atualmente, os jovens são extremamente bobos, carentes de valores e intolerantes. “Não há nada de novo sob o sol”, disse o rei Salomão. Há dois mil e oitocentos anos também se queixavam dos jovens. Todas as épocas foram difíceis e tiveram sua complexidade, o importante é não jogar a culpa nas circunstâncias nem colocar toda a expectativa em outros. Os jovens são o amanhã, mas nós temos o presente. Podemos influenciá-los, mudá-los e desfrutá-los.

- **Desfrutarei de mim.**

Se não desfruto de mim mesmo, não poderei desfrutar do resto. Muitas mulheres não conseguem desfrutar de sua roupa e o problema não é a roupa, mas que não se sentem bem com elas mesmas. A magra quer ser gorda; a de cadeiras amplas quer cortar seu osso fora; a que sente que falta algo, quer agregar; a nariguda quer menos nariz; o negro quer ser branco; o que calça 42 quer calçar 40; outros estão obcecados com seus lábios e querem aumentá-los etc. Isso acontece porque não aprendemos a nos sentir bem com quem somos e, simplesmente, não

nos aceitamos! Não é possível que “outra pessoa” acredite em você mais do que você mesmo! Seja o primeiro a se amar e se respeitar. Os outros farão isso como consequência.

- **Seguirei os desejos do meu coração.**

Você tem vontade de viajar? Vá. Quer comprar roupa? Compre. De nada serve trabalhar ou estudar e tudo isso ser desfrutado por outro. Realize seus sonhos e não espere que outro faça isso. Muitas vezes tivemos medo de cumprir nossos desejos para não “pecar por sermos ambiciosos ou egoístas”, mas fomos ao outro extremo. Especialmente e muito influenciadas pela cultura, as mulheres relegaram seus desejos, colocando os sonhos dos outros na frente. Muitos pais colocaram seus filhos em primeiro lugar, e casamentos foram destruídos por deixarem o parceiro relegado. Muitos filhos colocaram seus pais em primeiro lugar e não viveram suas vidas etc. Sentimentos nobres, mas atitudes equivocadas, muitas vezes impulsionadas por um “grande sentido da responsabilidade”, um excessivo “amor ao próximo”, mal-interpretado e muitas vezes utilizado por manipuladores para tirar proveito de pessoas bem intencionadas.

- **Serei sábio.**

Lembre-se de que você não precisa demonstrar nada a ninguém. Se está desfrutando de algo, faça para si mesmo. Não tenha o objetivo de impactar aqueles que o rodeiam porque tudo que fizer com uma má motivação não será desfrutado, no final. Se fizer algo por inveja, se comprar algo porque outro o tem, se quiser comprar um presente a si mesmo que não puder pagar, mas não conseguir evitar porque ficará pensando no que os outros vão dizer, estará indo pelo caminho incorreto e o resultado será a insatisfação.

Sair desta emoção tóxica e ser feliz é um direito que pertence a você e é preciso conquistá-lo. Mas é uma batalha que tem como butim um prêmio grande: sua liberdade.

Capítulo 14

A rejeição tóxica

*O que temos pela frente e o que deixamos para trás
é insignificante em comparação com o que está dentro de nós.*

OLIVER WENDELL HOLMES

A toxicidade da rejeição tem a ver com tudo que fazemos para obter a aceitação, uma necessidade digna de todo ser humano, mas que não se busca de forma correta. Buscamos a aceitação fora de nós, mas a rejeição está em nosso interior.

As pessoas não têm a autoridade de rejeitá-lo nem de aceitá-lo. Só você pode fazer isso.

A rejeição é a hemorragia emocional mais dolorosa que uma pessoa pode ter porque, se aceito, é o passaporte que o habilita e dá permissão para viver. Ninguém pode viver sem ser aceito e isso não pode ser comprado, mas construído a partir de dentro. Os primeiros que nos dão esta validação necessária são nossos pais, mas, depois, iremos descobrindo que cada um de nós tem a capacidade de se valorizar.

Quando uma pessoa experimentou a rejeição, sangra onde quer que vá e a prova disso é que a aceitação sai da sua própria boca e não da dos demais. *Viu o carro que comprei? Sabe de onde é esta camisa? Olha que lindo é este relógio que trouxe da Europa. Olha que linda é a garota que estou namorando.* Diz o livro dos Provérbios: “Que o elogiem os estranhos e não sua própria língua.”

As pessoas rejeitadas supervalorizam as opiniões dos demais. Trata-se de pessoas hipersensíveis que, por meio da manipulação, tentarão controlar as outras, o que faz com que as pessoas se afastem.

A rejeição emocional é tóxica e se trata do maior impedimento na hora de desfrutar de tudo que foi alcançado.

Quando uma pessoa se sente rejeitada, não pode desfrutar de nada que possui, porque só se concentrará em saber se é querida, felicitada, validada ou não. *Validar quer dizer “dar força, firmeza a uma coisa ou a uma pessoa”.*

Uma pessoa que se sente rejeitada (e isso não necessariamente é verdade) não consegue desfrutar nem de um passeio, nem de um carro, nem de qualquer sucesso que alcance, já que seus olhos estarão postos “nos outros”, quer dizer, “na validação dos outros”, e nada do que alcance será suficiente.

Devo saber que, se busco acumular objetos para elevar minha estima, me converterei no carcereiro de minhas próprias coisas.

Se dependo deles para me sentir forte e poderoso, farei com que os objetos se transformem em um vício para continuar vivendo. Nesta situação, já não conseguirei desfrutar das novas conquistas que adquirir, porque tê-las não me fará mais feliz, mas serão utilizadas para levantar minha estima.

Por isso, muitas atitudes que se formam na pessoa são tóxicas: ambiciosas, miseráveis e avarentas. *Não importa se são muitos ou poucos os bens que você acumulou, a rejeição tira o seu prazer.*

- *A rejeição nos converte em pessoas e seres passíveis de serem ofendidos.* Isto acontece porque, quando o que você busca é a aprovação das pessoas, acaba se convertendo em escravo delas.
- *A rejeição não permite que criemos raízes.* Enquanto não nos afirmamos como pessoas, seremos errantes. Sempre estaremos buscando nosso lugar no mundo.
- *As pessoas rejeitadas não se cuidam.* Como não podem se cuidar, se refugiam muitas vezes nas drogas, no álcool ou se isolam do mundo que as rodeia. Além disso, uma pessoa rejeitada é transmissora de sua própria rejeição.

Se você se sente rejeitado, deve compreender que, ferido como está, só será capaz de dar aquilo que recebeu. O *rejeitado fará todo o possível para ser rejeitado*. Fará todo o possível para rejeitar, mesmo em circunstâncias nas quais, para sua surpresa, for cumprimentado.

Por isso é que precisamos curar a rejeição que sentimos. A aceitação, o valor, não são as pessoas que podem dar isso, é você mesmo que deve se presentear. Não permita que ninguém machuque seu coração.

Se você busca o reconhecimento do lado de fora, não poderá desfrutar de nenhum sucesso, de nenhuma alegria, porque o que para você é importante talvez não seja para o outro.

Quero dizer que sua estima e sua felicidade não dependem nem do que você possui, nem das palavras que o outro queira dar. Sua autoestima crescerá à medida que você se aceite como pessoa e comece a falar bem de si mesmo.

Sua herança e seu destino estarão marcados com a força e a energia, com os sonhos e as metas com as quais decida começar cada manhã. Você precisa se cuidar, nomear suas fortalezas, decretar que seu dia vai ser bem-sucedido.

Concentre-se no objetivo e não nas pessoas porque, se não, com o tempo, ficará preso a elas. E lembre-se de que as coisas que mais repetimos formam parte de nossa imagem.

Sua vida segue seus pensamentos e, de acordo com a qualidade de seus pensamentos, serão suas crenças: sua vida nunca irá mais longe do que você pensa.

1. Quantas vezes fomos rejeitados ou, pelo contrário, rejeitamos?

Quando falamos de rejeição, pode ser que nos sintamos um pouco incomodados, já que é um sentimento que, vou ser redundante aqui, tendemos a rejeitar. Não gostamos de falar de rejeição porque gera sensações ou reações que são difíceis de entender ou mudar.

Sigmund Freud sustentava que o contrário do amor não era o ódio, mas a indiferença. Segundo Freud, acreditamos que tanto com o amor quanto com o ódio a pessoa sente que existe, enquanto que a indiferença representa a não existência. Muitas vezes, inconscientemente, dizemos à pessoa que está do nosso lado coisas como estas: “Peço que me ame ou que me odeie, mas, por favor, faça com que me sinta vivo.” “Se não der um beijo, que me dê um tapa.”

É evidente que não existe pior sentimento para a vida de um ser humano do que perceber que não existimos para o outro. De alguma maneira, todos aspiramos a nos sentir reconhecidos no outro. É indubitável, pois, que a rejeição e o abandono podem produzir diferentes transtornos na conduta de um indivíduo.

No geral, muitas pessoas que sofrem de alterações espirituais, mentais e emocionais não tiveram satisfeitas suas necessidades de amor e afeto na infância. Muitas condutas ilógicas têm suas raízes em uma necessidade interior geralmente ligada ao fato de que suas necessidades de amor não foram satisfeitas.

Muitas de suas tristezas inexplicáveis têm uma única explicação: você não amou como os outros precisavam ou não foi amado como esperava.

As pessoas o acompanharão só até aí, até onde elas são capazes de chegar, mas haverá um momento em que você estará sozinho. Em sua hora mais difícil, ninguém o acompanhará, você estará sozinho.

No pior momento, ninguém nos ligará. Quando mais precisarmos, ninguém estará. É assim, no caminho mais difícil ficaremos sozinhos. *As pessoas nos acompanharão até a metade do caminho.*

Em muitas ocasiões, nos sentimos desprotegidos, sozinhos e angustiados, já que ser rejeitado é uma emoção que nos machuca e nos detém. A rejeição é a hemorragia emocional mais dolorosa que uma pessoa pode ter, porque ser aceito é o passaporte que lhe dá permissão para viver e ser feliz. Quando uma pessoa experimentou a rejeição, *sangra* onde quer que vá.

No entanto, você precisa saber que:

- A rejeição não pode detê-lo nem limitá-lo.
- A rejeição não pode debilitá-lo.
- A rejeição não pode condicioná-lo.

Você não está feito para o NÃO. Não foi criado para depois ser rejeitado. É aceito e valorizado desde o primeiro minuto de vida. Desde o momento em que se conhece essa verdade, já não precisará tentar ser aprovado.

Se você erra, não importa, sempre há uma nova oportunidade para recomeçar. Não confrontar os erros é como uma infecção que, quando não é tratada, pode destruir toda uma vida.

É importante começar a entender que não importam todas as vezes que você foi rejeitado, porque você é uma pessoa de sucesso com um destino a alcançar. Na vida, o mais importante não são os acontecimentos, mas os pensamentos que você tem a respeito daquilo que está acontecendo.

Não se esqueça de que é apto a deixar de escutar o que os outros dizem e esperam.

2. Meu, meu, meu...

Não se aferre a nada. *Ser livre é não estar amarrado a nada.* O que tiver, cuide, desfrute; mas não se aferre. Aprenda a soltar as coisas para que, quando já não estiverem em sua vida, você não fique sofrendo nem se lamentando. Assim como nós, tudo tem um ciclo de vida.

De tudo aquilo que não podemos soltar, não somos seus donos, mas seus escravos.

Todas as coisas são temporárias e você possui a capacidade de continuar vivendo sem elas. Quantas coisas há dentro de seu guarda-roupa, de seus armários ou baús velhos que você continua guardando mas que sabe que já não vai necessitar mais? *Certamente muitas.*

No entanto, guardamos as fotos dos ex, o vestido de casamento se algum dia você perder peso e quiser usá-lo de novo, a caneca sem cabo que seu primeiro filho usou e por aí vai, uma grande quantidade de objetos de que não precisamos, mas que guardamos pelas dúvidas.

Sem nos dar conta, com esses fatos fomentamos uma cultura de miséria e não acreditamos ser capazes de gerar coisas muito maiores, novas e melhores do que as que temos hoje.

Por isso, devemos começar a dar, temos que desenvolver o prazer de dar por dar. Começemos a soltar. *E aquilo que tiver medo de perder, é o primeiro que deve soltar.*

Só quando você jogar fora o que for velho dará lugar ao novo. E o mesmo acontece com nossas emoções. Quando permitir que os sentimentos que lhe causam dor saiam de sua vida, as melhores pessoas e os melhores momentos estarão por vir.

3. Técnicas práticas e simples para nos sentirmos livres de toda rejeição

- *A rejeição é cancelada quando decido usar sabedoria.*

A sabedoria move a força, mas a força nunca move a sabedoria. Poderia continuar como está, mas algo sábio seria decidir-se a rejeitar a rejeição e começar a desfrutar da vida.

- *A rejeição acaba quando invisto em mim.*

Não se pode dar o que não se tem. *Eu vou tratá-lo como você me tratar.* O que não se respeita, o outro não respeita. Cuide-se de si mesmo. Só será capaz de dar aos outros o que der a si mesmo. Invista em você, tome seu tempo, perdoe-se. Mostre o potencial que está escondido.

- *A rejeição acaba quando falo bem de mim.*

Fale bem de você. Há gente que sabe dizer tudo que os outros têm de bom, mas quanto a eles, não sabem responder. Fale bem de você! Se não se cuidar, ninguém vai fazer isso. Nomeie suas próprias fortalezas. Determine que o dia de hoje é o seu melhor dia. Tudo que sair de sua boca, o curará ou adoecerá. Comece a falar bem de você mesmo para curá-lo e estar cada dia melhor. Aquilo que mais repetirmos é o que nossa imagem determinou. Transforme sua própria imagem através das palavras. Suas palavras são seu melhor capital e sua boca é o administrador, por isso, se for para você, entregue só o melhor!

- *A rejeição acaba quando semeio o melhor.*

Quando comer, coma o melhor. Quando se vestir, compre uma roupa que seja boa para transmitir a seu corpo a ideia de que mesmo só tendo isso hoje, amanhã terá duas e depois de amanhã tudo que vestir será de primeira, porque sua mente já não é a de um perdedor, mas a de uma pessoa saudável e livre que sabe o valor que tem sua vida e, como tal, a viverá. Dentro de suas possibilidades, semeie e premie-se com o melhor que possa se dar.

- *A rejeição acaba quando me junto com gente que já tem sucesso.*

Se você quer saber como é a estima de alguém, precisa olhar sua companhia. Junte-se com gente que acrescente valor à

sua vida, com gente que acrescente bênção. Você foi feito para caminhar vitorioso, para sonhar: o sangue do campeão está batendo dentro de seu coração. Junte-se com seus mentores, com aqueles que estão à sua frente na corrida.

Cancele toda rejeição, abandono, castigo, todo estigma, toda comparação, toda exigência desmedida que colocaram sobre seus ombros. Cancele o abandono, o castigo. Comece a se cuidar, a se dar valor.

As pessoas colocam um preço em sua cabeça, mas você sabe que sua vida não tem preço, só valor. Comece a se cuidar, crie tempo para si mesmo, semeie o melhor, caminhe com os que somam algo à sua vida.

A felicitação é linda e a validação serve, mas não trabalhe procurando a validação dos demais, fazer isso fará com que se desvie do objetivo e da meta.

Não seja escravo das pessoas! Quando alguém o rejeitar, vá embora desse lugar, para que vai ficar ali?

Você é valioso, único e, original, com algo para dar que só você tem. Se acreditar e aceitar, chegará o dia em que não vai necessitar mendigar a felicitação das pessoas. Afirme-se sozinho.

Você precisa aprender a se concentrar nas pessoas que o amam e não naquelas que o rebaixam e anulam seu ser. *Está pronto para fazer isso?*

- Livre-se de todo sentimento que o fizer se sentir “não apto”.
- Livre-se de todo sentimento e toda palavra de desvalorização.
- Livre-se da depressão, essa incapacidade que o afoga e não permite que você expresse o que sente.
- Livre-se do perfeccionismo, dos medos.
- Livre-se do material, das lembranças tristes, dos ritos, dos costumes, das crenças errôneas que não servem para crescer, ser livre da culpa e daqueles medos herdados.

- Livre-se de sua história, de suas mortes e de todas as emoções velhas que há em seu coração.
- Livre-se daquele amigo ou amiga que deixou de falar com você.
- Livre-se de seus ex, sejam namorados, amigos, chefes. Não tenha medo de se livrar de tudo que for velho.
- Livre-se das emoções que o machucam e o aprisionam.
- Livre-se de tudo que você tem medo de perder para que, quando isso não estiver em sua vida, não doa e permita que venha o novo. Não guarde rancor de ninguém, volte a sorrir. Para aquele que acredita, tudo é possível.
- Livre-se da imagem errônea que tem de Deus. Ele não o condena nem o acusa de nada. Ao contrário, ele quer vê-lo são, restaurado, próspero e feliz.
- Livre-se dos momentos de sucesso que teve, porque os melhores estão por vir.

Livre-se de tudo isso e seja feliz. Não há nada mais lindo que investir sua vida em metas e sonhos. Não olhe para trás, não se detenha, não perca tempo. Livre-se da dor, das emoções tóxicas. Depois perdoe-se e perdoe os outros, quando tiver feito isso, lembre-se de que, para aquele que acredita, tudo é possível.

Capítulo 15

O ciúme tóxico

A única maneira de ser feliz é sendo livre. E quando você deixar as pessoas livres, começará a viver em liberdade.

ALEJANDRA STAMATEAS

Tal como descrevemos no capítulo correspondente, a inveja é o desejo de ter o outro e, ao não conseguir, o invejoso procura destruir tanto o que o outro tem como a pessoa em si. Na inveja sempre participam dois, por isso que se diz “eu quero ter o que você tem”.

Por outro lado, o ciúme funciona ao contrário, ele acontece quando sentimos medo de perder algo e, neste caso, há a intervenção de três pessoas: o ciumento, o objeto ou a pessoa que se teme perder e o que vem “roubar” esse algo ou alguém que “se possui”.

A toxicidade do ciúme aprisiona a vítima e o algoz. Ambos se encontram em uma relação tóxica. Em nossa sociedade, a grande maioria dos crimes passionais tem a ver com o ciúme. A violência familiar,

em grande porcentagem, tem a ver com o ciúme. Ele não tem idade: há adultos ciumentos e há crianças que estão amarradas pelo ciúme.

Pode-se ter ciúme de uma pessoa amada, do trabalho; um bebê pode ter ciúme que a mãe ou o pai falem com outros meninos. Pode-se ter ciúme dos amigos. Tudo o que temos pode ser vítima do ciúme, porque o ciúme é medo de perder o que se tem.

Exemplos de pessoas ciumentas e controladoras são aquelas mulheres que querem vigiar toda a família, tomar decisões por todos e continuam agindo da mesma forma com o passar dos anos. Achrom que os demais são objetos à sua disposição e que podem dirigir tudo que fazem ou dizem. O outro é para elas alguém que deve ser retido (“sob suas saias”) e não podem deixar que vá embora. *Se conseguimos ser como um só, você não irá embora e estarei segura por toda a vida.*

Os homens, geralmente, controlarão através do poder, embora também haja mulheres que fazem isso. É uma característica masculina a de utilizar o poder como forma de controle. *Faça as coisas como eu digo ou vou embora. Não dou mais dinheiro. Se fizer isso, estaremos bem; se não, aguento as consequências.* A pessoa que se acha muito grande é na verdade muito pequena.

Não se mostre tão grande, já que você não é tão pequeno.

1. O circuito do ciúme

Desde a origem do ciúme até que se cumpre o temido, há um circuito pelo qual transitará a pessoa ciumenta. O circuito do ciúme funciona desta maneira:

- a) *Sentir a ameaça:* A pessoa ciumenta sente que há um terceiro, que pode ser real ou imaginário, que vem roubar seu amor, seu trabalho, seu amigo/a ou o que quer que seja. E a pessoa vê esse terceiro como um ladrão.

- b) *Controlar*: O ciumento começa a controlar, vigiar, revisar, seguir, para descobrir a prova que assegure que isso que ele pensava, que o terceiro vem roubar, é verdade. Se olhar não é suficiente, vai começar com um interrogatório. Por mais respostas que se dê ao ciumento, isso nunca será suficiente. Então, volta a perguntar, interpretando da sua maneira e insistindo para que contem tudo de novo.
- c) *Proibir*: O ciumento vai começar a tentar evitar, por exemplo, que sua esposa se arrume, ponha perfume ou que se vista bem. A vítima do ciúme, a princípio, aceitará as sugestões por se sentir cuidada. Mas esse cuidado, depois, passará a ser proibição. *Não coloque essa saia porque é muito curta. Não se pinte porque fica parecendo uma louca.* Muitas pessoas falsamente acham que ser vítima de ciúme é ser amada.
- d) *Perdão*: O ciumento pede perdão, chora, dá presentes, faz convites. Tudo volta à normalidade até que reaparece um terceiro, real ou imaginário, e começa outra vez com o círculo: ciúme, cenas, perdão, normalidade, ciúme...
- e) *Profecia autocumprida*: Efetivamente, o medo de perder se cumpre. A pessoa abandona o ciumento. O medo sempre realiza o que é temido, porque o medo é fé no mau, e a fé funciona para o bem ou para o mal.

Muitas vezes fazemos coisas para possuir o outro e são os outros que se aproveitam disso.

A lontra, emocionada, tinha percebido que o quero-quero, cada vez que ela saía da água e começava a cavar no leito do rio, procurando raízes ou por qualquer outro motivo, vinha disparado ficar ao seu lado. Cumprimentava-a de mil maneiras, esticava o pescoço e mexia a cabeça como uma marionete, gritava de alegria e não a abandonava nem um minuto, enquanto ela estivesse em terra firme.

Não tinha a menor dúvida de ser dona absoluta do coração do quero-quero e pensava que se ele não havia se declarado ainda, devia ser por timidez.

Quando a lontra voltava a mergulhar, o quero-quero voava até a colina mais próxima, onde vivia outra grande amiga dele, que era a chinchila. E aí ficava, perto da caverna, esperando a hora em que a chinchila saísse para tomar ar fresco, comer e cavar a terra. Quando ela começava seu trabalho, o quero-quero a rodeava de atenções, cavando também o chão, para ajudá-la, dizendo mil coisas, cheio de galanteios.

Mas um dia, a lontra o surpreendeu. Não pôde deixar de manifestar seu ressentimento e pediu que falasse de uma vez por todas qual das duas preferia.

O quero-quero teve de confessar que não preferia nenhuma delas, que só apreciava a gentileza das duas ao proporcionar vermes de todos os tipos, a lontra ao cavar a terra nas terras baixas e úmidas, e a chinchila, na colina.

A boca dá beijos na colher, mas não são de amor.

2. Ter ou não ter, tudo depende da permissão

Se não tenho permissão para ter, tenho a permissão para perder.

O ciumento tem *medo de perder*, porque não tem a permissão interior de ter. Cada vez que não recebe esta permissão, terá medo de perder. E este é o modo no qual o ciúme é curado: *quando você tem a permissão, não tem medo de perder o que é seu.*

- **Os pais existem para dar a seus filhos permissão para que tenham.**

Um ciumento é alguém que não teve a permissão dos pais. Cresceu com pais que se enganavam, cresceu em um ambiente de violência, onde o pai ou a mãe sempre o desqualificaram, em um lugar de abandono, definitivamente, em um lugar onde os pais não davam permissão. Faltou a validação. Os pais são aqueles que devem bendizer os filhos, já que isso significará dar permissão para ter, viver e poder. *Instrua a criança*

em seu caminho e quando ela crescer, não se afastará dele. A tarefa de um pai é motivar, alentar para que seus filhos descubram seu próprio caminho, porque quando o descobrirem, não se afastarão dele.

Uma pessoa que vive com sonhos é uma pessoa que vive de forma vitoriosa.

Na Antiguidade, os nomes indicavam o que as pessoas iam conseguir no futuro. Os pais tinham claro que sua primeira tarefa era dizer a seus filhos que tinham um grande futuro.

Você precisa mostrar a seus filhos que a vida já colocou grandes sonhos em seu coração.

- **Os pais existem para transmitir ideais a seus filhos.**

Mesmo que já sejam crescidos, devemos inspirá-los com ideais, porque hoje as crianças não esperam nada. Se você perguntar o que querem conquistar, o que querem ser, não sabem responder, porque há pais que não transmitem ideais. *Eu sei que você vai conseguir grandes coisas. Espero grandes coisas de sua parte. Você é um campeão, lute sempre pelos prêmios grandes. Eu acredito em você.* Não tenha medo dos ideais, não importa que estejamos em uma sociedade onde eles não existam. Hoje a ideia é que sobrevive quem pode, mas não tivemos filhos para que “tentem viver”, porque nem eles nem nossa descendência viverão sem rumo, já somos pessoas com propósitos e deixaremos como herança gente determinada a realizar seus sonhos.

- **Os pais existem para dar vida a seus filhos.**

Há pais que estão mais preocupados com a vida intelectual que com a vida interior de seus filhos. Temos que dar-lhes vida em todos os sentidos. Ensiná-los — com o exemplo — a cuidar de seu coração.

- **Os pais existem para dar amor incondicional a seus filhos.**

Seus filhos devem saber que você sempre vai amá-los, façam o que façam. Essa é a verdadeira permissão e segurança de que precisam. Há pais que, quando seus filhos se equivocam, correm a castigá-los, em lugar de serem rápidos para recordar que sempre vão amá-los, independentemente do que fizerem. Seus filhos devem saber que seu amor é incondicional e eterno.

3. Devo me permitir

Se seus pais não fizeram isso, sempre há tempo.

Se em sua família não lhe deram permissão, você pode dar a si mesmo e pode ser o primeiro a fazer isso com seus filhos. Mude o rumo, porque sempre na casa precisa haver um que decida primeiro, para que o resto o siga.

O melhor exemplo para seus filhos é que vejam como você faz as coisas que quer que eles façam. Estão cansados de palavras; querem ver vida nos pais.

Há gente que tem medo de perder porque eles mesmos não se permitem ter.

Vamos fazer um teste no qual é preciso responder SIM ou NÃO.

	SIM	NÃO
Abnegado grau 1:		
a) Sou autossuficiente e responsável por mim mesmo?		
b) Tendo a satisfazer minhas necessidades profundas?		
c) Encontro satisfação em muitas coisas?		

	SIM	NÃO
d) Deixo para mais adiante a satisfação de minhas necessidades?		
e) Deixo de satisfazer minhas necessidades porque sempre tenho outra coisa para fazer?		
Abnegado grau 2:		
f) Diminuo a importância de minhas necessidades básicas?		
g) Sinto mais gratificação ao cuidar dos outros do que de mim?		
h) Sinto mais prazer quando os outros me fazem feliz?		
i) Não gosto de gastar dinheiro comigo?		
Abnegado grau 3:		
j) Sou uma máquina de satisfazer as necessidades dos outros?		
k) Minha situação já se parece com servidão?		
l) Exijo de mim até o limite?		
m) Sou um autômata?		
n) Tenho explosões de raiva extrema?		

Se você respondeu sinceramente, então é fácil saber em que grau de abnegação se encontra. Comece hoje a dar permissão a si mesmo.

Como sei se eu mesmo me dou permissão?

O teste que fizemos fala das pessoas que postergam seus desejos e, com isto, a mensagem que estão dando a si mesmos é *não mereço*. Esta é a mensagem interior que possui a pessoa ciumenta: “Definitivamente não mereço isto que tenho, por isso posso perder a qualquer momento.” Uma pessoa que realiza seus desejos é uma pessoa que se dá permissão para obter o que deseja por mais que não seja uma necessidade. *Necessidade é uma coisa e desejo é outra*. Necessidade é algo imprescindível, mas o desejo é um extra; se não tenho, posso continuar vivendo.

Tudo depende de onde coloquei meus desejos. Isso é a chave para sua realização.

Você pode escolher se vai conectar seus desejos a coisas que fazem bem ou fazem mal. Uma garota que namora um homem casado conecta seus desejos a algo que cedo ou tarde irá machucá-la. Um jovem que conecta seus desejos com a droga ou um profissional que é viciado em seu trabalho ou uma mãe que está pendente dos desejos de todo mundo e deixa a si mesma por último, todos eles estão se machucando. *Conecte seus desejos com metas que sejam boas hoje sem comprometer seu futuro.*

Um mau desejo é um bom desejo unido à forma equivocada de realizá-lo.

Se o seu desejo é ter dinheiro e você conecta isso a algo ruim, seu interior vai dizer para roubar. Se seu desejo é ter paz e conectar isso a algo mau, seu interior vai mandar mentir, para poder ter paz. Para muitos, essas são as opções que seu desejo lhes dá hoje, mas cobra caro amanhã.

Pseudodesejos. São os falsos desejos que ocultam os verdadeiros.

As pessoas que têm muitos desejos, que procuram coisas, na maior parte do tempo, não sabem, na realidade, o que querem. Então, seus desejos são pseudodesejos. Não são desejos legítimos, são desejos que parecem bons, mas quando são realizados, percebemos que não tinham sentido nem valor.

4. Técnicas e estratégias simples para se livrar do ciúme

Depois que você se permitir ser feliz e realizar seus desejos, não necessitará ter ciúme nem sentirá a necessidade de ser o dono de ninguém. Agora, anime-se a mudar o foco do *Possuir* para o *Atrair*.

Está pronto?

Aplique a Lei da Atração.

Esta lei diz que temos o poder de atrair tudo aquilo que respeitamos. Já vimos que, através do ciúme, não poderemos alcançar essas metas, coisas ou pessoas que desejamos que venham para nossa vida. Todos os dias há oportunidades e nossa tarefa é conseguir que elas se aproximem ainda mais de nós para podermos capturá-las e desfrutar delas. E é através de nossas atitudes que podemos utilizar a lei da atração para aproximar ou distanciar as oportunidades que já estão na nossa porta.

Tudo que você respeitar vai se aproximar e o que não respeitar vai se distanciar.

Como faço para atrair as oportunidades? Estão próximas, mas você deve exercer o poder de atraí-las até sua vida, e existem várias maneiras de fazer isso.

- **Ter caráter atraí.**

Quando uma pessoa tem caráter, é quem realmente é. Quando você é quem realmente é, atrai outras pessoas. Quando você é falso, afasta. Precisa ser o mesmo em sua casa, fora, em todos os lugares, porque, desta forma, atrai gente parecida a você.

- **Estar comprometido atraí as oportunidades.**

Você está comprometido com algum sonho? Está comprometido com algo? Há algum sonho que tenha abraçado com todo seu coração? O compromisso lhe dá uma aura, o torna atrativo. Não importa o que você abraçou, importa que tenha decidido abraçar algo grande, que esteja decidido a alcançá-lo e diga: "Abracei um sonho grande." Isso lhe dará autoridade.



*Se você varre a rua, varra como
Michelangelo pintava, varra as ruas
como Beethoven compunha.*

Martin Luther King



Se vai lutar por algo, comprometa-se 100% e vai atrair sonhadores comprometidos com sua vida. Vai atrair sonhos grandes, vai atrair recursos grandes, porque as pessoas que se dedicam atraem as oportunidades.

- **Capacitar-se atrai as oportunidades.**

Quando você se prepara, se supera. As pessoas o veem, comparam com o passado e percebem que cresceu. É importante que em sua agenda haja horários para se preparar, para fazer cursos, para se capacitar e que haja desafios novos. Por exemplo, quando alguém está doente, procura os melhores médicos. Quem são os melhores? Os que se capacitaram. Um bom médico atrai.

- **A química atrai.**

Quando se tem química, faz com que o outro se sintam bem. Há pessoas que não conseguiram avançar, mesmo tendo compromisso, capacitação, porque não conseguem entrar em sintonia com os outros. Quando você tem química, atrai pessoas e as portas se abrem.

- **As pessoas livres interiormente atraem as oportunidades.**

Quando você é livre de coração, atrai oportunidades. Por isso, cuidar do seu interior é tão importante. Se você é livre por dentro, atrai, porque é uma pessoa simples. As pessoas simples atraem, as pessoas complicadas afastam. A pessoa livre é divertida, pega um mau momento e o transforma em algo divertido; pega uma brincadeira e a transforma em piada; pega um momento de pressão e o transforma em diversão. Tudo que fizer precisa estar marcado pela diversão. Quando se está contente, isso é sinal de que se está livre.

Na Universidade de Harvard, investigaram cinco mil pessoas demitidas de seus empregos. E descobriram que das 90% das pessoas

demitidas, não era porque lhes faltava capacidade, *mas porque não sabiam se relacionar bem com seus companheiros.*

As pessoas com paz atraem. Quando você alcançar sua felicidade, que é sua paz interior, haverá uma atração, um sentido de influência, algo lindo que o embeleza e que os demais vão perceber. E os que virem sentirão tal impacto que entregarão o que você necessita. As portas se abrem para as pessoas com paz. Quando você alcança a paz interior, as portas se abrem para você.

As pessoas dirão: “Não sei o que você tem, mas eu quero lhe entregar algo diferente, quero ajudá-lo”, porque quando você escala o monte de sua felicidade, ela logo se transforma em sua companheira de toda a vida. *Quando tiver paz interior, sua sabedoria crescerá para que tudo saia bem.*

Uma última reflexão: recordando que a felicidade é estar em paz consigo mesmo, você não necessitará possuir ninguém. Quando chegar a ter paz interior, todo seu entorno terá paz, seu casamento, seu trabalho, seus filhos, porque é algo que você criará nos demais.

Bibliografía

- Barylko, Jaime: *El significado del sufrimiento*, Buenos Aires, Bonum, 2001.
- Brenad, Juan A.: *Desarrollo de la armonía interior*, Bilbao, Desclée, 2000.
- Burns, David: *"Sentirse bien" una nueva terapia contra las depresiones*, Paidós, 2005.
- De Mello, Anthony: *Apelo ao amor*, São Paulo, Loyola, 1995.
- Fernández, Víctor Manuel: *Liberte-se dos apegos e das obsessões*, São Paulo, Paulus Editora, 2004.
- Longaker, Christine: *Esperança diante da morte*, Rio de Janeiro, Rocco, 1998.
- Potter Efron, Ronald e Patricia Potter Efron: *¡Vergüenza, una vivencia ambivalente que puede ayudarte a crecer!*, Editorial Promexa, 1993.
- Rojas, Margarita: *Cuidar al que cuida*, Santillana, 2006.



- ¹⁰ Burns, David. *“Sentirse bien” una nueva terapia contra las depresiones*. Paidós, 2005, p. 26.
- ¹¹ Burns, David. Op. cit., p. 56.
- ¹² Rojas, Margarita. Op. cit., p. 49.
- ¹³ Rojas, Margarita. Op. cit., p. 152.
- ¹⁴ Rojas, Margarita. Op. cit., p. 178.
- ¹⁵ <http://tanatologia.entornomedico.net>
- ¹⁶ “El luto de las viudas”. Disponível em <http://www.agustincelis.com>
- ¹⁷ Ibidem.
- ¹⁸ http://www.duelo.org/trauma_en_duelo.html
- ¹⁹ Fernández, Víctor Manuel. Op. cit..
- ²⁰ Barylko, Jaime: *El significado del sufrimiento*. Buenos Aires: Bonum, p.p. 30-31.
- ²¹ Fernández, Víctor Manuel. Op. cit.

- ¹ Víctor Manuel Fernández. *Liberte-se dos apegos e das obsessões*. São Paulo: Paulus Editora, 2004.
- ² *Ibidem*.
- ³ Juan A. Brenad. *Desarrollo de la armonía interior*. Bilbao, Desclée, 2000, p.p. 222-223.
- ⁴ Anthony de Mello. *Apelo ao amor*. São Paulo, Loyola, 1995.
- ⁵ Godofredo Daireaux. “El pavo real y sus admiradores”. Disponível em: [//es.wikisource.org/wiki/El pavo real y sus admiradores](http://es.wikisource.org/wiki/El_pavo_real_y_sus_admiradores)
- ⁶ In Rojas, Margarita: *Cuidar al que cuida*. Santillana, 2006, p. 163.
- ⁷ *Ibidem*, p. 163.
- ⁸ Godofredo Daireaux. “El burro”. Disponível em <http://www.bibliotecasvirtuales.com/biblioteca/literaturaargentina/Daireaux/Fabulasargentinas/elburro.asp>
- ⁹ Potter Efron, Ronald y Patricia Potter Efron. *¡Vergüenza, una vivencia ambivalente que puede ayudarte a crecer!*. Promexa, 1993, p. 41.

