

UM GUIA PARA ESTABELECEER LIMITES
E RECOBRAR SUA AUTONOMIA EMOCIONAL

LINDSAY C. GIBSON

PAIS E MÃES

EMOCIONALMENTE
IMATUROS

UM GUIA PARA ESTABELECECER LIMITES
E RECOBRAR SUA AUTONOMIA EMOCIONAL

LINDSAY C. GIBSON

PAIS E MÃES

EMOCIONALMENTE
IMATUROS



Lindsay C. Gibson

Pais e mães
emocionalmente imaturos

*Um guia para estabelecer limites e
recobrar sua autonomia emocional*

Tradução:
Juliana Amato



Pais e mães emocionalmente imaturos: um guia para estabelecer limites e recobrar sua autonomia emocional Lindsay C. Gibson 1ª edição — março de 2023 — CEDET Título original: *Recovering from Emotionally Immature Parents: Practical Tools to Establish Boundaries & Reclaim Your Emotional Autonomy*

Copyright © 2019 by Lindsay C. Gibson New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609 www.newharbinger.com

Sob responsabilidade da editora, não foi adotado o Novo Acordo Ortográfico de 1990. Os direitos desta edição pertencem ao CEDET — Centro de Desenvolvimento Profissional e Tecnológico Av. Comendador Aladino Selmi, 4630 — Condomínio GR2, galpão 8 CEP: 13069-096 — Campinas-SP Telefones: (19) 3249-0580 / 3327-2257 e-mail: livros@cedet.com.br

Gestão editorial:
Ulisses Trevisan Palhavan
Thomaz Perroni

Capa:
Laura Barreto

Diagramação:
Virgínia Moraes

Tradução:
Juliana Amato

Revisão de provas:
Tamara Fraislebem
Luiz Fernando Alves Rosa

Revisão:
Gustavo Petry da Rocha

Conselho editorial:
Adelice Godoy
César Kyn d'Ávila
Silvio Grimaldo de Camargo

Preparação de texto:
Danilo Carandina

=



www.editoraauster.com.br

www.editoraauster.com.br

Reservados todos os direitos desta obra. Proibida toda e qualquer reprodução desta edição por qualquer meio ou forma, seja ela eletrônica ou mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do editor.

Comentários sobre o livro

“Este excelente livro oferece uma explicação prática e concisa do impacto que pais emocionalmente imaturos exercem sobre os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos. Com exemplos e exercícios específicos, você pode aprender a expressar-se e diminuir o medo e a hesitação na hora de reivindicar o direito à saúde emocional e ao seu bem-estar. A profunda habilidade terapêutica de Gibson, seus princípios psicológicos sólidos e as ferramentas práticas fazem deste um livro obrigatório para qualquer pessoa cuja vida tenha sido perturbada pela imaturidade emocional de terceiros. Uma fonte valiosa, tanto para o público geral como para profissionais da psicologia!”.

LOUISE B. LUBIN, PH.D., psicóloga clínica licenciada; professora aposentada da Eastern Virginia Medical School.

“Quase todos nós saímos da infância com algumas cicatrizes emocionais, angústias ou inseguranças. Muitas crianças também sofrem com sérias feridas emocionais quando são criadas por pais insensíveis, egocêntricos e controladores. Crianças ou adolescentes nessas situações não conseguem se distanciar para observar a situação e não têm forças para lutar contra ela, muitas vezes culpando-se de seus problemas — guardando feridas emocionais dentro de si mesmos por toda a vida. Felizmente, a genialidade do livro de Lindsay derrama a luz da compreensão e oferece as chaves da cura a inúmeros indivíduos em tratamento. É um livro agradável, importante, baseado na ciência e acessível à pessoa em busca de respostas e da cura de suas feridas. É um livro obrigatório para todos os estudantes do comportamento humano e todos os profissionais da saúde mental”.

DAN W. BRIDDELL, PH.D., psicólogo clínico licenciado e certificado com mais de quarenta anos de experiência em prática clínica; autor de *The Love Bug and Other Tales of Psychotherapy* [O vírus do amor e outros contos de psicoterapia].

“Em seu mais novo livro, Lindsay Gibson oferece um guia muito bem escrito e fácil de entender a todos aqueles que tiveram de suportar a criação por pais

emocionalmente imaturos. Gibson conduz o leitor através de uma abordagem direta e por etapas, definindo e explicando o que são e como se parecem os pais EI e como os seus comportamentos, conscientes e inconscientes, têm efeitos poderosos e duradouros sobre os seus filhos. Através de estudos de caso, exercícios interativos de escrita e uma Declaração de Direitos abrangente, Gibson capacita aqueles que foram criados por pais EI a reivindicar totalmente a sua personalidade autêntica”.

KENNETH A. SIEGEL, PH.D., psicólogo clínico com mais de quarenta anos de experiência.

“*Pais e mães emocionalmente imaturos* é um livro obrigatório para qualquer adulto que já passou por dificuldades no relacionamento parental, assim como para terapeutas que esperam orientar os seus pacientes de maneira hábil no sentido de melhorar as suas vidas. Ler o magistral livro de Lindsay é passar um tempo sob os cuidados de uma psicóloga habilidosa, competente e solidária. Ele irá ampliar a idéia do leitor sobre si mesmo e fortalecer a sua autoconfiança. Do início ao fim, este exemplar está repleto de ótimas adaptações e aplicações de conceitos terapêuticos ao mundo das experiências vividas e reais”.

GRETCHEN LEFEVER WATSON, PH.D., psicóloga clínica, professora na Ross University School of Medicine e autora de *Your Patient Safety Survival Guide* [Guia de sobrevivência para a segurança do seu paciente].

“Que presente! Depois de passar quarenta anos conversando com pacientes sobre as questões e soluções que Lindsay Gibson aborda em seu extraordinário livro, eis finalmente uma fonte bem fácil de ler que oferece um olhar completo e profundo sobre o que todo paciente precisa saber. Explicações claras e concisas e exemplos extremamente úteis fazem deste um livro obrigatório para todos que passam pelos desafios relacionados a pais emocionalmente imaturos. Não é apenas um livro para filhos de pais EI, mas um recurso completo para todos aqueles que têm de lidar com um conjunto essencial de questões que todos enfrentamos na maioria de nossos relacionamentos adultos”.

DAVID GORDON, PH.D., psicólogo clínico autônomo em Norfolk, VA; autor de *Mindful Dreaming* [Sonho consciente] e fundador do Instituto Dreamwork.

“Este livro é um presente para todos aqueles que cresceram com pais EI. Lindsay entende do assunto — e irá ajudá-lo a sentir-se visto e compreendido de uma forma que você provavelmente nunca se sentiu com seus pais. Você será capaz de dar nome à sua dor, de modo que poderá compreendê-la, trabalhá-la e, enfim, separar-se dela enquanto se esforça para desenvolver relacionamentos mais gratificantes emocionalmente consigo mesmo e com os outros. Fica bem claro o quanto ela se dedica a seus pacientes e leitores e quer ajudá-los em sua busca”.

KATHY NGUYEN LI, PH.D., psicóloga licenciada e proprietária do Sage Counseling, PLLC, em Washington, DC.

“Àqueles que passaram a vida à sombra da dor de seus pais EI, Lindsay ensina, com clareza e consolo, que o que você é hoje é muito diferente daquilo em que (ou da pessoa em quem) foi condicionado a acreditar. Ela lhe dá a permissão para deixar que os seus pais cuidem das próprias questões — para libertar-se da prisão dos pensamentos, sentimentos e comportamentos deles. Lindsay nos dá um presente! Receba-o e olhe para um novo futuro de paz, com a força de seu verdadeiro eu!”.

PAMELA BREWER, MSW, PH.D., LCSW-C, psicoterapeuta e apresentadora do *MYNDTALK com a Dra. Pamela Brewer*, podcast diário sobre relacionamentos e saúde mental.

“Um livro único que vai além da auto-ajuda e proporciona a verdadeira terapia. A presença de Lindsay é sentida ao longo de todo o livro, rompendo o isolamento emocional do leitor e oferecendo uma condução gentil e efetiva em uma jornada por vezes assustadora. Um livro inteligente e generoso”.

LAURIE HELGOE, PH.D., autora de *Introvert Power* [A força da introversão] e *Fragile Bully* [Frágil valentão].

“Pais e mães emocionalmente imaturos é um verdadeiro presente aos leitores que têm dificuldade de reconhecer a legitimidade de suas necessidades e sentimentos porque, inconscientemente, os pais EI colocaram as próprias necessidades no centro e em primeiro lugar durante os primeiros anos da vida de

seu filho. Escrito de maneira clara e repleto de exemplos esclarecedores e exercícios de escrita, este livro retrata expressamente as dinâmicas que sobrecarregam as crianças de imperativos emocionais que não lhes dizem respeito. Ajudando os leitores a experimentar a compaixão que os pais não lhes souberam transmitir, Lindsay conduz o leitor por uma mina de tesouros: a tão esperada experiência de autonomia, autenticidade e vigor!”.

SARAH Y. KRAKAUER, doutora em psicologia, autora de *Treating Dissociative Identity Disorder* [Tratando o distúrbio de identidade dissociativa].

“Mais uma vez, Lindsay Gibson escreveu um livro precioso: *Pais e mães emocionalmente imaturos*. Contém informações, pensamentos e ferramentas para a busca das experiências interiores individuais, diálogos internos e sentimentos em relação à criação por pais EI. Este livro é um ótimo recurso tanto para indivíduos que estejam passando por uma busca pessoal quanto para terapeutas, na missão humana de curar as feridas da vida e viver de maneira mais alegre e realizada. A orientação solidária de Lindsay se baseia em vasta pesquisa, com histórias individuais para garantir a nossa compreensão. Ela encerra com uma Declaração dos Direitos dos Filhos Adultos de Pais EI, muito útil a qualquer pessoa envolvida em relacionamentos conflituosos”.

MARY ANN KEARLEY, CNS, LPC, enfermeira clínica especialista em saúde mental e conselheira licenciada autônoma em Chesapeake, VA.

“O novo livro de Lindsay Gibson, *Pais e mães emocionalmente imaturos*, é um divisor de águas — uma exploração impressionante do caminho da perda e reivindicação de si mesmo. Com profundidade e embasamento, Lindsay fundamenta as suas diversas sugestões práticas e criativas para lidar com as conseqüências da dinâmica familiar que nos faz perder a nossa ‘autonomia emocional’. Se o leitor já sofreu em alguma situação interpessoal, terá as ferramentas para essa conquista. Lindsay mostra que a mudança é mais eficaz através da autoconexão, e não da autocorreção. Otimismo e confiança poderão substituir a negatividade e a culpa. A própria humildade da autora, sua clareza impressionante e sua abertura convidam os leitores a pensar em desafios e conforto. Ao escrever este livro, ela confessa o seu sonho de ver os leitores conquistarem a capacidade de serem eles mesmos, sem fingimentos”.

LYNN ZOLL, EdD, psicóloga clínica com mais de trinta e cinco anos de experiência e autônoma em Virginia Beach, VA.

“Adorei o olhar inovador de Lindsay Gibson sobre a paternidade. Ela partiu de sua perspectiva como psicóloga clínica experiente, observando os efeitos crônicos que a paternidade exerce nos primeiros anos sobre a vida adulta de seus pacientes. Os exemplos clínicos são profundamente comoventes e encorajam a prática dos exercícios terapêuticos que ela oferece em cada capítulo para romper com hábitos enraizados e, como resultado, estimular uma visão verdadeira de si mesmo. Este livro é altamente necessário em uma época em que parece que nos esquecemos dos valores da auto-reflexão e honestidade”.

KATHRIN HARTMANN, PH.D., psicoterapeuta e professora na Eastern Virginia Medical School em Norfolk, VA.

“Em seu novo livro, Lindsay Gibson oferece um vislumbre único dos mecanismos internos da mente e da alma. Ela descreve magistralmente os desafios envolvidos nas relações com essas pessoas, e então conduz o leitor a uma jornada focada em recuperar a sua noção de sujeito. Aptidões e conceitos psicológicos complexos são retratados de maneira clara, livrando o leitor de armadilhas e enganos e fortalecendo as suas relações consigo mesmo e com os outros. Este livro é uma jóia rara! Mal posso esperar para compartilhá-lo com qualquer um que estiver interessado em conectar-se com sua centelha interior e transformar a sua forma de viver!”.

KIM FORBES, MEd, LCSW, ACSW, proprietária da Still Point Psychotherapy; psicoterapeuta há vinte e cinco anos em Virginia Beach, VA., e estudante e professora de transformação psicológica e espiritual.

Nota do editor

Todos os exemplos deste livro são de pessoas que permitiram que incluíssemos e citássemos as suas histórias. Os dados de identificação dos pacientes em psicoterapia foram totalmente omitidos e, em alguns casos, combinados com outros dados para preservar ao máximo a confidencialidade. Os exemplos usados são comuns à experiência de muitos pacientes e foram selecionados por sua universalidade.

Livros como este podem ser imensamente úteis, mas não substituem psicoterapia, grupos de apoio e outras formas de ajuda presencial. Este livro não pretende ser um substituto para a psicoterapia, mas um auxiliar. Os leitores que sentirem necessidade devem procurar um psicoterapeuta capaz de ajudá-los a trabalhar as questões que podem vir à tona durante a leitura.

Para Skip — ao infinito e além.

Sumário

Capa

Créditos

Comentários sobre o livro

Nota do editor

Dedicatória

Introdução

Parte I — O que você tem enfrentado

Capítulo I — Seu pai ou mãe emocionalmente imaturo(a)

Capítulo II — Compreendendo pais emocionalmente imaturos

Capítulo III — O desejo de uma relação com seu pai

Capítulo IV — Como resistir ao controle emocional

Capítulo V — Habilidades para conduzir interações e escapar das coerções

Capítulo VI — Pais EI são hostis à sua vida interior

Capítulo VII — Cultivando seu relacionamento consigo mesmo

Capítulo VIII — A arte da desobstrução mental

Capítulo IX — Atualizando o autoconceito

Capítulo X — Tenha o relacionamento que você sempre quis

Epílogo

Agradecimentos

Bibliografia

Introdução

Certo dia, enquanto escutava uma paciente falar sobre seu pai, percebi que o pai não era apenas inconveniente e agressivo; ele era patologicamente imaturo. Tinha a impetuosidade e o egocentrismo de uma criança bem novinha, e não pensava em como isso poderia afetar a filha. No nível emocional, ele era como um bebê gigante — no máximo um adolescente de catorze anos. Pensei nos diversos pacientes em psicoterapia que já tive cuja infância fora ofuscada por esse tipo de instabilidade parental e de super-reatividade emocional. Cresceram como prisioneiros de pais emocionalmente imaturos — crianças dotadas da autoridade inflexível e da força do corpo adulto. Naquele dia enxerguei esses pais de outra maneira, despojados de toda a sua falsa autoridade e expostos como os intimidadores que são.

Outros pacientes tinham pais emocionalmente imaturos (EI), de comportamento mais moderado, mas estes eram tão distantes — até mesmo os rejeitando totalmente — que os seus filhos cresceram sentindo-se solitários emocionalmente e carentes de vínculos. Embora por vezes esses pais parecessem competentes e confiáveis à primeira vista, eram tão preocupados consigo mesmos e limitados em empatia que não conseguiam se envolver com seus filhos. Outros pais de pacientes, ainda, eram agradáveis o suficiente, mas traíam o filho ao ausentar-se quando a criança tinha um problema real ou necessitava de proteção.

Independentemente de sua diferença de comportamento, os pais emocionalmente imaturos de meus pacientes tinham as mesmas características interiores: a todos lhes faltava empatia, todos eram egocêntricos e todos eram incapazes de manter um vínculo emocional satisfatório com os seus filhos. Em geral, muitos dos meus pacientes cresceram em meio a atmosferas familiares caracterizadas por conflitos, escárnio e ausência de intimidade emocional.

Paradoxalmente, muitos pais EI conseguem se comportar como adultos de verdade de outras maneiras, atuando bem no trabalho ou em seu grupo social. Olhando de fora, é difícil acreditar que eles possam causar tanto sofrimento em casa aos seus filhos.

Quando crianças, os meus pacientes sentiam-se profundamente confusos com as personalidades contraditórias de seus pais. A única coisa que fazia sentido, para eles, era culpar-se a si mesmos. Aqueles que se sentiam maltratados ou menosprezados na infância achavam que eram culpados por não serem amáveis ou interessantes o suficiente. Esses pacientes consideravam suas necessidades emocionais como ilegítimas, sentiam-se culpados por ter raiva de seus pais e minimizavam o comportamento deles ou davam desculpas para ele — “Sim, eles me bateram, mas naquele tempo muitos pais faziam isso”.

O problema com pais emocionalmente imaturos

Uma infância passada com pais emocionalmente imaturos pode levar à sensação prolongada de solidão emocional, assim como à ambivalência em relacionamentos em geral. A solidão emocional é o resultado de sentimentos ignorados e não-correspondidos, independentemente de quanto se tentou expressá-los. Na vida adulta, essas crianças freqüentemente sentem atração por parceiros insatisfatórios ou decepcionantes, e amigos que parecem muito semelhantes em seu envolvimento pessoal e se recusam a aproximar-se em um nível emocional mais profundo.

Quando falo aos pacientes sobre os pais emocionalmente imaturos, muitos reconhecem as suas próprias histórias. É como uma luz que se acende. Isso explica um pai cujo amor parecia egocêntrico e que rejeitou as tentativas de seus filhos de estabelecer uma conexão mais profunda. Assim que compreendem a imaturidade emocional de seus pais, momentos cruciais de sua infância finalmente passam a fazer sentido. Ao enxergar as limitações de seus pais de maneira mais objetiva, eles deixam de ser prisioneiros da imaturidade materna ou paterna.

Não são apenas os abusos aparentes que causam danos. Toda a abordagem parental desses pais é emocionalmente prejudicial, gerando um clima de ansiedade e desconfiança entre pais e filhos. Eles tratam os seus filhos de maneiras tão superficiais, coercitivas e críticas que abalam a capacidade dos últimos de confiar em seus próprios pensamentos e sentimentos, restringindo assim o desenvolvimento da intuição, da orientação, da eficácia e autonomia de seus filhos.

Como filho de um pai emocionalmente imaturo, o leitor deve ter aprendido a fechar-se para não perturbar a paz emocional em seu lar, pois a sua espontaneidade pode facilmente ofender o frágil genitor emocionalmente imaturo. A intensa reatividade dos pais emocionalmente imaturos torna os seus filhos inibidos, indiferentes e submissos, em vez de alimentar a sua individualidade e confiança nos demais. Para manter uma boa relação com esses pais, a curto prazo é mais fácil ignorar quem você realmente é e o que realmente quer. Porém, a longo prazo, você ficará sobrecarregado de obrigações, culpas, vergonha e se sentirá preso em seu papel familiar. A boa notícia é que contanto que você compreenda esses pais e os seus efeitos, poderá conquistar a sua vida novamente.

O propósito deste livro

Este livro trata da compreensão de como a imaturidade emocional parental o afetou. Até que você entenda as limitações psicológicas de seus pais, continuará culpando-se erroneamente ou continuará esperando por mudanças que nunca acontecerão. Este livro irá ajudá-lo a identificar o que você tem enfrentado, e ao mesmo tempo compreender o seu pai ou mãe de maneira mais profunda.

Você aprenderá a nomear e explicar características e comportamentos das pessoas emocionalmente imaturas que nunca foram definidos popularmente. Meu objetivo ao escrever este livro é oferecer-lhe palavras para tudo que acontece em relacionamentos emocionalmente imaturos — tanto para o que acontece *entre* você e o outro quanto para o que se passa dentro de si enquanto tenta suportá-los. Ao conseguir nomear essas sensações, é possível lidar com elas. Os golpes das pessoas emocionalmente imaturas (PEIS) não precisam governar a sua vida. Você pode identificar os efeitos desses golpes sobre você e neutralizá-los.

Ao longo deste livro, você também encontrará exercícios de escrita para fortalecer a sua autoconsciência e aguçar a sua percepção em suas experiências com pais EI e outras PEIS. Espero que esses exercícios interativos sejam-lhe esclarecedores e divertidos!

O momento de compreender a imaturidade emocional

O tema da imaturidade emocional nunca foi tão importante. O comportamento EI está disseminado nos dias de hoje, e pessoas emocionalmente imaturas causam grande sofrimento em todos os caminhos da vida. As PEIS insistem em dominar e em ser o centro de importância, e por isso não deixam espaço ou recursos para que os outros sejam simplesmente eles mesmos. Seu lema “primeiro eu”, assim como as suas autojustificações, cerceia os direitos das outras pessoas, dando carta branca para abusos, assédios, preconceitos, explorações e corrupções de todo tipo.

Infelizmente, a falta de autoquestionamento nos líderes EI pode fazer com que pareçam fortes e confiantes, atraindo o apoio de adeptos a pautas que não conduzam ao seu bem maior — quase sempre visam apenas ao benefício do próprio líder. A nossa vulnerabilidade à autoridade autocentrada começa na infância, quando pais EI nos ensinam que os nossos pensamentos não são tão importantes quanto os deles e que devemos acatar tudo que os nossos pais nos dizem. É fácil perceber como a paternidade EI pode produzir crianças que, mais tarde, tornam-se reféns de extremismos, instrumentalização e cultos.

Aprender sobre a imaturidade emocional irá ajudá-lo a compreender todos os tipos de comportamento EI e a lidar com eles, independentemente de sua fonte. A PEI em sua vida pode ser seu pai, mãe ou outra pessoa importante: filho, irmão, parceiro, empregador, cliente... As dinâmicas interpessoais serão sempre as mesmas, dentro ou fora da família. Todos os métodos que funcionam com pais EI funcionarão igualmente com outras PEIS.

Assuntos que serão abordados

A primeira metade deste livro, a parte I, irá se concentrar nas situações que você está enfrentando, descrevendo como é crescer com pais EI — ou ter um relacionamento com qualquer PEI — e o que você pode fazer em relação a isso.

No capítulo I, vamos explorar o relacionamento com o seu pai ou mãe EI. Você aprenderá como funciona o *sistema de relacionamento imaturo*, sua marca registrada, e como procuram responsabilizá-lo pela estabilidade emocional e auto-estima deles. Você também descobrirá as possíveis razões que os fizeram ser desse jeito.

O capítulo II descreve detalhadamente as características da personalidade EI. Você também aprenderá a identificar as *coerções e controles emocionais* dos EI, e como as PEIS usam a insegurança, o medo, a vergonha e a culpa contra você com a intenção de manter a posição central no relacionamento.

No capítulo III, vamos explorar a tentativa de ter um relacionamento emocionalmente satisfatório com o seu pai ou mãe EI. Observaremos diferentes tipos de pais EI e investigaremos por que eles recuam diante da aproximação. Você aprenderá a ver os seus pais EI com mais objetividade, lamentar o que não conseguiu e seguir adiante visando a um relacionamento mais leal e piedoso consigo mesmo e com os outros.

O capítulo IV mostra como evitar o controle emocional de PEIS, questionando as distorções de realidade e urgências emocionais por parte delas. Você aprenderá a estabelecer limites apropriados e quando e como deve responder aos pedidos de ajuda. Perceberá como a pressão interpessoal deles pode fazê-lo desligar-se de si mesmo, colocando sobre você a responsabilidade pela felicidade deles apesar de saberem que não deveriam fazê-lo.

No capítulo V você saberá exatamente quais são as falas e atitudes mais eficientes para responder aos comportamentos EI. Aprenderá a escapar da pressão, conduzir a interação e impedir o controle.

O capítulo VI revela as incontáveis maneiras de que se valem as PEIS para abalar a sua autoconfiança e a confiança em suas intuições. Pais EI e PEIS desprezam a sua vida interior, zombando das suas percepções, pensamentos e sentimentos e invalidando-os. Nesse capítulo, você aprenderá a ficar imune a essas humilhações, mantendo-se leal às suas experiências interiores.

Na segunda metade do livro, a parte II, passaremos de compreender as PEIS e lidar com elas para fortalecer a sua individualidade independentemente delas. Quando você olhar mais para o seu próprio crescimento, estará revogando os efeitos da criação de pais EI.

No capítulo VII, você entenderá por que é essencial valorizar o seu mundo interior para reestabelecer um relacionamento firme consigo mesmo. Com uma lealdade renovada a seu eu interior, você irá confiar em si mesmo e acolher os seus sentimentos como informações valiosas sobre o que merece a sua atenção.

O capítulo VIII mostra como renunciar ao pensamento condicionado pelo EI para abrir espaço para a sua própria mente. Você irá aprender a desconstruir a

dúvida causada por pais críticos e EI que desprezam quaisquer pontos de vista diferentes dos deles. Quando conseguir limpar a sua mente da barafunda mental causada pelas influências das PEIS, você terá menos preocupações obsessivas e menos autocrítica.

No capítulo EI você irá atualizar e ampliar a visão que tem de si mesmo. É improvável que pais EI tenham lhe ajudado a desenvolver uma auto-imagem correta e confiante. Em vez disso, provavelmente o ensinaram a ser submisso, fazendo-o considerar as necessidades e sentimentos alheios como mais importantes do que os próprios. Ao atualizar esse autoconceito, você começará a apreciar toda a gama de coisas que traz para o mundo. Também aprenderá a desfazer-se de quaisquer conceitos distorcidos ou ultrapassados que tinha de si mesmo.

No último capítulo iremos reunir tudo que você aprendeu. Você vai revisar os termos secretos de seu contrato implícito com a PEI e verificar se está pronto para colocar o seu relacionamento em pé de igualdade. O seu objetivo final de recuperação é construir um relacionamento leal e comprometido com o seu eu interior e com o seu bem-estar. Você também aprenderá a transformar o seu relacionamento EI no melhor relacionamento possível sem sacrificar a sua integridade e sem culpar ninguém.

Por fim, no epílogo, você será presenteado com uma nova declaração dos direitos de todos os adultos filhos de pais emocionalmente imaturos. Esses direitos expressam as idéias principais do livro e podem ser usados como lembretes de tudo que você aprendeu.

Meu desejo para você

Espero que você termine a leitura deste livro sentindo-se compreendido e fortalecido, pronto para viver a sua vida a partir de um novo espaço de conexão consigo mesmo e autocompreensão. Seus pais lhe deram vida e amor — da maneira que souberam fazer. Você pode honrá-los por isso, mas precisa parar de dar-lhes um poder injustificado sobre o seu bem-estar emocional. A sua missão agora é o seu próprio crescimento: tornar-se um indivíduo totalmente comprometido consigo mesmo e com os outros. Será uma imensa alegria para mim se este livro puder ajudá-lo!

PARTE I

O QUE VOCÊ TEM ENFRENTADO

Lidando com a imaturidade emocional

Na primeira parte deste livro, você irá compreender como é estar em uma relação com pais emocionalmente imaturos (EI) — como eles passaram a se comportar dessa maneira, as características de suas personalidades e por que é difícil ter um relacionamento íntimo e satisfatório com eles. Irá aprender ferramentas e estratégias de interação para proteger-se emocionalmente, independentemente das distorções emocionais e das tentativas de dominação. Compreenderá, também, por que é tão importante manter-se fiel a si mesmo quando estiver perto deles e como resistir às exigências urgentes e às coações emocionais.

CAPÍTULO I

Seu pai ou mãe emocionalmente imaturo(a)

Como é relacionar-se com eles e por que eles são assim

Pais emocionalmente imaturos (EI) frustram e desanimam. É difícil amar um pai ou mãe com bloqueios emocionais que, ao mesmo tempo que espera honra e tratamento especial, rejeita-o e tenta controlá-lo.

Um relacionamento com pai ou mãe EI é caracterizado pela ausência de satisfação de suas necessidades emocionais. Eles pouco se interessam em experimentar uma *intimidade emocional* na qual duas pessoas chegam a conhecer-se e compreender-se em um nível profundo. Esse compartilhamento de sentimentos profundos cria um vínculo satisfatório e sólido que torna os envolvidos preciosos um para o outro, mas os pais EI não se sentem confortáveis ao fazer isso.

Às vezes você consegue vislumbrar neles uma centelha de desejo de uma real conexão, e isso faz com que você tente estabelecer o contato. Infelizmente, quanto mais você tenta, mais eles resistem, desconfiados de uma intimidade real. É como dançar com alguém que se distancia de você em perfeita sincronia com os seus esforços de aproximação. As demandas desses pais por atenção, combinadas com a desconfiança contra a intimidade, originam um relacionamento de atração e repulsa que o deixa insatisfeito e emocionalmente solitário. Você realmente se importa com seu pai, ou mãe, mas não consegue se aproximar o suficiente para estabelecer um relacionamento real.

Assim que você consegue compreendê-los, entretanto, suas próprias experiências passam a fazer sentido para você — assim como a sua solidão emocional. Ao compreender a psique do EI, você será capaz de lidar com os seus pais EI — ou com qualquer PEI —, libertando-se de suas coações emocionais e criando um relacionamento mais verdadeiro, baseado na ciência do que você pode e não pode esperar deles.

Neste capítulo, vamos explorar como funciona o relacionamento com pais tão inflexíveis. Você irá conhecer o *sistema de relacionamento emocionalmente*

imaturo (SREI) que eles usam como substituto para o amor e entenderá por que começaram a comportar-se de tais maneiras.

Como parte de seu processo de descoberta, será útil manter um diário para anotar o que está aprendendo conforme avança na leitura. Ao longo deste livro, você encontrará exercícios para ajudar a processar tudo que tem lido, e conforme for registrando as suas descobertas — idealmente, em um diário exclusivo para esse propósito —, você estará oferecendo a si mesmo apoio e validação emocional essenciais, duas capacidades que faltam aos pais EI.

O processo de escrita o ajudará a finalmente colocar em palavras as suas experiências que lhe pareciam vagas ou indefinidas. Garanta que está registrando todos os sentimentos, lembranças e percepções que surgem durante a sua leitura. Esses estímulos podem ter relação com os seus pais ou com qualquer PEI que você tenha conhecido. Conforme registra as suas experiências e compreensões, deixe um espaço em branco sob cada item para ideias posteriores. Será importante olhar para trás e rever o seu ponto de partida. Nesse sentido, vejamos agora como você acabou lendo este livro.

Exercício: por que você escolheu este livro?

Tire alguns minutos para refletir sobre o que lhe atraiu neste livro. Em seu diário — ou, por ora, apenas um pedaço de papel —, escreva o que o intrigou quando você leu o título. O que você espera descobrir, e sobre quem? Como essa pessoa faz você se sentir? O que você deseja que o seu relacionamento com essa pessoa tenha de diferente? Se essa pessoa já não está viva, como você desejaria que o relacionamento tivesse sido?

Agora, vejamos o que é estar em um relacionamento com um pai ou mãe emocionalmente imaturos ou outra PEI e como eles o fazem se sentir. Isso pode remexer em velhas questões, então — como em todo processo de descoberta —, por favor, procure um psicoterapeuta se achar que precisará de um auxílio ou apoio adicional.

Como é relacionar-se com eles

Pais EI e outras PEI possuem traços interpessoais reconhecíveis. As dez experiências a seguir descrevem o que esperar de um relacionamento com eles.

1. VOCÊ SE SENTE EMOCIONALMENTE ISOLADO QUANDO ESTÁ PERTO DELES

Crescer com pais EI estimula a solidão emocional. Embora o seu pai ou mãe possa ter sido fisicamente presente, emocionalmente você pode ter se sentido abandonado à própria sorte. Embora talvez sinta o vínculo familiar com seu pai ou mãe EI, é algo muito diferente de um relacionamento emocionalmente seguro entre pai e filho.

Pais EI gostam de dizer a seus filhos o que fazer, mas sentem-se desconfortáveis com o cultivo das emoções. Pais EI podem cuidar muito bem de você se estiver doente, mas eles não sabem o que fazer com sentimentos feridos e corações despedaçados. Nessas situações, parecem artificiais e desajeitados quando tentam confortar uma criança aflita.

2. AS INTERAÇÕES PARECEM UNILATERAIS E FRUSTRANTES

O egocentrismo dos pais EI e sua empatia limitada fazem suas interações parecer unilaterais. É como se eles estivessem presos em seu próprio ensimesmamento. Quando você tenta compartilhar algo que lhe é importante, eles provavelmente cortam a sua fala, mudam de assunto, começam a falar sobre si mesmos ou desprezam o que você está dizendo. Filhos de pais EI costumam saber muito mais sobre os problemas de seus pais do que os seus pais sabem sobre os problemas dos filhos.

Embora pais EI exijam a sua atenção quando estão chateados, eles raramente oferecem atenção ou empatia quando você está angustiado. Em vez de sentar com você e permitir que você coloque todo o sofrimento para fora, os pais EI costumam oferecer soluções superficiais, dizendo-lhe que não se preocupe, ou mesmo ficando irritados por você estar chateado. Seus corações parecem fechados, como se não houvesse nenhum outro lugar a que você pudesse recorrer para obter compaixão e consolo.

3. VOCÊ SE SENTE COAGIDO E SUFOCADO

Pais EI insistem que você os coloque em primeiro lugar e os deixe conduzir o espetáculo. Com esse objetivo em mente, cercam-no de culpas, vergonhas ou medos até que você faça o que eles querem. Eles podem explodir em acusações e ataques de ira se você não andar na linha.

Muitas pessoas usam a palavra *manipulação* para definir esses tipos de coerção emocional; porém, creio que a palavra está equivocada. Esses comportamentos são mais como instintos de sobrevivência. Pais assim fazem o que for necessário para se sentirem protegidos e no controle, indiferentes ao que isso possa custar aos filhos.

Você também pode se sentir sufocado pela maneira superficial como se relacionam. Por se relacionarem de um jeito superficial e egocêntrico, a conversa com pais EI é, muitas vezes, entediante. Eles se fixam em assuntos com os quais sentem-se seguros, assuntos que logo se tornam repetitivos e chatos.

4. ELES EM PRIMEIRO LUGAR, VOCÊ EM SEGUNDO

Pais EI são extremamente egocêntricos, ou seja, devem estar sempre no centro de tudo. Eles esperam que você aceite o segundo lugar quando se trata das necessidades deles. Destacam os próprios interesses de tal maneira que os seus ficam em segundo plano. Não estão procurando um relacionamento de igual para igual. Querem uma fidelidade cega à sua necessidade de estar em primeiro lugar.

Sem um pai disposto a colocar as necessidades emocionais do filho em primeiro lugar, este pode viver sentindo-se inseguro. A incerteza se um pai irá pensar em você ou apoiá-lo pode deixá-lo vulnerável ao estresse, ansiedade e depressão. Essas são respostas razoáveis a um ambiente infantil no qual você não pode confiar em um pai ou mãe para identificar as suas necessidades ou protegê-lo de coisas que o sobrecarregam.

5. ELES NÃO SERÃO EMOCIONALMENTE ÍNTIMOS OU VULNERÁVEIS COM VOCÊ

Embora sejam altamente reativos emocionalmente, pais EI evitam os seus próprios sentimentos mais profundos.¹ Temem ser expostos emocionalmente, e freqüentemente escondem-se atrás de uma fachada defensiva. Evitam até mesmo o carinho com seus filhos, pois isso pode deixá-los bastante vulneráveis. Eles também se preocupam com as demonstrações de amor, que podem enfraquecer a sua autoridade de pais — já que poder é tudo que eles pensam que têm.

Mesmo que os pais EItendam a esconder os seus sentimentos vulneráveis, eles podem demonstrar emoções intensas quando brigam com o cônjuge, reclamam dos seus problemas, descarregam a raiva ou têm ataques de ira com os filhos. Quando estão chateados, eles não parecem temer nem um pouco o que sentem. No entanto, essas irrupções unilaterais de emoção são meras liberações de pressões emocionais. Não é a mesma coisa que o desejo de abrir-se a uma conexão emocional real.

Por isso também é difícil confortá-los. Eles querem que você sinta quão contrariados estão, mas resistem à intimidade do consolo real. Se você tenta fazê-los sentirem-se melhor, eles podem espantá-lo para longe. Essa capacidade receptiva escassa² os impede de receber qualquer consolo ou conexão que você tente oferecer.

6. ELES SE COMUNICAM POR CONTÁGIO EMOCIONAL

Em vez de falar sobre os seus sentimentos, pessoas Else expressam de maneira não-verbal por contágio emocional,³ ultrapassando os seus limites e deixando-o tão chateado quanto elas estão. Na teoria de sistemas familiares, essa ausência de limites saudáveis é chamada de *fusão emocional*,⁴ enquanto que na terapia estrutural familiar ela é chamada de enredamento.⁵ Esse é o processo pelo qual os membros da família EIsão absorvidos mutuamente pelas emoções e questões psicológicas uns dos outros.

Assim como crianças pequenas, pais EIquerem que você adivinhe o que eles sentem sem que precisem dizer uma palavra. Sentem-se feridos e bravos quando você não adivinha as necessidades deles, esperando que você saiba o que querem. Se você protesta, dizendo que eles não deixaram claro o que queriam, sua reação é: “Se você realmente me amasse, saberia”. Eles esperam que você permaneça constantemente em sintonia — é legítimo que um bebê ou uma criança mais nova esperem tal atenção de seus pais, mas não que um pai a espere de um filho.

7. ELES NÃO RESPEITAM OS SEUS LIMITES E A SUA INDIVIDUALIDADE

Pais Elnão compreendem a questão dos limites. Eles pensam que limites significam rejeição, como se você não se importasse com eles o suficiente para dar-lhes livre acesso a sua vida. É por isso que agem como incrédulos, ofendem-se ou se entristecem se você lhes pede que respeitem a sua privacidade. Sentem-se amados apenas quando você permite que o interrompam a qualquer momento. Pais EIprocuram exercer papéis dominantes e privilegiados, nos quais não precisam respeitar os limites alheios.

Pais Eltambém não respeitam a sua individualidade porque não vêem a necessidade disso. Famílias e papéis são sagrados para eles, e eles não entendem por que você iria querer espaço ou uma identidade individual alheia a eles. Eles não compreendem por que você não pode simplesmente ser como eles, pensar como eles e ter as mesmas crenças e valores. Você é filho deles e, portanto, pertence a eles. Mesmo depois de adulto, eles esperam que você continue sendo o mesmo filho submisso ou — se você insiste em ter a sua vida — ao menos sempre siga o conselho deles.

8. VOCÊ FAZ TODO O TRABALHO EMOCIONAL DA RELAÇÃO

*Trabalho emocional*⁶ é o esforço que você faz para adaptar-se emocionalmente às necessidades das outras pessoas. O trabalho emocional pode ser fácil — como ser gentil e educado — ou profundamente complicado, como tentar dizer a coisa certa a um adolescente aflito. O trabalho emocional é composto de empatia, bom senso, consciência das razões e antecipação da provável reação de alguém a suas ações.

Quando as coisas dão errado em um relacionamento, a necessidade de trabalho emocional aumenta vertiginosamente. Pedidos de desculpa, busca por reconciliação e emendas estão entre os principais trabalhos emocionais que sustentam relacionamentos saudáveis e duradouros. No entanto, como os pais Elnão se interessam em solucionar problemas de relacionamento, os esforços para reconectar-se podem recair sobre você.

Em vez de reparações ou desculpas, pais Elfreqüentemente tornam as coisas ainda piores ao estabelecer culpas, acusar os outros e abster-se de responder por seu comportamento. Em uma situação em que seria muito mais fácil pedir desculpas e seguir adiante, pais Elpodem ser inflexíveis na opinião de que foi

aquilo que você fez — ou deixou de fazer — que provocou o seu comportamento nocivo. Se você tivesse agido melhor e feito o que lhe foi pedido, o problema nunca teria surgido.

9. VOCÊ PERDE A SUA AUTONOMIA EMOCIONAL E LIBERDADE DE PENSAMENTO

Os pais EIlo vêem como uma extensão deles mesmos, e por isso eles ignoram o seu mundo interior de pensamentos e sentimentos. Em vez disso, reclamam para si o direito de julgar o que você sente como sensato ou injustificável. Eles não respeitam a sua autonomia emocional, a sua liberdade e o seu direito de ter os próprios sentimentos.

Como tudo que você pensa deve ser reflexo dos pensamentos deles, os pais EIreagem com escândalos e reprovações se você tem idéias que os contrariam. Você não é livre para considerar certas coisas, nem mesmo na intimidade de sua mente (“nem pense nisso!”). Os seus pensamentos e sentimentos são classificados segundo o nível de conforto deles como *bons* ou *ruins*.

10. ELES PODEM SER ESTRAGA-PRAZERES OU MESMO SÁDICOS

Pais EIpodem ser terríveis estraga-prazeres, tanto para os seus filhos como para outras pessoas. Eles raramente pensam nos sentimentos alheios, logo não se alegram com a felicidade dos demais. Em vez de vibrar com as conquistas de seus filhos, pais EIpodem reagir de maneiras que acabem com a alegria deles. Também são famosos por depreciar os sonhos de seus filhos ao lembrá-los da triste realidade da vida adulta.

Quando era adolescente, Martin, todo orgulhoso, disse a seu pai que ele tinha conseguido cinquenta dólares no primeiro show com sua banda. A reação imediata do pai foi ressaltar que ninguém consegue sustentar uma família com uma renda daquelas. Sem nenhuma empatia, o pai de Martin desprezou completamente a questão emocional.

O sadismo pode ir além de simplesmente acabar com a alegria, causando dor, humilhação ou impondo limitações forçadas a um ser humano. Também pode ser uma maneira de reivindicar o papel de pessoa mais importante e poderosa no

relacionamento. Pais Elsádicos gostam de fazer os filhos sofrer, seja por meios físicos ou psicológicos. Agressões físicas são obviamente sádicas, mas o sadismo oculto é muitas vezes expresso por meio de “provocações” e “brincadeiras”.

Quando Emily apresentou o noivo à família, seu pai, fisicamente abusivo, “brincou” que o jovem deveria expulsá-la de casa se ela comesse a tagarelar demais. A mãe e as irmãs de Emily entraram na conversa para provocá-la, e riram da vergonha insuportável da garota.

Pais sádicos gostam quando os seus filhos se sentem incapazes. Secretamente, gostam de fazê-los sentirem-se desesperados, punindo-os com castigos físicos extremos, recusando-se a interagir com eles por longos períodos, impondo-lhes restrições absurdamente longas ou fazendo-os se sentir sufocados. Quando Bruce ainda era garotinho, seu pai o apertava com força no seu colo e não o soltava. Se Bruce comesse a se contorcer ou a chorar, o pai o mandava para o quarto e lhe dava uma surra de cinta. Em seguida o pai se desculpava, mas explicava a Bruce que só chegara a esse ponto porque o menino tinha sido muito “mau”.

Na próxima seção, veremos como pais EI afetam as emoções e a auto-estima das outras pessoas. Seu jeito de relacionar-se tem um impacto subconsciente imediato sobre as suas emoções e auto-estima. A maneira como reagem a você pode fazê-lo se sentir bem ou mal em relação a si mesmo — dependendo se querem controlá-lo ou trazê-lo para o lado deles.

O Sistema de Relacionamento Emocionalmente Imaturo (SREI)

Pessoas emocionalmente imaturas não controlam sozinhas a sua auto-estima e estabilidade emocional. Precisam das outras pessoas para mantê-las equilibradas, por meio de um tratamento cuidadoso. Para conseguir isso, agem de modo a fazer que as outras pessoas se sintam responsáveis por mantê-las felizes. Elas fazem isso através de sinais complexos e extremamente sutis que fazem os outros sentirem determinadas emoções. Chamo isso de *sistema de relacionamento emocionalmente imaturo* (SREI).

Esse SREI faz você dar mais atenção ao estado emocional de seus pais EI do que a si mesmo. Sob a influência desse sistema de relacionamento, você se adapta às necessidades emocionais dos pais EI em vez de ouvir os seus próprios

instintos. É imperativo acalmar os ânimos do pai ou mãe. Ela qualquer custo, e de repente você se flagra colocando as necessidades e sentimentos deles acima de sua própria saúde emocional. Essa preocupação doentia em mantê-los calmos faz você prestar total atenção neles e em suas reações, a ponto de deixá-lo obcecado pelo estado de ânimo deles. Quando isso acontece, é porque eles completaram a sua *dominação emocional*. Uma dominação emocional acontece quando o estado emocional dos pais se torna o centro de sua atenção.

Nos estágios iniciais da vida humana, o SREI é natural. O SREI é um acordo emocional necessário entre bebês e os seus cuidadores. Para sobreviver e crescer, os bebês precisam que adultos amorosos estejam em sintonia com as suas necessidades e os acalmem quando eles estiverem aborrecidos. O choro de um bebê aflige os pais, de maneira que eles são capazes de fazer qualquer coisa para acalmar o filho. Em pais sensíveis, o sofrimento da criança torna-se instantaneamente o sofrimento dos pais, e eles se preocupam tanto com o estado emocional do filho como com o conforto físico dele.⁷ Esse apoio emocional é crucial durante a primeira infância.

Em crianças normais, a necessidade de envolvimento e consolo constante diminui com o passar dos anos. Porém, no caso dos pais EI, sua auto-regulação emocional não se desenvolveu integralmente durante o seu crescimento. Incapazes de regular as próprias emoções e decepções, eles ainda esperam que outras pessoas os façam sentir-se melhor imediatamente, sabendo como eles querem ser tratados. Se não são considerados prioridade, ameaçam desabar. Como criancinhas, precisam de muita atenção, obediência e elogios para se manterem estáveis. E diferentemente delas, no entanto, não amadurecem a partir dessa atenção. Suas privações e feridas emocionais passadas promovem defesas psicológicas que os mantêm aprisionados nos mesmos padrões defensivos, independentemente de quão bem cuidados sejam.

Como o SREI afeta você

Provavelmente, você não percebeu da primeira vez que foi apanhado pelo SREI de alguém. O contágio emocional⁸ nesse sistema interpessoal é tão persuasivo emocionalmente que você é apanhado por ele antes mesmo que o perceba. Por isso, é importante compreender desde o início a pressão desses relacionamentos,

para proteger os seus limites, a sua autonomia emocional e a noção de seu próprio valor. Você deve estar atento e preparado para não ser dominado por esse relacionamento.

VOCÊ SE SENTE RESPONSÁVEL PELOS SENTIMENTOS DELES

Pense no SREI como uma espécie de feitiço que é lançado sobre você, convencendo-o de que a felicidade deles é sua responsabilidade. Do mesmo modo, você também é responsável pela raiva e mau humor que eles tiverem, pois deveria ter prevenido o seu mal-estar em primeiro lugar.

Quando EI e pais PEIS se aborrecem, o descontentamento deles penetra em sua mente e domina a cena. Você se preocupa obsessivamente em endireitar as coisas, e não consegue tirar da cabeça as coisas que eles disseram ou fizeram. Mesmo enquanto está fazendo outras coisas ou talvez tentando dormir à noite, a insatisfação deles continua ali, pairando, gerando pensamentos constantes como: “O que eu fiz de errado?”, “O que posso fazer para consertar esse erro?” ou “Será que fiz o que pude para ajudá-los?”.

Na medida em que a infelicidade deles penetra em você, você sente que lhe cabe consertar as coisas. O SREI deles o fez ser tragado pelas experiências que tiveram, de modo que a dor deles também se tornou a sua dor. Você deixa de dar atenção aos próprios sentimentos e necessidades. Quando o SREI deles o domina emocionalmente, os problemas deles parecem ser seus, mesmo que racionalmente você saiba que não é o caso.

A HISTÓRIA DE JOHN — A mãe idosa de John vive em uma ótima comunidade de idosos, mas liga para ele com frequência para falar de problemas que poderiam ser facilmente solucionados pelos funcionários do local. Ela sempre parece tão ansiosa que ele sente que deve largar tudo e correr ao seu encontro. Na verdade, ela não precisa de um faz-tudo; precisa apenas saber que tem acesso ao filho a qualquer momento. Mesmo que John saiba que a mãe não está tão desesperada quanto parece, ele não consegue ficar calmo quando ela parece aborrecida.

A HISTÓRIA DE FRANK — O pai de Frank, Robert, que é divorciado, liga com frequência para o filho no meio da noite depois de beber em excesso.

Muitas vezes, chega a ficar trancado do lado de fora de seu apartamento, e liga para o filho e lhe pede que vá buscá-lo. Quando ficou doente, pediu a Frank que ficasse com ele no hospital, pois “não tenho mais ninguém”. Frank não podia dizer não — seu pai parecia tão miserável. A família de Frank, assim como o seu trabalho, passou a ser prejudicada, à medida que a preocupação com os problemas do pai crescia cada vez mais. Frank ficou tão imerso nos problemas de Robert que nem sequer pensou que seu pai deveria ter alguma responsabilidade por endireitar a própria vida.

É certo que pessoas saudáveis e maduras também precisam de ajuda às vezes. Porém, elas procedem de maneira diferente. Quando pedem ajuda, pensam também nas circunstâncias das outras pessoas. Dão espaço para o outro dizer não. Não esperam que você abandone tudo para ocupar-se delas e são gratas quando você as auxilia. Em contrapartida, pais EI impõem certa pressão emocional, e alegam que você não se importa com eles caso negue o que lhe foi pedido.

VOCÊ SE SENTE EXAUSTO E APREENSIVO

Ser prisioneiro de um SREI é extenuante, porque o trabalho emocional em benefício deles não cessa. Em relacionamentos com pessoas, pai ou mãe EI, você irá gastar muito mais energia psicológica com eles do que gastaria com qualquer pessoa.

Além disso, você está sempre à espera da próxima bomba, pois vive cronicamente apreensivo, se perguntando quando a próxima emergência surgirá. Quando o SREI ocupa todo o seu ser, a ameaça da próxima mudança de humor paira sobre você e o mantém alerta. Esse monitoramento involuntário e ininterrupto do humor deles é absurdamente desgastante.

Pessoas maduras sabem que você não está disponível vinte e quatro horas por dia, são sensíveis às suas circunstâncias e respeitam os seus limites.

VOCÊ SENTE QUE NÃO PODE DIZER NÃO

Pais EI despejam os problemas deles sobre você de um jeito tão perturbado e vitimizado que lhe parece impossível recusar ajuda. Antes que você perceba, seus sentimentos deixam de ter qualquer importância e sua missão passa a ser mantê-los estáveis. Quando isso acontece, você perde a sua autonomia — a liberdade de respeitar e acatar o que você sente.

Pais EI pressionam a desempenhar o papel que melhor atenda às necessidades emocionais deles. Quando se sentem sobrecarregados, por exemplo, você se flagra entrando em cena para resolver as coisas. Se eles se sentem injustiçados, você quer se vingar por eles. Se se sentem solitários ou insignificantes, você começa a expressar um nível de amor e lealdade muito além do que sente de fato. Este é o poder dos pais EI.

Os pais EI não só expressam mágoa ou sensação de abandono se você não pode ajudar. Eles rapidamente se enraivecem ou ficam indignados se você não colabora. Primeiro, eles tiram proveito de sua compaixão; depois, ameaçam-no com o seu descontentamento. Se você não move mundos e fundos imediatamente para fazê-los sentirem-se melhor, tendem a insultá-lo e acusá-lo de ser uma pessoa sem coração. Você passa a ser tachado de egoísta e não-confiável por não fazer das questões deles as suas preocupações mais importantes.

No contexto familiar, o SREI de um pai ou mãe EI cria uma atmosfera de totalitarismo emocional. Todos os olhos se voltam para os estados de ânimo e necessidades daquele pai ou mãe, pois, se o filho não alivia o seu sofrimento, ele ou ela podem se descontrolar e desabar. Isso normalmente coloca o filho de volta nos trilhos, pois nada é mais terrível para um filho do que testemunhar um pai ou mãe, crescido, descontrolando-se emocionalmente. O mesmo se aplica a um parceiro, amigo ou chefe.

VOCÊ SE SENTE DERROTADO QUANDO TENTA RESOLVER OS PROBLEMAS DELES

Mesmo sempre reclamando com você, os pais EI geralmente não são receptivos a nenhuma das idéias sugeridas para resolver os problemas deles. Para eles, não se trata de uma relação bidirecional. Eles podem até mesmo agir de maneira ofendida ou indignada diante de suas sugestões. Impacientam-se com a

sua maneira de resolver problemas e freqüentemente respondem com “sim, mas...”, pois está claro que você não compreende o dilema insolúvel que eles estão vivendo. De fato, eles ficam um pouco indignados com o fato de você pensar que isso poderia ser resolvido de maneira tão simples. Você não percebe quão espinhoso, complicado e especial é o problema deles? Não pode, simplesmente, ficar do lado deles?

Pais EI não costumam ser educados ao pedir ajuda, dizendo, por exemplo, “Você poderia me ajudar com isso?” ou “Que etapas devo seguir para resolver a situação?”. Em vez disso, eles o contagiam com a sua urgência angustiante, como se fosse o seu dever tomar as rédeas e fazer os problemas acabarem. No entanto, a história não termina quando você resolve o primeiro problema — ela está apenas começando.

A sua ajuda não irá satisfazê-los por muito tempo. Um ato de ajuda nunca será suficiente, pois o seu objetivo principal é reter a sua atenção e preocupação pelo maior tempo possível. Eles não querem orientação; querem *você*. Seus problemas intermináveis e insolúveis são os meios perfeitos para atingir tal objetivo. Assim que você começar a resolver os problemas deles, estes irão se proliferar mais rápido que as cabeças da hidra. Os problemas são a moeda que o mantém enclausurado em seu SREI.

VOCÊ SE SENTE CULPADO POR DESAPONTÁ-LOS

É provável que, inconscientemente, os pais EI projetem o próprio relacionamento insatisfatório com a mãe, em sua primeira infância, sobre você. Pode ser por isso que muitas vezes eles agem como se você não os amasse ou não se importasse o suficiente. Você talvez se sinta culpado, como se estivesse traindo os seus pais por meio da reencenação de um trauma de infância. Você talvez se sinta como um vilão de uma antiga história de família que pouco tem a ver com a pessoa que você é.

A HISTÓRIA DE JILL — A mãe de Jill, Claire, ficou perturbada quando Jill levou adiante o plano de fazer uma longa viagem uma semana depois de Claire sofrer um pequeno acidente de trânsito do qual saíra ilesa. Secretamente, ela acreditava que Jill cancelaria a viagem, mas, como ela não fez isso, Claire

sentiu-se magoada. “Eu pensei que você me amasse!”, Claire gritou para Jill, sentindo-se tão desamparada como se sentira quando sua mãe a mandara morar com os avós quando ainda era uma criança pequena. Como, inconscientemente, Claire projetou o seu trauma de abandono no relacionamento com a filha adulta, ela tratou Jill como se esta fosse a mãe que a abandonara em sua infância necessitada.

VOCÊ TEM REAÇÕES EMOCIONAIS EXAGERADAMENTE INTENSAS A ELES

Pais EI conseguem instigá-lo a reagir a eles com uma intensidade emocional fora do comum.

Isso acontece porque eles descarregam seus estados emocionais desagradáveis agindo de modo a suscitar as mesmas emoções em você.

Eles fingem que não sentem tais emoções, mas na verdade projetam-nas em você para contê-las e processá-las, de forma que parece que é você quem está sentindo aquilo.

Por exemplo, uma pessoa EI passivo-agressiva pode deixá-lo furioso e ao mesmo tempo continuar a desconhecer a extensão da própria raiva. Esse jeito inconsciente de se livrar de emoções perturbadoras fazendo os outros sentirem-nas é denominado identificação projetiva.⁹ Como se estivesse lidando com crianças, você acaba tendo que agüentar suas emoções complicadas e renegadas. Isso acontece tão rápido — e tão abaixo do nível normal da consciência — que, quando percebe, você se vê rodeado por esses sentimentos. Trata-se de um fenômeno psicológico extraordinário, no qual as PE lidam com as emoções renegadas e inconscientes despertando-as em outra pessoa.

Portanto, quando estiver preso no sistema de relacionamento emocionalmente imaturo de alguém, é sempre bom se perguntar: “De quem é este sentimento?”. Se as suas reações parecem exageradamente intensas, estranhamente ausentes, ou incompatíveis com sua personalidade, talvez a pessoa EI tenha induzido em você determinados sentimentos para que você lidasse com eles no lugar dela. Se você convive com pessoas EI, ganhe uma perspectiva nova sobre suas reações perguntando-se: “Isso está vindo de mim ou delas?”. É importante abstrair-se e

fazer essa pergunta, porque se você conseguir perceber que essa transferência ocorreu, não precisará assumir uma falsa responsabilidade por aquela emoção.

Como pais EI passaram a comportar-se dessa maneira

Pais EI podem ter passado por dificuldades na própria infância, inclusive histórias de abuso e privações emocionais. Às gerações passadas faltaram orientações sobre a paternidade, psicoterapia, orientadores educacionais e normas culturais que protegem os direitos das crianças. Naquela época, punições físicas, agressões emocionais e humilhações eram ferramentas comuns de disciplina. Se pais EI sofreram com infâncias traumáticas ou negligenciadas, eles irão demonstrar resquícios disso, preocupando-se demasiadamente com as suas necessidades imediatas, como quem está sempre verificando uma ferida ainda aberta. A seguir, são elencadas algumas questões que você deve considerar a respeito da criação de seus pais.

ELES CRESCERAM COM UM VÍNCULO SUFICIENTEMENTE PROFUNDO?

Pais EI não possuem a mesma calma das pessoas que foram bem cuidadas emocionalmente. Eles não demonstram a segurança e a profunda auto-aceitação que resultam da conexão com um cuidador sensível na infância. Talvez tenha sido a própria falta de conexão por que passaram na infância que os fez insistir na absoluta lealdade e sacrifício de seus filhos. Eles se comportam como se estivessem com muito medo de não terem importância.

Sem um vínculo seguro na infância, pais EI podem crescer na defensiva, desconfiados de seus sentimentos mais profundos e incapazes de estabelecer conexões mais afetuosas com os seus filhos. Isso os limita a relações superficiais. O que nunca tiveram de amor e segurança, eles tentam compensar depois, através do controle alheio.

ELES PODEM TER INTERNALIZADO TRAUMAS FAMILIARES NÃO RESOLVIDOS?

Muitos dos meus pacientes contam histórias familiares com traumas multigeracionais, como perdas, abandonos, penúria, abusos, vícios, falências desastrosas, crises de saúde ou mudanças desestruturantes. Infelizmente, traumas familiares tendem a ser passados adiante e reencenados¹⁰ entre pais e filhos, criando gerações que cultivam a angústia e a imaturidade emocional até que alguém na família finalmente interrompe o ciclo e processa conscientemente todos aqueles sentimentos dolorosos.¹¹

FOI-LHES PERMITIDO DESENVOLVER A SUA IDENTIDADE?

Nas gerações anteriores, as crianças deviam ser vistas, e não ouvidas. É provável que, em tal contexto social, pais EI não tenham sido incentivados a desenvolver consciência emocional suficiente para adquirir um senso de identidade.

Esse é um assunto delicado, porque a identidade é a base emocional para a idéia que fazemos de nós mesmos.¹² Sem esse senso de identidade não nos sentimos completos, dignos ou genuinamente autoconfiantes, e dependemos de fatores externos para definir a nossa identidade. Muitos pais EI ignoram ou reprimem as suas experiências interiores a ponto de deixar que as referências externas sejam a sua única fonte de segurança. Sem um reconhecimento verdadeiro de seu próprio valor e de sua identidade, um indivíduo tem de arrancá-lo do mundo exterior e das outras pessoas.

O desenvolvimento de um senso de identidade é também necessário para a *autoconsciência* e a *auto-reflexão*, que nos permitem observar a nós mesmos e como os nossos comportamentos afetam as outras pessoas. Se o senso de identidade não foi cultivado na infância, as pessoas não conseguem refletir sobre si mesmas e, assim, não têm como crescer e se modificar psicologicamente. Em vez disso, limitam-se a culpar os outros e a esperar deles a primeira mudança.

Para relembrar

Agora você pode ver o que tem enfrentado com seus pais EI. Você aprendeu como funciona o sistema de relacionamento emocionalmente imaturo (SREI) e como esse sistema faz que você se sinta responsável pela auto-estima e

estabilidade emocional deles. Você viu como eles monopolizam as interações pela imposição das próprias questões e lhe dizem o que pensar e sentir. Examinamos como a infância dos pais EI pode ter influenciado na sua personalidade e seus comportamentos e como os seus pais podem carregar consigo traumas de família que nunca foram solucionados. Chegou a hora de você questionar essa dinâmica familiar e cuidar de seu desenvolvimento, libertando-se de coerções emocionais.

1. McCullough et al., 2003. ↵
2. McCullough, 1997. ↵
3. Hatfield, Rapson e Le, 2009. ↵
4. Bowen, 1985. ↵
5. Minuchin, 1974. ↵
6. Fraad, 2008. ↵
7. Ainsworth, Bell, e Strayon, 1974; Shore, 2012. ↵
8. Hatfield, Rapson e Le, 2009. ↵
9. Ogden, 1982. ↵
10. Van der Kolk, 2014. ↵
11. Wolynn, 2016. ↵
12. Jung, 1959; Kohut, 1971; Schwartz, 1995. ↵

CAPÍTULO II

Compreendendo pais emocionalmente imaturos

Características de personalidade e controle emocional

Pais EI vivem a vida e os relacionamentos de um modo “eu primeiro” que faz os outros se sentirem desprezados. Porém, assim que você compreende as características de sua personalidade, pára de levar as rejeições tanto para o lado pessoal e de sentir-se tão pressionado pelas necessidades emocionais deles. Antes de avançarmos, portanto, avaliemos as características EI de seu pai ou mãe. No seu diário, anote quais das seguintes frases descrevem um dos seus pais ou ambos.¹

1. Meu pai/mãe freqüentemente tem uma reação exagerada a coisas sem importância.
2. Meu pai/mãe não expressa muita empatia com os meus sentimentos e quase não os percebe.
3. Quando se fala em sentimentos mais profundos e em proximidade emocional, meu pai/mãe parece desconfortável e não quer conversar.
4. Meu pai/mãe freqüentemente se irrita com diferenças individuais ou diferentes pontos de vista.
5. Conforme eu ia crescendo, meu pai/mãe me fazia de confidente, mas não era um confidente para mim.
6. Meu pai/mãe freqüentemente diz e faz coisas sem pensar nos sentimentos das pessoas.
7. Nunca tive muita atenção ou compaixão de meu pai/mãe, exceto quando fiquei realmente doente.
8. Meu pai/mãe é inconsistente — às vezes sensato, às vezes desajuizado.
9. A maioria das conversas centram-se nos interesses de meus pais.
10. Se fico chateado, meu pai/mãe diz algo superficial e inútil ou fica irritado e responde de maneira sarcástica.
11. Mesmo discordâncias expostas educadamente fazem meu pai/mãe ficar muito na defensiva.
12. Sempre foi decepcionante contar a meu pai/mãe sobre o meu sucesso, pois isso nunca pareceu ter importância.
13. Sinto-me constantemente culpado por não fazer o suficiente por eles ou não me importar o bastante.
14. Fatos e lógica não estão à altura das opiniões de meu pai/mãe.
15. Meu pai/mãe não reflete sobre as próprias ações e raramente enxerga a sua parte no conflito.
16. Meu pai/mãe tende a raciocinar “preto no branco”, e não é nada receptivo a novas idéias.

Todos esses comportamentos são típicos das personalidades EIS. Mesmo a presença de apenas alguns deles é um forte indicador de imaturidade emocional.

Tipos de pais EI

Há muitas variações de imaturidade emocional, desde a muito branda à claramente psicopatológica. Ser emocionalmente imaturo não é a mesma coisa que ser mentalmente doente, mas muitas pessoas mentalmente doentes são também emocionalmente imaturas. Imaturidade emocional é um conceito mais abrangente do que um diagnóstico clínico, e por isso é mais útil e menos patológico. Ele pode estar na base de muitos problemas psicológicos, especialmente transtornos de personalidade como o narcisista, o histriônico, o *borderline*, antissocial, paranoide, entre outros. O que todas as PEIS têm em comum é a autopreocupação, baixa empatia, a necessidade de ser o mais importante, pouco respeito pelas diferenças individuais e dificuldades com a intimidade emocional.

Pais EI podem ser extrovertidos ou introvertidos. Pais EI extrovertidos exigem atenção e interação, o que torna o seu egocentrismo fácil de identificar. Pais EI introvertidos podem parecer menos chamativos, mas por trás das aparências são tão egocêntricos quanto os mais barulhentos. Também demonstram empatia e interesses limitados por suas experiências e proporcionam um relacionamento unilateral que mantém o foco em si mesmos, ainda que de maneira mais silenciosa. Vejamos, agora, os quatro tipos básicos de pais EI:²

1. PAIS EMOTIVOS são dominados por sentimentos e podem se tornar extremamente reativos ou se sentir arrebatados por qualquer coisa que os pegue de surpresa ou os aborreça. Seu humor é altamente instável, e eles podem ser terrivelmente explosivos. Coisas pequenas podem parecer o fim do mundo, e eles tendem a ver as pessoas como salvadores ou desertores, dependendo se os seus desejos estão sendo atendidos.
2. PAIS ENTUSIASMADOS são cheios de objetivos e estão constantemente ocupados. Estão sempre olhando para a frente, com o foco em melhorias e progressos, e tentam tornar tudo perfeito — inclusive as outras pessoas. Eles conduzem a vida familiar como se fossem projetos com data de entrega, mas têm pouca sensibilidade para as necessidades emocionais de seus filhos.
3. PAIS PASSIVOS são os mais amigáveis, deixando que o parceiro faça o papel de vilão. Parecem apreciar os filhos, mas falta-lhes empatia em profundidade e eles não movem uma palha para defendê-los. Embora pareçam mais amorosos, sempre concordarão com o cônjuge dominante, chegando até ao ponto de fazer vista grossa para o abuso e a negligência.
4. PAIS ESQUIVOS não estão interessados em relacionamentos. Evitam interações e esperam que a família coloque as suas necessidades — e não as de seus filhos — em primeiro lugar. Eles não toleram as necessidades alheias e preferem ficar a sós cuidando de seus próprios assuntos. Há pouco compromisso, e eles podem ficar furiosos e até agressivos se as coisas não forem do jeito deles.

A seguir, vamos aprender a identificar as características de personalidade que revelam a imaturidade emocional.

Como eles revelam sua imaturidade emocional

Além dos problemas de relacionamento que vimos no capítulo 1, pais EI possuem características psicológicas particulares. Analisaremos agora os comportamentos e traços de personalidade que são indicadores clássicos da imaturidade emocional de pais EI, assim como de pessoas emocionalmente imaturas em geral.

COMO PAIS EI ENCARAM A VIDA

Pais EI orientam-se na vida de forma bastante egoísta e lidam com as outras pessoas sempre se colocando em primeiro lugar.

PAIS EI SÃO ESSENCIALMENTE MEDROSOS E INSEGUROS. — Como vimos no capítulo anterior, muitos pais EI provavelmente sofreram privações emocionais, agressões ou traumas na infância. Em um nível mais profundo, eles agem como se não se sentissem verdadeiramente amados, o que os faz ter receio de perder a sua posição e importância. Ansiedades de abandono e o medo de serem vergonhosamente inadequados os perturbam, e com esse medo profundo de não serem dignos de amor eles controlam as pessoas para se sentirem mais seguros.

PRECISAM DOMINAR E CONTROLAR. — Pais EI emocionais, entusiasmados e esquivos tentam controlar os outros, enquanto pais passivos concordam com o que quer que o cônjuge dominante faça. Todos os tipos fazem o que for preciso para se sentirem seguros.

Pais EI dominam com sucesso os seus filhos apelando para as suas emoções. Eles influenciam o seu comportamento, tratando-o de modo a induzir o medo, a vergonha, a culpa ou a insegurança. A partir do momento em que os pais EI despertam esses estados emocionais, é você quem tem um problema, e não eles. Eles se sentem melhor com você fazendo o papel de “mau” na história, mas isso é temporário, pois nada os deixa seguros por muito tempo.

Para justificar a posição de comando, pais EI tratam os outros como se lhes faltasse juízo e competência. Isso lhes dá permissão para dizer-lhe o que fazer e como você deve se comportar. Esse controle excessivo pode ser particularmente prejudicial à autoconfiança e ao senso de eficácia de um filho. Pais EI também

mantêm os filhos reprimidos, anunciando acontecimentos catastróficos para o caso de seus conselhos não serem seguidos.

Por manterem o foco em exercer o controle, pais EI não possuem a ternura sincera das pessoas maduras. Eles até podem agir ternamente, mas parecerá dissimulação. No lugar da verdadeira afeição e abertura, as pessoas EI limitam-se ao charme e carisma. Não buscam a conexão relacional, mas a dominância interpessoal.

DEFINEM A SI MESMOS E AOS OUTROS POR PAPÉIS. — Os papéis são essenciais para a segurança e identidade dos pais EI. Eles esperam que os outros atuem dentro de seus papéis claramente determinados. Categorizam as pessoas em papéis dominantes ou submissos, pois relacionamentos de igual para igual os deixam desconfortáveis, sem saber quem de fato está no comando.

Muitas vezes, os pais EI usam o seu papel parental para tomar liberdades em relação aos limites do filho. Nesse sentido, mantêm-no em uma posição que os deixa confortáveis. Costumam proibir qualquer individualidade que possa ameaçar o seu papel familiar.

SÃO EGOCÊNTRICOS E NÃO TÊM CONSCIÊNCIA DE SI MESMOS. — Pais EI colocam os próprios desejos em primeiro lugar. Eles pressupõem que sejam merecedores do que querem e raramente olham para si mesmos com objetividade. Por nunca investigarem o seu mundo interior, raramente questionam as suas razões ou reações. Por exemplo, eles raramente se perguntam se não foram eles que causaram os próprios problemas.

Crescimento pessoal não é um conceito com o qual se identifiquem — normalmente, são incrédulos quanto a isso. Por lhes faltar auto-reflexão, não se interessam em *aprender* sobre si mesmos ou *melhorar* os seus relacionamentos, limitando-se a descobrir como podem obter mais daquilo que querem. De maneira geral, o crescimento é uma ameaça, pois, para eles, significa mudanças imprevisíveis e mais insegurança.

Por não refletirem sobre si mesmos, os pais EI têm filtros ruins e dizem coisas sem pensar. Podem chocar pessoas com os seus comentários inapropriados, e, se questionados por sua insensibilidade, respondem que “só disse o que estava pensando”, como se expressar todos os nossos pensamentos em voz alta fosse um comportamento normal.

ELES CULPAM OS OUTROS E PERDOAM A SI MESMOS. — Muitos pais EI são desconfiados e pensam que o mundo está contra eles. Muitas vezes, parece-lhes que as outras pessoas os estão contrariando sem motivo nenhum. A desconfiança deles os faz culpar os outros quando algo dá errado, tornando as suas relações altamente conflituosas e instáveis. Eles se abstêm da responsabilidade, pois sua frágil auto-estima não suporta críticas e se sustenta no fato de as coisas acontecerem ou não como eles querem — sentem-se cheios de orgulho, em caso positivo, e desesperam-se, em caso negativo.

SÃO IMPULSIVOS E NÃO TOLERAM ESTRESSE. — Pais EI não lidam bem com o estresse. Têm dificuldade em esperar e apressam os filhos e outras pessoas com frequência. Sua baixa tolerância faz com que sintam que tudo está perdido quando a vida coloca obstáculos em seu caminho. Eles não sabem como se acalmar senão resolvendo o problema o mais rápido possível. Às vezes isso funciona, às vezes não. Com frequência, a solução com que se deparam só piora as coisas. São conhecidos por seus atos impulsivos que acabam trazendo-lhes conseqüências negativas, e suas tentativas de evitar o estresse muitas vezes causam ainda mais estresse.

COMO LIDAM COM A REALIDADE

Em vez de adaptar-se à realidade, pais EI tentam reconstruí-la. Embora a realidade seja uma massa de estímulos vertiginosa e ruidosa, PEIS tendem a simplificá-la além da conta em partes compactas que façam sentido e lhes pareçam gerenciáveis.

ELES USAM MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO QUE RESISTEM À REALIDADE. — George Vaillant (1977) é um pesquisador que ficou famoso por sua participação de trinta anos no Estudo Grant de Desenvolvimento Adulto, de Harvard, um projeto de pesquisa que acompanhou a vida de homens por décadas para identificar os fatores relacionados a saúde, boa funcionalidade e felicidade. Ele desenvolveu uma escala de avaliação para averiguar quão bem-sucedida e bem-adaptada uma pessoa é ao lidar com a vida — uma espécie de indicador de maturidade emocional. Vaillant concluiu que nós nos adaptamos melhor à vida quando temos consciência de nossos próprios sentimentos e motivações e conseguimos avaliar a realidade de maneira objetiva.

Pessoas adaptáveis e emocionalmente maduras têm vidas equilibradas e relacionamentos emocionalmente satisfatórios. Podem, tranqüilamente, compreender as experiências interiores próprias e alheias. Aceitam a realidade como ela é, adaptando-se e não tentando lutar contra ela. Seus mecanismos de enfrentamento são flexíveis, e, em vez de tentar controlar tudo de forma inflexível, procuram a solução mais maleável e menos incômoda que leve todos os fatores em consideração. Ao passar por momentos difíceis usam o humor, a criatividade, suprimem voluntariamente os pensamentos negativos e são altruístas.

Ao contrário, as mais imaturas tentam mudar a realidade negando, desprezando ou distorcendo fatos que não lhes agradam. Nos níveis mais rasteiros de mecanismos de enfrentamento desajustados, o indivíduo pode perder o contato com a realidade e tornar-se psicótico.

Algumas PEIS são realistas acerca da realidade objetiva, mas não conseguem lidar com sentimentos. Suas defesas consistem em racionalizar, intelectualizar e minimizar para esquivar-se de emoções desagradáveis ou mantê-las distantes. Elas também podem entregar-se ao abuso de substâncias e a outras formas de comportamento voluntarioso para fugir de sentimentos dolorosos, mesmo que a sua consciência da realidade factual permaneça intacta.

A REALIDADE É DETERMINADA POR SUAS EMOÇÕES. — As PEIS e os pais EI vivem a vida de maneira mais emocional do que refletida,³ e por isso definem a realidade a partir de como *sentem* que ela é. Essa percepção da realidade como idêntica à maneira como nos sentimos em relação a ela chama-se *realismo afetivo*.⁴ Todos nós fazemos isso — quando nos sentimos bem, as coisas parecem melhores —, mas as PEIS levam a situação ao extremo. A maneira como se *sentem* em relação à vida é a maneira como a vida é.

A mãe de Darcy, por exemplo, costumava fazer declarações que simplesmente não eram verdadeiras, apenas porque lhe vinham à mente. Darcy não sabia por que ficava tão irritada com isso, mas logo percebeu que era um sinal emblemático do egocentrismo patológico de sua mãe: tudo e todos deveriam ser do jeito que ela achava.

ELES NEGAM E IGNORAM A REALIDADE DOS SENTIMENTOS ALHEIOS. — Pais EI são bastante irritáveis, mas também são insensíveis aos sentimentos alheios. Por causa de sua empatia limitada, freqüentemente reagem

de maneiras que as outras pessoas consideram insensíveis ou ofensivas. Essa falta de ressonância emocional com os outros diminui ainda mais a sua inteligência emocional,⁵ dificultando o seu bom relacionamento com as pessoas.

SUAS EMOÇÕES INTENSAS SIMPLIFICAM GROSSEIRAMENTE A REALIDADE. — Pessoas emocionalmente imaturas e pais EI têm emoções intensas, tudo ou nada, como os sentimentos desregulados das crianças pequenas. Eles simplificam as pessoas e as situações em categorias absolutamente positivas ou absolutamente negativas. Seu modo de pensar, sempre extremo, impede-os de viver emoções conflitantes ao mesmo tempo, portanto não há equilíbrio ou moderação em suas emoções. Esse é um problema sério, pois as nuances e as emoções misturadas são essenciais para uma percepção mais rica e verdadeira da realidade multifacetada. A maturidade emocional permite que se experimente uma mistura simultânea de emoções, como se sentir triste, mas grato; ou irado, mas cauteloso. É apenas através de nossa própria complexidade emocional que podemos apreender as emoções mais sutis das outras pessoas, assim como todas as implicações da realidade.

ELES IGNORAM A SEQUÊNCIA TEMPORAL DA REALIDADE. — Compreender como os acontecimentos da vida estão ligados em uma linha do tempo é essencial para entender como funcionam causa e efeito. Entretanto, as PEIS vivem no imediatismo da emoção presente e podem ignorar a cadeia de causas ao longo do tempo. Ao invés de ver a realidade como uma linha do tempo, as PEIS vivem os acontecimentos como picos isolados sem relação entre si. Isso torna difícil para elas antecipar o futuro ou aprender com os erros. Ignorar a realidade sequencial do tempo as faz dizer as coisas e cometer as ações mais absurdas, pois elas não sentem a necessidade de ser logicamente consistentes com as suas afirmações ou ações passadas. Podem, por exemplo, estar despreocupadamente alheias à forma como algum comportamento recente as tornou companhias indesejáveis. Elas não conseguem perceber por que as coisas não voltam ao normal quando estão prontas para interagir novamente.

Em vez de analisar os próprios erros, pensam: “Aquilo foi antes; agora é diferente”. São famosas por propagar a filosofia do “deixe disso” ou da “superação”, e outras formas de não processar as lições do passado. Não ligam os pontos para identificar a trajetória de suas vidas. Não percebem, portanto,

quando estão repetindo erros do passado, tampouco conseguem conduzir as próprias vidas a um futuro diferente.

O futuro não é uma preocupação real para elas. Logo, sentem-se livres para enganar os outros, destruir relações ou criar inimizades. Na busca de gratificações imediatas, seu futuro é deixado à mercê de si mesmo, muitas vezes com resultados previsivelmente negativos.

A falta de consciência da seqüência temporal também faz da mentira uma solução razoável. As pessoas emocionalmente imaturas parecem não perceber que ações ou mentiras passadas provavelmente virão à tona, então inventam algo para se safar, mas não percebem que os outros irão suspeitar, devido a outras mentiras passadas.

Pode ser enlouquecedor tentar fazer com que as PEIS assumam a responsabilidade por comportamentos anteriores. Como as suas memórias não estão conectadas com o presente de maneira significativa, elas não entendem por que as coisas do passado deveriam ter tamanha importância agora. Acabou — por que você não seguiu adiante como elas? Elas simplesmente não compreendem a permanência de causa e efeito, especialmente quando os sentimentos das outras pessoas estão envolvidos.

COMO ELES PENSAM

No estudo mencionado acima, George Vaillant (1977) observou que a maturidade para lidar com as coisas da vida não é determinada pelo nível educacional ou pelo *status* social de alguém. A maturidade emocional é muito mais profunda do que a habilidade intelectual ou o sucesso convencional. Pessoas emocionalmente imaturas e pais EI tendem a demonstrar certos padrões de pensamento, especialmente no âmbito dos relacionamentos e emoções.

O RACIOCÍNIO DELES NÃO SE ESTENDE AO MUNDO DOS SENTIMENTOS. — A imaturidade emocional não afeta necessariamente a inteligência de uma pessoa. Pessoas EI podem ser imensamente inteligentes na medida em que nada de emocional as perturbe. Algumas podem ser altamente inteligentes e boas em conceitos teóricos, lidando bem com idéias abstratas e modelos de negócio. Enquanto as questões são claramente cognitivas ou baseadas em dados, elas conseguem tratar de passado e futuro, como em

orçamentos, planilhas de análise e planos de aposentadoria. Porém, quando se trata de situações emocionalmente estimulantes, como relacionamentos ou tentações, ou formas sutis de empatia como sensibilidade ou tato, elas deixam de prestar atenção a causa e efeito.

SEUS PENSAMENTOS SOBRE A VIDA SÃO SIMPLISTAS, INFLEXÍVEIS E LITERAIS. — A estrutura da personalidade imatura das PEIS origina pensamentos bastante simplistas, um pensamento “preto no branco” e categorias morais rígidas, em que tudo é absolutamente bom ou absolutamente ruim.⁶ A complexidade de situações sutis ou ambíguas se reduz a julgamentos simplistas que ignoram elementos essenciais. O raciocínio de pessoas EI tende a ser literal, baseado em clichês e concepções consagradas. Elas não gostam da incerteza de uma realidade em mudança, portanto podem acabar defendendo irracionalmente o que lhes é familiar. Por abominarem complexidades, livram-se dos fatos para chegar a uma conclusão rápida que vá ao encontro de suas preconcepções.

Às vezes se confunde a simplificação demasiada das pessoas EI com sabedoria. Pessoas EI e pais EI são famosos por fazer declarações que soam categóricas e são fáceis de lembrar. Graças a seu ensimesmamento, fazem essas afirmações com autoridade. Entretanto, ao se examinar as suas palavras de perto, ver-se-á que são banais e que não trazem nada de novo. É diferente da sabedoria de uma pessoa madura, que diz coisas que alimentam as nossas idéias quanto mais pensamos nelas.

A rigidez mental de pessoas EI faz que elas insistam em regras e valores autoritários. Elas gostam tanto do sentimento de estar no controle, que criam regras arbitrariamente apenas para ter uma regra. Defendem regras com teimosia mesmo quando as situações são tão complexas que as normas inflexíveis vão contra o bom senso.

O egocentrismo das pessoas EI também significa que elas irão quebrar as mesmas regras em prol de si mesmas. É por isso que algumas pessoas EI podem apresentar um comportamento moral escandaloso dentro de uma cultura inflexível em outros aspectos: se não houvesse uma regra específica consagrada acerca de um comportamento específico, elas o praticariam. Pessoas EI são famosas por comportamentos tão equivocados que ninguém jamais pensaria em criar uma regra específica para proibi-los.

Elas tornam-se cada vez mais determinadas e teimosas conforme as situações ficam mais complicadas ou estressantes. Suas mentes unilaterais as impedem de levar em conta diferenças individuais ou conseqüências imprevistas. Orgulhosas de sua obstinação, chamam a rigidez moral de “força moral” ou “força de caráter”.

A HISTÓRIA DE FRIEDA. — O pai EI de Frieda se enfureceu quando ela ficou noiva de um homem de outra raça. Ele não tinha nenhum interesse em ver o lado dela da história, já que ela havia quebrado uma de suas regras. Quando percebeu que não constrangeria Frieda a mudar de opinião, repudiou-a. Depois que ela saiu de casa, passou a sentir-se como um fantasma, pois nenhum outro membro de sua família estava autorizado a recebê-la em casa como um familiar.

ELES SE TORNAM OBSESSIVOS. — Assim como o pai de Frieda, quando pessoas ou pais EI sentem-se magoados, envergonhados, ou acham que sua autoridade foi desrespeitada, eles ficam com uma raiva obsessiva. Vêm um mundo de pessoas boas e pessoas ruins, e ficam se remoendo obsessivamente quando consideram que alguém os prejudicou. Falta-lhes a flexibilidade mental ou a disposição emocional para ver as coisas de outra forma.

USAM A LÓGICA SUPERFICIAL PARA CALAR SENTIMENTOS. — Em vez de reagir com empatia, pessoas EI aplicam indevidamente a lógica para minimizar os problemas alheios. Elas ficam bastante chateadas com os próprios problemas, mas simplificam por demasiado os problemas alheios e ignoram fatores emocionais mais profundos. Em vez de ponderar sobre o dilema dos outros, simplesmente citam chavões, e na cabeça delas os problemas que você tem deveriam estar resolvidos a partir de seu conselho simplista e absurdamente racional. Quando é preciso ter empatia, a lógica pura é uma resposta emocionalmente inapropriada.

Com freqüência, pais EI usam uma lógica inapropriada quando o filho se aproxima deles em busca de consolo, e o fazem explicando por que eles não deveriam permitir que as coisas os afetassem tanto. Gostam de sugerir coisas inteligentes que os filhos deveriam dizer à pessoa que os chateou (“Muito bem, você deveria ter respondido que...!”). Aconselham o filho a não ficar triste, a superar a aflição e parar de se preocupar com isso. É claro que é impossível. Na

verdade, o filho precisa de um pai compreensivo e paciente que o ajude a digerir o sofrimento até que ele mesmo consiga lidar com a dor.

Quando filhos cometem erros, pais EI também se utilizam indevidamente de lógica, fazendo parecer que o filho deveria ter evitado o erro em primeiro lugar. Eles promovem a lógica irrealista de que, se todo mundo pensasse um pouquinho além, não haveria erros. Essas crianças aprendem, portanto, que não deveriam apenas se sentir mal por cometer erros, mas que são também inadequadas.

Agora que você compreende bem as características e comportamentos de seus pais EI, vejamos como eles o fazem sentir-se mal para controlá-lo. Usam os seus sentimentos contra você de modo que você se sinta responsável por manter a segurança emocional, a estabilidade e a auto-estima deles. Eis como eles o controlam através de coerções emocionais.

Coerções emocionais e técnicas de controle das pessoas EI

Coerções emocionais ocorrem quando uma pessoa EI o controla induzindo o medo, a culpa, a vergonha e a insegurança. Sei que é comum dizer que ninguém pode *fazer* com que você sinta qualquer coisa, mas para a maioria de nós isso simplesmente não é verdade. De fato, pessoas EI são ótimas em fazê-lo sentir coisas que de alguma forma tragam vantagens a elas mesmas. As crianças certamente podem ser levadas a sentir coisas por adultos dos quais são dependentes, e o mesmo vale para nós, na idade adulta, em qualquer situação envolvendo desequilíbrio de poder. O objetivo a ser alcançado não é fingir que você é imune às influências dessas pessoas, mas perceber a manipulação antecipadamente e assim se preservar de qualquer tentativa de controle.

Por fim, quando você se aperfeiçoa em identificar e recusar quaisquer tipos de controle emocional, deixa de estar vulnerável às tentativas de fazê-lo sentir qualquer coisa. Por enquanto, porém, vamos trabalhar para livrá-lo de coerções emocionais à medida que forem ocorrendo.

A seguir, veremos como pessoas EI despertam sentimentos tóxicos que o fazem querer ceder e deixá-las assumir o controle.

A INSEGURANÇA ABALA A SUA AUTONOMIA E AUTO-ESTIMA

Pais EI o punem anulando a conexão emocional caso você expresse pensamentos ou sentimentos dos quais eles não gostem. O medo dessa alienação faz você duvidar de si mesmo e gera incertezas a respeito de seus próprios pensamentos e sentimentos.

Assim que você se condiciona a duvidar de si mesmo, você começa a depender da orientação dos outros, confiando mais nas perspectivas alheias do que nas suas. Em vez de identificar o que realmente pensa e sente, você passa a se preocupar somente em ser aceito. A ambivalência enfraquece a sua confiança, e você perde o contato com as suas intuições e sentimentos mais íntimos. Você percebe que a dúvida o faz ser aceito por seus pais, ao passo que a sensação de autonomia os deixa tensos. Se você quiser ser aceito e amado por um pai ou mãe EI, é bom não ter tantas certezas na vida.

Porém, quando você duvida de seus instintos mais profundos, você perde a clareza da mente. Os seus pensamentos ficam encobertos pelas águas obscuras da insegurança e do medo da rejeição. Fica cada vez mais e mais difícil pensar claramente diante das táticas coercitivas das pessoas e pais EI.

Tendemos a ceder às coerções emocionais porque é muito doloroso admitir que odiamos o que os nossos pais estão fazendo a nós. Mas o ódio é só um sinal de que estamos sendo controlados, e nenhum de nós gosta de sentir-se culpado ou refém do humor de outra pessoa. As suas reações emocionais inevitáveis podem fazê-lo recear não estar sendo bom ou amoroso o suficiente. Porém, quanto mais você duvidar de sua bondade e de seu valor, mais estará sob a influência de pessoas ou pais EI.

O MEDO O TORNA MAIS CONTROLÁVEL

Talvez o medo seja a tática mais simples e direta que as pessoas EI usam para controlar, conduzindo-o a um estado psicológico que o torna manejável. Pessoas e pais EI são mestres em inspirar medo e fazê-lo se sentir inseguro. Seja com explosões de raiva ou com uma crise nervosa, pessoas EI usam instintivamente qualquer coisa que possa assustá-lo e fazê-lo agir da maneira que elas desejam. E, ao sentir medo, é mais provável que você as coloque em primeiro lugar.

Agressões físicas são a principal forma de induzir medo. Os medos físicos ficam enraizados, e devem ser conscientemente trabalhados para que os seus

efeitos sejam anulados. Porém, ameaças de afastamento emocional, abandono ou mesmo suicídio podem ser igualmente danosas.

VOCÊ FICA INIBIDO

De início, você talvez tema apenas as reações dos pais EI, mas logo você passará a temer os seus próprios *sentimentos*. Você começará a considerar as suas reações naturais como um problema, como a causa — que poderia ser evitada — principal do conflito com o pai ou mãe EI. Lamentavelmente, você fica ansioso assim que começa a sentir algo que o seu pai ou mãe não admitiria.⁷ Quando você qualifica os seus sentimentos como danosos, você os cala assim que se manifestam, antes mesmo que o seu pai ou mãe EI tenha a oportunidade de reagir a eles. Essa autocensura é prova de que você se rendeu ao controle emocional de seu pai ou mãe EI. Você já não precisa de uma ameaça externa que o faça calar-se — você já sabe o que pode acontecer, então, não ousa seguir adiante.

VOCÊ SE SENTE FREQUENTEMENTE CULPADO

A culpa deveria ser um breve sinal corretivo, não uma condição crônica. Seu propósito saudável é suscitar desculpas para manter boas relações com os outros. A culpa deve nos motivar a pedir desculpas, e não a detestar quem somos. A culpa madura nos ajuda a aprender com os nossos erros, a nos redimir e a tentar não cometer o mesmo erro novamente.

Entretanto, o pai ou mãe EI explora o potencial coercitivo da culpa. Eles ensinam os seus filhos a se sentirem muito mal consigo mesmos e a sentir que devem tornar-se perfeitos. Essas crianças não são ensinadas a perdoar a si mesmas por seus erros, e não sabem que é possível livrar-se da culpa assumindo a responsabilidade e fazendo reparações. Pessoas EI fomentam sentimentos de culpa, pois, dessa forma, você fica mais atento e aquiescente às necessidades delas.

Pais EI, em especial, fazem seus filhos se sentirem culpados por não se sacrificarem o suficiente e também os culpam quando eles têm uma vida mais feliz que a dos pais.

CULPA POR NÃO SE SACRIFICAREM. — Pais EI muitas vezes pedem mais do que você pode dar. No entanto, se você disser não, eles agem como se você não os amasse realmente. Para um filho adulto de pais EI, o auto-sacrifício sempre parecerá o único caminho para ser uma boa pessoa.

AHISTÓRIA DE GINA. — Certo dia, os pais idosos de Gina a informaram de que estavam planejando se mudar para perto da casa dela para que ela pudesse cuidar deles. Gina entrou em pânico: nunca se sentira próxima de seus pais, e era impossível agradá-los. Ela era a filha mais velha e sempre fora uma figura materna para todos na família. Também estava se recuperando de um câncer de mama e já andava sobrecarregada o bastante por cuidar, sozinha, de três filhos adolescentes. Ela não podia imaginar como conseguiria dar conta de cuidar de seus pais egocêntricos nesse contexto, e sentiu que assumir o cuidado deles poderia ser a gota d'água para a sua saúde. Embora quisesse dizer não, sentia-se culpada demais para isso. Perguntou-me, então: “Mas eu não tenho essa obrigação para com os meus pais?”.

A minha resposta foi um sonoro “não”. Só porque os pais de Gina queriam que ela lidasse com a situação, ela não era obrigada a ignorar a sua própria para fazer o que eles queriam. Não era responsabilidade de Gina colocar em risco a sua saúde física e mental só porque seus pais preferiam que ela cuidasse deles. Os pais de Gina tinham estabilidade financeira e mais outros dois filhos próximos a quem poderiam recorrer, além de um grupo solidário de amigos. Na realidade, Gina poderia recusar as exigências de seus pais sem um pinga de culpa, mas ainda assim ela se sentia aflita e obrigada àquilo.

Os pais de Gina não pensaram por um momento sequer em como os seus desejos poderiam criar dificuldades para a filha. Eles não perguntaram como ela se sentia em relação ao plano deles, mas apenas disseram que estavam chegando. Ela temia, com razão, que os pais EI a acusassem de não amá-los se ela ousasse lhes dizer não. Esta, porém, é uma falsa conclusão: estabelecer um limite não significa que você não ama uma pessoa. Significa apenas que você está reivindicando o direito de também pensar em si mesmo.

Felizmente, Gina percebeu o que estava acontecendo e foi capaz de enxergar que ela não era uma pessoa ruim só por não querer sacrificar a sua saúde para

atender aos caprichos de seus pais. No fim das contas, ela negou, e depois de alguns sentimentos feridos, raiva e distanciamento, os dois decidiram ir morar perto de outra filha.

SÍNDROME DO SOBREVIVENTE. — Às vezes, filhos adultos se sentem culpados diante de seus pais EI simplesmente por terem uma vida muito melhor que a deles. A síndrome do sobrevivente — sentimento de culpa por sua boa situação em relação aos outros — pode ocorrer se você tem pais EI desajustados. Pais EI normalmente têm muitos problemas, tanto no trabalho quanto em seus relacionamentos pessoais, e aqueles que alimentam o peso na consciência de seus filhos podem estar deprimidos, com doença mental, viciados ou ser improdutivos na vida adulta. Se você conquistou uma vida mais feliz do que a deles, talvez se sinta culpado pelo próprio sucesso.

A culpa é um sentimento consciente muito fácil de explicar. Você pode falar sobre por que se sente culpado, citando as razões e descrevendo sentimentos. Como a culpa é um sentimento conhecido e de fácil expressão, muitas vezes pensamos que estamos nos sentindo culpados quando, na verdade, estamos envergonhados.

SENTIMENTOS DE VERGONHA FACILITAM O CONTROLE

A vergonha vem do sentimento de rejeição pelas outras pessoas,⁸ e é muito mais profunda do que o mero constrangimento por acreditar que a sua bondade como ser humano está sendo questionada. A vergonha é uma experiência poderosa e primordial que indica não só que você *fez algo errado* mas também que há *algo errado com você*. A vergonha pode ser insustentável a ponto de sua mínima ameaça coagi-lo a fazer o que quer que a pessoa EI deseje. O sentimento de não ser amado ou aceito pode levar ao que Jerry Duvinski (2017) chama de *core shame identity* [identidade essencial de vergonha], uma sensação permanente de desmerecimento que persiste independentemente de suas qualidades positivas.

A vergonha pode fazê-lo perder a confiança em seus pensamentos e sentimentos. Pais EI podem envergonhá-lo com frases como: “Você ficou louco? Você perdeu a noção?”, ou “Como você ousa?”, “Nem pense nisso!”, “Você não

deveria se sentir assim”, “Nunca ouvi isso na minha vida!”. A partir dessas reações, os filhos concluem que há algo tremendamente errado com eles, e, ao envergonhar os filhos, os pais EI os ensinam a dobrar-se ao controle emocional alheio até a vida adulta.

Você pode ficar especialmente vulnerável à vergonha se uma pessoa EI o chamar de egoísta. Não há acusação mais dolorosa para uma pessoa sensível do que ouvir que ela não se importa com os outros. Pais EI podem controlar facilmente seus filhos mais sensíveis ao rotulá-los de “egoístas”. Porém, o significado de egoísmo, nesse contexto, é que você simplesmente está parando para pensar em suas próprias necessidades, em vez de ceder automaticamente às demandas deles.

VERGONHA POR TER NECESSIDADES. — A dependência de um filho muitas vezes irrita o pai ou mãe EI. Preocupados com as próprias questões, pais EI podem ser irritadiços e reagir às necessidades de seus filhos como se eles tivessem feito algo errado. Esses pais fazem as crianças se sentirem mal por ter necessidades e, assim, dificultar a vida de adultos. Se você foi tratado dessa maneira quando criança, é possível que ainda se sinta envergonhado por ter problemas ou precisar de ajuda.

A SENSACÃO ESMAGADORA DE VERGONHA. — Patricia DeYoung (2015) descreve quão devastador pode ser quando alguém se recusa a conectar-se conosco em um momento de grande necessidade emocional. É insuportavelmente humilhante ter um pedido de consolo ou de conexão rejeitado. Quando os esforços de um filho para se envolver com os pais não dão certo, a criança pode se sentir sem esperanças, como se estivesse sozinha no mundo. DeYoung esclarece que quando as crianças sentem que não se importam com elas, a frágil estrutura de sua personalidade como que desmorona — uma espécie de experiência de morte. Não é à toa que ficar sem resposta pode parecer o fim do mundo.

Em meu trabalho com filhos adultos de pais EI, muitos deles se lembram de experiências devastadoras, profundas e embaraçosas de serem emocionalmente rejeitados por seus pais em momentos de grande necessidade. Eles descrevem a terrível sensação como um “afogar-se no escuro”, um “ser pego por um buraco negro”, “ser largado no espaço sideral”, “cair no abismo” ou mesmo “a morte física”. É com essa interrupção da existência que a desintegração psicológica se

parece quando uma pessoa indiferente percebe a sua necessidade, mas não a atende.⁹ Essas experiências são tão agonizantes que as pessoas muitas vezes fazem questão de esquecê-las e tentam não recordá-las.

Tal sensação de angústia impotente impele os filhos a fazer algo — qualquer coisa — que chame a atenção dos pais e que os faça reagir à sua necessidade. É por isso que crianças mais novas fazem tanto escândalo por coisas aparentemente insignificantes. Quando a sua experiência subjetiva não é reconhecida ou compreendida pelos pais,¹⁰ sua coesão interior se desvanece, e elas têm a sensação de estar caindo num vazio. Não conseguem se recompor se não tiverem o apoio de seus pais.¹¹

NÃO RECONHECEMOS A VERGONHA COMO SENTIMENTO. — O medo da vergonha nos domina mesmo depois da infância porque não fomos ensinados que trata-se apenas de uma emoção. Não percebemos que fomos maltratados, e por isso pensamos que a sensação de vergonha deve-se a nossa própria incorreção.¹² Como disse um paciente certa vez, em um momento esclarecedor: “Acho que sou um inútil porque eu me *sinto* assim”. A vergonha parece real porque é uma experiência emocional envolvente. No entanto, se os pais ajudam os seus filhos a reconhecer e classificar a vergonha apenas como um novo sentimento, estes não acabarão sendo consumidos pela autocondenação. De qualquer forma, pais EI têm tanta vergonha encoberta que são incapazes de ajudar os filhos a compreendê-la.

Exercício: resgate o seu eu envergonhado e assustado

A vergonha e a sensação de não valer nada têm origem no medo de não ser digno de atenção e cuidado e de ser abandonado. Para combater sentimentos de vergonha, Jerry Duvinsky (2017) propõe afrouxar a força deles sobre você escrevendo-os e revelando-os do jeito que são. Meu método consiste em pedir aos pacientes excessivamente preocupados ou ansiosos que escrevam as situações mais embaraçosas que eles possam imaginar. Assim que você identificar o tipo de vergonha que mais teme, aumente a gravidade da situação perguntando-se a si mesmo “e então?”, até você perceber que chegou à pior consequência da vergonha temida. Depois, pondere por alguns instantes e perceba que nada de ruim aconteceu — é apenas um sentimento.

Em seguida, descreva a sensação sobre si mesmo que acompanha esse sentimento de vergonha. Qual é a imagem que você tem de si mesmo que

acompanha a vergonha? Em vez de concordar que seria o fim do mundo, será que você não poderia ter mais compaixão por terem-no feito se sentir tão mal em relação a si mesmo? Imagine agora que está resgatando esse eu interior envergonhado e dê-lhe o conforto e a aceitação de que ele precisa para sentir-se bem consigo mesmo novamente.

Quando você perceber que esse sentimento ruim em relação a si mesmo vem da rejeição emocional na primeira infância, passará a se ver de maneira diferente. Você será capaz de compreender que esse sentir-se indigno de amor é provavelmente oriundo da incapacidade de envolvimento emocional de seus pais e não é um defeito particularmente seu. As suas necessidades de conexão emocional eram normais, não repulsivas ou desprezíveis, e não seriam excessivas a pais devidamente maduros.

VERGONHA SUTIL ENTRE COLEGAS E ADULTOS

A vergonha sutil é usada com frequência para exercer a dominância social. Esses comportamentos podem ser extremamente sutis, como não responder a suas propostas, ignorar as suas preocupações ou dar a entender que você é um incômodo. Quando praticados por outra pessoa, esses comportamentos são muitas vezes difíceis de identificar, pois não são grosseiros ou dramaticamente humilhantes. Você fica pensando nesses incidentes por um longo tempo, mas não consegue compreender ao certo por que se sente tão mal. Entretanto, assim que identificar a vergonha sutil como ela é, você se sentirá melhor imediatamente. Você saberá o que está acontecendo e deixará de alimentar a auto-estima da pessoa EI, não mais aceitando a condição de inferior.

Exercício: reflita sobre as suas experiências de controle

Escreva em seu diário sobre alguma vez em que você se sentiu emocionalmente oprimido por seus pais ou outras pessoas EI. Você se lembra de alguma vez em que eles usaram o medo, a culpa, a vergonha ou a insegurança para que você fizesse o que eles queriam? O que funcionou melhor? Que tipo de coerção emocional o afeta mais? Que sensações físicas > você tem quando alguém tenta fazê-lo se sentir mal em benefício próprio? Após pensar sobre isso, escreva como você fará para reconhecer uma coerção emocional no futuro e impedir que ela o domine.

Para relembrar

Neste capítulo, você investigou a probabilidade de ter pais EI e aprendeu os diferentes tipos, assim como as características essenciais da personalidade de pessoas EI em geral. Você também aprendeu sobre a visão ensimesmada que os pais EI têm da vida, como resistem à realidade e a sua orientação própria em relação ao tempo. Viu como pais EI usam a insegurança, o medo, a culpa e a vergonha para coagi-lo emocionalmente de modo a sustentar a própria autoestima, segurança e estabilidade emocional. Esses controles emocionais garantem o domínio das pessoas EI sobre você, abalando a sua confiança — mas somente enquanto você não percebe o que elas estão fazendo.

-
1. Gibson, 2015. ↵
 2. Gibson, 2015. ↵
 3. Bowen, 1985. ↵
 4. Barrett, 2017; Clore and Hustinger, 2007. ↵
 5. Goleman, 1995. ↵
 6. Kernberg, 1985. ↵
 7. Ezriel, 1952 ↵
 8. DeYoung, 2015. ↵
 9. DeYoung, 2015. ↵
 10. Stern, 2004.. ↵
 11. Wallin, 2007. ↵
 12. Duvinsky, 2017. ↵

CAPÍTULO III

O desejo de uma relação com seu pai

Por que você continua tentando

Se você tem pais EI, talvez ainda deseje ter um relacionamento mais próximo com eles. Talvez ainda queira que eles demonstrem mais interesse por sua vida. Mais do que tudo, talvez você ainda espere que um dia eles o amem de volta de um jeito que o faça sentir-se visto. Talvez você sonhe com uma maneira de encontrar um caminho para alcançá-los, bastando encontrar a abertura e as habilidades necessárias. Talvez você tivesse a esperança de, depois de adulto, encontrar um meio de deixá-los, enfim, disponíveis emocionalmente.

Infelizmente, os medos e a personalidade defensiva dos pais EI muitas vezes fazem com que seja impossível para eles tolerar a proximidade por muito tempo. Neste capítulo, veremos por que sua esperança de um relacionamento melhor o decepciona e o faz sentir-se emocionalmente só.

As experiências de relacionamento que você deseja

Como filho adulto de pai ou mãe EI, é provável que você não tenha tido na infância conexão emocional, comunicação íntima ou aprovação suficientes — coisas que fazem com que nos sintamos amados por eles. No entanto, seus pais provavelmente zombariam da idéia de você não ter se sentido amado. Se você os acusasse de não amá-lo, eles ficariam tão perplexos quanto você. É claro que o amam — você é filho deles. Eles não sabem que, para que você *sinta* isso, precisam tratá-lo de outra maneira.

Amar um pai EI é como tentar conhecer as montanhas apenas por fotografias. Você vê as cores e formatos, mas não consegue sentir o frescor do ar, o som farfalhante das árvores ou a sensação de amplitude e grandeza que preenche a atmosfera. Como na fotografia, você consegue ver os seus pais, mas falta a sensação de sua presença emocional. É como se você tentasse relacionar-se com uma imagem refletida num espelho, e não cara a cara. É difícil precisar o que

está acontecendo, mas você sabe que não está se conectando diretamente com eles.

Vejamos, agora, do que você tem sentido falta e o que tem desejado de seus pais EI.

VOCÊ DESEJA QUE ELES O COMPREENDAM

Sabemos que os filhos precisam de atenção e de uma conexão amorosa, mas como, exatamente, um pai ou mãe oferece isso? É preciso algo mais além dos olhos e ouvidos — é preciso haver o envolvimento psicológico ativo do pai ou da mãe. Um pai ou mãe pode estar olhando diretamente para a criança e ser capaz de repetir o que ela acabou de dizer, mas se não tentar imaginar, de maneira sensível, o estado interior dela,¹ ela não sentirá uma conexão. Não importa tanto o que o pai diz, mas como demonstra interesse na experiência subjetiva particular da criança.² Quando o eu interior do pai sintoniza com o eu interior da criança, ela se sente vista, compreendida e amada.

Observe alguns pais junto de seus filhos e você verá quantas vezes os pequenos olham para os pais em busca de contato visual e interação profunda.³ As crianças não estão apenas em busca de atenção: elas se *reabastecem emocionalmente nesses momentos de conexão com seus pais*.⁴

As crianças precisam da afeição e do envolvimento emocional de seus pais para se tornarem mais fortes, mais seguras e mais independentes. Não deveria surpreender que o amor dos pais seja tão essencial.

Os seus desejos de um bom relacionamento com pais EI na vida adulta têm origem parcial nessa criança interior que ainda procura ser vista e receber atenção. Infelizmente, a tentativa de conexão com um pai ou mãe EI muitas vezes vai de encontro à sua recusa a se comprometer em um nível mais profundo. A fuga apreensiva de emoções profundas por parte dos pais EI — sua afetofobia⁵ — faz que eles recuem diante de tal intimidade.

VOCÊ QUER UMA COMUNICAÇÃO MELHOR

Como adulto, você pode ter adquirido habilidades de comunicação e descoberto quão importantes elas são para ter bons relacionamentos. Talvez você tenha aprendido a manifestar-se quando há um problema e a resolver as coisas diretamente com a outra pessoa. Você provavelmente tentou usar essas novas habilidades com seus pais, e talvez tenha descoberto que apesar de a comunicação eficaz ser fundamental para bons relacionamentos, ela só funciona se a outra pessoa deseja participar.

Pais EI ficam desconfortáveis com a comunicação emocional. Eles não estão acostumados a lidar com os sentimentos das outras pessoas e não sabem o que dizer. Em vez de ouvir os filhos com empatia ou tranquilizá-los com afeto quando eles estão tristes ou precisam de atenção, os pais EI muitas vezes tentam confortá-los com mimos ou atividades. A comunicação emocional não fica mais fácil quando os filhos crescem.

Pode ser que você queira apenas ter uma conversa franca com eles, ou falar sobre como podem melhorar o seu relacionamento. Você pode achar que está fazendo uma tentativa sincera de aproximação, mas eles sentem que estão sendo lançados a águas profundas nas quais não conseguem nadar.

Consideremos, por um instante, a demanda por diálogo do ponto de vista de seus pais EI. Pode ser que, quando crianças, seu pai ou mãe EI só fossem chamados ao diálogo quando haviam feito alguma coisa errada. Dizer-lhes que você precisa conversar com eles pode deixá-los preocupados e fazê-los acreditar que serão culpados por algo, o que já desperta a sua atitude defensiva. Por isso, é sempre melhor iniciar uma conversa mais profunda pedindo a atenção de seu pai ou mãe EI por um momento, por cinco ou dez minutos, e então fazer apenas perguntas pontuais ou compartilhar um ou dois sentimentos por vez. Se você for breve e organizado no início, eles poderão estar dispostos a responder a perguntas mais abertas em seguida.

Exercício: como foi quando você tentou se comunicar?

Pense em alguma vez em que você tentou fazer os seus pais o ouvirem e falarem com você em um nível mais profundo. Como eles reagiram? Como você se sentiu depois de se abrir com eles? Escreva > sobre essa lembrança em seu diário. Se a reação deles não foi emocionalmente satisfatória, você acha — considerando o que já leu até agora — que o problema pode ter sido a dificuldade deles > em relacionar-se num nível mais profundo? Escreva as suas conclusões.

VOCÊ QUER ELOGIOS E A APROVAÇÃO DELES

Muitos filhos adultos de pais EI esperam que seu sucesso e suas conquistas sejam o segredo para atrair a atenção de seus pais. Mesmo quando esses filhos adultos têm uma vida de sucesso, eles ainda buscam a aprovação de seus pais.

O perfeccionismo e a busca pelo sucesso são estratégias que alguns de nós usamos para obter os tão desejados elogios e aprovações paternas. Para isso, escolhemos profissões que impressionem os nossos pais ou nos casamos com pessoas que pareçam adequadas aos padrões deles. Mesmo assim, é difícil ganhar elogios de nossos pais egocêntricos. Eles simplesmente não estão interessados nas conquistas de seus filhos, a não ser que elas lhes permitam gabar-se como pais.

Muitos dos meus pacientes relataram surpresa ao ver os pais elogiarem-nos diante dos amigos, ainda que nunca tivessem lhes dito diretamente que estavam orgulhosos deles. Isso pode ser um tanto confuso, mas faz sentido: gabar-se perante os outros permite que os pais mantenham a distância emocional enquanto usam o seu sucesso para se elevar diante do grupo. Isso é mais seguro emocionalmente do que olhar nos olhos dos filhos e dizer quão satisfeitos eles estão. Pais EI acham elogios diretos e íntimos extremamente desconfortáveis.

Comportamentos EI que impedem a conexão

Abaixo estão cinco comportamentos de pessoas EI que tornam difícil o relacionamento íntimo com um pai ou mãe EI.

I. ELES NÃO DEMONSTRAM INTERESSE

Pais EI muitas vezes parecem não ter interesse na vida de seus filhos. Devido à pouca empatia e à preocupação com suas próprias questões, eles raramente demonstram interesse em algo além do que espontaneamente lhes diz respeito. Esses pais ficam eufóricos quando falam sobre os próprios interesses, mas agem de modo desinteressado ou distraído quando os filhos compartilham algo sobre as suas vidas.

A HISTÓRIA DE BRENDA. — Ben, pai de Brenda, era um homem taciturno

de New England. Ele criou Brenda depois da morte da mãe — mulher punitiva e instável —, quando a filha tinha quinze anos. Embora Ben normalmente não se envolvesse, às vezes ele consolava Brenda depois dos ataques de fúria de sua mãe. Assim, Brenda o considerava como o parente mais atencioso, mesmo que, em contrapartida, ele demonstrasse pouco interesse por suas atividades.

Brenda seguiu em frente e se tornou uma respeitada pesquisadora médica. Quando, enfim, foi convidada a falar sobre o seu trabalho em uma conferência internacional, ela pensou que o pai finalmente ficaria entusiasmado e impressionado com as suas conquistas.

Ben, no entanto, demonstrou pouquíssimo interesse. Suas respostas desinteressadas ao sucesso de Brenda a abalaram. Ele parecia esquivar-se de cada esforço que ela fazia para obter aprovação. Mesmo quando compareceu a uma das cerimônias de premiação da filha, Ben a envergonhou com comentários grosseiros e desdenhosos sobre o trabalho dela. Ele não conseguia se desvincular o suficiente de si mesmo para perceber que aquela não era a hora de dar as suas opiniões.

Ben tinha interesses muitos limitados, em maior parte focados em suas crenças políticas e na situação da economia. Não importa o que Brenda conquistasse, não seria nada comparado a qualquer outro interesse de seu pai. Após cada telefonema para casa, Brenda sentia-se humilhada, como se estivesse implorando ao pai que sentisse orgulho dela.

2. ESTÃO SEMPRE MUITO OCUPADOS

Alguns pais EI mantêm distância, permanecendo sempre muito ocupados para parar e conectar-se. Filhos que crescem com pais sempre ocupados sabem que os interesses reais de seus pais estão em outro lugar e que eles estão sempre em segundo lugar na lista de prioridades. Esses pais, sempre com pressa, podem ser tão focados no sucesso ou obcecados pelas suas atividades que o relacionamento com os seus filhos murcha. Eles não percebem que estão privando os filhos de sua presença e atenção. Eles não estão dando tudo de si, o tempo todo?

Pais sempre ocupados calculam mal o tempo que dedicam à sua família. Podem exagerar no trabalho, nas atividades físicas, nos estudos, nos eventos sociais ou no voluntariado constante. É como se esses pais não conseguissem

imaginar que tamanha produtividade pudesse prejudicar alguém. Se eles vêem sinais de problemas, justificam afirmando que a atividade em questão é tão importante que vale um pequeno sacrifício da parte de todos.

A HISTÓRIA DE KATIE. — A mãe de Katie, Bella, estava sempre fazendo alguma coisa — limpando a casa, preparando o jantar ou retornando telefonemas. Quando Katie a visitava, ela notava que a mãe estava sempre ansiosa para voltar a suas tarefas, com a desculpa de que depois teria mais tempo para relaxar com Katie. Esse momento não chegava nunca. Mesmo quando Katie tinha a oportunidade de sentar-se e falar com a sua mãe, Bella mantinha um olho na televisão ou começava a rabiscar a revista de palavras cruzadas. Se chamasse a atenção da mãe, esta respondia: “Estou escutando!”, mas não interrompia a atividade. O pai era do mesmo jeito, fugindo para a sua oficina na primeira oportunidade. As atividades sem fim de seus pais tornavam impossível estabelecer uma conexão emocional duradoura. Seu desconforto com a intimidade escondia-se por trás de coisas que “simplesmente precisavam ser feitas”.

Qualquer um pode envolver-se em muitas atividades ou tarefas, como trabalhos exaustivos ou cuidados com a casa. Porém, se os pais são devida e emocionalmente sensíveis, levam a sério a reclamação dos filhos de que não passam tempo suficiente com eles. O pai ou mãe emocionalmente maduro irá compreender a experiência da criança e, se possível, tentar equilibrar mais as suas atividades com a sua disponibilidade para os filhos.

É claro que às vezes a situação econômica torna impossível que os pais, em meio a todos os seus esforços, estejam sempre disponíveis, não importa quão emocionalmente maduros eles sejam. É difícil para a família quando um pai ou mãe não pode ficar escolhendo a carga de trabalho. Porém, se o pai ouve os sentimentos da criança e explica a situação financeira, esta ao menos sabe que a experiência de separação que está vivendo é por uma boa causa e não porque o seu pai ou mãe está interessado em outra coisa.

3. TÊM INVEJA E CIÚMES

Alguns pais EI invejam de fato o sucesso de seus filhos e a atenção social que recebem. Em vez de ficarem felizes, é mais comum que pais *invejosos* minimizem e desconsiderem as habilidades e conquistas de seus filhos. Falta-lhes maturidade para celebrar, por empatia, a boa sorte de outras pessoas, e em sua visão competitiva da vida o sucesso de seus filhos ameaça roubar seus holofotes.

Pais *ciumentos* sentem-se deixados de lado quando os filhos recebem atenção de outra pessoa. Para esses pais, é como se os filhos estivessem roubando a atenção que deveria ser deles. A inveja é cobiçosa — eles querem algo que você tem —, ao passo que o ciúme tem a ver com relacionamentos. Esses pais ficam magoados com o fato de seu filho receber uma atenção especial que queriam toda para si.

A HISTÓRIA DE SHONDA. — Ayana, mãe de Shonda, gostava de fazer o papel de matriarca em seu círculo social, e não admitia que as pessoas prestassem mais atenção na filha. Mesmo depois que a filha cresceu, Ayana continuou tratando Shonda como criança em todos os eventos sociais. Em uma reunião familiar, um tio se aproximou para cumprimentá-las. Shonda era oficial de justiça, e o tio disse-lhe que adoraria saber a opinião dela sobre um famoso crime juvenil que acabara de acontecer na vizinhança. Antes que Shonda pudesse responder, Ayana interrompeu a conversa com um tom incrédulo e disse: “*Shonda?* O que é que *Shonda* poderia saber a respeito *disso?*”. Embora Shonda de fato soubesse muito sobre o assunto, Ayana não podia suportar que a filha tivesse toda a atenção.

A HISTÓRIA DE GEORGE. — O pai imaturo de George gostava de ser o centro das atenções. Quando George era criança e recebia amigos em casa, o pai fazia muitas brincadeiras com o filho e até o insultava com gracejos. Ele convencia os outros garotos a ficar do lado dele, desfazendo os laços de amizade entre os meninos, mesmo quando ficava óbvio que George sentia-se triste.

Nessas condições, os filhos de pais invejosos e ciumentos podem acabar concluindo que é melhor esconder os seus talentos ou ficar fora dos holofotes para não correrem o risco de serem humilhados por um pai competitivo. Devido

à inveja e ciúmes desses pais, o sucesso pode ser uma questão ambivalente para esses filhos adultos.

4. FICAM TRISTES E INCOMODADOS COM FACILIDADE

Alguns pais EI não mantêm boas conexões emocionais com ninguém, pois vivem em uma torrente de crises e emoções não resolvidas. Eles não conseguem relaxar ou deixar as coisas passarem, e ficam totalmente sentidos com as coisas mais insignificantes. São patologicamente sensíveis a críticas — muitas vezes vendo-as onde elas não existem — e sentem que ninguém se importa com eles. Às vezes esses pais ficam um tanto paranóicos e têm certeza de que as pessoas estão contra eles sem razão aparente. Podem ficar tão incomodados que é preciso um grande empenho das pessoas à sua volta para tranquilizá-los e juntar os cacos quando o menor problema acontece. Uma pessoa tão imersa em suas próprias ansiedades e projeções não tem espaço para conexões pacíficas e amorosas.

5. SÃO INCONSISTENTES E CONTRADITÓRIOS

Pais EI têm uma estrutura de personalidade mal integrada que os deixa emocionalmente fragmentados e compartimentados, originando comportamentos bastante contraditórios e inconsistentes. É difícil ter um relacionamento próximo e maduro com eles porque, como crianças, eles se comportam mais como um amálgama de emoções reativas do que como uma personalidade integrada e consistente. Como vimos no capítulo 1, não parecem ter desenvolvido uma identidade coesa que poderia lhes proporcionar estabilidade e segurança interiores.

As personalidades de todos nós contêm partes interiores que são quase como subpersonalidades autônomas dentro da personalidade dominante.⁶ Percebemos a nossa multiplicidade interior⁷ quando dizemos coisas como: “Não sei o que me deu”, “Você está parecendo outra pessoa hoje”, ou “Parte de mim quer, mas outra parte não”. Vários terapeutas chamam esses aspectos da personalidade de *criança interior*,⁸ *papéis e vozes internos*,⁹ ou de *sistema familiar interno*.¹⁰ Ter diferentes aspectos de personalidade não equivale a apresentar uma condição

clínica como o transtorno de “personalidade múltipla”, mas é uma característica natural da personalidade humana.

Em pessoas emocionalmente saudáveis, as partes de suas personalidades funcionam juntas de maneira integrada e consciente, como um comitê funcionando perfeitamente. Já as partes da personalidade de pais EI permanecem isoladas e contraditórias. Por não terem uma boa integração, as partes defensivas da personalidade EI podem tomar as rédeas sem aviso. O despertar inesperado dessas partes contraditórias da personalidade explica as inconsistências sempre surpreendentes dos pais EI.

Pessoas e pais EI mantêm-se seguros emocionalmente interagindo através das partes mais desconfiadas e protetoras de sua personalidade.¹¹ Às vezes, irão baixar a guarda — como ao se apaixonar —, mas a agitação e as suspeitas logo retornam, pois as partes protetoras não permitem que a intimidade emocional dure muito tempo. Quando a intimidade se aproxima, essas partes protetoras logo encontram uma razão para suspeitar, acusar os outros ou começar brigas. É por isso que pessoas EI podem às vezes compartilhar momentos de ternura, mas mesmo assim são incapazes de suportar a proximidade por muito tempo.

Você talvez tema ser emocionalmente imaturo também

Enquanto você lê sobre a imaturidade emocional parental, talvez esteja se perguntando se tem sido um pai EI para os seus filhos. Isso seria compreensível, pois todos nós nos sentimos desinteressados, sobrecarregados, invejosos, agitados ou inconsistentes às vezes. A diferença é que para pessoas emocionalmente conectadas, estes são estados passageiros que não interferem em sua capacidade de relacionamento.

Se você está lendo este livro, provavelmente tem perfeita consciência de como sofreu com a falta de conexão com os seus pais. Provavelmente, você sabe como é não se sentir importante ou ter baixa auto-estima devido a privações emocionais ou agressões. Essa autoconsciência provavelmente indica que você irá pensar em sua influência sobre os seus filhos, e certamente não quer passar adiante o mesmo tipo de dor emocional.

O fato de você se preocupar em afetar o desenvolvimento de seu filho o afasta da imaturidade emocional. A preocupação com a imaturidade emocional indica

que você consegue refletir e sentir empatia pelos outros, além de desejar o auto-aperfeiçoamento emocional — qualidades raramente encontradas nas pessoas EI. Todos nós cometemos erros ou magoamos os outros às vezes, mas se você está interessado no que se passa no coração das outras pessoas e em perceber os sentimentos delas, se você tem o cuidado de cultivar os seus relacionamentos e assumir a sua responsabilidade em um problema, você é, por definição, adequada e emocionalmente maduro.

Ter pais EI não significa que você mesmo será um pai imaturo. Na verdade, você talvez seja o único de sua árvore genealógica que finalmente irá interromper a transferência de sofrimento de geração em geração. Tudo que precisa fazer é perceber como o seu filho está se sentindo, escutá-lo com atenção e deixar que ele perceba que tem um lugar seguro em seu coração. Desculpe-se quando estiver errado, leve-o totalmente a sério, evite sarcasmo e zombaria e trate-o com respeito. Se uma criança sabe que você é presente, respeitoso, empático e justo, ela não sentirá o mesmo isolamento emocional que você já experimentou.

Por que você ainda tem esperança e tenta ter um relacionamento

Considerando quão dolorosos e solitários podem ser os relacionamentos com pais EI, por que seus filhos adultos continuariam tentando conectar-se com eles? Por que eles ainda esperam poder fazer que seus pais sejam mais sensíveis e respeitosos, mesmo quando esses mesmos pais são freqüentemente cruéis ou dominadores? A resposta é que às vezes eles dão motivos para continuar tentando, e o ajuste das expectativas pode levar um longo tempo. Vejamos por que os filhos adultos de pais EI continuam tentando.

ÀS VEZES OS PAIS EI ATENDEM ÀS SUAS NECESSIDADES

Os filhos irão deixar de esperar pelo vínculo apenas se um pai ou mãe for *escancaradamente* desligado e arisco. Esses pais são portas fechadas, e seus filhos sabem disso. Porém, pais que às vezes são disponíveis emocionalmente o deixarão esperando mais. Uma vez ou outra, nos dias bons, eles baixam a guarda e conectam-se com você o suficiente para satisfazê-lo. Essas experiências

fugazes de prazer mantêm viva nos filhos de todas as idades a esperança de que um dia tenham um vínculo gratificante com os seus pais.

Por exemplo, talvez você tenha vivido momentos especiais com os seus pais e desfrutado de momentos afetuosos e alegres. Nesses momentos descontraídos, seus pais EI provavelmente foram menos rígidos e demonstraram uma ternura ou amizade que fizeram toda a espera valer a pena. Quando eles estavam se sentindo bem, talvez tenham sido brincalhões, levando-o para um passeio e divertindo-se com você. Durante esses períodos agradáveis, seu pai ou mãe provavelmente gostou de ser criança novamente junto de você. Desde que você estivesse empolgado para fazer o que seu pai ou mãe EI gostava, tudo iria bem.

Porém, quando um pai EI tem de pensar nos sentimentos de seus filhos ou esforçar-se pelo bem da criança, a diversão acaba. Eles deixam claro que você deveria querer o que eles querem, se quiser perpetuar os bons tempos. É possível que o levem a se conformar à vontade deles dizendo coisas como: “Isso não é divertido?”, ou “Você não quer fazer isso, quer?”, induzindo a resposta que querem ouvir. Pais EI esfriam rapidamente quando os desejos dos filhos entram em conflito com os seus.

Pais EI também podem ser bem generosos às vezes, mas com segundas intenções. Costumam pensar primeiro em seus próprios prazeres e dar aos filhos o que eles mesmos gostariam de ter. Seus presentes muitas vezes refletem os interesses dos pais, e não as preferências das crianças. É como se, inconscientemente, eles estivessem dando-os a si mesmos por tabela. Outras vezes, pais EI escolhem presentes infantis genéricos, sem considerar os gostos e interesses de seus filhos. Porém, é claro, às vezes eles fazem tudo certo, e as suas esperanças de ser compreendido e amado renascem.

Outras ocasiões comuns em que os pais EI baixam a guarda e abrem o coração são as adversidades extremas ou mesmo a hora da morte, momentos em que se sentem obrigados a tal. Nessas condições extremas, alguns pais EI refletem sobre o seu comportamento e expressam todo o seu remorso. Essas centelhas de parentesco profundo podem ser preciosas, mas se o filho tentar ir além delas, o pai ou mãe pode acabar se retraindo novamente. Infelizmente, a atitude defensiva dos pais EI torna impossível para eles manter essa abertura mais profunda.

VOCÊ SENTE QUE HÁ UM VÍNCULO E PENSA QUE O RELACIONAMENTO É POSSÍVEL

Vínculo e relacionamento são duas coisas distintas.¹² O vínculo é um senso de pertencimento seguro, criado a partir da familiaridade e da proximidade física,¹³ e traz a sensação de família e comunidade tribal, mas o relacionamento satisfaz a ânsia emocional de compreender outra pessoa e ser compreendido por ela. Você pode se sentir muito ligado a uma pessoa, mesmo que ela demonstre pouco interesse por sua experiência subjetiva.¹⁴

Filhos adultos de pais EI podem sentir-se ligados a seus pais e supor que isso signifique ser amado, o que não corresponde à verdade. Além disso, quando o vínculo parece fortalecido, é como se um relacionamento satisfatório fosse possível. Infelizmente, não é assim que acontece. Para distinguir entre vínculo e relacionamento, pergunte-se a si mesmo se a pessoa a quem você se sente ligado tem consciência de seus estados emocionais interiores e experiências subjetivas. Sem esse componente interessado e empático, o seu relacionamento será mais baseado no vínculo do que no amor relacional.

Como parte da sua recuperação do controle emocional de seus pais EI, você precisa compreender que um vínculo não é a mesma coisa que um relacionamento próximo. Como adulto, talvez seja melhor investir em um relacionamento mais profundo consigo mesmo, enquanto diminui as suas expectativas em relação ao tipo de relacionamento que você pode ter com um pai emocionalmente indisponível.

VOCÊ PROJETA NELES A SUA MATURIDADE E OS SEUS PONTOS FORTES

Muitos de nós sabemos que a projeção é uma defesa psicológica negativa, como a projeção de nossos defeitos nos outros ou o temor irreal de que alguém esteja atrás de nós. Porém, projetar erroneamente as próprias qualidades positivas nas outras pessoas é um problema tão grande quanto. Filhos adultos de pais EI são particularmente propensos a presumir que os outros sejam psicologicamente similares a eles, vendo muito mais maturidade ou potencial nos outros. Não há problema algum em dar a alguém o benefício da dúvida, mas

não a ponto de esperar que ele demonstre comportamentos dos quais é incapaz. Esse otimismo exagerado é um hábito que vem da infância, quando os filhos precisam crer na bondade dos pais.

Seja no relacionamento com os pais ou com outros adultos EI, é essencial distinguir entre as características da personalidade EI e as próprias qualidades. Você não quer misturar as duas projetando os seus pontos fortes e sensibilidade neles. Você quer vê-los do jeito que são, para então poder fazer escolhas conscientes sobre o tipo de relacionamento possível.

A REALIDADE PODE PARECER DOLOROSA DEMAIS DE SE ENXERGAR

A indisponibilidade emocional de pais EI pode ser tão decepcionante que o filho talvez não suporte encarar a verdade sobre eles. As crianças costumam proteger as suas psiques em desenvolvimento apegando-se a ilusões de conexão com os seus pais EI. Elas engrandecem as qualidades positivas de seus pais, de modo que parece existir uma conexão mesmo se o pai ou mãe tiver um comportamento destrutivo ou distante. Vi isso acontecer com pacientes de psicoterapia que inicialmente descrevem a própria infância e os pais de maneira radiante e só mais tarde percebem quão pouco receberam emocionalmente.

Devaneios sobre um relacionamento bom e próximo são muitas vezes preferíveis a encarar quão pouca empatia se teve e quão ilusória a sua conexão pode ter sido. Um dos momentos mais produtivos para as pessoas em psicoterapia é quando elas se deparam com a comovente verdade do que nunca tiveram. Ficam inicialmente tristes e com raiva, mas então passam a interessar-se mais na busca pela conexão com as pessoas. Você pode iniciar esse processo no exercício a seguir, mas, por favor, cogite a psicoterapia ou grupos de apoio que o ajudem a lidar com os sentimentos poderosos que podem emergir.

Exercício: o que você pode ter perdido

Para iniciar esse processo, pegue o seu diário e passe um tempo em silêncio para refletir sobre o que você perdeu na infância por ter pais EI (olhar para uma fotografia de sua infância enquanto faz esse exercício torna o momento especialmente significativo). Depois, complete as frases a seguir e reflita sobre o que você escreveu.

Perdi a chance de ser...

Não tive a oportunidade de sentir...

Doeu, mas aprendi a aceitar que...

Queria nunca ter sentido...

Se eu tivesse uma varinha mágica, faria a minha mãe ser mais...

Se eu tivesse uma varinha mágica, faria o meu pai ser mais...

Eu só queria que alguém...

Após terminar as reflexões sobre o que você escreveu, deixe a sua criança interior saber que agora você lhe dará a atenção e a aceitação que pode ter perdido e buscará se relacionar com pessoas mais interessadas e abertas.

Por que eles não mudam?

Filhos adultos de pais EI são suscetíveis a *fantasias curativas*,¹² nas quais esperam secretamente poder mudar os seus pais e ter um relacionamento gratificante com eles. Lembra-se da Gina, do capítulo II, cujos pais idosos queriam morar perto dela? Gina confessou que uma das razões pelas quais ela cogitou atender à demanda era a fantasia de que um dia seu pai, crítico e explosivo, iria se abrir a ela, oferecendo-lhe, enfim, a possibilidade de se conectar. Ela temia estar fechando as portas para uma última chance de reaproximação se não fizesse o que eles queriam.

As fantasias curativas devem ser questionadas, porque prolongam a esperança improvável de mudança parental. Ao contrário, é mais provável que você seja curado por seus próprios esforços do que por qualquer coisa que os seus pais possam fazer. Se algo for capaz de melhorar o seu relacionamento com os seus pais EI, será uma mudança em sua perspectiva, e não neles.

Se você deseja o interesse e a conexão de seus pais, é possível que ache que eles querem a mesma coisa. Porém, todas as suas tentativas para mudar os pais EI serão em vão, pois eles ficam facilmente desestabilizados pela intensidade emocional de encontros como esses. Quando você tenta realizar uma aproximação emocional com pais EI, o instinto deles é recuar. Você pensa que está tentando dar amor, mas isso pode ser desconfortável para eles — eles já têm um estilo de personalidade formado que os protege e não querem mudar.

Por terem suprimido tantas de suas próprias necessidades de conexão, pais EI simplesmente não entendem por que fazer tanto barulho por isso. Eles talvez não compreendam por que isso é tão importante para você, pois não percebem quão essencial é esse relacionamento para a segurança emocional e auto-estima do filho. Muitos pais EI têm a auto-estima tão baixa que não imaginam que a sua

presença e interesse possam ser tão importantes para as crianças. É quase impossível a esses pais acreditar no quanto eles podem oferecer simplesmente estando disponíveis para seus filhos.

A tristeza por abandonar as fantasias curativas

Aceitar as limitações de seus pais EI pode ajudá-lo a ter expectativas mais realistas, mas pode ser difícil desistir do sonho de que um dia eles vão mudar e se tornar os pais atenciosos de que você tanto precisou. Essa fantasia provavelmente o ajudou em momentos difíceis com eles, e você ficou esperando que um dia eles fossem compensar a solidão emocional e a insegurança que causaram. No entanto, em vez de desejar em pensamento, talvez seja melhor lidar com a situação como ela é.

A NECESSIDADE DE LAMENTAR

Libertar-se das falsas esperanças é como uma perda real. Você não consegue desistir de algo tão importante sem dar espaço para a dor.

Enquanto lamenta a perda da ilusão em relação a seus pais, você também pode se entristecer pelo que teve de sacrificar de si mesmo para se adaptar a seu pai EI. A permissão para entristecer-se em relação a sua própria repressão o colocará novamente em contato com partes de si mesmo que você deixou de ouvir anteriormente. Espero que você as ouça agora, pois superar a dor dessas partes suprimidas irá deixá-lo livre para ser você mesmo e sentir-se completo.

Quando você deixar de esperar que o comportamento de seu pai EI mude um dia, você finalmente perceberá quão ferido, sozinho e assustado sentia-se quando criança. A consciência do custo desses danos emocionais provavelmente teve de ser reprimida na infância para que você pudesse continuar crescendo. Naquela época, era mais saudável para você esperar que o seu pai ou mãe EI um dia se importasse com os seus sentimentos e buscasse uma relação mais íntima. Agora, já adulto, é mais saudável desistir de sua esperança de mudança. Quando você deixa de desejar ser socorrido por eles, consegue conectar-se com as suas próprias necessidades emocionais e, dessa forma, criar laços mais seguros consigo mesmo, com o seu desenvolvimento e relacionamento futuros.

ESCOLHA O SEU EU ATIVO EM VEZ DO SEU EU ANGUSTIADO

Como filho de pais EI, parte de você pode ter descoberto que a melhor maneira de se aproximar é sofrer em silêncio e não complicar ainda mais as coisas. Esse *eu angustiado*¹³ se adapta ao pai dominador conservando-se impotente na vida e passivo em seus relacionamentos. Em vez de zangar-se ou saber o que quer, o eu angustiado fica atracado na infelicidade crônica e nos sentimentos de desamparo. Ele teve de abdicar da assertividade enquanto tentava se adaptar a uma situação difícil na infância, mas não se deve permitir que ele continue conduzindo o espetáculo.¹⁴

O eu angustiado o convence de que o auto-sacrifício o torna uma boa pessoa ou, ao menos, alguém com mais chance de ser amado pelos outros. Porém, agora, esse eu angustiado pode deixar de ser um modelo para os seus relacionamentos. Agir por si mesmo é muito melhor do que adotar a passividade e o desamparo para lidar com os seus pais autoritários. Como adulto, agora você pode agir de acordo com o que é melhor para a sua eficiência e para o seu próprio cuidado.

Ajuste as expectativas e trabalhe por seu desenvolvimento

Agora que você já leu sobre as fantasias curativas, pergunte-se a si mesmo se é possível que o que você deseja não seja de fato um *relacionamento* mais próximo com esses pais em particular, mas a *sensação* de que você é amado e aceito. Você escolheria seu pai ou mãe EI como um amigo que você adoraria ter? Se não, talvez você possa se sentir bem consigo mesmo de outra maneira. Talvez você não precise que o seu pai ou mãe EI o ame para sentir-se digno de afeto. Não seria possível que, como um adulto, você mesmo pudesse se oferecer isso através de um relacionamento mais carinhoso consigo mesmo?

A segunda parte deste livro irá focar em como ter um relacionamento satisfatório consigo mesmo, explorando o seu mundo interior, definindo novas intenções e aprimorando o seu autoconceito. Você irá aprender a apoiar o seu próprio crescimento, a abrir o coração para relacionamentos melhores e mais divertidos, enquanto fortalece o seu senso de identidade e individualidade. Através dessas práticas, você buscará seu desenvolvimento como um fim em si

mesmo, e não como uma rota secreta para, enfim, obter a aprovação de seus pais EI.

Durante este processo, você pode trocar o seu desejo de um relacionamento mais satisfatório com o seu pai ou mãe EI pela nova meta de enxergá-los de maneira mais realista, compreendendo as limitações deles e ajustando as suas expectativas. Enquanto você mantiver expectativas que eles não poderão satisfazer, o relacionamento será frustrante para ambos.

Você não pode mudá-los; você não pode fazê-los felizes. Mesmo que você se esgote, o máximo que conseguirá será diminuir a insatisfação deles por um breve momento. Isso se dá porque mesmo que a forma imatura de se relacionar faça que você pense ser responsável pela felicidade deles, seus limites emocionais não lhes permitem assimilar o que você está tentando lhes dar.

O seu coração ficará mais leve quando você aceitar que não poderá fazê-los felizes, resolver as suas vidas ou deixá-los orgulhosos de você. Via de regra, eles são incapazes de considerar os sentimentos dos filhos, e não conseguem manter uma proximidade emocional recíproca. Não ouvirão por muito tempo o que você tem a dizer, e nada do que fizer será suficiente. Eles continuarão a vê-lo como um filho, e não como um adulto inteiramente capaz. Irão exercer o seu domínio e exigir ser as pessoas mais importantes da relação. Os interesses deles estarão sempre em primeiro lugar, e mesmo se você for um adulto modelo eles ainda agirão de maneira crítica, desdenhosa e depreciativa em relação a você.

Eleve as suas expectativas para outros relacionamentos

Se, na infância, você aprendeu que as outras pessoas são mais importantes do que você, você provavelmente traz isso consigo em seus relacionamentos adultos. Você deve acreditar que desejar reciprocidade é pedir demais, e que a frustração emocional crônica é normal em relacionamentos. Muitos filhos adultos de pais EI aceitam afirmações como "relacionamentos dão muito trabalho" porque foi essa a experiência que eles tiveram durante seu crescimento. Não lhes parece estranho ter problemas que exijam aconselhamento de casal antes mesmo do casamento. Inconscientemente, eles *esperam* a insatisfação e a comunicação ineficiente em seus relacionamentos mais íntimos.

Pode-lhes parecer absurdo que um companheiro deva se preocupar com os seus sentimentos, estar interessado em sua experiência subjetiva e que queira um bom relacionamento tanto quanto eles. Se você tem pais EI, pode parecer aceitável contentar-se com a pouca atenção dedicada a você e apenas sob certas circunstâncias. Porém, assim que você perceber que alguém está lhe oferecendo meras migalhas emocionais de vez em quando e nunca uma conexão satisfatória, se tornará livre para buscar novas fontes de cultivo emocional.

Se você não recebeu muita atenção emocional de seus pais EI na infância, talvez esteja bastante disposto a fazer um grande esforço unilateral em seus relacionamentos adultos. Talvez você não esteja feliz, mas sinta que deve aceitar o que lhe é oferecido. Sua missão agora é questionar os relacionamentos unilaterais e procurar algo mais satisfatório. Na medida em que você se dedica a diminuir as expectativas sobre pessoas e pais EI em sua vida, você simultaneamente eleva as expectativas de encontrar amigos e parceiros que se empenhem tanto quanto você em um relacionamento recíproco e empático.

Exercício: o que você está buscando agora

Considerando a busca atual da satisfação emocional que você não teve na infância, reflita por alguns instantes e use o seu diário para completar essas afirmações sobre as suas novas possibilidades.

Agora tenho a oportunidade de ser...

Por fim, tenho a oportunidade de sentir...

Alguns comportamentos que não aceitarei mais das pessoas são...

Vou procurar pessoas que sejam...

Estou buscando pessoas que irão...

Agora me vejo como...

Em resumo, você não precisa ser criado novamente por seus pais para tornar-se o que quer ser agora. Assim que começar a confiar em sua mente e escutar o seu coração, você terá dentro de si tudo de que precisa para a orientação e o apoio que você desejou anos atrás.

Ao valorizar-se e explorar o seu mundo interior, você não se sentirá tão ferido por pais incapazes de vê-lo como você é. Você não precisa deles para sentir-se amado e merecedor, pois agora você pode obtê-lo por si mesmo e a partir da relação com pessoas similares.

Para lembrar

Pais EI deixam os seus filhos com necessidades insatisfeitas de conexão, comunicação e aprovação. Em vez de oferecer-lhes a atenção e o afeto adequados, muitos deles demonstram desinteresse, inveja, agitação emocional ou estão ocupados o tempo todo. Talvez você deseje um relacionamento melhor com eles, mas tantas defesas e inconsistências os deixam indisponíveis em nível emocional. No entanto, ao aceitar, enfim, as limitações deles, você pode voltar a sua atenção para relacionamentos melhores consigo mesmo e com os outros. Assim que você se libertar e lamentar o que eles não lhe podem oferecer, terá relações mais realistas com eles, com os outros e consigo.

-
1. Fonagy et al, 2004. ↵
 2. Stern, 2004. ↵
 3. Campbell, 1977. ↵
 4. Mahler e Pine, 1975. ↵
 5. McCullough et al, 2003. ↵
 6. Schwartz, 1995. ↵
 7. Goulding e Schwartz, 2002. ↵
 8. Bradshaw, 1990; Whitfield, 1987; Capacchione, 1991. ↵
 9. Berne, 1964; Stone and Stone, 1989. ↵
 10. Schwartz, 1995. ↵
 11. Schwartz, 1995. ↵
 12. Stern, 2004. ↵
 13. Bowlby, 1979. ↵
 14. Stern, 2004. ↵
 15. Gibson, 2015. ↵
 16. Forbes, 2018; Perkins, 1995. ↵
 17. Schwartz, 1995. ↵

CAPÍTULO IV

Como resistir ao controle emocional

Reconheça as distorções vindas dos outros e não esqueça quem você é

O controle emocional acontece quando pessoas EI infundem em você emoções e idéias que irão ajudá-las a controlá-lo em benefício próprio. Neste capítulo, você aprenderá a reconhecer as coerções e controles emocionais assim que eles começarem. A sua missão é tornar-se consciente das manobras psicológicas das pessoas EI a ponto de não mais ser apanhado por seu sistema de relacionamento explorador. Você verá como pessoas EI obtêm o controle emocional agindo de forma que as necessidades delas pareçam atrativas, e aprenderá a lidar com isso sem desconectar-se de si mesmo (neste capítulo, falarei das pessoas EI em geral, mas tenha em mente que isso inclui, obviamente, os pais EI).

Mantenha uma mentalidade ativa

Este capítulo irá lhe mostrar como evitar ativamente o controle emocional e recusar-se a ser coagido a fazer as vontades das pessoas EI. Em vez de render-se a elas, você pode lembrar-se de que consegue fazer algo *em relação ao que elas acabaram de fazer*. Essa atitude ativa permite que você deixe de ser arrastado pelo turbilhão de suas intenções.

Uma mulher descreveu essa atitude ativa como sua determinação de não ser pressionada pelas demandas de outras pessoas. Nas palavras dela, “Não serei guiada pela urgência delas. Não permitirei que invadam meu espaço e me digam como tenho de agir”.

Quando você resolve tomar as suas próprias decisões em vez de ceder às pressões das pessoas EI, fica menos vulnerável aos arroubos de seu sistema de relacionamento emocionalmente imaturo (SREI) e ao controle emocional que ele suscita. Ter uma mentalidade *ativa* o prepara para pensar por si mesmo em vez de obedecer automaticamente. Ao questionar as suposições delas, você protegerá

ativamente 88 os seus limites e a sua independência. Você deixará de acreditar que lhe cabe restaurar a auto-estima delas ou estabilizar as suas emoções.

Quando você aprender a ficar atento à pressão dos sistemas de relacionamento emocionalmente imaturo, o controle emocional das pessoas EI tornar-se-á mais óbvio para você e também será mais fácil opor-se a ele. Assim que você perceber o que estão fazendo, seu comportamento repressor perderá a força. Em vez de ser vítima deles, você continuará defendendo o seu lado.

Inicialmente, vejamos como as pessoas EI deixam claro que as questões delas são mais importantes do que qualquer coisa que esteja se passando com você.

Você pode contestar as suposições distorcidas deles

Pessoas EI vêem o mundo através de uma espécie de campo de distorção¹ que exagera tudo e faz as suas necessidades parecerem inerentemente mais importantes do que as dos outros. Se você não tomar cuidado, irá acreditar nas distorções delas e concordar que são circunstâncias excepcionais que, de fato, precisam ser colocadas em primeiro lugar.

PARE DE ACEITAR QUE ELES SÃO OS MAIS IMPORTANTES

Se você cresceu como filho de um pai ou mãe EI, provavelmente lhe parecia que algumas pessoas realmente eram mais importantes do que todas as outras. Em muitos lares, por exemplo, todos os olhos se voltam para a pessoa EI assim que ela cruza a soleira da porta. São o centro das atenções, e instintivamente todos as observam, pois ninguém consegue se concentrar em mais nada se a pessoa EI estiver infeliz ou com raiva. O imaginário da família determina que a pessoa EI é superespecial e a família deve se esforçar para não contrariá-la.

Quem, então, pode culpá-lo por pensar que é normal que o estado emocional de uma pessoa controle a vida de todas as outras? Para uma criança que ainda está aprendendo a viver no mundo, o estado privilegiado da pessoa EI parece ser um fato observável.

Embora esse tipo de dominação familiar por uma pessoa EI não seja normal ou saudável, a criança não compreenderá isso, pois ela raramente vê como funcionam as outras famílias. O filho irá apenas ver como uma pessoa EI é

tratada em sua família e pensar coisas consigo mesmo, como “essa é a realidade”, “o papai é a pessoa mais importante do mundo”, “os sentimentos da mamãe são claramente mais importantes do que os sentimentos de todos” ou “é claro que as exigências de minha irmãzinha são um problema coletivo”.

Agora, como adulto, você está mais esperto. Você tem o direito de pensar em suas próprias necessidades. Contrariamente às expectativas dos emocionalmente imaturos, o seu propósito na vida não é fazer alguém se sentir mais poderoso do que realmente é. Uma pessoa não pode afirmar ser mais importante do que todos à sua volta apenas porque ela se sente assim. Você e essa pessoa EI são iguais; ninguém é mais importante que ninguém — você não pertence a ela, não é o seu escravo.

QUESTIONE SE SE TRATA DE UMA EMERGÊNCIA

As distorções de campo da pessoa EI exageram todas as situações. Para elas, as vicissitudes da vida comum podem constituir uma crise que precisa ser resolvida *imediatamente*. Quando estão aborrecidas, você deve pular primeiro, e fazer perguntas depois. Se cresceu com um pai ou mãe EI, provavelmente viveu em um estado de apreensão estressante, estando pronto para reagir enquanto monitorava a crise momentânea da pessoa EI. Você precisa sair do caminho? Procurar saber o porquê da linguagem corporal mal-humorada? Ouvir as suas reclamações? Acalmá-la? Fazê-la se sentir querida? O que quer que seja, você o faz porque teme os efeitos da desestabilização emocional dela.

Muitas vezes é difícil dizer se os problemas de uma pessoa EI têm fundamento na realidade ou são apenas uma manifestação de seus velhos traumas. Será que são mesmo vítimas? Alguém realmente as atacou sem qualquer razão, ou foram elas que começaram? É difícil saber. O campo de distorção lhe dirá que nada é culpa delas e que todos estão contra elas. Ainda bem que você sabe o suficiente de controle emocional para ficar com um pé atrás diante de qualquer urgência da pessoa EI.

De dentro de seu campo de distorção, ela age como se você fosse a única solução para os seus problemas urgentes. Porém, assim que a presunção distorcida dela não o hipnotizar mais, você perceberá que, num contexto mais geral, ela não tem o direito de dominá-lo, tampouco tem mais importância do

que você. Há duas vidas humanas a serem consideradas, e não apenas uma. Não é verdade que as necessidades das pessoas EI as tornam mais importantes ou merecedoras do que quaisquer outros seres humanos.

NÃO CAIA EM SUAS ADULAÇÕES

Pessoas EI muitas vezes usam elogios para fazê-lo atender todas as suas exigências. Elas podem agir como se você tivesse todas as respostas ou fosse particularmente habilidoso e capaz de resolver os seus problemas. Elas costumam dizer que não saberiam o que fazer sem você (meu palpite é que elas logo encontrariam alguém mais disposto).

Pessoas EI propõem um contrato de relacionamento perfeito: se você fizer o que elas querem, será *tudo* para elas. No entanto, as letras miúdas dizem que seu valor depende da qualidade da última coisa que fez para elas. Nesse acordo desigual, você pode ser tudo, em um instante, e nada, no seguinte. É por isso que elas têm uma visão tão egocêntrica dos relacionamentos. Você é ora maravilhoso, ora inútil para elas — com um vazio entre esses dois extremos.

As lisonjas das pessoas EI podem ser deveras atraentes. Todos nós queremos nos sentir especiais. Quem não fica intrigado com alguém que age como se fôssemos a resposta às suas orações? É fácil perdoar qualquer coisa logo que você sente que voltou a ser tudo para elas novamente, mesmo se elas o ignorarem ou o desrespeitarem no resto do tempo. Você pode tolerar qualquer coisa, desde que a PEI o faça se sentir importante, amado e especial às vezes. Esse uso dos elogios é bem típico de artistas trapaceiros, líderes de cultos, ditadores e outros aproveitadores, pois os ajuda a meter o pé na porta: eles sabem que as pessoas gostam de se sentir especiais, e usam isso para consolidar o seu poder.

Você pode impedir que esses elogios o atinjam. Nenhuma dessas tentações proporciona um relacionamento que faça sentido em qualquer nível. Além disso, será que você quer mesmo ser aquela pessoa a quem eles podem chamar a qualquer momento? Você não prefere estar com uma pessoa que demonstre bondade e interesse sinceros, e não uma que se utilize da lisonja quando está de bom humor e prestes a conseguir o que deseja?

Libertando-se do campo de distorção

Vejam, agora, como se abstrair e fazer as perguntas certas que possam libertá-lo do campo de distorção da pessoa EI que a torna mais importante do que é.

AVALIE A URGÊNCIA

Pessoas EI exageram tudo. Como crianças, cada frustração ou insulto é o fim do mundo. São como o garotinho que gritava que o lobo estava se aproximando — você não sabe se acredita nele ou não. Por isso é tão importante não aceitar cegamente a visão totalmente autocentrada de sua situação. Cabe a você elucidar a realidade dos fatos. Caso contrário, você será arrastado de um drama a outro, todos aparentemente urgentes e desesperadores. Para a sua própria proteção, vale a pena avaliar a realidade da situação e colocar as visões distorcidas delas em perspectiva.

O primeiro passo para fazer isso é resistir à urgência desesperada que geralmente acompanha os apelos das pessoas EI. Você não precisa exagerar e distorcer junto com elas, e certamente não tem de aceitar a sua distorção dos fatos. Você é livre para confirmar e encarar objetivamente a situação ou para deixá-la a cargo de terceiros. Certifique-se de pressionar a pessoa EI a fornecer detalhes: é possível que as coisas não sejam tão urgentes quanto parecem. Dadas as suas emoções distorcidas, será que você deveria levar a sério o que elas dizem em relação à magnitude do problema?

TOME CERTA DISTÂNCIA E ANALISE O PROBLEMA

Não se esqueça de que, em qualquer crise, há muitas coisas que as pessoas EI nem sequer consideraram por causa de suas distorções e medos. Quando deparam com um problema sério, elas entram em pânico. Em suas mentes, a única resposta é que alguém deve salvá-las. Elas querem que você mergulhe de cabeça com elas em seu buraco negro de desespero, e depois conserte tudo milagrosamente.

Cabe a você decidir que nível de responsabilidade faz sentido para você, independentemente da pressão da pessoa EI e de suas emoções ardentes. Qual é

o nível real de preocupação, se houver um? É você que terá de avaliar isso, pois ela é incapaz de fazê-lo. A resposta mais adequada a qualquer uma de suas emergências não é embarcar nelas, mas abstrair-se e avaliar a realidade dos fatos.

Algumas pessoas EI ficam irritadas se você começa a analisar a situação em vez de aceitá-la de imediato. Elas tendem particularmente a sentir-se traídas se você supõe que as reações delas podem estar causando problemas. Consideram falta de amor se você não concorda imediatamente em dar-lhes o que querem. Mas você ainda pode dizer a elas que não tem certeza de que a sua solução impulsiva seja a melhor resposta, e, por estarem pedindo a sua ajuda, você precisa de um tempo para pensar em outras soluções.

Se elas recusarem, estarão promovendo a maior distorção de todas: dizer que você não vale tanto quanto elas. Felizmente, você não precisa aceitar a oferta de um relacionamento distorcido e unilateral. Você não tem a obrigação de colocar as necessidades de nenhum adulto acima das suas. Esclareça que você não toma decisões sem antes refletir sobre elas, e informe que você ficaria feliz em conversar depois, se elas estiverem dispostas a levar as suas necessidades em consideração.

Perguntas para fazer a si mesmo durante uma tentativa de controle emocional

O que está acontecendo de verdade (e não o que a pessoa diz que está acontecendo)?

Quais são os fatos verificáveis da situação?

Qual é a seriedade da crise? É uma emergência? Para quem?

A exigência delas é a melhor solução para o problema?

Elas poderiam resolver o problema sozinhas se conseguissem se acalmar?

Isso é sua responsabilidade?

Ao fazer-se essas perguntas, você pode descobrir se há realmente um problema ou se se trata de uma tentativa de controle emocional travestida de problema.

DETERMINE SE REALMENTE É SUA OBRIGAÇÃO

Quando pessoas EI se deparam com uma crise, fazem-no sentir que você tem a obrigação de ajudar. Este é o primeiro estágio de seu controle emocional: o problema delas é o seu problema. Se você hesita e quer pensar melhor na situação, elas reagem dizendo: “Não posso acreditar que você não está fazendo isso por mim num momento em que tanto preciso!”. No entanto, diante dessa acusação insinuada, você deve abstrair-se e perguntar-se a si mesmo se realmente tem essa obrigação, sob essas circunstâncias, com esses eventos específicos. Caso contrário, você estará se submetendo a um controle emocional completo ao conferir-lhes o direito de ser a voz de sua consciência.

Ninguém além de você tem o direito de definir a sua obrigação e o seu dever em um relacionamento. A urgência da pessoa EI dá a entender que você não tem escolha, mas você tem. Você não é uma pessoa má por querer pensar um pouco para encontrar maneiras de ajudar sem sacrificar o seu bem-estar. Lembre-se de perguntar-se a si mesmo: “É uma emergência?”. “Essa é a melhor solução?”. “É minha responsabilidade?”. Você tem o direito de avaliar por si mesmo todas as coisas que ela acha que você deveria fazer. Deixe claras as responsabilidades de cada um, pensando: “O que cabe a mim, o que cabe a ele ou a ela e o que é realmente uma obrigação — se é que há algo que o seja?”.

Quando você começar a sentir-se forçado pelo dever ou obrigação, pergunte-se quem o está insinuando e por quê. Não pode haver apenas uma opção aceitável — não quando uma ou mais pessoas estão envolvidas. Ao trabalharem juntos, vocês dois podem chegar a uma solução conveniente para ambos. Pergunte-se a si mesmo, como sugere Byron Katie (2002): Essa “obrigação” que você sente é uma *verdade cósmica absoluta*? O questionamento racional irá revelar que a opinião de uma pessoa EI não é a única maneira de encarar as coisas.

PARE DE VALIDÁ-LOS

A “validação” ocorre quando você livra as pessoas das conseqüências freqüentes de suas próprias ações ou faz para elas coisas que poderiam fazer sozinhas. Esse ato enfraquece o jogo de cintura da outra pessoa, pois você continua agindo como se fosse a resposta para os problemas delas. Assim, está

concordando que é impossível que elas resolvam os problemas sozinhas. A validação confere às pessoas EI o direito de dominar a sua vida.

Quando pessoas EI são pegas por seu campo de distorção, elas entram em pânico e podem tornar-se incapazes de ver as alternativas. Isso não acontece por não haver alternativas, mas porque elas não dão tempo suficiente a si mesmas para vê-las. As pessoas EI reagem apressadamente em relação a tudo, e por isso você se sente pressionado a se envolver imediatamente em seus dramas. Porém, quando você intervém rápido demais, isso confirma a crença de que alguém precisa resolver aquilo para elas, reforçando a sua reatividade alarmada e exigente.

A HISTÓRIA DE BERT. — Bert recebeu uma chamada telefônica desesperada de seu irmão mais novo, Tom, pedindo um empréstimo de 10 mil dólares para o que Bert julgava uma solução impulsiva para um problema de débito maior. Ele incentivou Tom a pensar um pouco mais. Para acalmar a situação, Bert usou a tática de pedir a Tom que lhe descrevesse detalhadamente toda a situação. Isso daria a Bert algum tempo para ponderar sobre o que ele estava disposto a fazer e, ao mesmo tempo, daria a Tom um pouco de experiência em sentar-se e superar um problema escrevendo-o. Tom, porém, ficou ofendido: ele não entendia o motivo disso e apenas queria o dinheiro. A irritação de Tom deixou clara sua presunção subjacente do direito que ele julgava ter: Tom esperava que Bert lhe desse os 10 mil dólares, mas ficou ofendido com o pedido razoável para especificar por escrito a natureza de seu problema. Nenhuma instituição financeira ofereceria um empréstimo sem fazer o mesmo pedido.

É incrível, dada a urgência das pessoas EI, mas muitas vezes, se você não retorna imediatamente o contato delas, os problemas se resolvem por si mesmos. Não é incomum que você ainda continue se preocupando com uma crise da pessoa EI, e então acabe descobrindo mais tarde que ela já a superou, já foi dormir ou encontrou outra coisa que a fizesse se sentir melhor. É bom lembrar que, por definição, qualquer emergência vista de dentro de um campo de distorção será também distorcida.

Apenas se lembre de que você tem o direito de tirar um tempo para ponderar se quer ajudar ou não. Você não precisa se deixar ser coagido a ajudar contra a própria vontade.

DECIDA, DE ANTEMÃO, O QUE VOCÊ ESTÁ DISPOSTO A OFERECER

Pense previamente sobre o que você está disposto a comprometer: sob quais circunstâncias você interviria? E sob quais não interviria? Esse deveria ser um exercício reflexivo e detalhado, feito bem antes do próximo pedido de ajuda. Tenha uma noção dos seus limites aceitáveis antes de entrar no campo de distorção.

Você pode, por exemplo, concordar em pagar o aluguel de um mês da pessoa EI, mas desde que entregue diretamente o dinheiro ao proprietário. Ou pode estar disposto a ajudar, mas só depois de ela tomar certas atitudes para ajudar-se a si mesma. Essas decisões devem partir de você, e você tem todo o direito de fazer perguntas sobre a situação e não aceitar de olhos fechados o que ela diz. Você talvez possa sugerir outras formas de ajuda que ela não consiga perceber de dentro de seu campo de distorção.

Em outro exemplo, um casal idoso gastou milhares de dólares para conseguir que o filho largasse o vício em drogas e arrumasse um emprego. Ele roubara dos pais e, ainda assim, pedia mais dinheiro. Por fim, o casal abstraiu-se e avaliou o quanto estavam dispostos a oferecer no futuro e sob quais condições. Consideraram todos os cenários mais catastróficos que poderiam ocorrer e decidiram até que ponto poderiam ir. Estavam, portanto, preparados quando seu filho mais tarde fez a sugestão de passar a morar na casa deles, e já sabiam que o estilo de vida do jovem não combinaria com a sua vida de aposentados. Sua saúde e seu casamento ficaram em primeiro lugar. Eles não estavam vulneráveis a essa coerção ou tentativa de controle emocional, pois já haviam pensado em tudo antecipadamente.

Exercício: prepare-se para a próxima vez

Pense nas pessoas EI que fazem parte de sua vida e freqüentemente esperam que você as ajude. Prepare-se para o próximo pedido fazendo uma lista de tudo que

you would be willing, or not, to do. The items should vary from things that you would do without thinking twice (they are thirsty and you give them water) to things that you need to stop and think (they want you to go on a family trip), up to requests that you might easily refuse without any guilt (they want you to buy something very expensive for them just because their friends have). Within the range of these possibilities, imagine and classify hypothetical future situations in which you would or would not be willing to help. It is possible that you will never live these situations, but this exercise will serve as practice for weighing your limits in advance.

Exceções importantes

We are not always as strong as we want to be, so sometimes you need to go forward and give in, because you might be exhausted or overwhelmed to do the opposite. This is not a problem. Just have awareness of control and keep this information for the future. Other times, the situations are serious enough that you simply say no, and you might end up giving in because the risks of not doing so seem very high.

VOCÊ PODE DECIDIR AJUDAR QUANDO UMA VIDA ESTÁ EM RISCO

A life in danger is a good exception to make you agree to help. For example, a man decided to pay for a cheap hotel room for his brother, who is irascible, addicted, and bedridden during the winter because he had been hospitalized with hypothermia. For him, it was impossible to deal with his brother, but he didn't want to see him freeze to death.

Another challenging situation occurs when a person talks about suicide. Is it a distortion, a panic, or is it true? When the stakes are so high, you must act to save the person's life — call the police or other professionals to intervene. Even if they know that they will be called again in a situation like this, you will protect her, calling the police to keep her safe. Threats of suicide are the most frightening form of emotional control. You cannot allow yourself to be escalated into the role of the only person who can save the person's life with their own efforts. Threats of suicide must be treated as situations with no room for negotiation, in which someone can be hurt by the facts. You cannot

tentaria lidar com isso sozinho — pediria a ajuda de especialistas na execução da lei.

HÁ UMA TERCEIRA PARTE A SE LEVAR EM CONTA

Às vezes você escolhe levar adiante as demandas de uma pessoa EI por causa de um terceiro inocente. Depois de avaliar a situação com cuidado, você pode acabar descobrindo que quer a mesma coisa que ela, mas talvez por razões diferentes. Por exemplo, a filha adulta de Stan, Layla, pediu-lhe dinheiro emprestado inúmeras vezes e o gastou de forma irresponsável. No entanto, Stan concordou em comprar para ela um carro novo, com *airbags*, em prol da segurança de seu netinho de dois anos.

Por que você se torna vulnerável ao controle emocional

Podemos acabar relutando em estabelecer limites porque as pessoas EI despertam emoções que nos levam a fazer o que elas querem. Você pode ceder ao controle emocional porque:

- Sente-se mal por dizer não;
- Teme a ira alheia;
- Teme ser julgado e punido.

Pensemos em cada um desses medos e no que fazer em relação a eles para preservar a sua autonomia emocional quando as pessoas EI começam a pressioná-lo.

1. VOCÊ SE SENTE MAL POR DIZER NÃO

Se se defender normalmente lhe parece egoísta, a sua auto-estima provavelmente é refém de uma pessoa EI. Você não pode dizer não a um pedido de pessoas EI e então esperar ser visto como alguém que se importa. Apenas no mundo distorcido da pessoa EI alguém poderia interpretar o estabelecimento de limites e a reflexão sobre as coisas como mesquinhez ou indiferença. No entanto,

a sua reação de mágoa pode ter sucesso, pois ninguém quer ser um vilão, e nenhuma pessoa decente gosta de ser considerada indiferente.

No entanto, você pode corrigir as distorções das pessoas EI dizendo coisas não ameaçadoras como: “Não quero ser maldoso. Você acha que ter um ponto de vista diferente significa falta de amor?”; ou, então: “Você e eu vemos isso de maneira diferente, e isso acontece porque cada um de nós é responsável pela própria vida”.

2. VOCÊ TEME A IRA ALHEIA

É possível que você se submeta aos controles emocionais por temer o temperamento da pessoa EI. Elas nos deixam nervosos com a sua reatividade emocional, e ficamos como indivíduos que pisam nas pontas dos pés perto de um bebê adormecido ou que hesitam em dizer não a uma criança explosiva. Pessoas EI muito controladoras ou narcisistas podem ficar enfurecidas se você não conformar-se aos seus desejos. A pessoa EI talvez não aja de modo a causar-lhe um dano físico (ou talvez aja), mas você sentirá a raiva irradiando delas, como em uma panela de pressão. Você sente que ela pode explodir a qualquer momento.

Com pessoas EI instáveis, é sempre uma boa idéia estabelecer limites sob circunstâncias seguras — como falar ao telefone em vez de falar pessoalmente ou conversar em lugares públicos, com mais pessoas ao redor que possam ajudar ou protegê-lo. Ao falar com elas, defina os seus limites sem ser crítico, julgador ou agressivo. Você pode tentar dizer algo como: “Eu sei, eu adoraria poder fazer o que você quer, mas não conseguirei desta vez”, ou: “Não o culpo por estar bravo. Só que é muito mais do que posso lhe oferecer agora”.

É claro que, se houver alguma possibilidade de violência física, você deverá consultar um especialista para descobrir como lidar com a situação de maneira segura.

3. VOCÊ TEME SER JULGADO E PUNIDO

Quando você sofre o julgamento de uma PEI, pode ser difícil entender o que há, exatamente, de tão ruim no que você fez. Elas ficam chocadas, mas você não

entende por que o que você fez foi tão horrível. Lembre-se de que as pessoas EI pensam em extremos emocionais, o que significa que se você não está totalmente do lado delas, elas podem vê-lo como um inimigo.

Muitos filhos adultos de pais EI possuem medos intensos e irracionais de serem julgados e punidos. Esses medos de julgamento punitivo podem vir dos pais, de irmãos mais velhos, professores ou qualquer figura de autoridade. Quando esses medos infantis vêm à tona, parecem assustadores, como se não houvesse esperança e a desgraça fosse iminente. Quando esses medos de punição são despertados, você começa a pensar em coisas como: “Acabou para mim. Nunca vai melhorar. Estou totalmente perdido”.

Minha paciente Betsy, por exemplo, costumava acordar no meio da noite com o coração palpitante, com a sensação de que algo terrível estava para acontecer. Ela vivia constantemente aterrorizada com a possibilidade de alguém em posição de autoridade, talvez um chefe, estar sempre rondando, como um falcão, esperando ela cometer um erro. Na infância, seus pais moralistas eram tão rigorosamente críticos e punitivos que ela nunca se sentiu segura em casa. Frequentemente a puniam por erros que ela nem sabia que tinha cometido, e ela lembra que naquela época sentia-se verdadeiramente segura apenas quando ouvia o barulho do aspirador de pó ou de sua mãe falando ao telefone — nessas horas, sabia que não seria punida.

O lado bom do julgamento é que você tem de concordar com ele para sentir-se mal. Podem julgá-lo, mas só você pode decidir sentir-se culpado ou não. Você poderá pular fora de qualquer julgamento distorcido de uma pessoa EI assim que sentir que está livre para discordar de suas opiniões. Você pode negar-se a aceitar as suas críticas e fazer uma distinção entre o que elas estão falando sobre você e o que você sabe que é verdade. Lembre-se: uma pessoa EI *sentir* que algo é verdadeiro não quer dizer que seja. É você que deve definir-se, não elas. Não aceite o julgamento delas se você não achá-lo justo.

Todos nós às vezes podemos ser apanhados pelo controle das pessoas EI que nos fazem sentir mal a ponto de nos desconectarmos emocionalmente de nós mesmos para conter o sofrimento ou o medo. Infelizmente, essa desconexão autoprotetora só torna mais fácil para as pessoas EI promover as distorções negativas que controlam as nossas mentes e os nossos corações.

A reação de dissociação: por que você não consegue pensar em nada para dizer

Vamos mudar o rumo por ora e observar como a perda de conexão com os seus próprios sentimentos facilita o controle das pessoas EI. A *dissociação* acontece quando você se separa psicologicamente de si mesmo. Ela pode fazê-lo encolher-se ou congelar por dentro, ou até mesmo fazê-lo sentir-se desconectado de seu corpo.

A maioria das pessoas já ouviram falar na dissociação apenas nos contextos dramáticos de quem sofre de “múltiplas personalidades”. Porém, a dissociação é uma defesa natural, podendo ser qualquer forma de distanciar-se de sua experiência consciente de si mesmo. É uma forma primitiva de fuga emocional e uma defesa psicológica bastante comum contra ameaças ou perigos, especialmente no caso de crianças em ambientes prejudiciais. Pense nela como uma válvula de emergência automática; ela não corrige o que está errado, mas impede que você seja emocionalmente oprimido pela situação.

Dissociar-se — ou separar-se — de sua conexão consigo mesmo torna-o passivo e o faz ser tragado para o controle emocional da pessoa EI. Infelizmente, essa autodesconexão pode se tornar tão automática que você passa a não perceber quando está afundando nela.

O ESTADO DE DESCONEXÃO E AS SUAS RAÍZES

Afundar em um estado dissociado e desconectado é uma das maneiras como lidamos instintivamente com o perigo iminente. Tem relação com o fingir-se de morto ou o congelamento que ocorre nos animais quando percebem que o predador está perto demais para que escapem. Talvez você tenha experimentado a dissociação pessoalmente, como uma sensação de atordoamento, uma espécie de transe acompanhado pela sensação de branco ou de perda de iniciativa. Você não consegue pensar em nada para dizer ou fazer. Todos conhecemos esse estado de paralisia: chamamos de reação “cervo diante dos faróis”.

Em condições de estresse extremo, a desconexão dissociativa muitas vezes pode fazer as pessoas terem a sensação de que saíram de seus corpos, como se estivessem fora de si mesmas ou pairando sobre si mesmas, observando o que

está acontecendo a elas. É uma resposta comum ao trauma e mostra com que facilidade qualquer pessoa pode desconectar-se a ponto de permanecer consciente, mas sem conseguir agir.

A dissociação nos protege dos níveis esmagadores de dores traumáticas, ferimentos e perdas. Às vezes pode ser uma bênção afastar-se de si mesmo e não sentir nada. Algumas formas de autodesconexão, por exemplo, podem ajudar uma pessoa ferida a continuar lutando pela vida sem deixar a dor distraí-la. Da mesma maneira, uma pessoa desolada pode lidar com uma perda insuportável encerrando-se em um estado dormiente e paralisante. Pessoas que abusam de substâncias inebriantes induzem os estados dissociados de maneira artificial, deixando de lado a consciência comum para perder o contato com os próprios sentimentos.

Esse mesmo mecanismo dissociativo pode causar-lhe um branco mental e permitir que uma pessoa EI o controle. Quando você não consegue pensar no que dizer em resposta a um comentário ofensivo ou a um pedido irracional, pode estar acontecendo uma dissociação em pequena escala. Você está passando por um leve estado de choque e é incapaz de pensar.

Podemos aprender práticas dissociativas cedo na vida se estivermos cercados de pais EI. Você talvez tenha sentido a necessidade de desconectar-se de seus sentimentos para lidar com um pai ou mãe de temperamento explosivo ou que o abandonaram emocionalmente. Assim que a criança descobre que a autodesconexão faz a dor ir embora, ela pode usá-la para enfraquecer cada vez mais as ameaças. Depois de um tempo, pode acabar tornando-se estranha às próprias experiências internas; em vez de simplesmente isolar-se do medo ou do sofrimento, todas as suas emoções ficam tão entorpecidas que a própria vida parece um pouco irreal.

POR QUE É TÃO IMPORTANTE NÃO DESCONECTAR-SE DE SI MESMO

Se você assimilar a autodesconexão, já não conseguirá fazer escolhas em uma situação. Portanto, é crucial aprender a reconhecer e impedir a dissociação. Os passos para evitá-la são:

1. Manter-se conectado consigo mesmo, não importa o que aconteça.
2. Voltar a si assim que sentir que está divagando.

3. Continuar pensando em maneiras ativas de lidar com a situação.

Se for muito difícil escapar da pessoa EI — como em eventos familiares —, pode ser tentador desprender-se de sua autoconsciência e apenas se deixar levar até que consiga livrar-se dessa pessoa. Porém, desconectar-se de si mesmo é como dizer que você é incapaz de resistir-lhe — o que não é verdade. Ela também o faz se sentir indefeso e inútil a longo prazo.

A HISTÓRIA DE BRENDAN. — BRENDAN TEMIA AS VISITAS ANUAIS DE SUA MÃE VIÚVA. ELE ME DISSE QUE HAVIA APRENDIDO A “IGNORAR-SE” ASSIM QUE ELA CHEGAVA. COM O TEMPO, ESSA SOLUÇÃO PASSIVA PARECEU A ÚNICA MANEIRA DE PRESERVAR A SUA INDIVIDUALIDADE DIANTE DE SUA MÃE EXCESSIVAMENTE CRÍTICA, INTROMETIDA E CONTROLADORA. ERA MELHOR DESCONECTAR-SE DE SEU EU REAL DO QUE SER CONSTANTEMENTE ATORMENTADO PELA LEMBRANÇA DE SEUS DEFEITOS. QUANDO CRIANÇA, EXPRESSAR OS SEUS SENTIMENTOS À MÃE SEMPRE RESULTAVA EM ZOMBARIA, REJEIÇÃO OU EM EXPULSÃO DE CASA.

No entanto, a fuga e o alheamento de Brendan tiveram um alto custo: ele se sentia como que em um estado de animação suspensa durante as visitas de sua mãe, seguido de desejos incontroláveis de comer besteiras e tomar bebidas alcoólicas assim que ela ia embora. A solução autodestrutiva de Brendan consistia em “esvaziar-se”, de modo a deixar de ser um alvo emocional para ela, e então preencher-se novamente com a compulsão alimentar depois de suas visitas. Comer e beber eram experiências que ele conseguia controlar e, ao contrário de sua mãe, garantiam-lhe algum contentamento.

O primeiro passo de Brendan para mudar as coisas com a mãe foi deixar de dissociar-se de si mesmo e de permitir que ela fosse o centro das atenções. Encorajei-o a manter-se conectado com os seus verdadeiros pensamentos e sentimentos e a ser mais ativo do que passivo quando precisasse lidar com o comportamento egocêntrico da mãe. Brendan começou a interromper os seus “diálogos”, que mais pareciam monólogos, em vez de ouvi-la até ficar entorpecido. Quando sentia que estava começando a vaguear, mudava abruptamente de assunto, levantava-se, dava alguns passos para fora ou fazia qualquer outra interrupção física que barrasse a interação. Brendan estava aprendendo a afastar-se da mãe de maneira ativa, em vez de afastar-se de si mesmo.

Conforme Brendan deixava de desconectar-se de si mesmo, foi se tornando mais ativo por conta própria. Quando a mãe dava sugestões indesejadas sobre o trabalho dele, Brendan esclarecia que não precisava de conselhos e pedia-lhe que apenas o escutasse. Quando ela planejava passar uma semana, ele reduzia a visita a dois dias. Brendan também passou a usar uma resposta diferente para os comentários críticos de sua mãe; em vez de distrair-se, ele dizia, imediatamente: "Alto lá, alto lá... Deixe-me pensar no que você acabou de dizer". Assim ele interrompia o seu hábito dissociativo, dando-se um tempo para perceber como ela estava fazendo-o se sentir e dizendo isso a ela. É possível que ele também tenha cortado os hábitos dissociativos de sua mãe, pois muitas vezes a verborragia excessiva das pessoas EI é um caminho dissociativo para se manterem apartadas dos sentimentos mais profundos, dos quais não querem ter consciência.

Como Brendan, você talvez também esteja querendo manter-se consciente e conectado consigo mesmo durante as interações com um pai ou mãe EI. Vale a pena praticar, pois assim que você deixar de dissociar-se e permanecer conectado consigo mesmo, não estará mais suscetível ao controle emocional. No capítulo VII, abordaremos mais alguns métodos e habilidades para que você recupere a sua autoconexão.

Para relembrar

Neste capítulo, vimos como identificar as táticas usadas por pessoas EI para o controle emocional e resistir-lhes. Você aprendeu sobre o campo de distorção das pessoas EI e como elas usam o senso de urgência como prerrogativa para a sua ajuda. Agora você pode reivindicar o seu direito a um tempo para refletir sobre as situações em que se sente pressionado a fazer mais do que deseja. Agora você pode reconhecer o exagero das pessoas EI e recusar, consciente e ativamente, qualquer pedido que o deixe desconfortável. Você também percebeu como a pressão, a raiva e os julgamentos intimidadores de uma pessoa EI podem desconectá-lo de si mesmo a ponto de dissociar-se. Aprendeu a importância de assumir o comando e agir por si mesmo em qualquer situação que possa ameaçar separá-lo de si mesmo.

1. Wald, 2018. ↩

CAPÍTULO V

Habilidades para conduzir interações e escapar das coerções

Ações que o fortalecem

Interações com pais EI podem fazê-lo se sentir desarticulado, controlado e impotente. Se você cresceu com pais EI, provavelmente não desenvolveu habilidades para lidar com o controle e a exploração emocional. Mas agora, já adulto, você pode reagir de outras maneiras. Neste capítulo, você vai aprender a estabelecer fronteiras e escapar das tentativas de controle dos pais EI.

Entretanto, certifique-se de que essas novas habilidades serão adaptadas à sua personalidade, de modo que fiquem dentro de sua zona de conforto. Algumas habilidades assertivas podem parecer tão extremas que exigem uma nova personalidade. A assertividade cega pode ser desconfortável a ponto de, mesmo se você conseguir praticá-la, não querer fazê-lo mais de uma ou duas vezes. Por exemplo, simples recusas e apenas um "não" podem funcionar para algumas pessoas, mas esse pode não ser o seu estilo. Talvez você fique mais confortável desculpando-se, fazendo objeções e agradando para conseguir o que quer. As habilidades a seguir funcionarão mesmo se você for hesitante, prestativo ou gentil por natureza. O que importa é você chegar ao resultado que pretendia no início da interação com uma pessoa EI.

Regras gerais que tornam as suas habilidades mais eficazes

Primeiro, vejamos alguns lembretes que tornarão essas habilidades mais eficientes.

VOCÊ PODE AGIR NO SEU TEMPO

Talvez você já tenha percebido quão afobado se sente quando está perto de pessoas EI, como se estivesse deixando-as irritadas por precisar de um tempo

para pensar. Elas estão sempre apressando os filhos e deixando todos tensos e desconfortáveis com a sua intolerância a atrasos. Por serem tão preocupadas consigo mesmas e pouco empáticas, não entendem por que as pessoas não conseguem dar-lhes imediatamente o que querem.

É fácil sucumbir à sua urgência. A maioria das pessoas ficam desorientadas sob pressão, o que abre ainda mais as portas para o controle emocional das pessoas EI. Antes que você perceba, você *mesmo* estará se pressionando para resolver tudo rapidamente. Assim que você começa a se apressar, as pessoas EI conseguem controlar facilmente o seu estado emocional.

Agir no seu tempo previne o controle emocional, porque você permanece em contato consigo mesmo. Uma das coisas mais autopreservativas que você pode dizer a uma pessoa EI é “preciso de um tempo para pensar nisso”. Pessoas EI detestam essa frase, pois, na cabeça delas, não há razão para perder tempo pensando. Elas não compreendem por que não podem acelerar o processo dizendo-lhe o que pensar.

Não concorde em fazer as coisas de acordo com o cronograma delas. Você precisa de tempo para ponderar no que está disposto a envolver-se e no que não está. Ao apressar-se, você estará avançando sem o benefício de sua própria autoconsciência. É certo, portanto, que você acabará atendendo às necessidades da pessoa EI, e não às suas.

VISUALIZE O RESULTADO EXATO QUE VOCÊ DESEJA

Tenha em mente como você quer que cada interação com uma pessoa EI termine. Oriente as suas ações em direção ao resultado almejado em vez de se preocupar com o que a pessoa EI quer. Se você não tiver um objetivo claro em mente, a pessoa EI irá assumir o controle automaticamente, com a sua abordagem rígida e determinada.

Definir o resultado ao qual você quer chegar lhe dá, a cada interação, a estrutura e a direção necessárias. A estrutura mantém os seus objetivos à vista, de modo que a insistência da pessoa EI não o faça perder de vista o que é importante para você.

Para determinar o resultado desejado para uma interação, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Se eu conseguisse o que quero nesta interação, como seria? (Talvez você estabeleça um limite com as pessoas EI e só concorde com o que realmente deseja fazer).
- O resultado que estou considerando está sob o meu controle ou depende delas? (Tente escolher um objetivo que você consiga concretizar).
- Preciso que elas ajam de maneira diferente? (Se você espera que elas mudem, que tal escolher um resultado diferente que esteja ao seu alcance?).
- Para esta interação, meu objetivo é o meu crescimento interno, é agir de forma diferente, ou ambos? (Você pode promover o seu crescimento mantendo-se ciente dos seus sentimentos ou experimentando novos comportamentos ao manifestar-se quando discordar).

Revisar essas questões antecipadamente o mantém focado, e assim você não termina as interações concordando em fazer algo que não quer. Evite qualquer arrependimento fazendo do resultado que almeja uma prioridade.

NÃO LEVE O COMPORTAMENTO IMATURO TÃO A SÉRIO: APENAS SEJA PERSISTENTE

Pessoas EI gostam de dizer-lhe o que fazer, mesmo quando a decisão é claramente sua. O que você deve fazer é afastar-se dessa pressão indevida. Escute o lado delas, se quiser (“Aham”; “Sei como é”; “Ah, sim”), mas não as leve a sério. Ouça distraidamente por um momento, mantenha uma entonação leve, sorria alegremente e então repita o que você quer ou o que está planejando fazer.¹ Se houver resistência, não dê muita importância: continue afirmando o que você disse anteriormente. Não é uma medida drástica, mas, aos poucos, assim como a correnteza esculpe as rochas, há de funcionar.

Você foge das argumentações porque não aceita o pressuposto de que a sua preferência é algo a ser discutido. Você já tomou a sua decisão. Discutir implica uma disputa legítima de vontades, e espero que esse não seja o seu objetivo. Ao simplesmente reafirmar a sua decisão, você lembra a pessoa EI de que há dois pontos de vista em jogo, pois — para que a pessoa EI não se esqueça — vocês são duas pessoas *diferentes*.

A HISTÓRIA DE VICKI. — Vicki não estava planejando comparecer ao jantar de Ação de Graças na casa de seus pais, como sempre fizera, porque naquele ano ela e o marido queriam se reunir com a família dele. Quando Maureen, sua mãe, puxou o assunto do jantar, Vicki disse que talvez fosse difícil combinar naquele ano, mas que ela responderia assim que soubesse o que fazer.

Vicki já sabia o que ia fazer, mas estava dando a Maureen um pouco de tempo para se acostumar com a idéia antes que ela negasse, de fato. Quando, enfim, Vicki disse a Maureen que eles não iriam, esta se sentiu imediatamente ofendida e deixada de lado. Instantaneamente, Vicki começou a se encolher, mas logo se lembrou de não levar os sentimentos de sua mãe tão a sério. Ela conseguia visualizar o campo de distorção de Maureen (“Isso é terrível; eu deveria estar em primeiro lugar nos seus planos”) funcionando a todo vapor, e lembrou-se de não se sentir culpada porque a sua mãe não estava conseguindo o que queria.

Vicki continuou desviando-se da linha de fogo de Maureen, sorrindo e não a levando tão a sério. Continuou apenas repetindo os planos que já fizera: “Você está certa, mãe; é verdade que não será a mesma coisa. Eu sei como a senhora nos quer em sua casa, mas neste ano não vai dar”. Essa técnica de auto-repetição é uma maneira simples e sincera de manter-se firme.

A única coisa que Vicki teve de fazer foi repetir a mesma coisa num tom agradável quantas vezes fossem necessárias até que sua mãe parasse de tocar tanto no assunto. Perceba que eu não disse “até que a sua mãe esquecesse o assunto”. Você não pode esperar que a pessoa EI deixe o que ela deseja de lado, mas pode tornar menos gratificante a insistência dela.

A HISTÓRIA DE JAMAL. — Jamal decidiu largar o primeiro emprego depois de um ano e mudar para uma *start-up* que parecia mais divertida. Quando seu pai autoritário soube da notícia, ficou furioso. Disse que Jamal estava sendo burro e que tal atitude soaria mal em seu currículo. Jamal respondeu: “Talvez o senhor tenha razão, pai, mas não quero perder esta oportunidade”. E enquanto o seu pai continuava discutindo, Jamal apenas repetia: “Talvez o senhor tenha razão, pai, mas acho que vai dar tudo certo”.

Tanto a mãe de Vicki quanto o pai de Jamal estavam afirmando o seu “direito” de julgar as decisões de seus filhos adultos. Felizmente, nem Vicki,

nem Jamal levaram a sério as reações indignadas de seus pais. Eles aceitaram o direito que os pais tinham de sentir as coisas que sentiram, mas não concordaram com as exigências deles. Perceba como tanto Vicki quanto Jamal mantiveram-se em contato com os seus objetivos diante do descontentamento dos pais.

Vicki e Jamal tiveram a sensatez de não argumentar com os pais, pois o que eles sentiam em relação à situação não estava em discussão. A única coisa em jogo era o direito deles, enquanto adultos, de fazer as próprias escolhas. Ao deixarem claro esse objetivo antecipadamente, não havia espaço para que os pais os manipulassem através da vergonha, da culpa ou do medo. Não cabia a Vicki resolver os sentimentos feridos de sua mãe, e Jamal não precisava convencer o pai.

Cinco habilidades efetivas para lidar com pais EI

Há cinco coisas que você pode fazer para lidar com pais EI de forma eficaz, imunizando-se contra o controle emocional e as distorções.

1. Saia de seu papel de “resgate”.
2. Seja evasivo e desvie-se do assunto.
3. Conduza a interação.
4. Crie espaço para si mesmo.
5. Detenha-os.

1. SAIA DE SEU PAPEL DE RESGATE

Muitos filhos adultos de pais EI sentem que precisam agir como protetores ou salvadores. Estes são os tipos que internalizam, que descrevi em meu livro anterior (Gibson 2015). Esses filhos são perspicazes, sensíveis, e muitas vezes deixam que a empatia com outras pessoas prevaleça sobre as próprias preferências. Levam tudo a sério, assumindo a responsabilidade por coisas nas quais não deveriam ter nenhuma. Aqueles que internalizam tentam intervir para resolver o problema de uma pessoa EI antes mesmo de lhes pedirem. Essa responsabilidade excessiva é uma forma de *co-dependência* (Beattie 1987) na qual você tenta se sentir amado e valorizado ao tomar para si os problemas das outras pessoas, muitas vezes sem que elas peçam. No fim, você fica mais absorvido na vida delas do que elas próprias.

2. SEJA EVASIVO E DESVIE-SE DO ASSUNTO

Ser evasivo é a arte de desviar-se da tentativa de uma pessoa EI de pressioná-lo a fazer o que ela quer. Desviar-se do assunto funciona melhor do que as recusas diretas quando as pessoas EI estão determinadas à coerção.

Quando pessoas EI estão tentando exercer o controle, elas pressionam, importunam ou discutem, testando a sua reação de modo que elas tenham algo contra o que reagir. Sua exigência subentendida é: “Seja submisso, confirme os meus pontos de vista e faça o papel daquele que me deixa vencer”. No entanto, em vez de ser arrastado para a luta, você poderia parar um instante para fortalecer a autoconsciência e simplesmente dizer: “Eu não sei” ou “Realmente não posso responder agora”.

Se a pessoa EI tenta provocar uma discussão, você pode respirar fundo e então desviar-se, dizendo: “Acho que não tenho nada a dizer sobre isso agora”. Outra resposta evasiva a qualquer coisa que pareça falsa ou maluca são sons hesitantes como: “Aham”, “Hum”, ou apenas “Ah”. Esquivar-se funciona porque não causa nenhum atrito, e a sua reação limitada faz de você um oponente menos atraente.

Considere essa habilidade como circundar um obstáculo em vez de fazer de si mesmo um alvo. Como os pais EI não são maduros o suficiente para brigar com justiça, os confrontos com eles são cheios de jogos sujos e alertas vermelhos. Eles irão desgastá-lo e distraí-lo de seu objetivo inicial. Se você aceitar uma batalha de vontades eles podem ganhar, pois os seus argumentos egocêntricos irão esgotar o seu cérebro, que tentará entender as respostas ilógicas que lhe são dirigidas.

TENTE CONCORDAR COM OS SENTIMENTOS DELES. Um clássico da esQUIVA é concordar com os *sentimentos* das pessoas EI. Esse método deve ser sincero e não manipulativo, senão não será eficiente. Se você o seguir com sarcasmo ou cinismo, a sua reatividade emocional irá aumentar, e não diminuir.

Primeiro, você deve se desvencilhar delas emocionalmente e aceitar o direito que têm de sentir o que quer que seja, assim como você sustenta esse direito para si mesmo. Você não precisa julgar os sentimentos delas, tampouco deve fazer o que elas querem. Você entende que as pessoas EI chateiam-se quando as coisas

não saem como elas querem, mas ainda assim não muda de opinião apenas porque elas estão insatisfeitas.

Pode ser difícil fazer isso quando as pessoas ou pais EI começam a criticá-lo ou acusá-lo. Porém, se você endurece e fica na defensiva, é como se estivesse enrijecendo o peito para novos golpes. Em vez disso, siga o exemplo das artes marciais, em que a habilidade primordial é saber quando dar um passo para o lado e deixar o seu oponente perder o equilíbrio com a própria força. De modo figurativo, você vira para o lado e vê a emoção delas passar por você (“Acho que a senhora está um tanto aborrecida comigo, mãe”, ou “Eu sei que o senhor acha que estou cometendo um erro, pai”).

Sorrisos amistosos e movimentos compassivos de cabeça fazem-no conservar-se evasivo e também centrado e atento. Algo bom a se dizer em uma situação particularmente difícil é: “Talvez você esteja certa, mãe. Você deve estar certa. Eu só preciso fazer o melhor que posso com o que tenho”.

3. CONDUZA A INTERAÇÃO

Quando você interage com pessoas EI, sejam seus pais ou não, você está lidando com pessoas que carecem de flexibilidade, empatia e tolerância a frustrações. Elas tentam controlar usando algumas defesas estabelecidas, tais como controle excessivo, crítica e negatividade. Porém, a reatividade emocional delas também lhe dá a oportunidade de conduzir a interação para o resultado desejado.

Em conversas com pessoas EI, por exemplo, elas normalmente falam das coisas de maneira estereotipada e ensimesmada, discorrendo sobre assuntos que interessam apenas a elas. Você já percebeu quão poucos assuntos elas têm a oferecer em uma conversa? Já percebeu como é raro perguntarem sobre a sua vida? Elas não estão interessadas em descobrir ou saber mais sobre as pessoas. Você pode guiá-las para uma experiência menos entediante, enriquecendo a conversa.

VOCÊ PODE CONDUZIR E APROFUNDAR A CONVERSA. Se você cresceu com um pai EI, talvez nunca tenha aprendido a intervir e orientar a conversa para assuntos mais amigáveis. Na infância, era como se o seu papel fosse ser o público para qualquer assunto sobre o qual eles desejassem falar.

Porém, agora que você é adulto, pode assumir o papel de liderança no diálogo. Pode mudar de assunto, redirecionar uma linha negativa de pensamento, atenuar um medo ou desviar um discurso com perguntas que alterem o rumo da conversa. Estando pronto para empurrar as conversas em diferentes direções, você pode criar interações que sejam mais atraentes para si.

Você pode demonstrar a sua curiosidade fazendo perguntas como: “Que experiências você teve que o fizeram se sentir assim? Como você acha que as coisas teriam melhorado se isso tivesse acontecido? Qual poderia ser o lado ruim disso tudo? Fico me perguntando quais seriam as consequências involuntárias disso. Alguma idéia?”.

Você também pode estimular um diálogo mais reflexivo, dizendo: “Algumas pessoas não concordariam com isso. Elas diriam... Como você reagiria?”. Elas ainda irão falar, mas agora você tornou a conversa mais complexa e interessante em vez de ser tragado passivamente. Ser ativo em uma interação na qual a pessoa EI tenta submetê-lo a um papel passivo é essencialmente uma forma de se auto-afirmar.

VOCÊ PODE FALAR DE ASSUNTOS MAIS ABRANGENTES. Pessoas EI pensam de modo estereotipado; elas ficam presas em buracos temáticos dos quais não conseguem sair, mesmo que queiram. A rigidez de seu egocentrismo limita os seus assuntos. Secretamente, elas podem até agradecer por ter alguém que as conduza para fora dos cânions profundos de suas próprias preocupações.

Pergunte sobre seus programas de TV favoritos, filmes, e do que elas gostaram neles. Pergunte sobre os melhores lugares para comprar certas coisas, sobre o que gostam de comer e outras preferências, ou sobre qualquer coisa que esteja entre os interesses delas. Você não estará se vendendo — estará dirigindo o espetáculo. Deliberadamente, você permanecerá ativo em vez de cair na passividade e na dissociação.

Depois de as pessoas EI terem falado por algum tempo, você pode mudar o foco, dizendo: “Tenho uma idéia em relação a isso”, e então compartilhar *brevemente* o seu pensamento, seguido por: “E você, o que acha?”. Talvez soe como um diálogo rudimentar e desajeitado, e é exatamente isso. Mas não é algo que elas façam bem por conta própria.

Às vezes é muito difícil propor mudanças de conversa na hora H; portanto, chegue preparado com uma lista de assuntos. Uma boa idéia é usar um jogo

como o *Table topics* e escolher algumas cartas com assuntos adequados para levar no bolso durante a visita. Elas irão ajudá-lo a pensar em maneiras de quebrar o transe entorpecente assim que você sentir que ele está se aproximando. Perguntas sobre a história da família, sobre a infância (sua ou delas), e perguntas sobre parentes pouco conhecidos também podem ser interessantes, e pode ser que se transformem em histórias que, no fim das contas, você vai gostar de saber.

Quando a pessoa EI estiver insistindo em um assunto que você já está cansado de ouvir, você pode interrompê-la e dizer: “Me desculpe por interromper, sei que isso está um pouco fora do assunto, mas sempre quis te perguntar...”. Esteja preparado, com algumas perguntas sobre elas ou sobre a sua história que realmente sejam do seu interesse. Convidar ativamente as outras pessoas para a conversa é mais uma maneira de dar a si mesmo um descanso do monopólio da pessoa EI.

Dessa forma, você pode, ativamente, conduzir a interação para um patamar mais alegre e recíproco. Talvez elas não escutem a sua opinião, mas você muito provavelmente será ouvido se tiver *perguntas*. Mais uma vez, o objetivo não é mudar as pessoas, mas divertir-se mais ao *conduzir* as interações de maneira a deixá-las mais interessantes e atraentes para você.

Conduzir uma interação não dá poder a ninguém; apenas guia as pessoas por um caminho mais produtivo. Nós não permitimos que os nossos filhos monopolizem as conversas ou sempre decidam sobre o que vamos falar. Da mesma forma, não é bom que uma pessoa EI receba esse tipo de poder social exclusivo e absurdo.

4. CRIE ESPAÇO PARA SI MESMO: DESVENCILHE-SE, ESTABELEÇA LIMITES OU SAIA

Antes de passar algum tempo com seu pai, mãe, ou outra pessoa EI, você deve planejar a criação de um espaço saudável para si. Isso é necessário para que você não se desconecte de si mesmo ou se sinta preso em um monólogo unilateral.

MANEIRAS DE DESVENCILHAR-SE E MANTER A DISTÂNCIA. — Às vezes a conversa é a última coisa que você deseja ter com uma pessoa EI. Talvez você prefira manter a distância emocional porque a pessoa EI gosta de fazer uso de dominação, crítica, vexação ou sarcasmo.

USE A IMAGINAÇÃO. Uma amiga minha descobriu que as coisas sempre iam melhor quando ela parava um momento para imaginar uma redoma de vidro impenetrável à sua volta antes de passar pela porta da casa de sua mãe. Após qualquer comentário negativo da mãe, minha amiga imaginava as palavras chocando-se como pedrinhas na superfície da redoma e ricocheteando sem causar danos.

Ela também se distraía durante a visita convertendo jocosamente as críticas de sua mãe em algo que ela teria gostado de ouvir — uma ideia que tirou de um vídeo cômico.² Quando, por exemplo, a mãe a recebia com um comentário de desaprovação sobre a sua aparência (“Por que você cortou o cabelo?”), minha amiga fingia que a ouvira dizer coisas boas, como: “Estou tão feliz por você estar aqui! Que bom te ver!”. O contraste fazia minha amiga rir de si mesma, o que deixava tudo mais leve.

USE ELOGIOS. Elogios foram outra forma que a minha amiga encontrou de criar um ambiente mais amistoso entre ela e a mãe. Embora os elogios não pareçam uma forma de desembaraçar-se, eles podem ser. Os elogios o colocam no controle da interação e manejam maravilhosamente bem o humor das pessoas EI, e podem estar relacionados a qualquer coisa de que elas se sintam orgulhosas. A grande vantagem é que a pessoa EI pode alimentar-se emocionalmente do elogio em vez de alimentar-se de você.

AJA RAPIDAMENTE. Quando você sentir que precisa de um pouco de ar, é importante agir rapidamente. Se você não fizer uma pausa assim que começar a se sentir exausto ou apreensivo, você pode acabar sendo arrastado para a zona de transe do sistema de relacionamento emocionalmente imaturo e ficar incapaz de se desvencilhar por um longo tempo.

Se você estiver conversando com pessoas EI e começar a sentir-se aprisionado ou esgotado por causa delas, interrompa a interação imediatamente dizendo algo como: “Ah, sabe de uma coisa? Preciso ir ao banheiro, com licença”, “Bem, acho que chegou a hora de dar um cochilo”, ou “Ei, me

desculpe, mas estou ficando cansado e preciso de um pouco de ar. Volto em um minuto”.

Observe que nesses exemplos você interrompe a conversa com uma interjeição introdutória como: “Ah”, “Bem”, “Ei”, “Sabe”. Essas palavrinhas são o indício de que você está prestes a interromper o monólogo dominador.

Depois que você ficar mais competente em redirecionar os diálogos, talvez não sinta a necessidade de fugir com esses tipos de desculpa. Mas quando está apenas começando a criar o seu espaço, essas são ótimas maneiras de voltar a si e retomar o assento do motorista. Assim que você tiver criado um espaço para si, mantenha-o até se sentir no controle da interação, e não mais aprisionado.

CERTIFIQUE-SE DE TER UM LUGAR PARA ONDE SE RETIRAR. — Não é uma boa idéia ficar na casa de uma pessoa EI se você puder evitar. Ao passar um tempo com uma pessoa EI, você sente, ao mesmo tempo, uma mistura estranha de descaso e esgotamento. Manter-se em contato consigo mesmo enquanto está com essas pessoas pode ser exaustivo, porque elas o tratam como se fosse um público, e não um indivíduo. As pessoas EI podem esgotá-lo, e por isso é imperativo ter um refúgio e planejar pausas restauradoras mesmo durante visitas mais curtas. Ficar em um hotel ou pousada pode ser a maneira perfeita de passar um tempo em família sem entregar-se a elas por vinte e quatro horas inteiras. Dizer que você precisa trabalhar um pouco também funciona bem.

Um refúgio é essencial, porque lhe permite controlar a sua exposição a eles (“Pai, a conversa está boa, mas preciso ir ao hotel descansar um pouco antes do jantar”). A pessoa EI não consegue argumentar contra uma necessidade física, e isso faz muito mais sentido para ela do que você tentar lhe explicar como o comportamento dela o afeta.

Sempre que James comparecia a reuniões familiares fora do estado, por exemplo, ele se certificava de planejar caminhadas diárias, passeios no campo, cinema e saídas para fazer compras com sua esposa para que eles pudessem afastar-se da dinâmica familiar e descontraír. Eles viam graça no comportamento de seus parentes e brincavam com a situação, para ver as coisas como elas eram de fato. Olhavam-se de canto de olho sempre que alguém fazia algo particularmente insensível, cientes de que poderiam falar sobre aquilo depois. A coerção emocional não o domina se você não a leva a sério e consegue desfrutar de pausas freqüentes.

Outra paciente enviava mensagens de texto para a melhor amiga sempre que visitava a família. Sempre que tinha oportunidade, afastava-se e escrevia para a amiga com humor e muitos *emojis* sobre o que acabara de acontecer. Quando o pai reclamou que ela não largava o maldito celular, ela riu e disse: “Eu sei, tenho um problema com isso!”.

Alguém poderia dizer que esses subterfúgios não são honestos e não contribuem para um relacionamento verdadeiro. Porém, antes que você possa trabalhar por um relacionamento mais autêntico, você precisa ser capaz de proteger-se de maneira mais ativa e consciente. No capítulo x, veremos como podemos ser mais verdadeiros com as pessoas EI, mas, primeiro, é melhor aprender mais algumas medidas autoprotetoras.

LIMITE O TEMPO DE EXPOSIÇÃO ÀS PESSOAS EI. — NÃO IMPORTA QUANTO TEMPO OU ATENÇÃO VOCÊ DÁ À PESSOA EI, ELA SEMPRE ACHARÁ QUE NÃO É O SUFICIENTE. SE VOCÊ DEIXAR QUE ELA DECIDA ISSO, ESTARÁ EMOCIONALMENTE EXAUSTO QUANDO ELA COMEÇAR A DIMINUIR O RITMO.

Decida antecipadamente quanta exposição você consegue suportar antes de começar a se distrair. Quando esse momento chegar, estique os braços, dê um longo e forçado bocejo e diga: “Me desculpe, mas estou dormindo em pé. Melhor ir andando”, ou “Preciso esticar um pouco as pernas”. E se levante. Caso se sinta confortável, toque na mão da pessoa ou dê uma leve batidinha no ombro para despedir-se amistosamente.

Se a pessoa EI reclamar ou surpreender-se com o fato de você estar sempre cansado, você pode dizer: “Pois é! Talvez eu tenha apnéia do sono”. O fato é que estar perto de uma pessoa indiferente e que só pensa em si mesma é desgastante. Você provavelmente sente que precisa tirar uma soneca. Nada mais justo: elas precisam falar, você precisa descansar.

Pessoas EI não têm idéia do quanto falam ou quanto custa ouvi-las. Michelle, por exemplo, temia as ligações de sua antiga colega de quarto, com quem ela já não tinha muita coisa em comum. Depois de escutá-la por longos minutos, Michelle decidiu encerrar a conversa. A amiga pareceu surpresa, e disse: “Ah, mas eu poderia falar com você o dia todo!”, ao que Michelle respondeu internamente: “Sim, isso porque é só você quem fala”. Outra paciente relatou

que, quando disse à mãe que precisava desligar depois de uma hora ao telefone, ouviu um protesto: “Você *nunca* tem tempo para conversar!”.

Se você recebe ligações de uma pessoa EI que fala sem parar, a caixa de mensagens é uma medida protetora. Responder às chamadas com texto ou com um *e-mail* (“Não vi a sua ligação, o que houve?”) é outra maneira de limitar o tempo de contato e ir direto ao ponto. As pessoas não têm o direito de entrar em contato com você sempre que desejarem. Você pode retornar a ligação quando lhe parecer uma boa hora — de preferência, quando você precisar estar em breve noutro lugar.

Quando um pai ou mãe EI fizer o seu ouvido de penico e despejar a sua infelicidade e suas queixas, você pode dizer: “Ah, você está passando por um momento difícil. Volto a ligar quando você estiver se sentindo melhor”. Lembre-se: não precisa fazer sentido; serve apenas para tirá-lo da enrascada. Se a pessoa EI começar a acusá-lo ou discutir, você pode dizer, de maneira esquiva: “Poxa, eu não sabia”, ou “Eu ouvi o que você falou. Somos diferentes, e tudo bem ser assim. Vou deixar você descansar agora”.

É uma boa idéia estabelecer limites assim que atender o telefone: “E aí, cara! Há quanto tempo. Vou ter que ir em dez minutos. Como você está?”. Se a pessoa EI tentar culpá-lo, dizendo algo como: “Você vive com pressa. Não conseguimos mais conversar direito”, a resposta adequada será: “Tenho dez minutos. Diga!”.

A expressão “Diga” (ou “O que foi?”, ou “O que você quer?”) sugere à pessoa que vá direto ao ponto, ao invés de estimular respostas mais longas através de perguntas mais abertas e interessadas e que convidem a pessoa a falar mais do tipo: “Como vai?” ou “O que você quer me contar?”. Isso não é ser grosseiro; na verdade, é educado deixar que uma pessoa saiba de antemão de quanto tempo você dispõe.

VOCÊ PODE RECUSAR CERTOS ASSUNTOS. — Lexi detestava quando a sua mãe, Joanne, falava sobre os outros membros da família. Certo dia, ela disse a Joanne que não gostaria mais de ouvir fofocas sobre eles. Joanne ficou ofendida e na defensiva e perguntou à filha: “Bem, se não posso falar com você, com quem é que vou falar?”. Lexi percebeu que isso não era problema seu e disse a Joanne que ficaria feliz em ter conversas sobre outros assuntos. Dali em diante, sempre que Joanne começava a reclamar dos parentes, Lexi a

interrompia, dizendo: “Tenho que ir, mãe”, e desligava sem qualquer explicação. Às vezes, ela fingia que a ligação estava falhando. Depois de certo tempo, quando a mãe ia começar a reclamar, ela mesma se interrompia, dizendo: “Ah, é verdade, você não vai querer falar nisso...”, antes de seguir adiante com outro assunto. Esse é outro exemplo de quão eficaz pode ser a persistência ao lidar com pessoas EI.

A DOTE UM ESTILO QUE FUNCIONE PARA VOCÊ. — Lexi deu a si mesma a permissão de parar de repente e desligar o telefone *de maneira abrupta*. Sem longas despedidas, sem mais delongas. Ela simplesmente desligava. Audrey, por outro lado, era uma pessoa que se sentia mais confortável sendo gentil. Por exemplo, quando ela se sentiu esgotada por causa de sua mãe, interrompeu-a e disse: “Eu sinto muito, mãe, mas preciso ir agora. Nos falamos depois”.

Fosse de maneira gentil ou abrupta, as duas mulheres conseguiram poupar a própria energia e rejeitar o controle materno. Tanto Lexi quanto Audrey cumpriram o objetivo de desligar o telefone, mas cada uma o fez à sua maneira.

Cortes abruptos podem parecer rudes ou maldosos, mas não são. A falta de empatia das pessoas EI as torna indiferentes a sinais mais sutis de que você está de saco cheio. Você tem tanto direito de encerrar a conversa quanto elas têm de continuá-la. Além disso, você sentirá mais vontade de ouvi-las depois, sabendo que pode encerrar assim que desejar. O seu limite é bom para o relacionamento. É uma questão de ser um participante ativo, e não um público passivo.

SIMPLESMENTE SAIA. — A maioria dos filhos adultos foram treinados para esperar até que um pai ou mãe EI terminasse a interação, sob pena de serem chamados de mal-educados ou desrespeitosos. Pais EI muitas vezes impedem que os filhos tenham um espaço emocional (“Olhe para mim enquanto estou falando!”). O filho obviamente não pode dizer que já não agüenta mais. Isso faz parte do treinamento de passividade pelo qual os filhos de pessoas EI passam. Eles devem ficar quietos — talvez dissociados — até que o pai ou mãe EI tenha terminado. Em situações em que uma pessoa EI não lhe dará espaço para dizer que está cansado, ir embora não é covardia ou grosseria. É só mais um jeito de estabelecer limites sem ferir ninguém.

A não ser que sejamos prisioneiros, podemos sempre ir embora, e não precisa ser de maneira socialmente delicada. De fato, um pouco de imprevisibilidade não faz mal algum.

O MÉTODO DE SAM. — Sam treinou a sua família para esperar que ele chegasse tarde e fosse embora cedo. Ele sempre parecia estar de bom humor durante a visita, porém, abruptamente, se levantava da mesa e dizia: “Bem, foi ótimo, mas preciso ir agora”, logo em seguida acenando e dizendo: “Tchau, pessoal!”. Sam descobriu que passou a aproveitar mais as visitas depois que se deu conta de que poderia ir embora quando quisesse.

Quando ele começou a fazer isso, seus familiares se assustaram e quiseram saber por que ele tinha de ir tão cedo. Ele costumava dar desculpas, como: “Estou exausto”, ou “Comi demais”. Depois de um tempo, ele deixou as desculpas de lado e passou a dizer apenas “Tchau”. Ele não dava muita importância para isso, e, como continuava de bom humor, seus familiares acabaram se acostumando. Se reclamavam de seu atraso, ele concordava, dizendo: “Eu sei, vivo atrasado para tudo”. Depois de algum tempo, sua família apenas revirava os olhos na hora de sua partida, e alguém geralmente dizia: “É o Sam”.

VOCÊ PODE CORTAR O CONTATO. — Se pais EI não respeitam limites ou têm um comportamento muito nocivo, você pode cortar o contato pelo tempo que achar necessário. Às vezes precisamos de um descanso de pessoas ou pais EI que tenham se tornado muito desgastantes ou venenosos.³ Se as interações são invariavelmente desagradáveis, mantenha certa distância até que você se sinta forte o suficiente para não ser arrastado por eles. Quando pais EI forem agressivos, manter a distância pode ser a única opção que o faça sentir-se suficientemente protegido. Em casos raros, por boas razões, algumas pessoas decidem romper os laços de vez.

O distanciamento, no entanto, tem um preço, e por isso você deve avaliar o peso da separação. Ao dar um tempo, seu objetivo é fortalecer-se, de modo que mesmo se você tiver algum contato, continuará livre de seu controle e dominação. Se você optar por ter apenas um contato limitado, ligações muito

breves, *e-mails*, mensagens de texto ou visitas curtas talvez sejam tudo que você consegue agüentar a longo prazo.

Ao cogitar cortar as relações, pergunte-se a si mesmo se não irá se arrepender depois. Este é o verdadeiro teste antes de tomar a sua decisão. Às vezes o contato é doloroso demais. Às vezes, o melhor relacionamento possível que você pode ter é à distância.

5. DETENHA-OS

Vejamos o que fazer quando as pessoas EI agem de maneira abusiva. Se o comportamento delas é desrespeitoso, mas não uma ameaça à sua integridade, você pode se preparar com uma nova “regra”. Conhecendo o comportamento desrespeitoso típico delas, você pode ensaiar a resposta planejada até que ela se torne automática como um impulso. O comportamento abusivo pega a maioria das pessoas de surpresa; se você não tiver uma resposta pronta, pode acabar ficando sem reação. A resposta imediata também constitui um elemento-surpresa, que acaba com a pretensão de dominação da pessoa EI. Você a detém e estabelece as regras das interações futuras. Vejamos um exemplo de como estabelecer limites com um pai ou mãe intimidador que provavelmente *não* chegaria às vias de fato.

A HISTÓRIA DE LISA. — Lisa insistia em convidar os pais para as férias em família, apesar do comportamento temperamental deles. Certa vez, no dia de Ação de Graças, seu pai deu um tapa na cabeça do filho de Lisa, então com 8 anos, porque o garoto tinha pegado algumas guloseimas na despensa sem pedir permissão. Lisa ficou furiosa, pois lembrou-se imediatamente das agressões que ela mesma sofrera. Gritou: “Pai, se o senhor fizer isso de novo, nunca mais nos verá outra vez!”. Ela também poderia ter dito algo como: “Pai, nesta casa nós não batemos. Se o senhor fizer isso de novo, não será mais convidado. Peça desculpas ao Bobby”.

A reação impetuosa de Lisa foi necessária para estabelecer um limite com um pai que julgava ter autorização para cantar de galo não só em seu poleiro, mas em todos os lugares. Lisa estaria em seu direito de dizer aos pais que era hora de irem embora. No entanto, se temesse uma violência real de seu pai, ela não

deveria confrontá-lo. Em vez disso, poderia tentar amenizar as coisas e manter a situação sob controle, podendo chamar a polícia discretamente, se necessário. Em seguida, ela poderia explicar de maneira segura, por telefone ou *e-mail*, por que não o convidaria mais para ir à sua casa.

CERTIFIQUE-SE DE ESTAR SEGURO AO LIDAR COM PESSOAS EIVIOLENTAS. — Com pessoas EI potencialmente violentas, estabelecer limites ou exigir que parem pode piorar as coisas, dependendo do estado emocional delas no momento. Defender-se durante um ataque de fúria de alguém pode colocá-lo em perigo. É melhor pedir conselhos a especialistas e seguir a sua própria intuição acerca da melhor maneira de lidar com momentos críticos para depois ficar a uma distância segura. O seu objetivo nessas situações é passar por elas sem se ferir. Assim que você se afasta da situação, pode criar um plano mais abrangente para manter-se a si mesmo e os outros em segurança.

NA HORA, REAJA DA MELHOR MANEIRA QUE PUDE. — Às vezes as pessoas EI colocam as outras em perigo porque perdem o controle emocional, quebrando coisas ou dirigindo um carro enquanto estão enfurecidas. É a mesma sensação de ser feito refém, pois qualquer coisa que você fizer pode piorar as coisas.

Às vezes, nessas situações, tudo que você pode fazer é respirar fundo, manter-se alerta, tentar acalmar a pessoa EI e procurar oportunidades para amenizar a situação ou sair dela. Isso não significa que você seja fraco; significa que você está lidando com uma situação perigosa da única maneira que consegue.

Mesmo assim, você pode planejar o que fazer no futuro. Pode concordar em encontrar-se com a pessoa apenas em espaços públicos ou sempre se deslocar por conta própria. Se perguntarem por que, diga a verdade.

A sua competência nesses métodos aumentará gradualmente com a prática. Você se tornará cada vez mais autêntico e livre da coerção emocional. Depois de certo tempo, você sentirá uma força serena crescendo dentro de si. Para que essas mudanças se consolidem, continue encorajando-se e elogiando a si mesmo por permanecer consciente e capaz de identificar a coerção emocional antes que ela o atinja.

Para relembrar

Você tem o direito de negar o controle de uma pessoa EI. Qualquer frustração causada por pessoas EI pode servir como um sinal de que é hora de mudar o rumo e pensar no resultado ao qual você quer chegar. No seu tempo, crie um espaço para si mesmo em vez de sentir-se impelido pela pessoa EI a reagir imediatamente. As tentativas de controle emocional podem ser detidas por métodos eficazes de esquiva, afastamento, liderança e definição de limites. Esteja atento à sua segurança com pessoas EI potencialmente violentas e peça conselhos a especialistas sobre como reagir no caso de se tornarem agressivas.

1. 1 Smith, 1975. ↵
2. Degeneres, 2017. ↵
3. Forward, 1989. ↵

CAPÍTULO VI

Pais EI são hostis à sua vida interior

Como defender o seu direito às experiências mais íntimas

É difícil ser você mesmo com pais EI. Alguns filhos de pais EI expressam o seu sofrimento desafiando o pai ou a mãe EI, mas se você for mais introspectivo e internalizar as coisas, talvez fique mais inibido. Perto de seus pais, você pode ocultar a sua individualidade e interagir de modo a manter as coisas tranquilas entre vocês. Talvez você sempre se sinta nervoso perto de seu pai ou mãe EI, censurando-se e pensando duas vezes antes de falar.

O que o faz ser tão cauteloso ao expressar-se? Provavelmente é o fato de as pessoas EI serem sempre muito rápidas para julgar e ridicularizar as experiências internas das outras pessoas. Para elas, o seu mundo interior é desnecessário, uma distração inútil daquilo que consideram mais importante. Elas esperam que você concorde com elas, portanto irão achar desrespeitoso sempre que você expressar uma opinião diferente ou disser como se sente. Agem como se nada do que você sente tem qualquer importância, a não ser que elas aprovelem.

Neste capítulo, veremos como as atitudes hostis de pais EI em relação ao seu mundo interior podem ensiná-lo a desconfiar e sentir-se envergonhado de suas experiências internas, abalando, desta forma, a sua autoconfiança. Instintivamente, pais EI não querem que você confie em sua intuição, porque, nesse caso, você será mais difícil de manipular. O nosso objetivo, aqui, é ver através dos julgamentos desmoralizantes para que você possa sustentar os próprios sentimentos e pontos de vista.

A importância do seu mundo interior e o que ele lhe proporciona

Vejamos por que o seu mundo interior é tão importante. Há cinco dons cruciais que vêm dele.

1. Sua resiliência e estabilidade interior;
2. O seu senso de integridade e autoconfiança;
3. A sua capacidade para ter relacionamentos íntimos com os demais;

4. A sua capacidade de autoproteção;
5. A consciência de seu propósito de vida.

1. SUA RESILIÊNCIA E ESTABILIDADE INTERIOR

O seu mundo interior psicológico se desenvolve em estágios previsíveis, assim como o seu corpo. Todos nós nascemos pouco desenvolvidos, e gradualmente formamos estruturas de personalidade dinâmicas e integradas. Se o desenvolvimento interior vai bem, as suas funções psicológicas formam uma organização interligada estável que permite que seus diferentes aspectos individuais — sua mente e seu coração — trabalhem em conjunto ininterruptamente. Você desenvolve uma complexidade interior suficiente para torná-lo resiliente e adaptável. Conhece-se a si mesmo e as suas emoções; os seus pensamentos são maleáveis, mas organizados. Você se torna autoconsciente.

Isso é muito diferente da personalidade preto no branco, inflexível e muitas vezes contraditória das pessoas EI. O mundo interior das personalidades EI não é desenvolvido ou integrado o bastante para criar estabilidade, resiliência ou autoconsciência confiáveis.

2. O SEU SENSO DE INTEGRIDADE E AUTOCONFIANÇA

Quando você conhece os seus próprios pensamentos e permanece em contato com o seu mundo interior, você adquire um senso de completude e integridade interior que aumenta sua sensação de segurança. A sua integridade interior também lhe proporciona dignidade e integridade, e o sustenta quando você lida com estresse ou discórdia. Ela também lhe dá confiança na importância dos seus sentimentos e na validade de seus instintos.

3. A SUA CAPACIDADE PARA TER RELACIONAMENTOS ÍNTIMOS COM OS DEMAIS

A autoconsciência emocional permite que você compartilhe relacionamentos íntimos com os outros. Quanto mais você conhecer-se a si mesmo, mais solidário se sentirá em relação às outras pessoas. A intimidade real é uma compreensão

compartilhada das experiências interiores um do outro. Caso contrário, serão apenas duas pessoas empurrando as suas necessidades e impulsos uma para a outra. A autoconsciência também o ajuda a selecionar amigos e parceiros que apoiarão a sua pessoa e o que você valoriza na vida.

4. A SUA CAPACIDADE DE AUTOPROTEÇÃO

A habilidade de sentir o perigo à sua volta ou desconfiar de outras pessoas depende de quão bem você escuta os seus instintos. Para identificar ameaças, você precisa estar consciente de como situações e interações o fazem sentir-se. Os instintos primitivos do mundo interior são cruciais para a sua segurança.

5. A CONSCIÊNCIA DE SEU PROPÓSITO DE VIDA

Um bom relacionamento com o seu mundo interior mostra o que é mais significativo para você e direciona o seu propósito de vida. Se você não consolidar esse relacionamento de confiança com o seu mundo interior, será dependente de qualquer coisa que os seus pares, a cultura ou as autoridades definirem. Na segunda parte deste livro, você aprenderá maneiras mais específicas de conhecer o seu mundo interior e como se envolver mais profundamente nesse processo.

Comportamentos de pessoas EI em relação a seu mundo interior

Vejamos, agora, como as pessoas EI vêem o mundo interior alheio. Compreender as atitudes de seu pai ou mãe EI em relação a suas experiências interiores irá ajudá-lo a confiar em si mesmo em vez de submeter-se a eles.

ELES CRÊEM QUE VOCÊ AINDA PRECISA DE DIRECIONAMENTO

Pais EI acreditam que os filhos adultos ainda são imaturos por dentro, como se você ainda fosse o filhinho deles. Por vê-lo desta forma ultrapassada, não é de se surpreender que eles continuem dizendo como você deve agir em vez de descobrir o que realmente está acontecendo em seu interior. Sentem-se

autorizados a afirmar a autoridade paterna mesmo que você já seja um adulto há um bom tempo.

O seu mundo interior adulto de sentimentos e opiniões desafia as crenças deles de que você ainda precisa de opiniões e orientação. Eles dão sermões, fazem críticas e dizem o que você deve fazer porque não gostam da idéia de que, agora, você seja responsável por si mesmo. Ignorar o seu mundo interior ajuda-os a manter a velha relação de pai e filho com a qual eles se sentem mais à vontade.

NÃO TÊM NENHUMA CURIOSIDADE PELA SUA EXPERIÊNCIA SUBJETIVA

Já que os pais EI querem determinar como as pessoas deveriam ser, a experiência interior de seus filhos é irrelevante para eles. Consideram crianças como caixas vazias que devem ser preenchidas com o que os pais querem. Por lhes faltar empatia e curiosidade, o que importa para eles é a maneira como você os trata, não o que você sente ou pensa.

O desinteresse dos pais EI nas experiências interiores das outras pessoas explica por que eles não sabem ouvir. Não lhes passa pela cabeça que algo importante pode estar se desenvolvendo dentro de você, então eles não vêem qualquer utilidade em tentar compreender o seu ponto de vista. O comportamento desdenhoso deles em relação a sua experiência subjetiva interior na infância também o ensina a ver o seu mundo interior como algo insignificante.

ELES PENSAM QUE OS INÚMEROS AFAZERES SÃO MAIS IMPORTANTES DO QUE A SUA VIDA INTERIOR

Para o pai ou mãe EI, as coisas importantes acontecem no mundo exterior. Eles não entendem por que as crianças deveriam ser encorajadas a conscientizar-se de seus mundos interiores. Para eles, o reino interior de pensamentos e sentimentos parece vagamente subversivo e certamente improdutivo. Eles acham que seria melhor se as crianças se mantivessem ocupadas e focadas em atividades e no mundo exterior.

Com o seu comportamento desdenhoso, o pai ou mãe EI freqüentemente deixa de apoiar quaisquer atividades que desenvolvam o mundo interior. Leituras, devaneios, ou qualquer arte que não seja utilitária parecem-lhes pura perda de tempo. Para as pessoas EI, tudo deveria resultar em uma recompensa tangível — senão, para que serve? Mesmo a sua espiritualidade costuma estar fortemente estruturada e regulada, com rigorosos limites em relação às crenças espirituais aceitáveis.

NÃO TÊM PACIÊNCIA PARA REFLETIR NA HORA DE TOMAR DECISÕES

Pessoas EI querem resultados rápidos. Conseqüentemente, elas não incentivam o raciocínio reflexivo na hora de seus filhos tomarem decisões. Seus meios de orientação consistem em regras e chavões, ou elas dizem simplesmente que você deve fazer o que o deixa feliz — pior conselho em muitas situações. Para elas, pensar demais, recorrendo ao seu mundo interior, só traz distração e atraso, em vez de sabedoria. Precisar de um tempo para pensar também significa que provavelmente você tomará uma decisão que não será do agrado delas.

ELES SABOTAM AS SUAS DECISÕES

Embora os pais EI considerem que refletir é algo inutilmente demorado, assim que você tomar uma decisão eles farão questão de encontrar furos nela. Eis mais uma dessas contradições malucas dos pais EI. Você deve tomar uma decisão rapidamente, mas essa decisão deve estar de acordo com a vontade deles. Tomar atitudes bem pensadas em relação aos seus próprios objetivos atesta a sua independência, e isso os deixa inseguros.

ELES INVALIDAM OS SEUS SONHOS, DEVANEIOS E SENSO ESTÉTICO

Os sonhos, a imaginação e a estética se originam no mundo interior, por isso muitos pais EI consideram-nos perda de tempo. Pais EI muitas vezes desprezam os sonhos, dizendo que são devaneios inúteis. Eles não conseguem perceber o

papel destes como precursores essenciais da inovação e da resolução de problemas. É irônico que os pais EI desprezem os benefícios da imaginação, pois tudo no mundo que o ser humano construiu foi, inicialmente, inventado a partir de um devaneio.

Pessoas EI podem ser particularmente desdenhosas para com o senso estético, a admiração ou a beleza que as pessoas vêem no mundo. Quando pais EI criticam o que os filhos acham belo ou valorizam ou fazem piadas a respeito, podem realmente ferir a auto-estima dos pequenos.

Eis dois exemplos de destruição da experiência estética de uma criança. Quando adolescente, Mila economizou dinheiro e comprou uma jaqueta de pele falsa — fabulosa, segundo ela — para usar na escola. Quando a vestiu pela primeira vez, sua mãe riu e disse que ela estava parecendo um urso sarnento. Quando Luke cobriu as paredes de seu quarto com pôsteres de suas bandas favoritas, seu pai disse-lhe que aqueles músicos tinham cara de perdedores. Tanto Mila como Luke nunca mais conseguiram ver os seus tão apreciados objetos da mesma forma.

As crianças se apaixonam pelo que acham belo e inspirador, por isso a ridicularização de seus pais é tão devastadora. Quando a atração profunda da criança por algo cobiçado é escarnecida, a sua autoconfiança emocional fica abalada. A longo prazo, essa criança torna-se alheia ao próprio mundo interior e pode sofrer de depressão, vazio existencial, desânimo e até mesmo vícios.

ELES ZOMBAM DE SUAS EXPERIÊNCIAS INTERIORES

Se os seus sentimentos ou opiniões diferirem dos de seu pai ou mãe EI, é bem provável que eles o provoquem, ridicularizem ou humilhem. Pessoas EI são conhecidas por zombar das experiências interiores alheias que não combinam com a delas. Sua zombaria dá a entender que você é ingênuo e não sabe pensar da maneira correta.

Seu escárnio pode ser expresso de muitas maneiras, como: “Não seja ridículo”, “Não seja bobo” ou “Isso não faz sentido algum” — tudo para dizer que os seus pensamentos não têm importância alguma. Um olhar ou um suspiro também podem transmitir a mensagem de que você não sabe do que está falando ou de que as suas idéias são absurdas. Esses altos e baixos semeiam a dúvida

individual e o constrangimento. *Você começa a ter vergonha dos próprios pensamentos.*

Por que pessoas EI são tão hostis em relação ao seu mundo interior

Muitas vezes, pessoas EI não só discordam de suas idéias; elas reagem com raiva ou desdém. Quando uma mulher de cinquenta anos de idade disse a seu pai que havia votado num candidato a que ele se opunha, ele apontou-lhe o indicador e disse: “Nunca mais faça isso outra vez!”. A intensidade de sua hostilidade era sinal de que ele não se sentia apenas ofendido, mas também ameaçado, pelo fato de que ela tinha as próprias preferências.

Examinemos mais atentamente por que as pessoas EI podem se tornar hostis e irascíveis quando você expressa os próprios pensamentos e sentimentos.

O SEU MUNDO INTERIOR AMEAÇA A AUTORIDADE E SEGURANÇA DELES

Pessoas EI não gostam de seu mundo interior porque ele dificulta o controle emocional e ameaça a autoridade delas. Lembre-se, pessoas EI buscam o controle emocional sobre os outros de modo a sustentar a sua auto-estima e estabilidade emocional. Não nos surpreende que elas fiquem chateadas quando você deixa de preocupar-se com elas para, em vez disso, se concentrar em seus próprios planos e idéias.

Muitas pessoas EI precisam dominar para se sentirem seguras em um relacionamento, por isso acham a individualidade algo alarmante. Elas sentem com razão que assim que você confiar em sua experiência interior, conseguirá soltar-se das amarras que o controlam.

Pais EI também receiam a manifestação da sua individualidade, pois isso poderia ameaçar a reputação deles. Se os seus pais EI cresceram em uma comunidade em que o status social de uma pessoa dependia da conformidade cega, eles podem temer que a sua individualidade gere embaraço social para eles.

A SUA AUTOCONEXÃO PODE LEMBRÁ-LOS DO QUE PERDERAM

Ouvir sobre as esperanças e sonhos alheios pode lembrá-los de sua própria vida de abandono. É possível que eles zombem de você ou o critiquem para manter certa distância emocional ou para evitar despertar as próprias lembranças dolorosas.

As suas esperanças para o futuro podem lembrá-los das oportunidades que perderam. Por exemplo, um pai EI ridiculariza o filho por este ter o sonho de ser artista, pois isso o faz lembrar de suas próprias ambições frustradas. Esse pai nunca seguiu os próprios sonhos, porque teve de largar a escola para ajudar a sustentar a família. Ele não é capaz de suportar ouvir o filho, empolgado, expressar o seu entusiasmo — é um lembrete muito doloroso do que ele nunca fez.

Como você passa a voltar-se contra o seu mundo interior

Já é ruim o bastante que os pais EI invalidem o seu mundo interior, mas você também pode internalizar essas vozes negativas. Como resultado, você começa a desprezar as próprias experiências interiores e tratar a si mesmo com desdém. Vejamos, a seguir, algumas autotraições que você pode identificar.

VOCÊ REJEITA AS SUAS EXPERIÊNCIAS INTERIORES

Os pais EI podem ser desdenhosos, mas é particularmente perigoso quando você se volta contra os próprios pensamentos e sentimentos. Como você mesmo rejeita as suas experiências, também lhe parece improvável que as outras pessoas queiram ouvi-lo. Isso se dá porque você passou a desdenhar dos seus sentimentos mais profundos. Quando você se alia ao desprezo de seus pais EI por seu mundo interior, é como se estivesse se colocando em uma solitária emocional. A autonegligência e a autocritica passam a controlá-lo.

Você não precisa fazer isso a si mesmo. Em vez de repreender-se com frases como: "Eu não deveria me sentir assim", você pode pensar "Estou sentindo isso. Por que será?". Sempre que você aceita os seus sentimentos e sente curiosidade em vez de auto-rejeição e vergonha, você está defendendo a idéia de que o seu mundo interior faz sentido e de que você deve ouvi-lo.

VOCÊ CONSTRÓI UMA FACHADA E TORNA-SE MAIS SUPERFICIAL

Uma criança não vai crescer sentindo-se uma pessoa importante se os seus pais não estiverem interessados no que ela pensa ou sente. Para as crianças, é difícil manter-se autênticas quando sentem que os seus pais estão prestes a perder o interesse por elas. Para evitarem sentir-se esquecidas, muitas crianças constroem fachadas exteriores em vez de se expressarem sinceramente. O resultado disso é que elas podem, muitas vezes, sentir que estão fingindo diante das outras pessoas.

Nascidas do desespero emocional, as fachadas ajudam a lidar com a visão dos outros sobre nós mesmos de modo que não nos sintamos ignorados ou julgados. Porém, mesmo que as fachadas nos protejam, elas tornam nossas conexões superficiais. Infelizmente, quanto melhores se tornam as nossas dissimulações, maior é a probabilidade de vivermos cercados de pessoas cínicas e críticas (pois elas também vivem de aparências).

Se você sente que está vivendo de fachada, tente demonstrar um pouco mais as suas verdadeiras reações. Maneire um pouco na sua auto-imagem ideal e volte sua atenção para o que está sentindo, de fato. Cada bocadinho de autoconsciência faz diminuir a superficialidade. Cada vez que você é um pouco mais autêntico, a sua lealdade para consigo mesmo aumenta. Provavelmente, a sua fachada é o melhor que tem a oferecer para obter a aprovação de seus pais, mas ela não serve para adquirir uma proximidade emocional verdadeira com as outras pessoas.

VOCÊ MINIMIZA OS SEUS SENTIMENTOS E SE FECHA

Os pais EI muitas vezes reagem como se as suas emoções normais fossem demasiado radicais, como se houvesse algo muito errado com você por ter uma reação tão sincera. Dessa forma, eles o ensinam a calar os seus sentimentos, pois ficam desconfortáveis com essas emoções fortes. Eles o convencem de que muitas de suas emoções são infundadas ou excessivas.

A HISTÓRIA DE MIA. — Quando, na infância, Mia se sentia triste ou magoada, seus pais lhe diziam: "Não fique triste", ou "Você não deveria se sentir

assim". Da mesma maneira, quando ela estava realmente feliz, empolgada ou ansiosa por alguma coisa, também era alertada pelos pais: "Não tenha muitas expectativas". A mensagem geral deles, portanto, era: "Não sinta". Diante de qualquer experiência, Mia sempre recebia o alerta de que aquilo era um exagero. Seus pais só consideravam aceitáveis as emoções brandas. Para evitar constrangimentos, Mia aprendeu a desconectar-se de suas emoções mais fortes, fosse positivas ou negativas, o que resultou em uma depressão crônica na vida adulta.

“Acho que eles queriam que eu fosse feliz”, Mia me disse, “mas de um jeito muito superficial, de um jeito ‘não nos aprofundemos tanto’”. Mia lembra que os pais aceitavam a sua felicidade apenas em relação às coisas tangíveis e externas que *eles* aprovavam, como presentes de Natal, roupas novas ou um boletim escolar satisfatório. Mia escondia as suas reações, pois seus pais muitas vezes consideravam suas emoções excessivas, piegas ou sensíveis demais. Por causa da rejeição deles, ela começou a atenuar e esconder os próprios sentimentos também de si mesma. Pouco a pouco, foi perdendo a liberdade emocional, seu direito de sentir o que sentia.

Felizmente, Mia reivindicou o seu direito à completa autonomia emocional. Ela aprendeu a parar de conter-se quando estava muito animada e de deixar para lá quando estava profundamente chateada. Exercitou a prática de estar aberta às próprias emoções e de deixar os seus sentimentos tomarem forma.

Você pode fazer o mesmo. Não aniquile os seus verdadeiros sentimentos. Não é bom para você ter medo e envergonhar-se de sentir demais. Você pode reverter todas essas autotraições ao aceitar os seus sentimentos da maneira como eles devem ser aceitos. Da próxima vez que sentir-se animado, deixe que o sentimento flua. Como adulto, você pode permitir-se experimentar os seus sentimentos nua e cruamente. É a melhor maneira de conhecer-se a si mesmo.

Infelizmente, se você foi induzido a sentir-se tolo por suas emoções, talvez tenha aprendido a isolar-se quando está triste. Talvez, para livrar-se da empatia alheia, você diga algo como: “Estou bem”. Porém, fugir do consolo é muito ruim, pois vai contra uma necessidade biológica. Os seres humanos normais se acalmam com o toque e a conexão emocional com outras pessoas.¹ Um toque carinhoso, um tom carinhoso de voz e a proximidade têm um efeito fisicamente

calmante sobre nós. Esteja aberto a isso sempre que possível. Não passe a mensagem de que você consegue lidar com sua aflição sem nenhuma ajuda. Valorize as pessoas que sentem empatia em relação a você — não se afaste delas.

VOCÊ APRENDE A DUVIDAR DE SUA CRIATIVIDADE E CAPACIDADE DE RESOLVER PROBLEMAS

O mundo interior é onde nascem as novas idéias. Assim, se você é receptivo e lúdico com os seus pensamentos, terá soluções mais criativas. Porém, se você foi educado para duvidar de seu mundo interior, a sua criatividade e habilidade de resolver problemas irá diminuir.

Para reverter esse quadro, quando estiver diante de um problema complicado, mantenha a mente aberta para novas idéias e busque soluções sem fazer qualquer autocrítica. Quando você se sentir tentado a dispensar as suas idéias, pergunte-se a si mesmo: “Mas e se eu pudesse? O que aconteceria?”. Decida cometer dez erros para cada boa idéia que tiver, e a sua mente voltará a falar com você.

VOCÊ COMEÇA A QUESTIONAR OS SEUS INSTINTOS DE FELICIDADE

Talvez a coisa mais triste em rejeitar o seu mundo interior seja parar de admitir a si mesmo o que realmente o deixa feliz. Da mesma forma que Mia, você pode ficar constrangido por seu contentamento e acreditar que uma reação moderada seja mais apropriada. Você pode até perder a noção do que o diverte e ficar esgotado com atividades que deveriam ser divertidas.

Entretanto, quando você se reconectar com o seu mundo interior, naturalmente irá dirigir-se às coisas que o deixam animado. Ao saber apreciar a felicidade quando ela vem, você pode amplificá-la e fazê-la durar mais.² Ao dar as boas-vindas aos seus sentimentos, positivos ou negativos, você se recupera e se sente mais completo e menos só.³

Como proteger o seu direito ao mundo interior

Nesta seção, você irá adquirir algumas idéias de como proteger o seu mundo interior do desprezo de uma pessoa EI. O seu direito ao mundo interior deveria ser defendido, pois, em qualquer relacionamento, as *duas* pessoas têm o direito de ter as experiências interiores tratadas com respeito. Na verdade, a idéia dos direitos humanos universais baseia-se na defesa da importância das experiências interiores de cada um.⁴ Os Direitos Humanos protegem o direito de cada um de sentir-se importante e bem *por dentro*, e não apenas seguro externamente.

Vejam dez reações que você pode ter quando uma pessoa EI invalidar, ridicularizar ou atacar suas experiências mais íntimas. Todas estas reações protegem seu direito de defender seu mundo interior, reivindicando sua autonomia emocional e defendendo seu direito à auto-expressão. Quando você der a si mesmo a permissão para ser leal a seus pensamentos e sentimentos, poderá reagir de maneiras que alterem toda a dinâmica interacional.

REAÇÃO #1: REIVINDIQUE O SEU DIREITO DE IGNORAR

Às vezes a ausência de resposta é a melhor resposta. Ao ignorar algo ou dirigir a sua atenção para outro lugar, você coloca um ponto final na rejeição alheia ao seu ponto de vista. Ignorar é um ótimo recurso paliativo. Desconsiderar comportamentos indesejados é uma maneira eficaz de diminuir a sua frequência.

REAÇÃO #2: SUGIRA OUTRAS FORMAS DE CONEXÃO

Às vezes as pessoas EI zombam de você ou o provocam porque não sabem se relacionar de nenhuma outra forma. Por exemplo, em uma reunião familiar o irmão mais velho de Samantha, Rick, tentava conectar-se como se os dois ainda estivessem no quinto ano: sempre que passava por ela na mesa, dava-lhe um tapa na cabeça como fazia na infância.

Em vez de aceitar o comportamento, Samantha se levantou da cadeira e o seguiu. Com um toque em seu braço, ela disse: “Se você está feliz em me ver, por que não dizer de uma vez, ao invés de ficar batendo na minha cabeça? Seria muito mais agradável!”.

Mais tarde, quando Rick ouviu por acaso Samantha falar sobre o carro novo, interrompeu a conversa e perguntou: “De que cor é o carro?”. “Branco”, ela

respondeu. “Ah, que nem uma privada!”, retrucou o irmão, com um sorriso travesso. Após ele fazer a piada sobre o carro, Samantha disse, pensativa: “Acho que você está tentando se aproximar, Rick. Estou muito contente com o meu carro novo. Você tem alguma pergunta *de verdade* sobre ele?”. Rick ficou sem reação, fez-se um silêncio desconfortável e Samantha voltou a sua atenção para outra pessoa.

Samantha já não se sentia obrigada a “levar na esportiva” as provocações de seu irmão. Sempre que Rick tentava se aproximar daquela maneira, ela afirmava o seu direito a um tratamento respeitoso sem dar continuidade à brincadeira. Se Samantha sentisse que o irmão estava realmente tentando magoá-la, poderia ter dado respostas mais duras. Mas ela sabia que ele estava feliz em vê-la; só não tinha capacidade de dizê-lo de outra forma.

REAÇÃO #3: USE PERGUNTAS PARA IMPEDIR O DESRESPEITO

Como Samantha demonstrou, usar perguntas é uma boa maneira de deixar as pessoas EI cientes de que você não vai participar da brincadeira de ser provocado. Isso quebra os velhos padrões e faz a atenção se voltar para elas.

Questionar as chacotas em um tom pragmático — *e não-incisivo* — chama a atenção para o comportamento da pessoa EI. Algumas respostas possíveis à provocação são: “O que você está querendo dizer?”, “Você poderia me explicar o que quer dizer com isso?”, “Acho que não entendi, você poderia dizer de outra forma?”. Essas perguntas não devem ser feitas em tom sarcástico, mas calmamente, com uma curiosidade sincera (reserve um tempo para experimentar dizer essas mesmas frases em tom hostil e em tom curioso para entender a diferença).

Essas perguntas demonstram que você entendeu o subtexto jocoso, mas não o levará adiante. Você deixa claro que, se estão tentando chateá-lo, terão que ser explícitos; você não está disposto a ler nas entrelinhas.

Ao serem expostas dessa forma, as pessoas EI costumam minimizar os ataques e dizer que estavam apenas brincando. Em resposta, você pode dizer: “Acho que isso pareceu divertido para você, mas não foi muito legal”, ou “Certo, vou pensar nisso. Talvez a sua intenção não tenha sido me deixar mal”. Não importa o que diga, você estará deixando claro o comportamento delas, e não

reagindo de maneira emocional. Quando você reage com sinceridade neutra e curiosidade a uma patada, não há espaço para que a interação continue. Esteja preparado para mudar de assunto logo após o silêncio constrangedor. Isso fará você e a pessoa se sentirem melhor. Momentos desconfortáveis são um sinal positivo de que velhos padrões foram quebrados.

REAÇÃO #4: DESVIE-SE, NÃO REAJA!

O desvio frustra a interação indesejada ao mudar o tom. Se, por exemplo, alguém tentar dominá-lo ou fazê-lo se sentir culpado, você pode desviar-se de sua energia negativa mantendo as coisas leves e alegres. Você responde como se tivessem dito algo positivo.

Certa vez, quando Jayden estava saindo para trabalhar, seu pai começou a dar um sermão sobre as roupas que ele deveria vestir no trabalho. Jayden abriu um grande sorriso e repetiu, diversas vezes: “Tchau, pai! Eu te amo, pai”, enquanto pegava as suas coisas e saía pela porta. Jayden escolheu desviar-se em vez de sentir-se vitimizado.

REAÇÃO #5: PASSE POR CIMA DAS PROVOCAÇÕES INVEJOSAS

Quando as pessoas EI sentem inveja dos outros, costumam tirar sarro deles. Aqui vai um exemplo. Alice tinha uma exposição importante na cidade de seus pais. Na entrada da galeria, sua mãe a apresentou às amigas: “Essa aqui é a minha filhinha artista e extravagante!”. Na hora, Alice ficou constrangida: ela não se via dessa forma, e certamente não gostou de ser apresentada dessa maneira.

Pessoas EI fazem esse tipo de zombaria para chamar a atenção dos demais para que você não discorde, sob pena de se sentir um estraga-prazeres. A resposta mais eficaz a esse comportamento é passar por cima e manter a sua alegria. Alice neutralizou o golpe de sua mãe, sorrindo e dizendo: “Sim! Aqui estou!”, enquanto apertava as mãos de cada uma.

Ao responder com tranquilidade e bom humor, Alice não permitiu que a mãe a envergonhasse ou se tornasse o centro das atenções. Ao não reagir, Alice manteve o foco em si mesma, em uma situação que celebrava o seu sucesso.

REAÇÃO #6: DEFENDA O SEU DIREITO À SENSIBILIDADE

Quando você expressa os seus sentimentos, as pessoas EI reagem como se você fosse sensível demais ou não tivesse nenhum senso de proporção. Depois de anos ouvindo que fazem tempestade em copo d'água, muitos adultos filhos de pais EI aprendem a anunciar seus sentimentos verdadeiros com a introdução: “É que...”. Eles antecipam a humilhação, então minimizam a importância emocional do que estão prestes a dizer.

Se uma pessoa EI diz que você é muito sensível e que você não deve levar tudo tão a ferro e fogo, em vez de sentir-se alfinetado você pode mostrar curiosidade e dizer: “É mesmo? Qual seria a outra maneira de lidar com isso?”, ou poderia simplesmente esclarecer a situação, dizendo: “Deixe-me entender. Você *não* quer que eu leve isso que acabou de me dizer para o lado pessoal?”.

Outra maneira de reagir ao “Você é sensível demais” é dizer, calma e sinceramente, “Na verdade, sou sensível na medida certa”. Uma resposta mais profunda seria: “Se eu não posso compartilhar meus sentimentos com você, devo ter interpretado mal o tipo de relacionamento que temos”. Ou, simplesmente, você poderia dizer: “Na verdade, acho que a minha reação foi justa”.

REAÇÃO #7: REIVINDIQUE O SEU DIREITO DE PENSAR COM CALMA

Pessoas EI gostam de dizer que as pessoas sensíveis pensam demais e vêem coisas onde não tem. Elas lhe sugerem que aceite tudo que dizem de olhos fechados sem pensar demais. A esse comentário desdenhoso, “Você pensa demais”, a minha resposta preferida é: “Vou pensar nisso”. Ou então, se você estiver disposto a um debate, pode perguntar: “Sobre o que você acha que estou pensando demais?”. Se quiser encerrar a discussão, você pode dizer algo como: “Não. Eu penso na medida certa para mim”, “Bem, eu só penso na medida do necessário”, ou “Pensar vale a pena para mim”.

As pessoas EI preferem bater e correr. Logo, quando você as interrompe e deixa claras as intenções delas de forma mais detalhada, você se torna um alvo menos visado de futuras zombarias.

REAÇÃO #8: DEFENDA O SEU DIREITO DE FICAR CHATEADO

As pessoas EI são rápidas em apontar quão desnecessários são os seus sentimentos, especialmente se você estiver chateado com alguma coisa. Elas gostam muito de reclamar, mas têm um jeito de fazer com que os problemas alheios pareçam lamúrias sem sentido.

Pessoas EI muitas vezes o “confortam” dizendo que você deve ser grato pelo que tem. A rejeição da sua experiência emocional é profundamente não-empática. Sugerir-lhe que seja grato em vez de ficar chateado soa muito bem, mas não é assim que a nossa mente funciona. Normalmente nos sentimos melhor ao receber compaixão, e não ao sermos vexados por estar tristes.

Em outro exemplo, se você estivesse preocupado com as suas finanças, uma pessoa EI poderia aconselhá-lo a lembrar quão sortudo é por ter um emprego enquanto muitas pessoas não têm nem isso. É claro que esse raciocínio não invalida os seus sentimentos. Uma resposta neutra a isso seria: “Sou grato por meu trabalho, mas o meu problema financeiro continua aqui. Me ajudaria muito poder conversar com você. Pode ser?”. Essa é uma maneira de voltar ao ponto central da conversa em vez de aceitar o desdém delas em relação a suas preocupações.

REAÇÃO #9: DEFENDA A LEGITIMIDADE DE SEUS PROBLEMAS

Pessoas EI gostam de lembrar que outras pessoas passam por problemas piores. A mãe de uma mulher, que fora refugiada de guerra quando criança, por exemplo, costumava calar a aflição de sua filha dizendo: “Você está reclamando de barriga cheia! Faz três refeições por dia e não tem ninguém querendo te matar”. É inútil tentar argumentar contra isso, mas também é possível dizer: “Eu estou contente com a vida que levo; sei que outras pessoas têm problemas muito piores. Mesmo assim, estou passando por este problema agora. Você prefere que eu não compartilhe isso com você?”.

REAÇÃO #10: VALIDE O SEU DIREITO DE SENTIR-SE COMO ESTÁ SE SENTINDO

Às vezes as pessoas EI dizem, diretamente, que “Você não deveria se sentir assim”, ou “Não há razão para ficar chateado”, invalidando, assim, a sua experiência. Esse comportamento dá a entender que as suas reações são erradas ou desproporcionais. Você pode manter-se fiel a si mesmo respondendo, cuidadosamente, com uma afirmação como: “Não entendo por que não posso me sentir assim quanto a isso”. Também poderia dizer: “Provavelmente logo me sentirei melhor, mas agora estou muito chateado e acho que tenho razão em estar”. Você também poderia contestar a insinuação de que está exagerando fazendo a seguinte pergunta: “Você está dizendo que a maioria das pessoas *não* ficaria triste nessa situação? Hum... Duvido”.

Lembre-se: o objetivo das respostas acima é defender a legitimidade de seu mundo interior, e não tentar mudar a pessoa EI. Em vez de reagir com uma passividade frustrada, você pode agir e afirmar o seu direito de sentir o que sente e pensar o que pensa. Ao verbalizar, você reivindica a sua condição de igual.

Na segunda parte do livro, você aprenderá a usar a sua bússola interior, a desobstruir a sua mente e a atualizar o seu autoconceito para recuperar a sua autonomia emocional e encontrar os tipos de relacionamento que você quer ter.

Para relembrar

Nós vimos como e por que as pessoas EI são tantas vezes hostis em relação ao seu mundo interior. Você também viu como os pais EI usam a zombaria e outras formas de rejeição para negar a importância de sua vida interior, ensinando-o a desconfiar de suas experiências interiores e a invalidá-las. Abordamos o impacto dos pais EI em seu relacionamento com o próprio mundo interior. Por fim, você aprendeu dez maneiras de defender os seus direitos de ter seus próprios sentimentos e pontos de vista.

-
1. Porges, 2011. ↵
 2. Hanson, 2013. ↵
 3. O'Malley, 2016. ↵
 4. Nações Unidas, 1948. ↵

PARTE II

O QUE VOCÊ TEM ENFRENTADO

Reivindicando a liberdade de ser quem você é

Nesta parte ii, você aprenderá a prestar atenção em si mesmo em vez de ceder às coerções emocionais e ao medo da rejeição. Em vez de temer o humor das pessoas ei, você irá proteger o direito de ser você mesmo e de viver a sua vida. Aprenderá, também, a defender a sua autonomia emocional e a liberdade de pensamento, permitindo-se sentir o que sente e pensar o que pensa. Você deixará de negar as suas necessidades e desenvolverá novas habilidades que sustentarão o seu desenvolvimento.

Estou bem animado para trabalharmos juntos com a intenção de desfazer esses padrões, pois já vi a diferença que isso faz na vida de muitos pacientes. Mal posso esperar para que você desfrute tudo que o seu mundo interior lhe pode oferecer e como ele pode ajudá-lo a criar a melhor vida possível para você!

CAPÍTULO VII

Cultivando seu relacionamento consigo mesmo

Como confiar em seu mundo interior

Não soa um pouco estranha a idéia de passar algum tempo desenvolvendo um relacionamento consigo mesmo? Talvez você pense: "Mas eu sempre sou eu mesmo; por que precisaria desenvolver um relacionamento comigo? O que isso quer dizer?". No entanto, este é o relacionamento mais essencial que você tem; um relacionamento que determina a sua felicidade, sucesso e a conexão verdadeira com as outras pessoas. Ao conhecer-se a si mesmo e valorizar as suas experiências interiores, você melhora sua capacidade de compreender e amar os demais.

Infelizmente, é possível que você tenha negligenciado o seu relacionamento consigo mesmo — consequência de crescer com pais EI que desprezaram a importância de seu mundo interior. Essa conexão essencial consigo mesmo exige — e merece — uma atenção especial agora.

O impacto de ter o seu mundo interior menosprezado

Se os pais EI invalidaram ou ignoraram as suas experiências interiores na infância, é possível que você se sinta indigno de atenção. Talvez acredite que o que se passa dentro de você não tem nenhuma importância. Eu vejo isso com frequência nas sessões de psicoterapia. Embora alguns pacientes venham à terapia para falar dos próprios problemas, eles muitas vezes subestimam as suas preocupações por meio de comentários autodepreciativos como: “Sei que isso é uma bobagem, mas...”, ou “Esse problema é tão pequeno, tenho vergonha de falar sobre ele”. Seu mundo interior lhes parece ilegítimo, e eles se sentem envergonhados de seus sentimentos. Vejamos o exemplo de minha paciente Mallory.

A HISTÓRIA DE MALLORY. — Mallory chegou ao meu consultório após uma fusão corporativa que resultou na perda de seu cargo. Ela estava pronta para se aposentar, portanto a perda da renda não seria um problema, mas a pior parte era não saber o que faria após deixar de trabalhar. Mallory não tinha *hobbies* ou interesses, e nenhum familiar vivia por perto. Pela primeira vez na vida, tinha a liberdade para fazer exatamente o que queria, mas estava totalmente perdida no vazio. A idéia de não saber o que fazer a apavorava: “Não tenho nenhuma paixão!”, ela dizia.

Um dia, então, Mallory se deu conta do motivo de não conseguir apontar nada de que gostasse além do trabalho. Seu pai era dominador e bastante instável, e costumava ridicularizar os seus familiares e dizer-lhes o que fazer. “De repente entendi”, diz Mallory, “que meu pai sempre me punha para baixo, me criticava e fazia piadas com tudo que eu gostava ou queria fazer”. Mesmo na vida adulta, ele desanimava Mallory de tentar novas experiências, dizendo coisas como: “Você já está velha demais para essas coisas. Por que quer fazer isso? Não tem nada a ver com você”.

Certa vez, quando tinha dez anos de idade, Mallory estava com seus pais em uma farmácia e foi flagrada pelo pai enquanto folheava uma revista para fãs. Com o seu vozeirão, ele gritou para a esposa, mãe de Mallory: “Olha só o que ela está lendo! Olha isso! Não é ridículo!?”. Dirigiu-se então à filha e disse que ela não queria comprar aquilo, puxando-a pela mão.

Mallory temia o escárnio de seu pai. “Desde criança, seus comentários depreciativos me entristeciam bastante. Tinha medo e vergonha de expressar as minhas verdadeiras vontades, e perdi totalmente a noção de quais eram. Nunca soube quem eu mesma era. Se ele sabia que eu queria algo, ele logo dizia que era uma coisa banal e estúpida. Nunca consegui entender por que eu não tinha paixões ou coisas favoritas como as outras garotas, mas agora eu sei”.

“Aprendi a manter em segredo a parte de mim que tinha interesses. Primeiro, escondia esses interesses de meu pai, mas depois de tantos anos envergonhando-me deles acabei por não saber o que queria”, explicou Mallory. “Quando as pessoas perguntavam-me o que eu preferia, eu não sabia dizer. Costumava dizer apenas ‘tanto faz’, porque receava escolher a opção errada”. Mallory se envergonhava de confiar em qualquer sinal de seu eu interior.

Na vida adulta, Mallory desafiou o pai e se tornou uma mulher independente e bem-sucedida, capaz de tomar decisões e altamente qualificada em seu trabalho. Porém, em algumas áreas de sua vida emocional, tais como a descoberta de suas paixões, ela ainda se sentia reprimida. Mallory logo calava sua voz interna ao se sentir curiosa ou empolgada por qualquer coisa ou querer repetir qualquer experiência. Por muito tempo, ela buscou inconscientemente a aprovação paterna em detrimento do relacionamento consigo mesma. Mallory afastara-se tanto de si mesma que já não sabia o que a deixava feliz.

Quando você reprime as suas idéias e paixões, o seu mundo interior encolhe. Muitos de nós tentam preencher esse vazio emocional de autonegligência com obsessões por relacionamentos e acontecimentos. No entanto, nada que exista no mundo exterior de pessoas e acontecimentos será suficiente enquanto ignorarmos as nossas experiências interiores. Não importa quanta atividade exterior haja, nada poderá preencher o vazio onde deveria haver um fascínio forte por seu próprio interior.

Pais EI, como o pai de Mallory, são capazes de convencê-lo de que não há nada que valha a pena em seu mundo interior. Essa autotraição diminui a sua auto-estima e vai minando a sua alegria de viver. Mas um mundo novo se revela quando você se dá conta de que as suas experiências interiores movem a sua vida e que é essencial prestar atenção nelas. Em meus anos como psicoterapeuta, muitas vezes vi a luz, o brilho e a sensação de liberdade que despertam naqueles que redescobrem a energia de seu interior. Diana Fosha (2000) chama esses sentimentos de *estado essencial* — aquilo que é recuperado caso a terapia seja bem-sucedida. Como um paciente já afirmou, essa nova autoconsciência é como “enfim transpor um muro”. Perguntei-lhe o que havia do outro lado. Ele sorriu e respondeu: “A terra prometida”.

Agora, deixe-me dar uma de advogado do Diabo e perguntar: mas quem foi que disse que há um “eu interior”, ou que as nossas experiências interiores têm algum valor? Como sabemos que o nosso eu interior merece ser desenvolvido e ter a nossa confiança? Como vimos, os pais EI não tardam a ridicularizar o nosso mundo interior; assim, o que prova que o mundo interior, assim como o eu interior, é real?

A realidade de seu mundo interior: as evidências que o apóiam

Normalmente, reconhecemos o mundo interior o tempo todo, apoiando-nos nele em todos os aspectos da vida. Não poderíamos, em absoluto, falar do funcionamento humano se não o reconhecêssemos. Nós apenas não nos damos conta do quanto de nossa vida diária depende das consultas que fazemos ao nosso mundo interior e a nossas experiências íntimas.

O seu mundo interior determina as suas decisões e crenças mais importantes: quem você pensa que é, em que acredita e o futuro que deseja. Ele influencia no tipo de pessoa que você quer ser, no que ensinar aos seus filhos e no sentido da vida. O mundo interior não poderia ser mais prático, pois o que é mais básico do que saber do que você precisa para sobreviver e progredir? Ele é tão real quanto qualquer coisa tangível.

Quando falamos sobre a confiança, a vontade e a auto-estima de uma pessoa, agimos como se essas qualidades fossem coisas reais — e certamente são. Assim como o são a confiança, a fé, o otimismo e “seguir a sua intuição”. O seu mundo interior é a fonte da resolução de seus problemas, que lhe permite ter momentos de clareza e descobrir como as coisas funcionam.

A educação é um exemplo de valorização da busca de um mundo interior. O seu desejo de educar-se e aprimorar-se vem de seu mundo interior, assim como a curiosidade, a ambição e a capacidade de auto-reflexão. Não conseguiríamos definir objetivos ou imaginar algo melhor sem que houvesse um conhecimento interior nos guiando adiante. De alguma maneira, podemos olhar para dentro, idealizar planos e traçar uma rota a despeito das pressões e tentações exteriores. Essa capacidade interior de avaliar as nossas vidas e determinar aonde queremos ir é a força que nos permite mudar as nossas vidas para melhor.

Você não poderia ser independente ou fazer amigos se o seu eu interior e o seu mundo interior não fossem reais. O seu mundo interior é a origem de toda a sua energia, humor, entusiasmo e altruísmo. A sua capacidade de ser justo e leal para com os demais vem de dentro, assim como o seu interesse em formação, liderança ou aconselhamento. O desejo de amar as pessoas e tornar o mundo melhor vem de dentro. O sentido de sua vida só pode ser encontrado em seu íntimo.

O seu mundo interior lhe dá resiliência e a habilidade de superar situações difíceis para ter êxito. O bom senso, a compaixão e a gratidão são dons

interiores, assim como a adaptabilidade e o estoicismo nas adversidades.¹ As forças interiores de paciência, coragem e perseverança também são bastante reais para nós, porque as vemos em ação todos os dias.

Se você ainda está se perguntando se essas qualidades interiores realmente "existem" ou deveriam ser consideradas "reais", pense no que seria de sua vida sem elas. Isso é impossível não só porque elas são reais, mas porque são essenciais à vida assim como os acontecimentos externos. Não é porque as pessoas EI desconsideram a importância de seu mundo interior que ele não seja essencial à sua vida.

O que, exatamente, é o seu eu interior?

A idéia de ter um eu interior pode ser difícil de expressar em palavras; mesmo assim, ninguém nunca me olhou boquiaberto ao me ouvir mencioná-lo. Todos nós sentimos uma essência no centro de nós mesmos que é única e, de certa maneira, distante das preocupações cotidianas. Sentimos a sua presença. Agora, vamos definir o eu interior e o que o constitui.

DEFININDO O SEU EU INTERIOR

O que chamo de *eu interior* tem muitos outros nomes: alma, espírito, coração... o seu *eu*. Diferentes teóricos empregaram diferentes termos para se referir a essa vitalidade interior: o *eu*,² o *estado essencial*³ e o *verdadeiro eu*,⁴ para citar alguns deles.

Gosto do termo *eu interior*, pois ele é simples, direto e inconfundível no linguajar comum. Quando me refiro ao eu dessa maneira, as pessoas parecem compreender o que estou dizendo. O eu interior é aquela testemunha interna — o núcleo do seu ser — que permeia toda a vida, mas não é alterado por ela. O eu interior é quem você sente que é no nível mais profundo. É a sua individualidade única, que está por baixo de sua personalidade, de seu papel familiar e da identidade social.

Embora você não possa ver, mensurar ou tocar o eu interior, você é sustentado internamente por sua presença e sentirá um vazio caso se desconecte dele. Ele é como um amigo interior, leal e sábio, que está sempre querendo o

melhor para você. Ele habita o seu mundo interior e se comunica com você por meio de suas experiências internas.

Como você se beneficia da orientação do seu eu interior

O seu eu interior protege e enriquece a sua vida a partir das seguintes fontes de orientação.

1. **EMOÇÕES QUE IRÃO ALERTÁ-LO.** O eu interior usa os seus sentimentos mais profundos — não apenas as reações superficiais — para impeli-lo em direção ao que é bom para você. Ele o estimula quando você encontra coisas que realçam o que você tem de melhor, mas o faz afastar-se das coisas que lhe despertem o tédio, a insatisfação e a depressão. Ele até o alerta com receios, medo ou pânico em situações potencialmente exploratórias ou perigosas.
2. **UMA SENSACÃO DE CONHECIMENTO DIRETO.** O seu eu interior se concentra na verdadeira natureza de uma situação ou na intenção de outra pessoa. Há algumas coisas que você simplesmente sabe, como que intuitivamente. É a esse conhecimento intuitivo que você se refere quando diz: “Então é isso”, “Entendi”, ou então quando percebe algo subitamente. Pessoas EI podem tentar demovê-lo dessa consciência interior, mas o eu interior sabe o que sabe.
3. **INSIGHTS INSPIRADOS.** Os pensamentos inspirados diferem da barafunda rotineira de seu pensamento do dia-a-dia. *Insights* do eu interior oferecem uma informação mais profunda do que a de seus pensamentos comuns. Quando você tem essa percepção, você raciocina claramente e vê o cerne de um problema. Os *insights* o ajudam a resolver dilemas, a analisar causa e efeito e a ter idéias criativas. *Insights* inspirados muitas vezes surgem do nada, enquanto você está ocupado com outra coisa — caminhando, dirigindo ou tomando banho.
4. **ORIENTAÇÃO PARA A SOBREVIVÊNCIA.** A sobrevivência física talvez seja o melhor benefício de se ter uma boa relação com o seu mundo interior. Sobreviventes de situações extremas têm um eu interior forte no qual confiam e ao qual recorrem em momentos de extrema coerção.⁵ O mundo interior desses sobreviventes os ajudou a não desistir, valendo-se de seu humor, altruísmo, imaginação, sentido e otimismo.⁶ Como afirmou Laurence Gonzales (2003), “Para sobreviver, você precisa se encontrar. Assim, pouco importará onde você está”.⁷

Exercício: relembre experiências de orientação do eu interior

Em seu diário, escreva sobre um momento em que você ouviu o conselho de seu eu interior, usando um dos itens a seguir ou mais para se recordar. Se não conseguir se lembrar de nada imediatamente, espere algum tempo. Muitos de nós já tivemos essas experiências em algum momento da vida.

1. Uma vez em que você deu atenção aos seus sentimentos, e que estava certo mesmo que os outros não o enxergassem.
2. Uma vez em que você soube, instantaneamente, qual era a coisa certa a fazer, mesmo sem saber explicar como o soube.
3. Uma vez em que um *insight* ou uma solução lhe veio inesperadamente após um tempo sem conseguir chegar a nenhuma conclusão.
4. Uma vez em que a sua intuição o protegeu ou garantiu a sua sobrevivência.

Os seus exemplos podem ser comuns ou dramáticos, mas todos serão provas dessa orientação inteligente e intencional que existe dentro de você.

Comece um relacionamento melhor consigo mesmo

Como vimos no capítulo anterior, pessoas EI rejeitam o seu mundo interior como se ele fosse desnecessário ou irrelevante. Se você acreditar nessa rejeição, perderá a sabedoria que o seu eu interior lhe oferece na forma de sentimentos, intuições e *insights*. Porém, você pode usar as cinco maneiras a seguir para estabelecer um relacionamento mais confiável e respeitoso com o seu eu interior e sua orientação.

1. Preste atenção nas sensações físicas internas.
2. Descubra o significado de seus sentimentos.
3. Recuse-se a julgar e criticar a si mesmo.
4. Identifique as suas necessidades.
5. Devaneie nos propósitos de sua vida e em sua história.

1. PRESTE ATENÇÃO NAS SENSações FÍSICAS INTERNAS

Assim como Mallory, talvez você tenha sido educado para dizer a si mesmo coisas como: “Isso não faz sentido algum”; “Isso é loucura”; “Estou exagerando”; “Eu não deveria estar me sentindo assim”. Às vezes, porém, as sensações físicas são mais insistentes. Os seus sinais físicos podem lhe oferecer uma grande quantidade de informações preciosas sobre situações e outras pessoas.

Uma das melhores maneiras de fortalecer a sua orientação interior é prestar atenção às sensações físicas. Seu eu interior fala através do corpo, considerando o seu bem-estar como um dever primordial. O seu corpo fornece constantemente informações atualizadas sobre o “estado de união”, avisando-lhe se as suas necessidades físicas e psicológicas estão sendo atendidas, negligenciadas ou ameaçadas.

Para desenvolver um relacionamento melhor consigo mesmo, às vezes você precisará reaprender a prestar atenção em suas sensações físicas. Muitos adultos filhos de pais EI ficam tão absortos em seus próprios pensamentos que não conseguem sentir as mensagens corporais. Eles literalmente não percebem que estão tensos, estressados, desconfortáveis ou mesmo com medo. Tampouco

vivem plenamente momentos de alegria, pois perderam o contato com os seus sentimentos. Hostis ao mundo interior, os pais EI disseram-lhes que as sensações físicas eram perda de tempo. Mas eles estavam errados. Eis alguns sinais físicos que também são excelentes fontes de orientação.

SENSAÇÕES PRAZEROSAS. — Quando você está seguindo uma boa direção, pode sentir uma plenitude, um calor ou um desabrochar em seu peito, além de um peso sendo retirado de seu pescoço e ombros. O mundo parece mais leve, mais brilhante e mais livre, assim como você. Você se sente energizado, capaz e fisicamente desembaraçado, como se o seu corpo estivesse pronto para qualquer coisa. A pesquisadora em psicoterapia Diana Fosha (2000) classificou essas experiências íntimas e inspiradoras como os momentos com maior probabilidade de ocorrência de curas emocionais transformadoras.

A LERTAS FÍSICOS. — O seu eu interior também usa as sensações físicas para alertá-lo. Por exemplo, o aperto no estômago, os ombros e pescoço tensos, dores nas costas ou rigidez nos braços podem estar avisando-o que você está se esforçando demais ou está sendo subjugado. Você também pode sentir uma repulsa súbita ou arrepio na pele quando está diante de alguém que quer invadir o seu espaço. Sensações de fadiga, irritabilidade, exaustão e até mesmo a náusea são outras formas pelas quais o seu eu interior tenta alertá-lo das pessoas e situações extenuantes.

MUDANÇAS DE ENERGIA. — O seu eu interior se vale eficazmente das sensações de vigor ou esgotamento para guiá-lo. Quando você se depara com certas pessoas, situações ou até mesmo idéias, os seus níveis de energia tendem a aumentar ou cair. O aumento de energia indica que você está diante de algo animador para si. Por outro lado, se o seu nível de energia despenca, é possível que tais situações, ou pessoas, não sejam boas para você.

A ansiedade, entretanto, é exceção a essa regra. Se você cresceu com pais EI, talvez tenha aprendido a sentir ansiedade em relação às coisas que *são boas* para você. Se você cresceu sentindo-se ignorado ou rejeitado, por exemplo, talvez tenha generalizado a ansiedade a todas as situações sociais. Felizmente, você pode diminuir a ansiedade interpessoal expondo-se constantemente a pessoas e situações sociais tranquilas e acolhedoras.

Sentimentos de depressão também consomem a sua energia para avisá-lo quando não há nada em sua situação atual que esteja fomentando seu eu

verdadeiro. Parece desnecessário dizer, mas é impressionante a frequência com que sentimos a nossa energia cair e, ainda assim, seguimos adiante, dizendo a nós mesmos que aquela é a coisa certa a se fazer. Normalmente isso dá muito errado a longo prazo.

2. DESCUBRA O SIGNIFICADO DE SEUS SENTIMENTOS

Para um pai ou mãe EI, simpatia significa dizer a seu filho que não há motivos para se sentir mal. Pais EI desprezam tanto os sentimentos de seus filhos que muitas vezes a criança decide enfrentar sozinha as situações. Como exemplo, temos os pais que dizem aos filhos, assustados: “Não precisa ter medo”, em vez de ouvi-los e tentar compreender o que os está assustando. A coisa mais auto-alienante que se pode dizer a alguém é que não há razão para ele sentir o que está sentindo.

Quando um pai ou mãe o ensina a desprezar os seus sentimentos, eles querem dizer, na prática, que o seu mundo interior não tem importância. Isso abala o seu relacionamento consigo mesmo. Mas os sentimentos ignorados não vão embora; sedimentam-se. Se muitos sentimentos forem ignorados, eles irão, por fim, reaparecer como sintomas clássicos de depressão, ansiedade ou mau comportamento.

Portanto, sempre vale a pena investigar a causa de seus sentimentos. Acredite que eles têm uma razão de ser e pense no que aconteceu pouco antes de você começar a se sentir daquela maneira. Quando você reconhece que seus sentimentos fazem sentido, você demonstra ao seu eu interior que ele pode falar com você, e você o escutará.

3. RECUSE-SE A JULGAR OU CRITICAR A SI MESMO

Crescer com um pai ou mãe EI pode torná-lo muito crítico, pois eles acreditam que a crítica é a única maneira de transformá-lo em uma pessoa responsável. Você passa a acreditar que nunca está à altura e que precisa melhorar constantemente. Você se avalia de maneira destrutiva, e não construtiva.

Assim como os seus pais, você pode pensar que a autocrítica irá torná-lo uma pessoa melhor. No entanto, criticar a si mesmo não o tornará uma pessoa melhor, assim como atacar a auto-estima de uma criança não a tornará mais confiante. A autocrítica não é o melhor caminho para se criar um relacionamento consigo mesmo. Ela o condena a uma vida de dependência ansiosa, na qual nenhuma força é tão poderosa quanto a opinião de alguém sobre você.

Em vez de julgar a si mesmo, por que não pensar no que você gostaria de mudar, descobrir o que fazer para conseguir e buscar ajuda? Mesmo os arrependimentos por seu comportamento passado não devem se transformar em julgamentos. Se você sabe o que queria ter feito de diferente, já aprendeu a lição e pode perdoar-se em face dessa nova compreensão.

Exercício: exponha a autocrítica

Repare toda vez que você pensar em algo depreciativo ou cruel em relação a si mesmo. Como seria ouvir isso de outra pessoa? Faça uma pausa para sentir essa autocrítica emocionalmente e escreva como se sente. Ao perceber o pensamento negativo se formando, você pode, imediatamente, alterá-lo. "Que coisa estúpida que fiz", por exemplo, pode se tornar "Vou tentar não fazer isso de novo". Você ficará feliz ao ver que muitos desses velhos hábitos podem ser transformados em atitudes mais positivas.

4. IDENTIFIQUE A SUA NECESSIDADE

Quando você é educado para colocar os outros em primeiro lugar, você pode perder o contato até mesmo com as necessidades mais básicas do corpo, como descanso, sono ou lazer. Se a autonegligência começa muito cedo, você acaba tendo, posteriormente, que fazer um esforço consciente e intencional para cuidar de si mesmo.

Pais e mães EI podem prejudicar a sua consciência de necessidades sociais saudáveis, pois com frequência isolam os seus filhos emocionalmente em benefício próprio. Quando você dá atenção às sugestões de seu eu interior, pode descobrir que precisa de mais contato social, de atividades em grupo ou de envolvimento com a comunidade do que pensava. Felizmente, conforme for desenvolvendo um relacionamento melhor consigo mesmo, você se sentirá cada vez mais confiante e confortável em buscar situações sociais que lhe dêem prazer.

5. DEVANEIE NOS PROPÓSITOS DE SUA VIDA E EM SUA HISTÓRIA

Pessoas EI são muitas vezes céticas e cínicas em relação às buscas individuais por uma vida mais significativa e gratificante. Alienadas de seus próprios mundos interiores, não sabem o quanto o devaneio pode ser produtivo. Obviamente, ele é essencial para gerar idéias para uma vida mais satisfatória.

O seu eu interior lhe pede que devaneie e imagine-se em novas circunstâncias às quais se adapte melhor. Talvez você ainda não saiba qual é o seu propósito de vida ou o tipo de comunidade de que necessita, mas, contanto que comece a procurar dentro de si, você se sentirá mais disposto e esperançoso. Devaneios são o primeiro passo para alcançar uma vida mais significativa e gratificante.

Valorize as suas experiências internas e priorize o autocuidado

Muitas vezes, adultos filhos de pais EI negligenciam a autoproteção e o autocuidado porque lhes foi dito que bondade significa colocar os outros em primeiro lugar. Talvez você também precise reconsiderar o valor de suas experiências anteriores para proteger-se e cuidar de si mesmo. A seguir, são elencadas cinco maneiras de priorizar-se em sua própria vida.

1. DETERMINE O SEU VALOR

Você já parou para pensar e realmente decidiu se você e os seus sentimentos são importantes ou não? A maioria das pessoas não. Elas podem se *sentir* importantes ou não de acordo com as circunstâncias, mas não se decidem quanto ao valor de suas experiências interiores como seres humanos. Os pais EI não encorajam a avaliação individual, pois querem eles mesmos dizer-lhe o que vale a pena ou não. Mas esta é uma importante decisão que você deve tomar, pois, se não considera as próprias experiências como importantes, como terá motivação para valorizar-se e dar atenção a suas próprias idéias? Seu grau de valorização de si mesmo e de suas experiências determina o que você se permitirá ter na vida.

Exercício: você valoriza as suas experiências interiores?

Para termos relacionamentos gratificantes e recíprocos precisamos, primeiro, valorizar as nossas próprias experiências. Se você não se julga interessante e importante, provavelmente não encontrará ninguém que tenha essa opinião sobre você. Utilize as afirmações a seguir para deixar claro o quanto você se valoriza. Responda espontaneamente, sem pensar demais. Em uma escala de zero a dez, atribua a cada item um número: zero, significando: “Com certeza não acredito”, e dez significando: “Acredito totalmente e vivo assim”.

1. Mereço ser bem cuidado.
2. Mereço ser ouvido.
3. Mereço ser compreendido.
4. É direito meu pensar em minhas necessidades primeiro.
5. Meus sentimentos importam em todas as interações.

Observando as suas respostas a essas afirmações, você pode ver de que forma está aceitando o tratamento desdenhoso de outras pessoas, pois se sente assim em relação a si mesmo. Se marcou números baixos em qualquer afirmação, eles apontam o que você precisa melhorar para desenvolver um comportamento mais solidário consigo mesmo. Se você detectar em si uma tendência a ignorar > o seu mundo interior em qualquer área, use essas informações para tomar partido de si mesmo e desenvolver um relacionamento mais leal consigo mesmo.

2. VALORIZE OS SEUS SENTIMENTOS O BASTANTE PARA SE AUTOPROTEGER

Se você já amou alguém — especialmente uma criança —, sabe como se sentiria ao vê-la ser maltratada por outra pessoa. Você sentiria uma ira protetora e a defenderia. Será que não pode sentir a mesma coisa por si mesmo?

Muitas pessoas não se sentem no direito de se autoproteger e, em vez disso, consomem-se em ressentimento. Infelizmente, o ressentimento é uma reação passiva e não o ajuda a proteger-se ou cuidar de si mesmo. Instintos de autoproteção podem ser assustadores à primeira vista, pois vêm com muita intensidade: indignação, revolta, ou mesmo o ódio. Mas esses são apenas indícios emocionais de que alguém tentou controlar ou dominar você. Esses sentimentos estão lhe dizendo que as suas experiências importam e devem ser protegidas.

3. DÊ IMPORTÂNCIA AO SEU MUNDO INTERIOR

Os filhos aprendem o seu valor na medida em que os pais zelam por seu mundo interior. Você se sente importante na medida em que as suas experiências

interiores são respeitadas e acolhidas. A seguir, algumas coisas que você pode dizer a si mesmo para ter um relacionamento mais solidário consigo mesmo.

1. As suas experiências interiores contam. Demonstre interesse por seus pensamentos, sentimentos e sonhos.
2. O seu mundo interior precisa ser protegido. Seja leal ao que você sente e defenda os seus interesses sempre que se sentir ameaçado.
3. Os seus sentimentos e pensamentos são tão importantes quanto os dos outros. Coloque o autocuidado na frente dos caprichos alheios.
4. Os seus erros não foram intencionais. Não se volte contra si mesmo se tiver cometido um erro e recuse-se a sentir vergonha de si mesmo.
5. Vale a pena ouvir o seu mundo interior. Escute os seus pensamentos e sentimentos e leve-se totalmente a sério.
6. Vale a pena passar um tempo na própria companhia. Aproveite a própria companhia e faça coisas apenas por despertarem boas sensações interiores.

Se você precisar de mais evidências acerca do valor de um relacionamento positivo e solidário com o seu mundo interior, pense em todas as pessoas realizadas que atingiram os seus objetivos ao valorizar os seus interesses e dar uma atenção profunda a suas experiências interiores. Nós defendemos essa autovalorização em atores famosos, cientistas do Nobel, grandes músicos e artistas de renome mundial. Ninguém questiona o fato de essas pessoas estarem dando atenção demais a seu mundo interior. Não questionamos se estão certos ou não em poupar seu tempo e energia das demandas alheias. Deveríamos agir da mesma forma em relação a nós mesmos.

4. PRIORIZE O AUTOCUIDADO: SEJA UM BOM PAI PARA SI MESMO

Priorizar o seu autocuidado é uma boa maneira de restaurar um relacionamento negligenciado consigo mesmo. Como um pai que se preocupa, você pode impelir-se para uma vida de prosperidade, e não de mera sobrevivência. Você pode amar-se e valorizar-se simplesmente por estar vivo. Ao estimar-se da maneira que um pai o estimaria, você elimina todas as dúvidas antigas sobre seu próprio valor. Pela lealdade própria, você oferece a si mesmo um apoio incondicional, isento de julgamentos, e compromete-se com o seu autodesenvolvimento tal como um pai dedicado o faria.

Ao se tornar um bom pai para si mesmo, você anula traumas geracionais de baixa auto-estima e negligência emocional. Você será o primeiro, em sua família,

a ver a diferença na qualidade de vida que o respeito às próprias experiências interiores pode gerar.

Seja um bom pai para si mesmo e se auto-apóie sempre que se sentir sozinho, desencorajado, sobrecarregado ou inclinado à autocrítica. Em vez de apenas ter *pensamentos* de apoio, escreva-os em seu diário ou diga-os em voz alta ou sussurrando. Há algo muito útil no apoio vindo de nossa própria voz.

Exercício: console-se a si mesmo

Sempre que você se sentir sobrecarregado, temeroso ou angustiado, escreva e diga em voz alta cada preocupação e cada resultado negativo, independentemente de quão insignificantes sejam. Expresse franca e simplesmente o que você teme que aconteça, como uma criança faria. Fique atento principalmente ao horror de ser considerado inadequado ou ruim.⁸ Ao reconhecer os seus medos e as temidas imperfeições, eles se tornam menos assustadores. É possível que você se sinta um pouco envergonhado ao escrever alguns desses medos, mas não deixe que isso o detenha. Vai > funcionar.

Depois de registrar todos os seus medos, tenha compaixão por essa criança interior, tão assustada e sobrecarregada. Então, escreva e fale consigo mesmo como um pai carinhoso falaria. Primeiro, lembre-se de que *todo mundo* se sente sobrecarregado às vezes e que é *normal* sentir-se assim. Leve os seus medos totalmente a sério e reafirme a si mesmo que você não está só, e > que irá receber a ajuda de que precisa. Oferecer tal conforto a sua criança interior é uma excelente maneira de se auto-aceitar cada vez mais.

5. ALCANCE A RENOVAÇÃO EMOCIONAL AO VIVER O SEU MUNDO INTERIOR

Felizmente, o mundo atual é muito mais aberto às atividades do mundo interior, como meditação, *mindfulness* e diários. Os cientistas constataram benefícios à saúde — tanto física quanto psicológica — nessas práticas que fortalecem o seu relacionamento com o mundo interior. Atividades focadas em seu mundo interior podem diminuir a ansiedade, trazer paz e fazê-lo ter uma agradável consciência de simplesmente estar vivo. Essas práticas o isolam do controle emocional dos pais EI e o ajudam a honrar o seu mundo interior.

MINDFULNESS (ou atenção plena). — Você pode praticar *mindfulness* durante as atividades cotidianas.⁹ Para isso, basta estar disposto a viver no momento presente e ficar absorto em suas percepções sensoriais presentes. Ao fazer isso, sentirá a vitalidade de estar totalmente presente e consciente.

Aqui vai um exercício de *mindfulness* que você pode tentar fazer. Reserve dois minutos para observar as suas mãos como se estivesse vendo-as pela primeira vez. Repare em tudo que puder: seus contornos, cheiro, textura, a direção das linhas, curvas, sombras e pontos claros. Encontre e tateie as áreas mais macias, as mais ásperas, e sinta a temperatura. Quantas cores você consegue identificar? Continue percebendo os novos aspectos e sentindo como são reais até o tempo acabar. Perceba como você se sente depois disso.

MEDITAÇÃO. — A meditação o ajuda a experimentar o seu mundo interior de uma maneira especial, que visa restaurar e relaxar a mente.¹⁰ Já foi provado que a meditação possui muitos benefícios físicos, mentais e emocionais.¹¹ Você pode freqüentar aulas de meditação ou usar aplicativos ou *sites* de meditação (como o Headspace ou o Insight-Timer). A prática consiste em sentar-se em silêncio e com os olhos fechados, relaxando o corpo e deixando de prestar atenção às distrações, focando sua respiração e deixando os seus pensamentos errarem sem se apegar a eles. A meditação revela que se você se desconectar do mundo exterior, encontrará um ambiente espaçoso dentro de si, um ambiente excepcionalmente vivo e restaurador. A meditação lhe dá uma confirmação direta da realidade do mundo interior.

DIÁRIOS. — Escrever os seus pensamentos, sentimentos, observações e sonhos o aproxima de suas experiências mais íntimas. Escritores, cientistas, viajantes e exploradores — todos eles usaram os diários para elevar a percepção e lapidar o pensamento. Você também pode usar um livro como o *Mindful Dreaming*¹² para compreender como os seus sonhos podem guiá-lo ao autodesenvolvimento.

Agora que você priorizou o relacionamento consigo mesmo, vejamos como purificar a sua mente de condicionamentos falsos e atualizar o seu autoconceito.

Para lembrar

Com a intenção de fomentar um relacionamento consigo mesmo, reconheça o seu mundo interior pelas contribuições dele para sua vida. É possível que você tenha negligenciado as suas experiências interiores para atender as pautas das pessoas EI, mas agora você está livre para cultivar seu mundo interior, sua fonte de auto-orientação e autocuidado. Você pode reverter qualquer auto-alienação ao

voltar a levar a sério os seus sinais interiores, ao decidir valorizar-se e proteger-se a si mesmo e ao aprimorar a conexão vivenciada com o seu mundo interior por meio da *mindfulness*, da meditação e da escrita de um diário.

1. Vaillant, 1993. ↵
2. Jung, 1959; Kohut, 1971. ↵
3. Fosha, 2000. ↵
4. Schwartz, 1995. ↵
5. Bickel, 2000; Huntford, 1985; Simpson, 1998. ↵
6. Frankl, 1959; Siebert, 1993; Vaillant, 1993. ↵
7. Gonzales, 2003, p. 167. ↵
8. Duvinsky, 2017. ↵
9. Nhat Hanh, 2011. ↵
10. Kornfield, 2008. ↵
11. Kabat-Zinn, 1990. ↵
12. Gordon, 2007. ↵

CAPÍTULO VIII

A arte da desobstrução mental

Abrindo espaço para a sua própria mente

Se você foi criado por pais EI, talvez tenha sido educado para sentir-se mal quando os seus pensamentos não concordavam com os deles. Como resultado disso, você deve ter passado a vigiar os seus pensamentos quando estava perto deles. Embora atualmente rejeite algumas das crenças paternas ou maternas, você ainda tem uma consciência exagerada do que eles consideram aceitável. É possível, porém, separar os seus pensamentos da influência das pessoas EI de modo que a sua mente fique, mais uma vez, livre para trabalhar para você, servindo a seus próprios interesses e intenções. A *limpeza mental* é o processo pelo qual você organiza os pensamentos, classificando-os em dois grupos: os verdadeiramente seus e os que foram adquiridos de segunda mão de outras pessoas.

Quando a sua mente é realmente sua, você não teme o julgamento alheio e consegue pensar com objetividade. Você consegue perceber, do fundo do coração, se algo faz sentido ou não. Quando o seu pensamento é claro e validado por sua experiência interior, ele não se deixa levar por lógicas falsas ou pela culpa. Com uma mente independente e autonomia emocional, você poderá raciocinar livremente, mesmo quando a pessoa EI insistir em dizer-lhe o que pensar. Essa capacidade de pensar com clareza, levando em conta os seus sentimentos e a sua experiência interior, é a essência da *inteligência emocional*.¹

A vergonha e a culpa podem calar o pensamento livre

A liberdade de pensar em qualquer coisa na intimidade de sua mente é essencial para a sua individualidade e autonomia. Embora as pessoas EI tentem fazê-lo sentir-se culpado, os seus pensamentos, isolados, não podem ferir ninguém. O pensamento é uma experiência interior, e não um acontecimento interpessoal. Os pensamentos nascem inocentemente dos nossos instintos de sobrevivência, segurança e prazer, e são involuntários. São produtos pessoais e brutos da mente,

e, como tais, não são bons nem ruins. Entretanto, pessoas EI julgam os seus pensamentos para ter a certeza de que você se manterá em conformidade com as crenças delas.

A HISTÓRIA DE JOHN. — Embora John, meu paciente, fosse um profissional eficiente, ele tinha muita dificuldade de pensar com clareza e firmeza perto de sua namorada. Certo dia, ele percebeu por que censurava as próprias preferências diante dela:

“Durante a minha infância, não só os meus pensamentos me pareciam vergonhosos, mas eles nunca pareciam íntimos. Pareciam, isso sim, perigosos, pois meus pais tinham um joguinho que consistia em perguntar o que eu achava de algum assunto para depois julgar a minha resposta. Meus pensamentos só eram aceitáveis quando refletiam as crenças de meus pais. Caso contrário, eram ridicularizados, considerados errados, estranhos ou sem fundamento. Eu evitava compartilhar os meus pensamentos com os meus pais, porque eles se dispunham a julgá-los imediatamente, coçando o queixo e repetindo: ‘Então, o que achamos desse pensamento do John?’. Parecia-me que o veredito era: ‘É um bom pensamento; nós aprovamos’, ou ‘A sua opinião não vale nada, seu inútil’”.

Como demonstra o exemplo de John, você pode ser educado para se sentir culpado e envergonhado de seus pensamentos mesmo se não tiver feito nada a ninguém. Nas raras ocasiões em que John discordou de sua mãe na infância, ela parou de falar com ele. John pagou um alto preço por ter opiniões próprias. “Era como se eu não existisse enquanto não deixasse de pensar de maneira errada”, disse. É difícil ter um posicionamento claro se você sabe que a sua opinião pode acarretar-lhe insultos. Os pais EI precisam sentir que estão certos em tudo, e por isso o fazem se sentir rejeitado caso o seu pensamento não esteja de acordo com o pensamento deles.

Na idade adulta, aceitar as opiniões alheias em vez de consultar a sua própria mente é uma forma de autodestruição. Porém, é exatamente isso que os pais EI ensinam a fazer: eles agem como se você fosse rebelde ou egoísta caso não os coloque em primeiro lugar durante o processo de raciocínio para a tomada de decisão.

Pais EI consideram o pensamento livre como desleal

Para os pais EI, tudo se resume a quão importantes, respeitados e no controle eles se sentem. O que acontece, então, se você tem os seus próprios pensamentos e opiniões? Eles o consideram como desleal. Para o raciocínio “tudo ou nada” da pessoa EI, a sua opinião diferente significa que você não é capaz de amá-la ou respeitá-la. Dessa forma, você pode ter aprendido a esconder os seus pensamentos mais sinceros de seus pais melindrosos, e infelizmente, como John, pode ter ido mais além, a ponto de esconder os seus próprios pensamentos *de si mesmo* para não se sentir uma pessoa má.

Se os pais EI ensinam, desde a infância, que algumas idéias são proibidas, o filho pode acabar se sentindo culpado por seus pensamentos. Alguns de meus pacientes se lembram de quão incomodados e envergonhados se sentiam quando seus pais os repreendiam com frases como: “Nem pense numa coisa dessas!” ou “Como ousa pensar nisso?”. A mensagem transmitida era que eles só seriam pessoas dignas se adotassem o mesmo ponto de vista de seus pais. A partir do momento em que os pais o convencerem a começar a limitar e rejeitar os próprios pensamentos, a mente deles dominará a sua.

Tratar os seus pensamentos como um teste de amor e lealdade é abusar de sua mente. Se o seu primeiro pensamento é “Será que estou sendo fiel?”, em vez de “O que eu acho disso?”, então você já não consegue pensar com clareza. Em vez disso, você remenda racionalizações incongruentes para se adequar às exigências do relacionamento. A sua mente coagida fica preocupada em monitorar os seus pensamentos para evitar a vergonha e proteger, a qualquer custo, a auto-estima e a segurança emocional alheias.

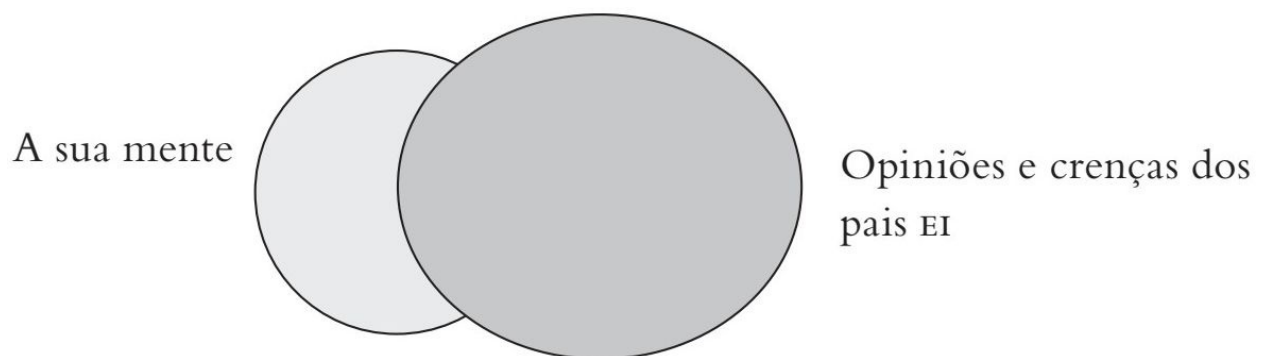
A HISTÓRIA DE ASHLEY. — Ashley se encontrava deprimida e exausta, pois tinha que lidar com um trabalho de vendas que exigia muito dela e ao mesmo tempo responder às demandas freqüentes de sua mãe idosa em regime de moradia assistida. Sua mãe a criticava por não ligar para ela todos os dias e não visitá-la o suficiente. Ashley estava ressentida e com raiva de sua mãe, tão indiferente à situação da filha, mas não se permitia estabelecer limites razoáveis porque sua mente atormentada pela culpa vivia lhe dizendo: “Ela não tem ninguém além de mim”. Embora sua mãe estivesse vivendo em um espaço alegre e tivesse uma vida social ativa, Ashley aceitava sem questionar a opinião

dela de que a filha deveria ser a primeira a acudi-la. Sua mãe, com tais exigências, era como uma criança na creche rejeitando o auxílio dos cuidadores e insistindo que a mamãe ou o papai a ajudasse.

Felizmente, Ashley esvaziou a mente o bastante para perceber que 1. sua mãe não era sua filha, 2. sua mãe não estava em condições de definir quem iria atender suas necessidades e 3. embora acompanhasse os cuidados da mãe como um todo, ela não podia ficar à sua disposição o tempo inteiro, pois tinha um emprego em tempo integral. Após clarear a mente, ela sentiu um grande alívio. Ashley também notou que passara a ficar menos ressentida e mais interessada nos cuidados de sua mãe após parar de se sentir desleal por se atrever a pensar nas próprias necessidades.

Pais EI tentam lhe dizer o que pensar

Em vez de respeitar o seu direito de pensar como um indivíduo, os pais *EI* acreditam que têm o direito de determinar os seus pensamentos tanto quanto puderem. O diagrama abaixo mostra como as pessoas *EI* impõem a própria pauta à sua mente, dando-lhe pouco espaço para pensar por si mesmo.



A sua mente é o círculo da esquerda. As opiniões e crenças dos pais EI são representadas pelo círculo à direita.

Imagine que o pedaço coberto do círculo à esquerda seja a parte de sua mente que foi ofuscada pelas opiniões dos pais EI. Essa parte dominada de sua mente foi apropriada a ponto de você se preocupar obsessivamente com a reação da pessoa EI ao que você deseja. Dá para perceber como esse controle mental pode causar problemas na vida adulta, como foi o caso de John e Ashley. Talvez você ache muito difícil pensar por si mesmo diante da pressão de pessoas EI, pois já

não dispõe de toda a sua mente para pensar com liberdade, como mostrado na imagem a seguir.

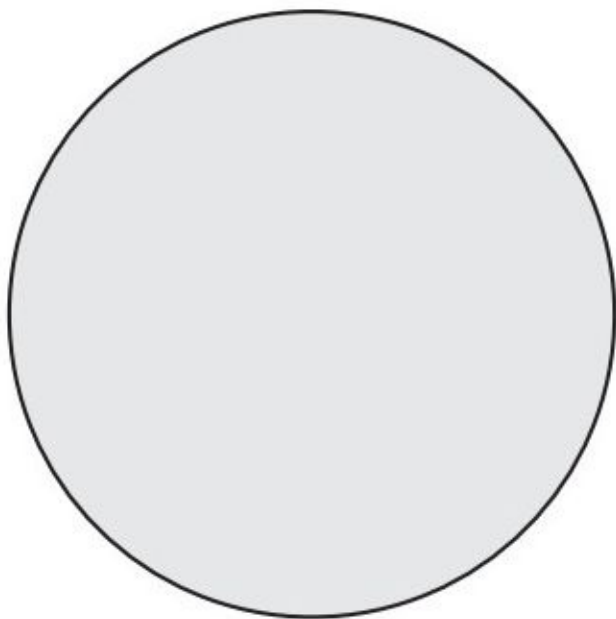
A sua mente



O espaço de sua mente disponível para o pensamento independente, separado da pressão das pessoas EI

Esse espaço mental restrito é um grande problema, porque o pensamento criativo depende do acesso a sua mente integral, independentemente de para onde seu próximo pensamento o levar. A sua criatividade e capacidade de resolver problemas fica reduzida quando você começa a censurar os pensamentos que podem ofender ou ameaçar as pessoas EI em sua vida. Para ser um bom solucionador de problemas, você não deve restringir as suas idéias simplesmente porque elas podem aborrecer uma pessoa insegura. No entanto, assim que você afastar a sua mente do controle das pessoas EI, ela irá retomar sua forma completa e independente, como mostra a imagem a seguir, permitindo que suas idéias circulem livremente.

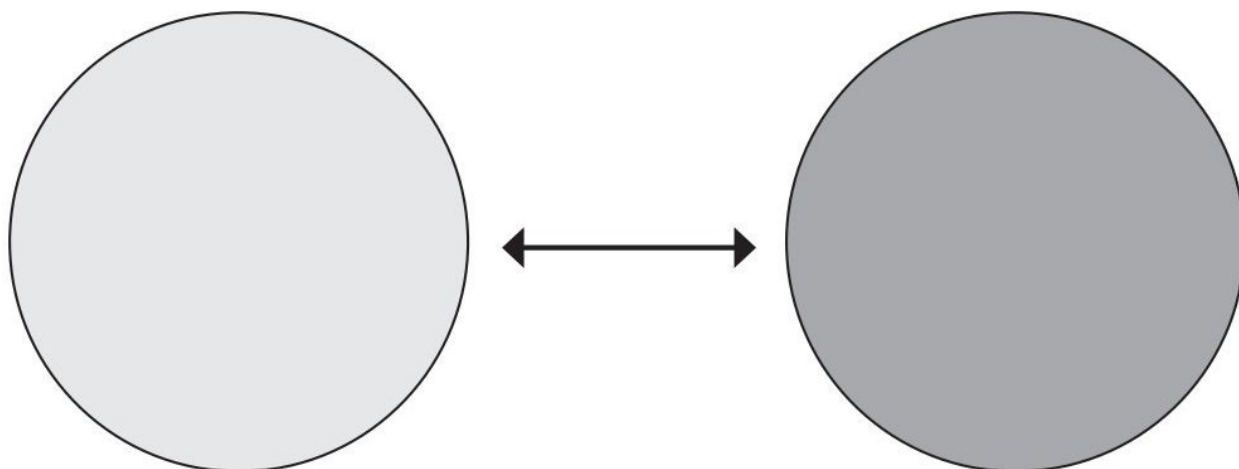
A sua mente completa



Exercício: como é ter a mente limitada

Observe a penúltima imagem — a lua crescente — e escreva em seu diário como seria limitar o seu pensamento a uma área tão restrita. Talvez você possa recordar casos em que uma pessoa EI decidiu como você devia pensar. Em caso positivo, escreva-os também. Como você se sentiu?

Para viver relacionamentos respeitosos, cada pessoa deve ter liberdade sobre os seus próprios pensamentos. Os relacionamentos mais satisfatórios são aqueles em que ambos podem ter os próprios pensamentos e usar toda a mente, sem julgar ou corrigir um ao outro. Na imagem a seguir, você verá como mentes equivalentes se relacionam, resultando no compartilhamento, e não na dominação.



Duas mentes compartilhando pensamentos sem dominação

Permitir-se aceitar todos os seus pensamentos é um primeiro passo importante em direção a si mesmo. O mero *pensar* livremente, com a sua cabeça, é um sinal expressivo de amadurecimento; você não precisa expor os seus pensamentos à pessoa EI enquanto não se sentir confortável o bastante. Mais tarde, você pode comunicar mais dos seus pensamentos, de maneira natural e adequada à sua personalidade. Mas não precisa ter pressa. Recupere a sua mente, antes de mais nada.

Não é preciso ter apenas bons pensamentos

Em vez de ensiná-lo a pensar, os pais EI o ensinam a julgar os seus pensamentos. Pais EI sempre transformam o pensamento em uma questão moral. Eles atacam os pensamentos livres e sinceros de seus filhos quando se sentem ameaçados. Ao se mostrarem magoados, ofendidos ou chocados, os pais EI deixam bem claro que você só é bom quando os seus pensamentos são bons.

É essencial que você perceba que não precisa ter apenas bons pensamentos. A polícia do pensamento não existe, graças a Deus, e você tem todo o direito de pensar no que quiser. Os seus pensamentos originais constituem grande parte de sua individualidade e são necessários para resolver problemas através de idéias criativas.

A HISTÓRIA DE SHELBY. — Minha paciente Shelby costumava sentir-se culpada por pensar qualquer coisa “ruim” a respeito dos pais. Assim, para clarear

seus pensamentos, Shelby escreveu uma carta *de mentira* (que não pretendia enviar) explicando por que ela raramente entrava em contato com eles.

“Querida mamãe, querido papai,

vocês se perguntam por que estou tão distante, mas não podemos ter um relacionamento de igual para igual quando não somos iguais. Vocês sempre foram muito críticos comigo. Tenho muitos traumas por ter morado com vocês. Eu nem gosto tanto assim de vocês. Vocês me tratam como se eu fosse uma idiota, mas o fato é que podem ser tão maldosos às vezes que nem sequer consigo pensar quando estou perto de vocês. Não me sinto segura com vocês. Se eu permitir que me prendam outra vez em sua teia, vou me sentir mal comigo mesma e ainda pior em relação a vocês. Vocês vivem dizendo que sou incompetente ou: “*Você não está fazendo isso direito*”. Então, acho que tenho todo o direito de me afastar de vocês, pois nunca fui bem tratada. Sou livre para romper esse ciclo e encontrar pessoas com as quais eu me sinta bem. Não há por que fazer uma filha se sentir tão mal, apenas para que vocês se sintam melhor”.

Shelby ficou aliviada ao registrar os seus pensamentos. Você também pode praticar a escrita de seus verdadeiros pensamentos, acolhendo quaisquer sentimentos de ansiedade que possam surgir. Dessa forma, você pratica a aceitação de sua própria mente. Você não precisa enviar a carta a ninguém.

MAS... E SE ELES SOUBEREM O QUE ESTOU PENSANDO?

As crianças não se dão conta de que têm privacidade mental. Elas acham que as pessoas podem ler as suas mentes e saber suas reações secretas. Levam ao pé da letra quando os pais dizem coisas como: "Eu sei o que você está pensando" ou "Tenho olhos nas costas". As crianças podem chegar à idade adulta e continuar tendo receios irracionais de que as pessoas venham a descobrir se elas pensarem coisas ruins a respeito delas. Mas as outras pessoas não conseguem adivinhar os seus pensamentos a menos que você os esteja demonstrando em seu rosto ou em seu comportamento. Vigaristas sabem muito bem disso.

Os filhos não só temem que os seus pensamentos sejam descobertos e punidos, mas também não querem magoar os pais. Filhos de pais EI têm perfeita

consciência da vulnerabilidade emocional de seus pais, e são atormentados pela idéia de quão ofendidos estes ficariam se soubessem o que estão pensando.

O remédio para esse medo sem fundamento de os pensamentos secretos serem descobertos é pensar livremente quando estiver perto de uma pessoa EI. Pode parecer um exercício estranho, mas isso pode aumentar drasticamente a sua sensação de liberdade mental. Por exemplo, ao escutar uma pessoa EI ou um pai ou mãe EI, você deve se permitir pensar coisas como: "Isso não faz sentido algum", "Você está me tratando como se eu não soubesse de nada", ou "Não preciso acreditar nisso". Ao ter os próprios pensamentos, você afasta o domínio mental deles. Você aprecia o fato de que pode pensar tudo que quiser — e eles nunca saberão.

O PENSAMENTO MÁGICO ESTÁ INIBINDO OS SEUS PENSAMENTOS?

Já tive muitos pacientes que hesitaram em admitir os seus pensamentos com sinceridade porque temiam, secretamente, que esses pensamentos pudessem prejudicar os outros. Esse medo é um resquício da infância, quando receávamos que os nossos pensamentos se tornassem realidade. Leva alguns anos de amadurecimento para as crianças perceberem que os pensamentos não podem ferir ninguém. Até mesmo alguns adultos se preocupam e “batem na madeira” para evitar conseqüências ruins ao dizer certos pensamentos em voz alta.

Se você ainda teme secretamente o poder destrutivo de seus sentimentos, lembre-se de que muitas pessoas realmente desesperadas, sob as condições mais extremas — muito piores do que as suas — não tiveram a chance de tornar realidade os seus desejos mais ardentes. Os seus pensamentos, por si só, não podem fazer nada, e as pessoas não conseguem ler a sua mente. Quando lhe parecer o contrário, saiba que é mera coincidência.

A sua liberdade de pensamento é fundamental para a sua saúde psicológica e independência. Não importa quão “maus” alguns pensamentos pareçam, são fenômenos naturais e inofensivos que atuam na própria esfera. A mente humana saudável pensa sem fronteiras, e por isso os sábios deixam que os pensamentos venham e vão sem se apegar muito a eles. Às vezes, pensar é uma ótima maneira de aliviar o estresse; os pensamentos não ferem ninguém e, de qualquer forma,

não podem ser controlados. Podemos escolher as nossas ações, mas nenhum de nós tem qualquer controle sobre o que pensaremos a seguir.

OS PENSAMENTOS NÃO O TORNAM MAU

Infelizmente, algumas pessoas dizem que pensamentos são tão nocivos quanto ações, mas, na minha opinião, esse é um mal-entendido de um ensinamento moral descontextualizado. Por exemplo, o ensinamento de que pensar em algo é tão ruim quanto fazê-lo *não* quer dizer que a imaginação seja literalmente a mesma coisa que o comportamento real. Trata-se apenas de uma advertência para pensar duas vezes antes de ser hipócrita e julgar os outros como se você fosse um beato. Não podemos fingir que certas idéias jamais passariam por nossas mentes, pois somos seres humanos. Não conseguimos controlar os pensamentos que vêm até nós. O que importa é o que você faz com esses pensamentos.

Separe os seus próprios pensamentos da barafunda dos pensamentos herdados

Se você cresceu com a pressão de pensar como os seus pais, você precisa extirpar a influência deles para descobrir quais são os seus verdadeiros pensamentos. Quais dos seus valores vêm de sua própria consciência, e quais deles lhe foram transmitidos de forma inconsciente? Quais pensamentos são ouro, e quais são mera barafunda?

O processo de limpeza mental é muito simples: desconfie de qualquer pensamento que o faça ter a sensação de estar em um naufrágio. Muitas pessoas acham que pensamentos autocríticos são a voz da consciência, mas isso não é verdade. A consciência legítima o guia; ela não faz acusações abrangentes de quão bom ou mau você é. Uma consciência saudável auxilia no crescimento moral ao fazer com que você efetue correções ou se redima. O autojulgamento cruel e a culpa são sátiras da auto-orientação, ecoando o pensamento inflexível dos pais EI em sua infância. O papel da consciência é funcionar como um guia, não como um agressor.

Os nossos verdadeiros pensamentos são caracterizados por clareza e pragmatismo. Eles fazem o que os pensamentos devem fazer: ajudam-nos a resolver problemas, a ser criativos, protegem-nos e buscam satisfazer as nossas necessidades.

Padrões de pensamento herdados, no entanto, são diferentes — soam tirânicos. A culpa opressiva deles é prova de que suas raízes estão no abuso emocional da infância. Não é a nossa mente “natural” que nos diz para sermos perfeitos ou que nos censura por cometermos erros. Tampouco é ela que nos diz para concordarmos com as autoridades aconteça o que acontecer. Pensamentos comprimidos, de autoflagelo ou culpa são o legado mental que deve ficar no passado depois que você tiver superado emocionalmente as figuras de autoridade EI.

Veja o que Jasmin, minha paciente, disse a respeito da diferença entre os seus pensamentos verdadeiros e as críticas internalizadas de seus pais EI: “Ultimamente, tenho ouvido a voz crítica e percebido que não é a minha voz. É uma voz que eu julgava ser minha, mas agora consigo me separar dela e escolher outra coisa. Agora, quando escuto um pensamento negativo sobre mim mesma, consigo me dar conta de que ele não vem de mim!”.

QUANDO VOCÊ PENSAR “EU DEVERIA” OU “EU TENHO QUE”, PARE E RECONSIDERE O QUE VOCÊ QUER

Sempre que você se flagrar pensando “eu deveria” ou “eu tenho que”, pare e pergunte-se a si mesmo onde foi que você aprendeu essa regra. Então, pergunte-se quais são as suas reais opções. Foi isso que Ashley fez no exemplo anterior. Ela percebeu que esse sentimento de “dever” pautava-se pela crença de que as exigências de sua mãe eram mais importantes do que o descanso da filha. Ela herdou a crença de que bons filhos sempre colocam os pais em primeiro lugar. Ashley se sentiu muito melhor ao conseguir, racionalmente, levar em conta seus limites e perceber que a satisfação das preferências de sua mãe não era um “dever” que ela gostaria de manter.

De acordo com os “deveres” das pessoas EI, você deve sacrificar-se e colocá-las em primeiro lugar — o que até faria sentido, se essas pessoas EI fossem as mais importantes do mundo. Mas elas não são. Por isso, tente fazer a si mesmo

algumas perguntas esclarecedoras como: “Por que estou me sentindo mal e culpado por não atender às expectativas delas?”, ou “As expectativas delas são razoáveis e respeitosas?”. Isso irá ajudá-lo a arrumar a bagunça mental e enxergar a situação com mais imparcialidade. Como adulto, a sua tarefa é cuidar de sua saúde emocional, e não tentar receber a aprovação de alguém que pode estar pedindo mais do que você pode oferecer sem levar em consideração suas necessidades.

O CONTROLE EMOCIONAL PRECOCE PODE GERAR PENSAMENTOS DEPRESSIVOS

Fazer uma criança se sentir culpada ou envergonhada fomenta uma sensação de inércia e pensamentos depressivos. No entanto, você pode acabar com esses estados mentais que nos enfraquecem ao perceber que têm origem nas coerções emocionais de seus pais EI. Contanto que você classifique os pensamentos depressivos como são de fato e registre sua origem, você poderá substituí-los por pensamentos mais realistas e solidários que o fortaleçam.

Em seu livro *Feeling Good* [Sentindo-se bem], o psiquiatra David Burns (1980) verifica como pensam as pessoas deprimidas e como usar a autoterapia cognitiva para transformar pensamentos depressivos. Qualquer que seja a fonte da depressão — física ou psicológica —, pensamentos depressivos são cheios de coerções auto-impostas, como se você não tivesse nenhuma escolha senão aceitar uma vida da qual não gosta realmente. A mente de muitas pessoas está abarrotada desses pensamentos extremos de “tudo ou nada” transmitidos pelos seus pais EI.

Burns recomenda desfazer pensamentos depressivos com pensamentos mais assertivos, razoáveis e flexíveis. A idéia é treinar a sua mente para barrar de imediato os pensamentos extremos ou desesperançosos através de raciocínio e perspectiva, tal como um advogado de defesa que interroga a testemunha de um oponente.²

A autoterapia cognitiva de Burns funciona porque ajuda você a identificar as raízes derrotistas e irrealis de seu pensamento e o impele a mudá-las de maneira ativa e intencional. Em vez de dar ouvidos a todos os seus pensamentos desmoralizantes como se fossem fatos, você pode classificá-los como

pensamentos negativos e contestar a sua visão distorcida da vida. Você pode transformar pensamentos desesperançosos, críticos e desencorajadores em idéias mais realistas e esperançosas.

Por exemplo, se você tiver um pensamento exagerado e desanimador como: “Eu nunca vou terminar esse trabalho”, pare por um instante e pense em algo mais realista, como: “Se eu continuar fazendo um pouquinho a cada dia, no fim conseguirei terminá-lo”. Se você pensar: “Eu realmente ferrei com tudo; não consigo fazer nada direito”, pare e pergunte-se a si mesmo se isso é verdade (não, não é) e, depois, pense de forma mais compreensiva: “Cometi um erro porque fui valente o bastante para tentar; agora poderei corrigir o erro e tentar outra coisa”. Se acontecer algo que o deixe chateado, em vez de pensar: “É o fim do mundo; eu nunca vou conseguir superar isso”, diga a si mesmo: “Isso não é o fim do mundo, mas um grande abalo. Vou descobrir uma maneira de lidar com isso de pouquinho em pouquinho”.

Ansiedade e preocupações são tipos de barafunda mental

A barafunda mental são os pensamentos que não pertencem a você originalmente. Eles causam sentimentos como vergonha, medo, preocupações obsessivas, desesperança, desamparo, pessimismo e autocrítica. Chamo esses pensamentos de barafunda porque eles não fazem, originalmente, parte de você e não têm nada a ver com o funcionamento natural da mente. Eles apenas geram distúrbios e distorções. Considere esses pensamentos como destroços deixados pelas coerções emocionais de seus pais EI. Os pais EI muitas vezes incentivam pensamentos desanimadores em seus filhos porque isso os torna mais fáceis de controlar.

É importante determinar se os seus pensamentos são seus ou se vêm de segunda mão, de sua família. Pense nisto: alguns de seus pensamentos mais ansiosos talvez sejam medos transferidos de geração em geração, projetados originalmente para proteger um ancestral longínquo de um ambiente hostil. Considere esses pensamentos desencorajadores e inibidores como móveis empoeirados e bambos que foram transmitidos entre os descendentes de uma família por gerações. Talvez você possa ser a primeira pessoa a dizer que não quer ficar com eles.

A preocupação obsessiva é outro tipo de pensamento que vem da criação de pais EI. Ela ocorre porque esses filhos têm de ficar hiper-vigilantes em relação aos estados de ânimo de seus pais. Quando a sua segurança emocional parece estar ameaçada pela perturbação de um pai ou mãe, você aprende a pensar obsessivamente na razão pela qual ele(a) está tão aborrecido(a) e em qual poderia ser o resultado dessa situação. Você fica preocupado, pensando no que pode fazer para consertar as coisas.

Infelizmente, a preocupação com o humor alheio impede que você se concentre em como se sente ou pensa. Seria muito mais produtivo deixar a preocupação de lado e pensar em como é a interação com eles. Você pode perguntar-se a si mesmo: “Como eu gostaria que eles me tratassem? Como isso está me afetando? Eu realmente mereço esse comportamento?”. Dessa forma, você estará pensando livremente e considerando-se tão importante quanto eles.

Sempre que você se vir obcecado pela possibilidade de alguém estar chateado com você, passe para o próprio ponto de vista e escreva como o comportamento dele o faz se sentir. Ponha-se no seu lugar (no bom sentido!) e elabore sua própria opinião sobre a situação em vez de aceitar as críticas de olhos fechados. Ter os seus próprios pensamentos é uma forma de perceber o que quer tirar da situação, permitindo vislumbrar o resultado desejado. Usar a mente dessa maneira ativa e cheia de propósito lhe permite buscar a própria felicidade em vez de se preocupar inutilmente em acalmar uma pessoa EI.

Falar consigo mesmo é o caminho para a clareza mental

Falar consigo mesmo na intimidade de sua mente é a principal maneira de mudar o seu modo de pensar. Você pode usar a autoconversa para indicar os seus desejos, lidar com decepções e determinar os seus objetivos. Apenas se certifique de que o que você está dizendo a si mesmo o ajuda a focar o que quer e o que realmente importa para você.

Autoconversas construtivas o ajudam a encontrar a saída da dominação emocional. Assim como a voz de um GPS eficiente aponta o caminho, a sua voz interior também o faz. A autoconversa o ajuda a deixar claras as suas intenções e a definir objetivos atraentes. Se pessoas EI o sujeitaram ao controle emocional

colocando os interesses delas à frente dos seus, você pode reverter esse quadro falando consigo mesmo no decorrer de novas reações e comportamentos.

A AUTOCONVERSA TORNA IMPOSSÍVEL A DESCONEXÃO CONSIGO MESMO

A autoconversa é uma maneira de você se manter em contato consigo mesmo quando pessoas EI estiverem tentando controlá-lo. Digamos que você esteja visitando os seus pais e eles tenham reagido negativamente a algo que você fez. Isso pode desencadear uma reação infantil, fazendo com que você se sinta desamparado e paralisado com as críticas deles. Mas se você estiver preparado para essa dominação previsível deles, você poderá ficar ali, olhá-los nos olhos e continuar tendo os seus pensamentos. Você não se surpreenderá com os pensamentos deles, tampouco renunciará a sua mente adulta, deixando que eles a dominem. Você simplesmente se manterá em contato consigo mesmo e observará.

Se os outros demonstram desaprovação, você pode falar consigo mesmo e lembrar-se de que você tem direito aos seus próprios pensamentos e desejos. Se eles induzem em você uma sensação de culpa ou criticam os seus valores, você pode lembrar a si mesmo de seu valor pessoal indiscutível. Você será capaz de manter-se firme em seus próprios pensamentos, independentemente do que estão dizendo, e saber que o desagrado deles não tem nada a ver com o seu valor pessoal. A autoconversa é a ponte que você poderá cruzar para voltar a confiar em si mesmo e a reconectar-se com o seu verdadeiro eu.

A AUTOCONVERSA REVERTE A LAVAGEM CEREBRAL

Pais EI acham que têm o direito de fazer-lhe uma lavagem cerebral em favor dos pontos de vista deles. Primeiro, eles anulam sua racionalidade, deixando-o chateado e na defensiva. Nessas condições você fica mais vulnerável e, por fim, mais suscetível ao que eles lhe disserem para pensar.

Para neutralizar a dominação mental e emocional de uma pessoa EI, diga a si mesmo para manter sua mente analítica afiada. Você pode lutar contra o desejo de fechar-se e devanear quando eles estiverem chateados com você. Em vez

disso, narre mentalmente algumas observações sobre o comportamento deles, como se você fosse um antropólogo fazendo anotações. Essa autoconversa analítica irá apoiá-lo na parte adulta e objetiva de seu cérebro que não se deixa iludir pela tentativa deles de controlá-lo.

Como você já classificou com precisão o comportamento deles em sua autoconversa, as tentativas de controle emocional irão falhar. Manter-se fiel a si mesmo e pensar analiticamente são as mesmas habilidades que os prisioneiros de guerra e outras vítimas de regimes totalitários usam para manter a própria integridade e as próprias crenças ao longo de anos de abuso ou prisão.

TRÊS SITUAÇÕES PARA PRATICAR A AUTOCONVERSA

A autoconversa proporciona força emocional. No entanto, pode ser difícil elaborar uma autoconversa sozinho, e por isso preparei algumas sugestões de frases que você pode usar quando se sentir pressionado pelas expectativas autoritárias de uma pessoa EI.

1. Quando você se sentir culpado por não estar fazendo o suficiente, diga a si mesmo:

“Não fiz nada de errado. Posso ouvir, mas não vou aceitar essa culpa”.

“Eu não sou mau, e isso tem a ver com os outros também”.

“Não é minha culpa que ela esteja decepcionada. As expectativas dela eram mesmo fora do comum”.

“Isso vai passar, mesmo que ele esteja agindo como se nada mais fosse dar certo novamente”.

“Ela espera muito mais do que eu consigo oferecer. Nunca serei capaz de fazer isso tudo, nem quero. Se eu fizer o que ela quer, ficarei estressado e debilitado”.

2. Quando alguém perder o controle emocional, diga a si mesmo:

“Não é minha culpa que ele não consiga controlar as próprias emoções”.

“Ela está chateada, mas eu estou bem. O mundo continua a girar”.

“Ele está tendo um ataque de ira, mas isso não significa que ele esteja certo nisso”.

“Não é só porque uma pessoa está triste que tenho de deixá-la me dominar”.

“O que ela está dizendo é puro exagero”.

“Ela está tentando me convencer de que esse acontecimento é o fim do mundo. Só que não é”.

3. Quando alguém tentar dominá-lo e controlar o seu pensamento, lembre-se:

“As minhas necessidades são tão legítimas e importantes quanto as dele. Como adultos, somos iguais”.

“A minha vida não pertence a ela. Tenho direito de discordar”.

“Eu escolho ao que devo ser leal; ele não tem nada que reivindicar a minha lealdade”.

“Meu valor não é definido pelo que ele sente em relação a mim”.

“Essas são apenas as opiniões dela; ela não é minha dona”.

Ao empregar tais exemplos durante uma interação, você mantém uma forte conexão consigo mesmo que não pode ser quebrada. A autoconversa realista ajuda a manter a perspectiva, e o lembra de que o seu mundo interior e as suas necessidades são tão importantes quanto os das pessoas EI.

Após a limpeza da sua mente, o que ocupará o espaço vazio?

Imagine que sua mente seja uma caixa com espaço limitado para pensamentos. Se você aumentar a frequência de um tipo de pensamento, haverá menos espaço para os outros. Em linhas gerais, o seu objetivo é focar experiências satisfatórias, de maneira que os padrões negativos de pensamento transbordem.

O aumento proposital do tempo gasto com pensamentos de prazer, diversão e possibilidades altera a proporção dos pensamentos agradáveis em relação aos tóxicos. Quando você realça as experiências positivas e fica pensando nelas, torna-se imune às pessoas EI que usam o medo, a culpa e a vergonha para controlar a sua mente. Rick Hanson é um neuropsicólogo que, em seu livro *Hardwiring Happiness* (2013), explica os benefícios cerebrais de multiplicar os nossos pensamentos prazerosos e aprovadores. Ele diz que quando você se dedica, mesmo que por alguns segundos, a pensar deliberadamente em coisas mais felizes, você pode reconfigurar os padrões de pensamento habituais de seu cérebro.

Como explica Hanson, quanto mais tempo você passa desfrutando as suas experiências prazerosas, mais você cultiva no seu cérebro hábitos mentais que o façam sentir-se bem.³ Você deixa de depender dos outros para ter um bom dia ou

para sentir-se uma pessoa digna de afeto. Ao focar conscientemente o que você gosta e valoriza em si mesmo, você pode, intencionalmente, alterar o seu humor.

Diana Fosha (2000) demonstrou que as transformações emocionais curativas têm maior probabilidade de acontecer enquanto estamos passando por um estado positivo elevado, e não quando nos concentramos em experiências negativas e autocríticas. A busca pelo autoconhecimento e por experiências positivas e auto-afirmativas não é escapismo; é o que precisamos para mudar para melhor.

Ao expandir e aprofundar os seus momentos de felicidade, você também fortalece a sua individualidade e autonomia. Ao, deliberadamente, recordar os sentimentos de experiências alegres, você está no controle de seu humor e auto-estima. Todos esses pequenos instantes de felicidade e auto-aprovação intencionalmente desfrutados aumentam a sensação de auto-eficácia. Tudo isso contribui para uma percepção gratificante de si mesmo como alguém ativo e autodeterminado — tornando-o menos suscetível a controles emocionais, dominação e campos de distorção das pessoas EI.

O que importa não é só ter pensamentos mais alegres, mas fazer florescer dentro de si sentimentos de autonomia, de aconchego e livres de culpa. Assim que você perceber que pode mudar ativamente o seu estado interno apenas focando o que o deixa feliz, não irá se sentir tão dependente de relacionamentos que não valem a pena. Você será capaz de criar o seu próprio senso de eficácia, sua autonomia e experiências reconfortantes para aumentar a sua felicidade.

Para lembrar

As demandas emocionais das pessoas EI podem fazê-lo se sentir culpado e envergonhado por ter os seus próprios pensamentos, anulando, assim, a sua capacidade de pensar por si mesmo. Limpar a bagunça emocional da sua mente acumulada pelo controle dos pais EI irá restaurar a sua liberdade de pensamento. Questionar pensamentos de “dever” ajuda a evitar os pensamentos depressivos e se decidir, e aceitar que a sua mente está segura dentro de você e que os pensamentos por si só não podem prejudicar ninguém fortalece a sua liberdade de pensamento. A autoconversa também ajuda a impedir a autodesconexão e a dominação emocional. Quando você dirigir os seus pensamentos para

experiências que comprovem a sua bondade e intensifiquem a sua felicidade, você sentirá o prazer de ter a sua mente de volta.

1. Goleman, 1995. ↩
2. Burns, 1980. ↩
3. Hanson, 2013. ↩

CAPÍTULO IX

Atualizando o autoconceito

Como corrigir distorções e melhorar a autoconfiança

O seu autoconceito é a base de tudo em que você acredita a respeito de si mesmo, sendo aquilo que você aceita se tornar. Essa compreensão de si mesmo foi impactada pela maneira como as pessoas tratavam você durante o seu crescimento. O comportamento delas contou uma história a respeito de quem elas achavam que você era, e, por ser ainda criança, você não tinha outra escolha senão aprender sobre si mesmo a partir da perspectiva delas. Infelizmente, pais EI não ajudam muito no desenvolvimento de um autoconceito preciso, pois costumam ignorar as qualidades, a potencialidade e os interesses únicos de seus filhos.

Pais EI esperam que você cresça de acordo com os pressupostos deles. Com pais como esses, é difícil conhecer-se a si mesmo de uma maneira que reflita seus pontos fortes com exatidão. Em vez disso, é possível que você considere seu valor como proporcional ao êxito obtido na satisfação das expectativas deles. Infelizmente, os pais EI muitas vezes desmotivam os seus filhos com *feedbacks* negativos que os fazem subvalorizar-se bastante. É essencial corrigir essas crenças equivocadas para que você possa viver com mais autenticidade, buscar o desenvolvimento pessoal e aprofundar as conexões consigo mesmo e com os outros.

Como os pais EI desprezam a individualidade alheia, eles não poderão ensinar muito sobre você. Eles classificam as pessoas em grupos, considerando-as muito mais parecidas do que realmente são. Ignoram as complexidades individuais ao dizer coisas como: “Você é igualzinho ao seu pai!”, ou “Você puxou o meu lado da família”. Eles pensam que o conhecem porque você lembra alguém que eles conhecem. Como resultado disso, eles lhe atribuem um autoconceito estereotipado que não condiz com você. Os pais EI dizem o que você deve ser, em vez de ajudá-lo a descobrir quem você é.

Agora, na idade adulta, você pode expandir o seu autoconceito para abarcar todo o seu potencial e complexidade, mesmo que as pessoas EI ainda o

classifiquem em uma identidade simplista ou infantil. Você não precisa passar a vida se subvalorizando. Ainda bem que o seu autoconceito não precisa mais ficar refém das opiniões de seus pais. Agora você está livre para descobrir quem você é e quem você quer se tornar. Você pode atualizar o seu autoconceito para adequá-lo a quem você é de verdade.

Contudo, primeiro exploremos brevemente o ambiente emocional da infância que influenciou o seu conceito de si mesmo. Isso irá lançar uma luz sobre como você se vê no presente e ajudá-lo a se livrar de uma identidade ultrapassada, baseada em como você foi tratado na infância.

Exercício: Reveja o seu autoconceito da infância

Pare por alguns instantes para pensar e escreva em seu diário as respostas às seguintes perguntas.

- Qual era o seu autoconceito na infância?
- Como você se via quando estava com outras crianças?
- Os seus pais o ajudavam a identificar e desenvolver as suas capacidades em potencial?
- Você tinha uma identidade clara? Ou era apenas uma de várias crianças?
- Você era incentivado a pensar no futuro e imaginar como seria sua vida adulta ideal?
- Perguntavam-lhe sobre o tipo de impacto que você gostaria de exercer no mundo?
- Eles o tratavam como se você fosse se tornar uma pessoa amorosa e bem-sucedida?

Agora, leia novamente as suas respostas e pense no que você escreveu. Quais são as suas reações? Como você acha que a sua infância afetou o seu autoconceito na vida adulta?

A boa notícia é que agora você tem a capacidade de neutralizar e reparar os efeitos negativos da infância sobre o seu autoconceito. Se os pais EI não puderam ajudá-lo a se conhecer bem na infância, você pode fazer isso por si mesmo na vida adulta.

Garanta a proteção de seu autoconceito adulto

Como vimos, os pais EI vêem em seus filhos qualidades que servem às próprias necessidades. Dessa forma, talvez lhe tenham dito na infância coisas sobre você que simplesmente não eram verdade. Porém agora, na vida adulta, você pode conscientemente desenvolver um autoconceito mais solidário e mais verdadeiro.

Isso é especialmente importante porque, como adulto, a visão que você tem de si mesmo afeta todas as esferas de sua vida. Você já se permitiu alcançar uma maturidade auto-afirmativa? Se você não se vê como alguém digno, não

conseguirá assumir o controle quando precisar. Se não se acha interessante, como irá se afirmar ou ter relacionamentos íntimos e gratificantes com as pessoas? Se você não se protege a si mesmo, como poderá se sentir seguro com quem quer que seja?

Vejamos, agora, como corrigir algumas distorções de autoconceito causadas na infância por pais EI.

PERCEBA: VOCÊ JÁ É ADULTO E TEM AUTORIDADE

Muitos pais EI nunca reconhecem seus filhos crescidos como adultos plenos. Esses pais sabotam a dignidade de seus filhos adultos, fazendo-os se sentir tolos ou presunçosos por se levarem a sério. No fim das contas, seus filhos adultos ficam com receio de reivindicar a sua autoridade e independência. Sem as bênçãos de seus pais para crescerem e alcançarem a plena igualdade com estes, esses filhos já crescidos se sentem desconfortáveis com o manto da autoridade adulta.

A HISTÓRIA DE JONELLE. — Jonelle adorava o seu cargo executivo e era boa no que fazia, mas seu assistente Todd atrasava a produtividade dela fazendo perguntas desnecessárias e falando sobre assuntos pessoais sempre que podia.

A necessidade de estabelecer limites era óbvia, mas Jonelle sentia pena de Todd e fazia um esforço para escutá-lo quando ele queria falar. Na verdade, ela piorava a situação com seu costume de perguntar como ele estava. Ela não conseguia parar de fazer isso, embora já estivesse pensando em contratar outra pessoa no lugar de Todd.

O problema real era que Jonelle não sentia a sua autoridade adulta. Ela ainda se via como a filha salvadora em uma família de cinco pessoas que confortava a mãe infeliz e insatisfeita. Esse autoconceito antigo veio à tona enquanto ela explicava por que aturava Todd: “É porque ele tem de ficar no escritório enquanto eu viajo e me divirto. Me sinto mal por ser sua chefe e ganhar muito mais dinheiro do que ele. Me sinto mal por deixá-lo de fora. Quero que ele sinta que estou disponível para ele”. A idéia de que Todd se ofenderia com os pedidos de sua chefe ou se sentiria “excluído” remete diretamente ao relacionamento dela com a mãe.

No entanto, assim que Jonelle percebeu que o seu autoconceito ultrapassado estava minando o seu sucesso, ela deixou a culpa de lado, reivindicou a sua autoridade e estabeleceu os devidos limites com Todd.

Olhe para a sua própria vida agora e veja se há situações em que você hesita em afirmar a sua autoridade legítima por medo de excluir alguém. Felizmente, você pode mudar isso, pois é capaz de superar as influências da infância e continuar se desenvolvendo.⁴ Por meio de suas capacidades naturais e da ajuda de algumas pessoas, você pode desenvolver um autoconceito mais forte e ser um líder eficiente mesmo se os seus pais não o enxergarem dessa forma.

SAIBA: VOCÊ NÃO É UM IMPOSTOR

A *síndrome do impostor*⁵ torna difícil reconhecer completamente suas conquistas, pois não parece que elas vieram de você. Secretamente, você teme ser exposto como uma fraude, como uma criança brincando de se fantasiar. Mas talvez o verdadeiro problema seja que você ainda não atualizou conscientemente o seu autoconceito para além de quem você era na infância.

Talvez você se sinta um impostor também nos relacionamentos, tendo dificuldade de entender por que as pessoas o amam. Por exemplo, uma mulher ficou chocada quando os seus amigos a surpreenderam com uma grande festa-surpresa de aniversário. Ela não se sentia importante o suficiente para merecer uma celebração dessas, e disse: “Eu não entendo isso, mas muito obrigada”.

Muitos filhos adultos defendem o narcisismo dos membros de sua família e sentem-se desconfortáveis ao questionar o direito deles ao protagonismo. Esses filhos adultos irão minimizar o seu sucesso assim que os holofotes os iluminarem. Em vez de se sentirem orgulhosos, eles pensarão: “*Esse não sou eu*”. Eles contêm o sentimento de sucesso porque se sentem mal por desviarem a atenção do membro egocêntrico da família.

A sensação de impostor — obviamente distorcida, porque você fez o esforço e aquela era a sua festa — faz todo o sentido se você cresceu acreditando que não era tão interessante quanto um membro EI da família mais merecedor.

Como exemplo desse falso merecimento, lembre-se do pai que compareceu à cerimônia de premiação de sua filha, mas sentou-se ali e ficou reclamando que

havia muita gente, que estava demorando demais e que ele estava perdendo o jogo de futebol na televisão. Ou da mãe que ficou bufando de indignação porque achava uma falta de consideração inacreditável a faculdade fazer a formatura de seu filho justo no fim de semana do Dia das Mães. Esses pais deixaram bem claro que seu conforto era muito mais importante do que o sucesso de seus filhos.

Não é só porque pessoas EI não apóiam os seus momentos de sucesso que você deve diminuir as suas conquistas na vida adulta. Na verdade, com pais como esses, você precisa apoiar-se a si mesmo ainda mais. Quando eles tentarem roubar toda a sua atenção, não fique devaneando. Valorize cada bocadinho de seu sucesso e incorpore-o ao seu autoconceito.

PROTEJA O SEU EU ADULTO DAS DISTORÇÕES DE SEUS PAIS

Pais EI vêem os filhos pelo prisma de suas próprias projeções. Como resultado, eles podem conferir aos últimos uma imagem distorcida de quem eles são. Às vezes, as distorções beiram o inacreditável.

Por exemplo, Lily lutou a vida inteira contra a anorexia, a qual fora induzida pela obsessão patológica de sua mãe por comida e peso. Mesmo quando Lily estava excessivamente magra, sua mãe continuava dizendo que qualquer comida poderia engordar. Mesmo depois de Lily corrigir a sua auto-imagem e ganhar um peso saudável na idade adulta, as visitas à casa de sua mãe podiam trazer de volta os pensamentos anoréxicos. A mãe continuava a fazer comentários velados sobre as coxas de Lily ou outras questões relacionadas a peso. Após uma breve exposição à preocupação de sua mãe com o peso, Lily ficou novamente obcecada por dietas e exercícios. Por fim, ela decidiu que tinha que limitar o número de visitas à sua mãe para manter a saúde.

Como atualizar o seu autoconceito

Um autoconceito preciso permite que você aprecie a sua complexidade e o que você traz ao mundo como pessoa única. Para atualizar o seu autoconceito, comece assim:

1. Estabeleça o seu valor.
2. Identifique os seus valores e a sua filosofia de vida.

3. Preencha as lacunas de seu autoconceito.
4. Defina as suas próprias características.
5. Encontre modelos e mentores.

Ao percorrer as seções a seguir, você ficará surpreso com o quanto aprenderá sobre si mesmo, tornando o seu autoconceito futuro muito mais claro e forte.

1. ESTABELEÇA O SEU VALOR

A qualidade do seu relacionamento consigo mesmo e com os outros depende de quanto você aprecia a si mesmo e o seu valor.

Exercício: como você se sente em relação a si mesmo?

Para descobrir como você se sente em relação a si mesmo, primeiro sente-se em silêncio e tente entrar em contato com os seus sentimentos mais profundos. Responda a estas perguntas em seu diário com a primeira reação que vier à mente. Tente responder com o coração, e não com a cabeça.

- Eu sou bom?
- Eu sou capaz?
- Eu sou suficiente?
- Eu sou importante?
- Eu sou digno de amor?

Agora, reflita sobre as suas respostas. Se você tem pais EI, é provável que tenha respondido a alguma(s) delas com um “não”. Nesse caso, é porque as dúvidas acerca de seu próprio valor são uma consequência comum da culpa e da vergonha que os seus pais EI podem ter fomentado em sua infância. A boa notícia é que você > pode atualizar o seu autoconceito e as suas crenças sobre o que forma o valor das pessoas.

2. IDENTIFIQUE OS SEUS VALORES E A SUA FILOSOFIA DE VIDA

A qualidade de sua vida será determinada por seus valores inerentes e sua compreensão de como a vida funciona. Quais seriam, para você, os fatores que criam uma vida feliz e cheia de sentido? Você provavelmente o sabe, inconscientemente, mas o exercício o ajuda a articular. Exploreemos algumas de suas crenças e valores.

Exercício: deixe claro quais são as suas crenças

Não há respostas certas neste exercício; apenas responda com o que você pensa. O propósito, aqui, é revelar a sua filosofia pessoal oculta e, assim, ajudá-lo a conhecer-se melhor. Complete as afirmações a seguir em seu diário.

- O propósito da vida é...
- O segredo dos bons relacionamentos é...
- O sucesso vem para aqueles que...
- Não é possível ter uma vida significativa a menos que...
- A melhor fonte de auto-estima é...
- Eu valorizo...
- Uma vida feliz deve ter...
- É importante acreditar...
- Para progredir na vida, você precisa...
- É muito errado...
- O princípio que norteia a minha vida é...
- As pessoas se aperfeiçoam fazendo...

Essas afirmações chegam ao cerne de como você vê a si mesmo e o mundo, assim como da qualidade de seu relacionamento consigo mesmo. Quando tiver completado as frases, pergunte-se a si mesmo > como as suas filosofias podem ter afetado a sua vida, para o bem ou para o mal.

3. PREENCHA AS LACUNAS DE SEU AUTOCONCEITO

Infelizmente, quando um pai ou mãe não reconhece as qualidades positivas de seu filho, a criança não desenvolve um autoconceito nessas áreas.⁶ É como se houvesse um grande vazio onde deveria haver uma parte do eu. Minha paciente Francine, por exemplo, conseguia aceitar elogios por seu trabalho, mas quando os elogios eram para ela e para as suas qualidades pessoais positivas, ela recuava. Ela não se via daquela maneira, e imediatamente fazia comentários autodepreciativos ou ria, fazendo piada com a situação.

Francine esclareceu que os elogios apontavam para o vazio interior que ela sentia em si mesma: "Eu não me vejo como alguém importante ou de valor. Não acho que os outros se importam comigo, e nem pense que poderá me convencer do contrário". Ela reconhecia que o namorado tinha uma atitude que

demonstrava que ele se importava com ela, mas ela não acreditava nisso de fato. Ela temia que a qualquer momento ele percebesse que ela não era tão maravilhosa assim e então passasse a considerá-la "um incômodo". Esse sentimento veio de seu pai, um homem frio que sempre deixou muito claro que não tinha tempo para ela na infância. Quando perguntei a Francine se ela se via como alguém digno de amor, ela pensou por um instante e respondeu: "Não. É como se eu tivesse um buraco aqui. Um vácuo total".

Outra paciente, Caitlyn, ficou chocada quando um membro de sua igreja lhe disse que ela dava os abraços mais gostosos e era a melhor ouvinte. Isso a deixou perplexa, pois, como ela mesma me disse, "Eu não sou do tipo generoso". Caitlyn aprendeu esse autoconceito distorcido com a sua mãe, irada e deprimida, que vivia uma vida amarga demais para apreciar as qualidades de Caitlyn. Caitlyn era uma pessoa generosa, mas a mãe dela nunca percebeu isso.

Embora faltasse o reconhecimento parental de suas melhores qualidades, tanto Francine quanto Caitlyn enfim assumiram suas boas qualidades reais, mas até então não reconhecidas. Francine aceitou que era digna de amor apenas por ser ela mesma e Caitlyn percebeu que era freqüentemente afetuosa e generosa. As duas mulheres se sentiram maravilhadas e gratas ao aceitar "digna de amor" e "generosa" como um aspecto real de suas personalidades. Não é porque os pais delas nunca reconheceram tais qualidades que elas não existiam.

Se os seus pais sempre foram relativamente indiferentes aos seus feitos, provavelmente você também tem mais qualidades boas do que pensa. Porém, como Francine e Caitlyn, se você não assume esses traços em si mesmo, pode estar negando o seu potencial com crenças limitantes como: "Esse não sou eu. Eu não sou assim. Eu não sou o tipo de pessoa que...". Após uma conquista, talvez você diga algo assim: "Eu não sei nem como fiz isso". No entanto, não é porque você não reconhece algo sobre si mesmo que esse algo não faz parte de você. Talvez a ficha não tenha caído porque ninguém nunca chamou a atenção para isso.

Se você tem pais EI, é melhor questionar quaisquer pensamentos limitantes sobre si mesmo — qualidades que você acha que lhe faltam ou coisas que você jamais tentaria fazer. Essa limitação é verdadeira, ou será que ela vem das pessoas EI que fazem parte de sua vida?

4. DEFINA AS SUAS PRÓPRIAS CARACTERÍSTICAS

Pais EI têm um vocabulário pobre para denominar atributos internos específicos e positivos. Eles raramente usam palavras descritivas para se referir ao mundo psicológico interno, por isso não conseguem expressar direito as qualidades e características únicas de seus filhos. Em vez disso, usam termos vagos e genéricos para descrever o comportamento deles, como “bom”, “mau”, “burro”, “esperto” ou “legal”. Conseqüentemente, você não aprende palavras suficientes para descrever a si mesmo ou falar sobre os seus sentimentos. Isso pode ser uma desvantagem no futuro, quando a habilidade para exprimir as suas qualidades poderá ajudá-lo a conseguir um emprego ou atrair um companheiro.

Exercício: coloque-se em palavras

Vamos começar desenvolvendo um autoconceito mais realista e melhorado. Para obter palavras que possam descrevê-lo, você pode acessar a *internet* e encontrar uma lista completa de descritores de características de personalidade, como a do *site* <http://www.ongoingworlds.com/blog/2014/11/a-big-long-list-of-personality-traits>. Você provavelmente irá usar poucos desses exemplos, mas lá irá encontrar um vocabulário para escolher.

Em vez de escrever em seu diário desta vez, talvez você prefira usar folhas soltas de papel, para escrever o quanto quiser em cada página, espalhar as folhas sobre a mesa e afastar-se para ver o conjunto todo.

1. C OMO A SUA FAMÍLIA O VÊ. Pense em si mesmo na infância segundo o ponto de vista de sua família — incluindo pais, babás e parentes. Escreva como você acha que cada um o via durante sua fase de crescimento. Que adjetivos eles usariam para descrevê-lo?
2. O QUE VOCÊ SABE SOBRE SI MESMO. Em um pedaço de papel separado, escreva o máximo de características atuais que conseguir. Inclua todas as suas qualidades interiores e atributos exteriores.
3. O QUE VOCÊ QUER MELHORAR. Em outro pedaço de papel, descreva como você quer ser no futuro. Que características quer fortalecer e que tendências deseja reduzir? Que tipo de pessoa você almeja ser quando ficar mais velho?

Compare as três folhas de papel e escreva as suas impressões em seu diário. Você consegue ver a trajetória de desenvolvimento da sua identidade no passado, presente e futuro? Colocar-se em palavras desta maneira é um jeito interessante de compreender tudo que você se tornou ou está se tornando.

No seu dia-a-dia, teste algumas novas palavras da lista *online* que expressem as suas características. Procure sinônimos para essas palavras e veja se eles também são adequados para você. Ao longo do tempo, você irá desenvolver um vocabulário melhor para descrever a si mesmo. Você também pode pedir a ajuda de seus amigos: explique-lhes o que você está fazendo e pergunte-lhes que palavras usariam para descrevê-lo. A descoberta de novas

palavras de autoconceito pode ser um processo empolgante de autovalidação para o resto de sua vida.

5. ENCONTRE MODELOS E MENTORES

Modelos e mentores podem ajudá-lo a expandir o seu autoconceito. Se você quer se desenvolver, encontre pessoas que você admira e aprenda observando-as. Passe mais tempo com pessoas que têm qualidades que você deseja cultivar em seu autoconceito. Considere todos os relacionamentos como uma oportunidade para se tornar uma versão melhor de si mesmo e escolha suas companhias de acordo com essa nova versão.

Você se surpreenderá com o número de pessoas que desejam ser modelos ou mentores e passar adiante a sua sabedoria. Se você deseja se tornar melhor do que é, procure um mentor que adoraria tomar parte em sua jornada. Por exemplo, tenha aulas com um professor de quem você gosta ou entre em contato com pessoas interessantes cujas histórias em reportagens o tenham inspirado. Decida o que você gostaria de aprender com eles, para que os seus pedidos sejam específicos.

Ligue ou escreva para as pessoas que você admira e pergunte-lhes se gostariam de responder a três perguntas *específicas* sobre como você poderia se desenvolver mais nas áreas que elas dominam. Se tudo correr bem, você pode verificar se elas estariam dispostas a oferecer orientação e apoio novamente, quando você precisar. Se você for respeitoso, específico e conciso em sua abordagem, muitas pessoas o ouvirão.

Identifique e questione autoconceitos distorcidos

É essencial extirpar e substituir autoconceitos distorcidos que você pode ter adquirido dos pais EI. Preste atenção a quaisquer papéis ou sentimentos sobre si mesmo que o atrapalhem e questione-os. Vejamos como lidar com os mais resistentes.

VOCÊ É MAIS DO QUE UM PAPEL: FIQUE LONGE DOS DRAMAS DAS PESSOAS EI

Em vez de relacionar-se com os outros como indivíduos, as pessoas EI os agrupam em papéis exagerados e distorcidos. Elas costumam ver todas as situações como uma história composta de vítimas, agressores ou salvadores. Ao reduzir a realidade a essas tramas, as pessoas EI tiram conclusões precipitadas, definindo quem é mau, quem é inocente e quem deveria intervir para salvá-las. Essa dramatização distorcida é chamada de *triângulo do drama*,⁷ que está ilustrado no diagrama abaixo.

Na infância, Julie freqüentemente era apanhada pelos triângulos dramáticos da mãe. Ela se sentia culpada por não ser capaz de salvar a sua mãe de seu padrasto, a quem a mãe retratava como vilão em relação ao seu papel de vítima. Julie sentia que lhe cabia salvar a sua mãe, pois ninguém lhe disse que a mãe, adulta, não era uma pessoa indefesa e poderia ter se ajudado a si mesma.



Em outro exemplo, a adolescente Carla tentou dizer à sua mãe que ela se sentia excessivamente dominada e precisava de mais liberdade. Em vez de conversar com Carla sobre o assunto, sua mãe estourou e a chamou de cruel e mal-educada. Ela também colocou Carla como agressora, enquanto via a si mesma como vítima. Então, esperou que seu marido a salvasse do “ataque” de Carla, punindo a filha.

Sob o prisma do triângulo do drama, a narrativa distorcida dos relacionamentos das pessoas EI é um conflito sem fim: o mais forte explora o inocente, que, por sua vez, sofre e precisa ser salvo por alguém. É muito fácil ser

enquadrado nesses papéis, e você nem sequer percebe o que está acontecendo. Qualquer um pode, temporariamente, ser arrastado para essas histórias cativantes, mas as pessoas EI vivem nelas.

O triângulo do drama nos parece familiar porque ele é a base dos contos de fadas infantis e da dramaturgia adulta. Mocinhos e bandidos dão origem a enredos cativantes, mas, na vida real, esses temas simplistas, altamente emocionais, geram conflitos desnecessários e atitudes defensivas. Com a polarização de pessoas em papéis opostos, a comunicação real e a intimidade emocional deixam de existir.⁸ Lembre-se dessas tramas sempre que os EI não estiverem conseguindo o que querem; sua visão indignada dos acontecimentos virá diretamente do triângulo do drama.

Se você não ficar alerta, os papéis do triângulo do drama poderão minar o seu relacionamento consigo mesmo. Pense no que aconteceria com a sua auto-estima se você sempre se visse como vítima. Pense em quão limitado o seu futuro pareceria se você sempre precisasse ser o salvador de alguém. Imagine como você poderia duvidar de si mesmo caso fosse constantemente escalado como vilão.

Para sair do triângulo do drama, devemos considerar as pessoas como responsáveis por seus próprios comportamentos e bem-estar. Quando você se sentir puxado para dentro do triângulo, você pode chamar a própria atenção e recusar enquadrar-se nesses papéis. Você não precisa permitir que o seu autoconceito seja definido de maneira tão unidimensional. Você não está fadado a ser apenas o bandido, a vítima indefesa ou o salvador heróico. Em vez disso, você pode ser você mesmo, ponderar sobre os resultados que você deseja e buscar maneiras de conduzir a situação nessa direção, se possível.

Assim que você deixar de ser enganado por triângulos dramáticos, você será capaz de se relacionar com as pessoas com mais qualidade, e menos medo ou raiva. Por exemplo, se uma pessoa EI tenta dominar ou culpar você, você não precisa aceitar ser a sua vítima. Você pode interceder em seu favor, em vez disso. Pode determinar o que é melhor para si em vez de ser levado pela correnteza dos dramas emocionais alheios.

RECUSE-SE A SER DOMINADO OU SUBJUGADO

Se você não se importa com as outras pessoas dizendo-lhe o que pensar, sentir ou fazer, é porque está acostumado a ser *subjugado*.⁹ Porém, ser subjugado enfraquece a sua autonomia emocional e liberdade mental, e isso não deveria ser admitido. Os outros não têm o direito de conduzir a sua vida. Além disso, não faz sentido que uma pessoa EI saiba o que é melhor para você.

Quando você reivindicar o seu direito de tomar as próprias decisões e fazer as próprias escolhas, as tentativas alheias de dominação parecerão totalmente inconvenientes. Quando você se respeitar e tiver um autoconceito claro, a sua integridade e dignidade não irão mais permitir controles ou coerções emocionais.

Não há necessidade de levar a sério a tentativa de dominação alheia; você pode simplesmente afirmar a sua autonomia dizendo coisas como: “Você e eu temos opiniões diferentes sobre isso”, “Essa não é a escolha que quero fazer”, “Isso pode funcionar para você, mas não tem nada a ver comigo”, ou “Obrigado, mas não posso fazer isso”. Se a pessoa EI continuar pressionando-o, você pode dizer: “Eu não preciso me justificar. Simplesmente não farei isso”.

Qualquer interação com uma pessoa EI que o faça sentir-se impotente ou subjugado é uma oportunidade de ouro para fortalecer o seu autoconceito maduro. Se você se sente tentado a ceder a uma pessoa EI insistente, lembre-se de que tem o direito de defender os seus limites. Sempre que se sentir pressionado a ceder, respire fundo e aprecie o fato de que você é livre para dizer não a qualquer coisa de que você não goste. Você não precisa se explicar; a sua preferência basta. “Eu não me importo”, “Não, obrigado”, e “Para mim, não” podem ser o ponto final de uma conversa.

QUESTIONE QUALQUER INTERAÇÃO EM QUE VOCÊ SE SINTA INFERIOR OU INCAPAZ

Sentimentos de inferioridade podem lhe indicar com precisão o equívoco em seu autoconceito. Não há problema em admirar outras pessoas, mas há algo de errado em considerar que alguém *vale mais* do que você. Tente não idealizar ou idolatrar ninguém. Você poderá apreciá-los mais se se mantiver em pé de igualdade.

A sensação de inferioridade ou falta de valor é como uma luz vermelha piscante que anuncia que um sistema de relacionamento imaturo ou um triângulo

do drama estão o arrastando para dentro. Se você passar a interpretar a sensação de inferioridade como um alerta de que alguém está tentando usá-lo para satisfazer as próprias necessidades de auto-estima, você poderá abstrair-se e manter a sua autonomia e autoconceito positivo.

Estar perto de uma pessoa que você admire e que seja emocionalmente *madura* será uma experiência diferente. Em vez de fazê-lo se sentir inferior, ela irá motivá-lo a correr atrás dos seus objetivos. Pessoas emocionalmente maduras têm uma atitude inclusiva, respeitosa e de igual para igual em relação aos outros. Elas o puxam para cima em vez de fazê-lo se sentir inferior a elas.

LIBERTE O SEU AUTOCONCEITO DAS DISTORÇÕES TÓXICAS DA VERGONHA

A vergonha desempenha um papel especial na distorção de seu autoconceito, porque, como vimos no capítulo II, ela não se parece com uma emoção, mas com quem você é. Isso traz sérias consequências para o seu autoconceito.

A vergonha é uma experiência angustiante que faz as pessoas quererem desaparecer, cavar um buraco e se enterrar ou morrer em meio a tal constrangimento. Lembre-se do capítulo II, em que você viu que quando os pais o tratam como se você fosse mau, o seu autoconceito pode ter de carregar um fardo que o psicólogo Jerry Duvinsky (2017) chama de *identidade essencial de vergonha*.

No entanto, sentimentos de vergonha não dizem uma verdade sobre você, e é importante deixar isso claro. A única verdade sobre a vergonha é que uma pessoa EI provavelmente irá fazê-lo se sentir horrível consigo mesmo em uma idade em que você é psicologicamente indefeso. Quando adulto, você pode calar os sentimentos de vergonha ao explicitar as crenças equivocadas sobre si mesmo subjacentes a eles, encarando-as sem recuar e então questionando-as. Duvinsky (2017) destaca que examinar constantemente os sentimentos de vergonha da infância e então reclassificá-los corretamente — como emoções altamente desagradáveis, e não a verdade sobre você — faz a vergonha ficar mais fraca, voltando a ser uma emoção controlável, em vez de uma declaração do seu valor como ser humano.

Ao questionar a vergonha, você pode desmascará-la como mera *emoção* impingida a você por outra pessoa, e não sua *identidade* principal. Em vez de incorporar a vergonha em seu autoconceito, você poderia tratá-la como uma emoção como outra qualquer. Vejamos como fazer isso.

Exercício: remova o aguilhão da vergonha

Pense em algo de que você se envergonhou. Enquanto recorda o momento, tenha em mente que essa é apenas uma emoção que você estava sentindo, não algo ruim a seu respeito. Duvinsky (2017) recomenda escrever como foi sentir aquilo, e ao mesmo tempo reclassificar o sentimento como mera emoção dolorosa. Diga a si mesmo: “Foi horrível sentir isso, mas é apenas um sentimento que nunca, jamais, poderia definir quem eu sou. Esse sentimento de vergonha é apenas uma emoção como qualquer outra”. Ao encarar a vergonha desse jeito, ela se torna apenas mais um sentimento ruim que podemos suportar tranquilamente.

Depois que você lidar com esses sentimentos, as pontadas de vergonha já não lhe parecerão tão catastróficas. Você pode até passar a ver a vergonha como um alerta útil de que alguém está tentando fazê-lo se sentir mal para se sentir melhor consigo mesmo. Ver a vergonha como ela é não só o livra das coerções emocionais alheias, mas também reconstitui o seu autoconceito.

AFIRME A PARTE AMOROSA DE SEU CONCEITO

Pessoas EI o verão como uma pessoa fria e que não se importa com ninguém caso você não mergulhe de corpo e alma nos problemas delas. Se você hesitar em sacrificar-se por elas, elas colocarão a sua bondade em xeque, e podem fazê-lo pensar que não é amoroso o suficiente.

A dúvida sobre sua capacidade de amar é uma das autodistorções mais nocivas que podem despontar de seu relacionamento com pais EI. A sua incapacidade de salvá-los, fazê-los felizes, ou fazê-los sentirem-se amadas o suficiente pode fazê-lo ter medo de ser emocionalmente deficiente. Uma mulher, por exemplo, cresceu acreditando que o seu coração era como uma pedra de gelo, enquanto outra afirmou que tinha medo de envolver-se emocionalmente porque os homens poderiam perceber que faltava algo nela. Essas duas pessoas tinham pais EI emocionalmente insaciáveis que nunca reconheceram quão generosos eram os corações delas.

Não é só porque um pai ou mãe EI não consegue apreciar os seus esforços para amar que você não é amoroso. Geralmente, ou eles não aceitam seu amor, ou nunca lhes é o bastante. Não associe o seu valor ou bondade a quão amado

por você seu pai ou mãe EI se sente. Em vez disso, dedique mais amor e gratidão a seu relacionamento consigo mesmo. Se tiver um pai ou mãe EI, você certamente precisará desse apoio extra.

PERCEBA O PREÇO EMOCIONAL DE UM AUTOCONCEITO ENFRAQUECIDO

Muitas pessoas vivem tanto tempo com um autoconceito negativo que já não conseguem mais perceber como isso as afeta. Em vez de ficarem indignadas ou magoadas, essas pessoas se condicionaram a aceitar a submissão e o desrespeito. Isso entorpece a dor de ser maltratado, mas é importante se conscientizar do alto preço de um autoconceito deficiente. Quando elas finalmente perceberem quão doloroso é sentir-se diminuído pelas pessoas, elas poderão fazer algo em relação a isso. Como Tony Robbins (1992) descreveu, às vezes a melhor maneira de motivar a si mesmo a mudar é intensificar, deliberadamente, a dor da sensação anterior.

Digamos, por exemplo, que você esteja rindo com alguns membros de sua família que zombaram de você de um jeito nada gentil, assim como faziam em sua infância. Você poderia apenas deixar isso para lá, como um roteiro familiar que você já encenou milhares de vezes, mas e se você parasse um pouco e, intencionalmente, sentisse como aqueles comentários depreciativos o afetam? E se você se desse conta de como é ter medo de se defender ou, pior ainda, como é rir junto com os seus algozes? Se você realmente deixar cair a ficha, talvez comece a sentir compaixão de si mesmo. Continue intensificando esses sentimentos até perceber quão prejudiciais essas experiências são para a sua auto-estima e confiança nas pessoas. Ao sentir a mágoa e a compaixão despertarem, você começará a se ver de uma maneira diferente.

Mudar é fácil quando você realmente *sente* a dimensão do preço que pagou em virtude do autoconceito velho e distorcido. É nesse momento que a sua dor pode ser usada para o bem.

COMO É TER UM AUTOCONCEITO SAUDÁVEL?

Fica muito mais fácil desenvolver um autoconceito positivo com a conexão e o apoio amoroso dos pais. Mas há, também, uma centelha individual em cada um de nós que auxilia na resiliência e na auto-recuperação, independentemente de qual seja a sua história.¹⁰ Talvez ela venha de um relacionamento profundo consigo mesmo, no qual você simplesmente sabe que merece algo mais. Alguns de nós, mesmo na ausência de relacionamentos prósperos, parecem dispor de misteriosos recursos internos que nos permitem ser a nossa própria companhia consciente, tornando-nos capazes de aprender e crescer, superando as circunstâncias adversas. Essa fonte de amizade interior com nós mesmos pode nos proporcionar o autocuidado, o autoconsolo e até mesmo a autoproteção instintiva contra a exploração alheia.

Você saberá se tem um autoconceito saudável quando conhecer-se a si mesmo e descobrir que é bom. Você irá valorizar a sua individualidade — os seus interesses, paixões, ideais — e também aqueles novos pontos fortes que está desenvolvendo. Com um autoconceito saudável, você não fica obcecado por corrigir o que há de errado com você. Você está apenas tentando atingir o seu potencial e tornar-se, genuinamente, quem deve ser. O seu autoconceito é saudável quando a sua individualidade é preciosa para você, e você não quer ser nada, nem ninguém, a não ser você mesmo. Esse tipo de autoconceito é um direito de nascença que você tem como ser humano.

Para relembrar

O seu autoconceito é o seu conhecimento sobre quem e como você é. Infelizmente, ao crescer com pais EI, você deve ter desenvolvido um autoconceito distorcido que estimula sentimentos de inferioridade e submissão. Relacionamentos emocionalmente imaturos podem deixá-lo preso em autoconceitos distorcidos, como a sensação de ser um impostor ou um personagem unidimensional em triângulos dramáticos. Mas você sempre terá a opção de reivindicar a sua autonomia e autoridade, independentemente de sentir-se menor do que os outros ou encontrar lacunas em seu autoconceito. Ao confiar em seu guia pessoal interior e encontrar mentores e modelos para direcionar o seu desenvolvimento, você poderá desenvolver um autoconceito melhorado e saudável.

4. Vaillant, 1993. ↵
5. Clance e Imes, 1978. ↵
6. Barrett, 2017. ↵
7. Karpman, 1968. ↵
8. Patterson et al, 2012. ↵
9. Young, Koslo e Weishar, 2003. ↵
10. Vaillant, 1993. ↵

CAPÍTULO X

Tenha o relacionamento que você sempre quis

Foque uma interação por vez

Você pode criar relacionamentos mais saudáveis com os seus pais EI ao ponderar sobre o que você está disposto a aceitar, uma interação por vez. O tempo gasto com o seu pai ou mãe EI será mais produtivo se você se concentrar na interação presente em vez de todo o relacionamento de uma só vez. Tentar ter um bom *relacionamento* com eles é muita pressão; mantenha o foco e tente ter apenas uma *interação* construtiva por vez. O segredo é relacionar-se com o seu pai ou mãe EI de maneira mais sincera e ativa, em vez de ficar em silêncio e permitir que eles o controlem ou entrar em uma discussão. Na medida em que você mantiver uma autoconexão segura e permanecer consciente das táticas de pessoas EI, você deixará de estar tão vulnerável aos abusos EI.

Sendo fiel a si mesmo e ao seu mundo interior, você preserva os seus limites, sua autonomia emocional e o direito à própria individualidade. Ao colocar a sua autoconexão em primeiro lugar, você conseguirá ter um novo tipo de relacionamento com os seus pais — um relacionamento em que você é muito mais autoconsciente e autoprotetor. Em muitos aspectos, este será o relacionamento que você sempre quis, pois trata-se de um relacionamento no qual *você finalmente pode ser você mesmo quando está perto deles*.

Isso não tem relação apenas com a forma como eles o trataram, mas também com a forma como você ignorou-se a si mesmo para conseguir se dar bem com eles. É como se você tivesse “assinado” involuntariamente um contrato com eles em sua infância sem perceber o que isso iria lhe custar na vida adulta. Ainda bem que agora você pode revisar aquele acordo antigo, de modo que o relacionamento seja mais justo para você. A sua consciência renovada do nível de maturidade emocional deles irá permitir que você veja o que eles estão fazendo e pergunte-se a si mesmo se você quer mudar o modo como reage.

Mesmo se você não tiver contato com os seus pais ou se eles já tiverem falecido, você ainda pode usar as suas lembranças para imaginar um relacionamento diferente com eles. Ao reconstruir interações passadas mentalmente, você pode até mesmo alterar seus sentimentos em relação ao passado. Uma mulher me disse certa vez que imaginar reações mais calmas e autônomas a seu pai lhe possibilitou o melhor relacionamento que ela poderia ter com ele em muitos anos — e ele já estava morto havia sete anos.

Agora, revisemos o acordo não-verbal que você talvez ainda tenha com a pessoa ou pais EI e cheguemos a melhores termos.

Você quer manter o velho contrato de relacionamento emocionalmente imaturo?

Na maioria dos relacionamentos, estabelecem-se acordos não-verbais ao longo do tempo, mas normalmente só nos damos conta deles quando já se tornaram um problema. A maior parte desses “contratos” permanecem ocultos, mas, ao colocá-los à vista, você consegue ver com o que está concordando. O exercício a seguir pode ajudá-lo a tomar consciência daquilo que você vem apoiando e ver se ainda deseja seguir esses termos.

Exercício: reavalie os termos do seu relacionamento com pessoas EI

Relacione as afirmações a seguir a uma pessoa EI que faça parte de sua vida e, em seu diário, escreva “concordo” ou “discordo” para cada uma delas.

1. Concordo que as suas necessidades devem vir antes das minhas.
2. Concordo em não falar o que estou pensando perto de você.
3. Pode dizer tudo que você quiser, que eu não vou discordar.
4. Sim, eu seria um ignorante se pensasse diferente de você.
5. É claro que você deveria ficar triste se alguém dissesse não a qualquer pedido seu.
6. Por favor, diga-me do que posso gostar e do que não posso gostar.
7. Sim, faz sentido que você decida quanto tempo eu deveria querer passar com você.
8. Você tem razão, eu deveria demonstrar "respeito" calando os meus pensamentos na sua presença.
9. É claro que você não precisa exercitar o autocontrole se não quiser.
10. Não tem problema se você não pensar antes de falar.
11. É verdade: você jamais deveria ter que ficar esperando ou lidar com qualquer coisa que o desagrade.
12. Concordo: você não deveria ter que se adaptar quando as circunstâncias mudam.
13. Não tem problema se você me ignorar, me der respostas atravessadas ou não parecer feliz em me ver; ainda assim, quero passar algum tempo com você.

14. É claro que você tem o direito de ser grosseiro.
15. Concordo que você não deveria ter de receber ordens de ninguém.
16. Pode falar sobre todos os seus assuntos favoritos; estou pronto para ficar só ouvindo e nunca receber nenhuma pergunta sobre mim.

O objetivo desse exercício é conscientizá-lo de como você pode ter permitido, involuntariamente, que a pessoa EI se tornasse o indivíduo mais importante do relacionamento. Ao expor esses termos, você se tornará mais consciente do que estaria disposto a aceitar no futuro.

Dois pensamentos que irão reequilibrar qualquer interação com uma pessoa EI

Padrões injustos de relacionamentos EI podem ser reequilibrados com dois novos pensamentos que irão melhorar consideravelmente as suas interações com qualquer pessoa EI. Quando houver conflito ou você se sentir emocionalmente coagido por uma pessoa EI, faça isto:

1. Considere-se em pé de igualdade (“Sou tão importante quanto ela”).
2. Mantenha uma autoconexão consciente e aceite a si mesmo incondicionalmente (“Tenho coisas boas dentro de mim”).

Recordar esses dois fatos — de que você é tão importante quanto elas e que tem coisas boas dentro de si — barra qualquer tentativa de coerção ou exploração por parte de pessoas EI. Quando você se lembra dessas duas coisas, a sua interação com a pessoa EI muda. Esta continuará a fazer o que sempre fez, mas, se você se considerar igualmente importante e permanecer conectado consigo mesmo, terá uma experiência totalmente diferente. Ao exercitar essas atitudes fundamentais, você não poderá ser dominado, apartado de si mesmo ou induzido a pensar que a sua experiência não é tão importante quanto a delas.

I. VOCÊ TEM A MESMA IMPORTÂNCIA

Pessoas EI não conseguem imaginar que as necessidades de qualquer pessoa sejam tão importantes quanto as delas. Por sentir que têm direito a uma posição acima da sua na hierarquia do relacionamento, elas presumem que você também venha a aceitar a prioridade delas. Tal confiança lhes confere um ar de autoridade e até de carisma, mas trata-se de uma segurança originada no egocentrismo e na imaturidade emocional. Felizmente, agora você não se deixará iludir por esses pressupostos egocêntricos.

A sua auto-reconexão começa assim que você passa a perguntar-se o que, exatamente, faz da pessoa EI alguém mais importante do que você. Enquanto pondera essa questão, você irá descobrir que *não há* razão que as torne mais importantes do que você — é apenas impressão sua.

Ao começar a se ver como alguém igualmente importante — a despeito do comportamento da pessoa EI no sentido oposto —, você naturalmente começará a pensar em respostas mais assertivas e ativas. Você irá pedir o que deseja no momento, e irá responder de maneira que a faça lembrar, de maneira gentil, que “Eu também estou aqui e as minhas necessidades são tão importantes quanto as suas”. Você irá deixar claro o que seria melhor para si sem ter vergonha ou pedir desculpas, pois não há nada de vergonhoso em estar no mesmo patamar do que o seu interlocutor.

2. VOCÊ MANTÉM A CONEXÃO CONSIGO MESMO E SE ACEITA INCONDICIONALMENTE

Ao dar o devido valor ao seu eu e ao seu mundo interior, você sentirá uma renovada segurança e satisfação. Quando você se aceita como é e permanece conectado com a sua experiência presente aqui e agora, você se sente mais forte por dentro. Quando você se ama como um ser em evolução, parece legítimo preservar a sua energia e defender os seus interesses. Você deixará de se dissociar de seus sentimentos para fazer com que a pessoa EI se torne o centro de sua atenção. Irá considerar inaceitável ter que deixar as suas necessidades de lado apenas porque ela gosta de estar em primeiro lugar.

É importante resistir ao impulso de encolher-se em um cantinho de si mesmo quando estiver interagindo com uma pessoa EI. É errado você ter que ocupar o mínimo de espaço possível apenas para que as pessoas EI possam se expandir. Essa atrofia de seu valor é o resquício de uma defesa de infância que deve ser deixada para trás. Ao defender o direito a seus próprios sentimentos e pensamentos, você mantém-se presente. Em vez de encolher-se e se tornar uma platéia domesticada, você pode permanecer “cheio de si mesmo”.

Como manter a conexão consigo mesmo e manter-se presente

A única maneira de uma pessoa EI dominar a sua vida mental e emocional é fazê-lo se desconectar de sua vida interior. Quando as pessoas EI o induzem à passividade, elas provocam a imobilidade emocional e a dissociação de si mesmo. Agora, porém, você pode usar a atenção total para reverter esse processo.

Ficar atentamente consciente de si mesmo pode parecer inação — você pode até ficar em silêncio —, mas é uma grande realização, pois isso o impede de conformar-se à expectativa da pessoa EI de que você existe apenas para satisfazer à sua auto-estima e mantê-la emocionalmente estável. A atenção total é psicologicamente muito eficaz, pois constitui uma ferramenta para reorganizar o seu modo de pensar — de passivo a intencional.

Se você se dedicar à autoconsciência atenta *enquanto estiver com a pessoa EI*, irá reconquistar a sua autonomia emocional, a liberdade mental e o direito de ser você mesmo. É difícil superestimar a liberdade que você conquista para si mesmo ao focar intencionalmente seus próprios sentimentos e pensamentos quando está próximo de uma pessoa EI.

Você pode exercitar a atenção total enquanto olha a pessoa EI nos olhos e permanece intencionalmente consciente de todos os seus pensamentos e sentimentos. Perceba como é sentir-se totalmente presente interiormente, mesmo quando as pessoas EI esperam que você esteja prestando atenção nelas. Essa autoconsciência intencional é uma rejeição ousada do antigo contrato de relacionamento, pois a pessoa EI deixa de ser o centro de sua atenção. Vale a pena praticar essa autonomia emocional e liberdade de pensamento até que você pare de abrir mão do seu autocontrole automaticamente na presença delas.

Em vez de fixar a sua atenção no que a pessoa EI quer, preste atenção nas próprias sensações físicas, na sua experiência emocional presente e nos seus pensamentos. Ao prestar atenção ao que você está vivendo diretamente no instante presente, você já não estará mais colocando a pessoa EI em primeiro lugar.

É uma boa idéia experimentar as práticas de atenção plena de Thich Nhat Hanh (2011), que são bastante simples e fáceis de executar. Por exemplo, você pode permanecer conectado consigo mesmo prestando atenção em sua respiração e dizendo a si mesmo: “Inspira, estou aqui. Expira, estou calmo”.

Focar a respiração o ajuda a lembrar que você está presente e tem valor, mesmo que a pessoa EI tente monopolizar toda a interação.

Ao exercitar esses novos comportamentos e abordagens, você muda as suas interações com o seu pai ou mãe EI, fazendo que sejam compostas de duas pessoas, e não uma só. A seguir, veremos outras maneiras de conseguir fazer isso.

Como conduzir os seus relacionamentos emocionalmente imaturos rumo a interações mais igualitárias e pacíficas

Relacionamentos só são satisfatórios quando você consegue ser você mesmo. Na próxima seção, abordaremos maneiras de interagir com um pai ou mãe EI que irão aumentar as chances de estabelecer conexões reais com eles, ao mesmo tempo que não o farão ter a sensação de que você está se autosabotando.

INTERROMPA OS ANTIGOS PADRÕES ANTES QUE ELES TOMEM O CONTROLE

Para evitar controles emocionais, preste atenção quando um pai ou mãe EI o pressionar a assumir a responsabilidade por validar ou reparar os sentimentos deles. Quando você for vítima desse impulso para fazê-los se sentirem melhor às suas custas, interrompa o controle, ficando atento ao que eles estão fazendo. Narrar o comportamento deles com uma autoconversa também ajuda, como nos exemplos a seguir:

“Agora eles estão tentando me coagir emocionalmente e fazer que eu me sinta culpado”.

“Agora estão me convidando a mergulhar no triângulo do drama”.

“Agora estão no modo ‘eu’. Qualquer assunto irá remeter a eles”.

“Agora eles estão desprezando e desrespeitando a minha experiência interior”.

“Agora estão questionando o meu direito de ter os meus próprios sentimentos e pensamentos”.

“Agora estão contestando o meu dever de cuidar de mim primeiro”.

“Agora eles estão fazendo que eu me sinta culpado para que possam parecer inocentes”.

Assim que conseguir identificar automaticamente esse padrão, você poderá reagir de outras maneiras para proteger os seus limites e a sua autonomia emocional. O controle de pessoas EI é mais fácil de anular logo no início. No primeiro momento, as pessoas EI conseguem “*fazê-lo*” ter determinados sentimentos, mas conforme você se torna mais consciente do que elas estão fazendo, as tentativas perdem força.

Minha paciente Tina, por exemplo, teve a sensação de “um graveto quebrando” dentro dela quando enfim alcançou esse ponto de ruptura em relação às reclamações vitimistas da mãe. Dali em diante Tina passou a mudar de assunto, discordar ou ir embora sempre que a mãe começava a sobrecarregá-la e deixá-la esgotada. Quando Tina passou a ter consciência do efeito tóxico de algumas conversas de sua mãe, ela adquiriu a capacidade de esquivar-se automaticamente, como se estivesse evitando golpes físicos (“Mãe, não posso fazer nada a respeito disso. Vamos falar de outra coisa”). Se a mãe dela tivesse insistido pedindo-lhe que só “ouvisse”, Tina poderia ter dito simplesmente: “Eu não posso, mãe. Me deixa muito triste”.

Interromper tentativas de controle emocional equivale a dizer o que sente, pedir o que quer e estabelecer limites em relação ao que não gosta. Ao expressar imediatamente sua necessidade momentânea — *ainda que de maneira hesitante ou desajeitada* —, você se livra de papéis que conservam o estresse e a superficialidade de sua interação EI.

TORNANDO-SE O LÍDER DO RELACIONAMENTO

Assim que você interromper o controle das pessoas EI, poderá tentar conduzir a interação ao resultado almejado. Ao sugerir resultados mais favoráveis, você abre caminho para um relacionamento adulto mais respeitoso e igualitário. Quando, por exemplo, o seu pai ou mãe tentar controlar ou aconselhar, você pode dizer: “É uma boa idéia, mãe, mas é importante que eu pense nisso por mim mesmo desta vez”. Se um pai fica bravo ou fala com rispidez, você pode assumir a liderança dizendo: “Não preciso nem falar que você devia se controlar.

Nós dois somos adultos agora. Como é possível ter um relacionamento adulto respeitoso com você falando desse jeito?”.

Os líderes dos relacionamentos servem de modelo de comportamento respeitoso e ensinam a reciprocidade em suas interações. Deixam claro como querem ser tratados e o que lhes é gratificante em um relacionamento. Elucidam valores solidários que estimulam as pessoas a se tratarem bem.

Brie, por exemplo, era uma grande incentivadora de seu pai, que estava tentando perder peso, e comemorava cada sucesso dele. Porém, quando a própria Brie estabeleceu uma meta de emagrecimento, seu pai nunca perguntou como ela estava se saindo. Ela então disse ao pai que o apoio tinha que ser uma via de mão dupla, e que seria muito mais legal para ambos desse jeito. O pai dela pareceu surpreso — como se nunca tivesse pensado nisso — e prometeu demonstrar mais interesse.

É contraproducente seguir pessoas EI quando elas não são maduras o suficiente para serem líderes responsáveis. Se você *conhece* um jeito melhor, mas não lhes *ensina* um jeito melhor, você não está ajudando.

MELHORE O RELACIONAMENTO UMA INTERAÇÃO POR VEZ

É mais fácil administrar as interações quando você não se preocupa com a qualidade geral de seu relacionamento. Lidar com uma interação é viável, mas melhorar todo um relacionamento é um objetivo ambicioso demais. Ao focar apenas uma interação por vez, você se sentirá muito mais eficiente e menos desmotivado.

Aliás, tente iniciar uma interação com o seu pai ou mãe EI com uma mentalidade neutra, como se não houvesse nenhum histórico. Deixe que cada dia seja um novo dia. Finja que você nunca passou por tudo que eles dizem e fazem, como se você estivesse de fato livre para reagir. Essa técnica de adentrar as interações como se fosse a primeira vez — “sem memória ou desejo”¹ — lhe permite encarar os outros no estado atual sem enxergar as interações com base em velhas mágoas. Você não fica guardando rancor por coisas do passado, e os vê com novos olhos. Pode, então, interagir com os seus pais como se fossem indivíduos que você conheceu há pouco tempo em algum evento social — *sem nenhuma expectativa de que atendam às suas necessidades emocionais mais*

profundas. Não é necessário amá-los, e eles não precisam amá-lo. Vocês podem simplesmente ter uma boa convivência.

Uma paciente relatou como a conexão com sua mãe havia melhorado desde que ela passara a ignorar quaisquer expectativas de um relacionamento próximo. Em vez disso, ela interagia agradavelmente com a mãe, como se estivesse interagindo com qualquer outra pessoa mais velha. Essa paciente percebeu que, de fato, havia deixado de necessitar de qualquer coisa de sua mãe anos antes. Sua vida emocional parecia perfeitamente satisfatória, com ou sem o amor de sua mãe. Hoje, ela aceita cada pequena interação com a mãe do jeito que ocorre, sem comparar o seu comportamento com o que ela, como filha, sempre esperou. Por ter decidido tratar cada interação como um momento novo, sem esperanças ou rancores, os sentimentos amargos se desvaneceram. Ela fica satisfeita com qualquer interação que tenham.

A comunicação madura preserva a sinceridade nas interações

Manter interações reais significa usar uma *comunicação clara e afetuosa* para dizer ao outro, de maneira não agressiva, o que você está sentindo e pensando, e o que quer de verdade. A comunicação clara e afetuosa não é grosseira ou agressiva. É um jeito de afirmar de forma neutra a sua experiência sem culpar, interpretar ou ameaçar. Você não irá tentar mudar as pessoas: só lhes dirá como o comportamento delas o afeta. Você deixará claro o que está achando do relacionamento e, assim, dará espaço para que elas possam se abrir com você, se quiserem. Ao ser transparente sobre a sua experiência interior, você participa sinceramente do relacionamento e se revela. A sinceridade entre vocês aumenta.

EXPRESSE-SE PARA TER UM RELACIONAMENTO MAIS VERDADEIRO

Dizer a uma pessoa EI ou a um pai ou mãe EI como você se sentiu em relação a alguma coisa é um passo enorme em direção à fidelidade consigo mesmo. Ao permanecer em contato consigo mesmo e relacionar-se com eles como um igual, você muda os termos da relação. As suas interações se tornam mais próximas e verdadeiras, mesmo que apenas de sua parte. Toda vez que você diz o que pensa

— mesmo que só consiga fazê-lo de maneira hesitante ou desconfortável —, você possibilita uma comunicação mais significativa e tira o relacionamento da superficialidade.

A SUA EXPRESSÃO INDIVIDUAL EVIDENCIA A SUA POSIÇÃO EQUIVALENTE. Quando você diz o que pensa, está mostrando que é igual ao outro. Ao expressar-se a si mesmo, você está dizendo que o que acontece dentro de você é tão importante quanto o que acontece dentro da pessoa EI. Assim, você não permite que a hierarquia emocionalmente imatura se forme.

Contudo, expressar-se perto de pessoas EI pode ser um desafio, porque elas normalmente não fazem perguntas e não dão muita abertura para que você participe. Você precisa abrir um espaço para falar por meio de interrupções verbais como: “Ei”, ou “Calma lá”, ou mesmo levantando a mão num aceno. Se elas o interromperem, você pode dizer: “Só mais um minuto, eu gostaria de concluir”, e então inspirar profundamente antes de prosseguir. Não importa se elas estão prestando atenção ou não. O que importa é que você está intercedendo em seu favor ao pedir atenção. O seu relacionamento consigo ficará mais forte, independentemente da reação alheia.

PEÇA QUE O OUÇAM. Se você está aborrecido com uma pessoa EI e não consegue dizer nada na hora, você pode abordá-la novamente depois e perguntar se estaria disposta a ouvi-lo. Diga que você tem algumas idéias para trocar e pergunte se ela teria cinco minutos para falar com você (a parte dos cinco minutos é importante, pois a proximidade emocional as deixa apreensivas).

Se ela concordar, relate a sua experiência, descrevendo o comportamento *específico* dela, diga como você se sentiu e pergunte se era essa a intenção (“Pai, quando o senhor contorceu o rosto e ficou vermelho, tive a impressão de que o senhor estava me inibindo. Parecia que era melhor eu não dizer o que estava pensando. Senti que não tinha o direito de dar a minha opinião. O senhor prefere que eu fique em silêncio quando estivermos conversando? O que devo fazer quando você parecer bravo desse jeito?”).

Para cada cinco minutos de diálogo, fale sobre apenas uma interação. Mantenha uma atitude respeitosa, curiosa e não acusatória enquanto descreve em detalhes o que sentiu com o comportamento da pessoa EI. Se ela o interromper ou quiser discutir, você pode até ouvi-la, mas peça que o deixe terminar primeiro.

Quando os cinco minutos tiverem terminado, agradeça-a por tê-lo escutado e pergunte se ela tem algo a dizer. Talvez ela não tenha, mas lembre-se: a sua missão foi cumprida assim que você solicitou o diálogo. Essa ação, por si só, já anulou o seu papel da infância. Ao compartilhar a sua preocupação, você modificou o contrato antigo de relacionamento (como “Concordo em não falar o que estou pensando perto de você”). Diálogos breves como esses revelam a ambos que a sua conexão pode sobreviver a certa sinceridade e tornar a relação mais verdadeira.

Não posso deixar de enfatizar que mesmo se essa tentativa de comunicação não resolver o problema, ela já cumpriu o seu papel: você agiu de igual para igual e tomou a dianteira, comunicando-se de maneira clara e afetuosa. Já é um grande avanço.

OPTE POR UMA COMUNICAÇÃO HABILIDOSA E IMPARCIAL EM VEZ DO CONFRONTO

Felizmente, já sabemos bastante sobre os tipos de comunicação que promovem resultados positivos em circunstâncias estressantes. Os tipos produtivos de comunicação são sinceros, imparciais, neutros e empáticos em relação ao ponto de vista do outro. Vejamos os tipos de comunicação que podem funcionar melhor com pessoas e pais EI.

COMUNICAÇÃO NÃO-COMPLEMENTAR. — Nesse estilo de comunicação, descrito pelo professor Christopher Hopwood (2016), a reação aos comportamentos raivosos ou agressivos é calma e empática. A simpatia inesperada muitas vezes desorienta a hostilidade ou as tentativas de dominação. Quando as pessoas descontroladas se deparam com curiosidade e simpatia ao invés de um contra-ataque, a inevitabilidade do conflito se desfaz.

Para usar essa abordagem, é preciso reagir à hostilidade da pessoa EI com empatia como se ela estivesse buscando compreensão, e não uma briga. Ao identificar o seu desejo profundo de conexão, você interpreta o comportamento desagradável como um clamor por aceitação e atenção. Às vezes, a surpresa de uma resposta empática altera uma situação beligerante e permite que algo criativo, cheio de significado e conexão ocorra.

O marido de Bobbi, por exemplo, sempre voltava irritado das viagens a trabalho. Bobbi se deu conta, enfim, de que ele não estava apenas cansado, mas com medo de que ela não ficasse feliz em vê-lo. Então, quando o esposo de Bobbi entrou novamente pela porta parecendo ter uma nuvem negra por cima da cabeça, ela se levantou, aproximou-se da porta e disse: "Que bom que você chegou. Senti a sua falta. Está com fome?".

Outras pessoas hábeis em comunicação não-complementar usam o humor ou a simpatia para acalmar situações tensas, de modo a não haver espaço para a raiva. Uma reação inocente e preocupada também pode fazer a agressividade da pessoa EI desvanecer-se. Quando você receber uma crítica injusta, por exemplo, pode responder, em tom neutro: "Ah, eu não sabia disso". A comunicação não-complementar permite que você reaja à necessidade alheia de ser compreendido em vez de apenas reagir às suas ações hostis. Se for sincera, uma resposta não-complementar pode transformar uma briga desagradável em um momento de conexão surpreendente. Mesmo as pessoas iradas só querem ser vistas e aceitas.

COMUNICAÇÕES NÃO-DEFENSIVA E NÃO-VIOLENTA. — As comunicações não-defensiva² e não-violenta³ são métodos de lidar com as pessoas de maneira a não atacá-las, humilhá-las, acusá-las ou envergonhá-las. O objetivo desses métodos é ouvir sem ficar na defensiva e ao mesmo tempo ter em mente o que importa para si.

A comunicação não-defensiva e a não-violenta o mantêm longe das posições de agressor-vítima do triângulo dramático. Você reconhece que o ponto de vista da outra pessoa faz total sentido para ela. Ao mesmo tempo, você fala sobre as suas intenções de maneira a não questionar o valor do outro. Ao dar uma resposta não-defensiva, você não ativa o triângulo dramático de vítima e agressor. Você faz a outra pessoa se sentir segura na comunicação.

Essas formas eficientes de comunicação levam em conta que as pessoas possuem tanto intenções legítimas quanto necessidades válidas. Ao se fazer uso dessas habilidades de comunicação, é possível deixar a emoção e o julgamento de fora dessas discussões com as pessoas EI. Independentemente da reação dos outros, ao usá-las você se sentirá muito mais eficaz e no controle de si mesmo. Além desses autores citados anteriormente, você poderá encontrar outros livros entre as referências e aprender mais sobre estilos abertos e não ameaçadores de comunicação.⁴

QUANDO AS DIFERENÇAS CAUSAM CONFLITOS

Vejamos, agora, como lidar com desentendimentos inevitáveis. Como lidar com transgressões de limites ou atitudes inaceitáveis e, ainda assim, ter o melhor relacionamento possível?

ESTABELEÇA LIMITES E DIGA NÃO. Em qualquer relacionamento, recusas e limites são necessários para proteger o nosso bem-estar. Você não precisa dar desculpas ou explicações. Pode apenas dizer: “Não, eu realmente não posso”, ou “Isso não vai dar certo”.

Ao contrário das pessoas de sensibilidade normal, as pessoas EI dificultam essa recusa. Elas podem questionar a sua recusa, dizendo: “Por que você não pode fazer isso?”, ou então sugerir uma “solução” para sua decisão, dizendo: “Bem, mas você não conseguiria fazer isso nem se...?”, e em seguida dando uma sugestão. Nenhum indivíduo relativamente educado iria em frente diante dessa recusa, mas as pessoas EI agem como se o seu tempo lhes pertencesse. Se ainda insistirem, mesmo com a sua recusa, você pode dizer: “Você precisa de mais explicações? Acho que não”, ou simplesmente dar de ombros.

ACEITE APENAS SE VOCÊ QUISER. Pessoas EI costumam ser generosas de um jeito que o faz se sentir obrigado e acorrentado. Elas se concentram no que querem dar, independentemente de você querer ou não. Pessoas e pais EI, por exemplo, podem presentear-lo com coisas que *elas* gostariam de ganhar, insistir em confraternizações das quais você não gosta, planejar atividades indesejadas ou ficar oferecendo ajuda várias vezes quando você não quer. Tal como crianças que insistem: “De novo!”, as pessoas EI não percebem que as outras pessoas estão ficando cansadas ou não estão gostando de uma atividade tanto quanto elas. Após sua mãe não aceitar um não como resposta em relação a um presente, um paciente enfim lhe explicou: “Mãe, os seus presentes não parecem presentes. Parecem mais obrigações!”.

Se você não faz um fuzuê com o que estão oferecendo — seja comida, presentes, dinheiro, acolhimento ou conselhos —, elas agem como se você estivesse sendo grosseiro e magoando-as deliberadamente. Porém, obviamente, isso não é verdade. Você tem o direito de dizer: “Chega” ou “Para mim, já deu” para qualquer coisa. O mesmo vale para: “Já chega” ou “Seria bom, mas não, obrigado”. Depois disso, caberá a elas lidar com os próprios sentimentos.

NÃO RECOMPENSE COMPORTAMENTOS REGRESSIVOS. Pessoas ou pais EI freqüentemente ficarão emburrados ou agirão como se estivessem magoados para que você os salve. Se você intervir para acalmá-los, estará encorajando comportamentos mais regressivos e que estimulam a culpa.

Minha paciente Sandy, por exemplo, tinha uma mãe muito sensível, Cora, que se retirava para o quarto em lágrimas quando acontecia algo desagradável. Sandy costumava se sentir mal com a situação e ia atrás da mãe, fazendo perguntas e tentando animá-la. Às vezes Cora prolongava essa atenção, consentindo em falar ou aceitar consolo só após Sandy insistir por alguns minutos.

Com razão, Sandy estava cansada desse padrão de comportamento, então resolveu tentar algo novo. Quando Cora agiu dessa maneira outra vez, Sandy foi até o quarto dela e disse, *com sinceridade*: “Estou vendo que a senhora está muito triste, mãe. Vou lhe dar espaço para pensar nisso. Quando quiser, estarei lá embaixo, e podemos ir às compras, como tínhamos planejado. Mas quero que a senhora fique triste pelo tempo que precisar”. E fechou a porta gentilmente atrás de si.

Com essa nova abordagem, Sandy deu autonomia a sua mãe e se livrou de seu papel de salvadora. Compadeceu-se de Cora — não foi fria ou crítica —, mas deixou claro que não se tratava de algo em que podia intervir ou que podia resolver para ela. Após quinze minutos, Cora desceu as escadas. Sandy sorriu para ela e disse: “Pronta para as compras?”.

Em outro exemplo, o pai rígido e moralista de Paul se recusou a sair para jantar conforme planejado porque achava que o filho tinha ludibriado alguém para conseguir uma reserva. Calmamente, Paul disse ao pai: “Tudo bem, pai. O senhor não precisa fazer nada que não queira. Vamos sair em meia hora, mais ou menos. Se o senhor mudar de idéia, é só falar, pois seria ótimo se você fosse junto com a gente. Ou você pode pegar um táxi mais tarde, se quiser chegar para o café e a sobremesa”.

O mais importante nesses casos é que não haja culpa, vergonha ou qualquer tentativa de alterar as emoções dos pais, que devem ter autonomia para sentir o que sentem e fazer as próprias escolhas. Eles podem dar um passeio alegre, ou podem ficar em casa, emburrados. Respeitosamente, foram-lhes oferecidas opções.

EXPRESSE A RAIVA DE FORMA DIRETA, COM CLAREZA E RESPEITO. É claro que o ideal é ter interações tranquilas, mas em alguns momentos a raiva é necessária. Pode ser muito difícil lidar com a teimosia de um pai ou mãe EI, especialmente quando o histórico de controle desse pai ou mãe é longo. Felizmente, a sua raiva pode ser expressa de um jeito respeitoso e não-agressivo.

AHISTÓRIA DE BETHANY. — Certo dia, Bethany começou a sua sessão informando: “Hoje perdi a linha com meu pai”. Aconteceu que o seu pai já muito idoso, Levi, repreendera os auxiliares de sua casa de repouso outra vez, gritando com eles por pequenos descuidos, como se ele estivesse em um hotel cinco estrelas. Agora, muitos cuidadores estavam ameaçando deixar de cuidar dele. Bethany estava exausta de tantos telefonemas sobre o comportamento de seu pai. Ela precisava que ele entendesse a gravidade da situação, e o confrontou, lembrando-o de que se ele continuasse assim, seria expulso e acabaria indo parar em um lugar muito pior (o que era verdade, pois ele não tinha muito dinheiro e tivera sorte em encontrar o lugar onde estava).

Bethany o lembrou de que os enfermeiros tinham rotinas de trabalho difíceis e que também eram seres humanos. Disse-lhe que estava cansada de ter de colocar panos quentes nas confusões que ele arrumava e que ele deveria pensar um pouco nos outros para variar. “Estou exausta!”, disse Bethany. “Você precisa pensar um pouco no meu lado. O que você vai fazer se eu morrer?! Demonstre alguma gratidão, papai! Alivie um pouco esse peso. O senhor sabe ser gentil, então seja!”.

Bethany não envergonhou ou maltratou Levi; ela simplesmente comunicou, enfaticamente, o que precisava que ele fizesse. Levi tinha a mente sã, portanto não havia justificativa para seu comportamento ranzinza, mesmo naquela idade. Ele não gostava das circunstâncias em que vivia, mas Bethany também não gostava das suas. Em nome da própria saúde, ela teve de pedir a Levi que fizesse um esforço e parasse de lhe dar mais trabalho. O enfrentamento não mudou a personalidade de Levi, mas possibilitou um momento de clareza e comunicação afetuosa entre os dois. Para a surpresa de Bethany, mais tarde seu pai se desculpou. Naquele momento, os dois eram adultos resolvendo algo entre si.

Bethany mostrou como a raiva pode ser expressa veementemente, mas como uma mensagem clara e afetuosa, em vez de um ataque. Agora, toda vez que seu pai recaía no comportamento agressivo, ela expressava seu descontentamento de forma ativa e lhe dizia o que esperava dele. A raiva conduzida com maturidade pode ser emocional e intensa, mas permite manter o foco na questão e tratar de um problema *específico diretamente* com a outra pessoa. Ross Campbell (1981) descreve como a raiva pode ser expressa em diferentes níveis de maturidade e de maneiras mais ou menos propícias para resolver um problema. A raiva pode ter um tom negativo, mas se for expressa logicamente, com palavras, sem fugir do assunto e sem uma linguagem ou comportamento agressivo, dirigida apenas à pessoa relacionada ao problema em questão, ela ainda estará num nível maduro.

O tom de Bethany com seu pai foi emotivo e negativo, mas ainda assim ela abordou o problema objetivamente e lhe disse do que precisava sem agressividade. Ela não estava tentando puni-lo ou controlá-lo; estava apenas elevando a voz para ser ouvida em meio à névoa de ensimesmamento do pai. Lembrou-o, com veemência, de que há outras pessoas no mundo e que se ele não as levasse em consideração, poderia perder todo o apoio que estava menosprezando. Foi bom para ambos que Bethany tenha batido os pés e sido sincera.

Aceitar os fracassos e seguir em frente

Muitas pessoas acham que um bom relacionamento com o pai ou mãe equivale a dizer que eles estão, enfim, felizes com o filho. Porém, considerando a eterna insatisfação e a atitude defensiva das pessoas EI, sabemos que nada as deixa felizes por muito tempo. Por que não desistir de tentar mudá-las e, em vez disso, ficar mais feliz consigo mesmo? Ao aceitar as limitações dos pais EI, você fica mais livre para cuidar de si mesmo e talvez até venha a sentir mais compaixão por eles.

VALORIZE O QUE PUDER E RESPEITE QUALQUER LAÇO QUE VOCÊ SINTA QUE TEM

A maioria de nós sente uma ligação primitiva com os nossos pais, independentemente de termos as nossas necessidades emocionais atendidas ou não. As conexões familiares ficam enraizadas independentemente das frustrações, e poucos de nós queremos abrir mão desses laços inteiramente. Mesmo as relações familiares irritantes podem parecer importantíssimas e insubstituíveis em um nível humano básico. Sentimentos fortes de pertencimento criam laços poderosos com os pais, independentemente das privações ou experiências dolorosas com eles.

Uma paciente afirmou que ainda queria um relacionamento com a sua mãe, mesmo que esta não fosse nada “gentil, agradável ou confiável”. Essa paciente lembrou-se claramente do momento em que, chorando no quarto, se deu conta de que a mãe jamais iria mudar. Naquele momento, resolveu aceitar a mãe como ela era, pois a conexão familiar era muito importante para ela.

Outra paciente tinha um relacionamento difícil e humilhante com o pai EI. Fora maltratada e desiludida inúmeras vezes. Porém, quando ele foi acometido por uma doença terminal, ela ficou ao seu lado o tempo todo. Depois que ele morreu, ela percebeu que seus sentimentos conflitantes por ele já não importavam mais. “Ele era meu *pai*”, afirmou.

Os seus pais EI podem não ter dado todo o amor de que você precisava, mas eles exerceram um papel fundamental em seu aprendizado do amor, e isso também é importante. Então, é claro que você irá se sentir ligado a seus pais — apenas não se esqueça de ficar igualmente ligado a si mesmo. Desde que você não desista de si mesmo para ter um relacionamento com eles, tudo ficará bem.

ENXERGANDO O SEU RELACIONAMENTO COM O PAI OU MÃE E COM COMPAEIÃO E REALISMO

Ao se libertar dos padrões de relacionamento EI que o impediram de progredir, você pode se arrepender do tempo que perdeu antes de tornar-se mais autoconsciente e seguro de sua capacidade de amar. Muitas pessoas gostariam de recuperar o tempo que passaram tentando adaptar-se às distorções paternas ou maternas e desejando a aprovação dos pais. Porém, talvez sirva de consolo saber que assim que estiver livre do controle opressor do relacionamento EI, você realmente conquistará uma nova vida a ser vivida. A diferença entre a

dependência de seus pais EI e um autocontrole recém-desenvolvido é, às vezes, tão marcante que é como se você tivesse, de fato, duas vidas e dois autoconceitos em vez de um.

Ao recordar o passado de sua relação com seu pai ou mãe EI, você poderá enxergar seus pais com certa tristeza compassiva e um duro realismo. Agora, você tem uma perspectiva mais ampla, na qual enfim consegue olhar a relação de fora, como um adulto maduro.

A HISTÓRIA DE GRACE. — Grace se esforçou muito na terapia para desenvolver um autoconceito mais positivo e alcançar uma vida socialmente mais gratificante. Ela crescera com uma mãe dominadora, tão desconfiada e controladora que Grace se sentiria desleal se se afastasse muito da família. Depois da morte da mãe, Grace se tornou socialmente mais aberta e descobriu que as pessoas eram muito mais gentis e acolhedoras do que a sua mãe. Grace não sofreu por sua mãe — havia pouquíssima proximidade para isso —, mas, ao recordar a vida desta, compadeceu-se dela, pois a mãe tinha pagado um alto preço devido à imaturidade emocional.

“Não acho que nenhum de nós, filhos, tenha sofrido com a morte de minha mãe, pois ela era muito fria e distante. Ela saiu perdendo ao não ser amada. Passamos por dificuldades terríveis por causa dela. Faltava-lhe empatia; ela parecia não ter qualquer disposição para conectar-se com os outros. Vivia tão absorta em seus hábitos mentais de julgar as pessoas e suas falhas que não era capaz de amar ninguém. Ela só falava em como as pessoas deveriam estar pensando em melhorar, mas não tinha a capacidade de conectar-se com o coração dos outros. Conseguia sentir compaixão em um nível teórico, por exemplo na igreja, mas em um nível pessoal era uma pessoa complicada. Tudo que importava era o que acontecia a ela — nenhuma empatia conosco. Seu ressentimento imprimia-lhe uma aparência tão desagradável que era impossível amá-la, por causa da sua forma de agir”.

Achei o crescimento de Grace e sua consciência das limitações emocionais de sua mãe profundamente comoventes. Sua trajetória de crescimento foi a mesma de muitas pessoas que se recuperaram de pais EI. Conforme Grace ia ficando mais ligada e fiel a si mesma, foi descobrindo o que a interessava e de quem gostava. Amava sua casa e seus animais de estimação, e curti seus amigos e atividades em grupo. Agora que Grace sentia-se livre para escolher os caminhos

de vida que desejasse, ela percebia claramente como os receios de sua mãe a haviam acorrentado durante a vida. Sentia pena de sua mãe, mas estava aliviada, pois passara a ter a sua vida de volta. O relacionamento de Grace consigo mesma estava se tornando tudo aquilo que ela nunca tivera com a mãe.

Grace passou a enxergar a mãe de forma diferente, depois de todos esses anos após sua morte. Ela conseguiu ver a mãe de maneira objetiva, pois passara a ter um relacionamento afetuosos e protetor com seu eu interior, a parte inocente que amava a sua mãe apesar de esta não retribuir esse amor. Grace sentia-se mais completa, como ela mesma, não por ter finalmente recebido amor de sua mãe, mas por ter se encontrado e descoberto.

Ao se libertar dos padrões de relacionamento EI que o impediram de progredir, talvez você se arrependa de ter insistido tanto com pessoas que deram pouquíssimo em troca e o magoaram bastante. Ao se tornar mais consciente do seu valor e de sua capacidade para amar, poderá ser-lhe doloroso perceber quão mal foi tratado. Muitas pessoas desejam recuperar o tempo que passaram tentando adaptar-se ao egocentrismo de seus pais EI e implorando sua aprovação. Mas talvez lhe sirva de consolo saber que basta compreender e aceitar os pais EI do jeito que são para libertar-se das tentativas de agradá-los ou mudá-los, o que lhe permitirá aproveitar totalmente a sua autonomia emocional, as suas experiências interiores e a liberdade de pensamento. Você não pode ter a sua infância de volta, mas todo o resto de sua vida agora lhe pertence. Com um novo alicerce em seu eu interior, ela será, com certeza, linda de viver.

Para relembrar

Agora que refletiu profundamente sobre o impacto das pessoas EI em sua vida, você pode reconsiderar os termos do relacionamento que não deseja mais cumprir. Você é capaz de perceber que tem a mesma importância que uma pessoa EI, e pode manter-se conectado a si mesmo e a seu mundo interior de maneira fiel, amorosa e autoprotetora. No relacionamento com seus pais EI, você poderá ser sincero quanto a suas próprias necessidades, limites e direitos de auto-expressão — mesmo nos momentos de raiva. Você já sabe como reagir ativamente às pessoas EI de modo a sentir-se completo e fortalecido. Você pode

respeitar os seus laços familiares profundos e ainda assim defender a sua autonomia e liberdade de ser quem você é. Quando conseguir ser você mesmo e se sentir igualmente importante, nenhum sistema de relacionamento emocionalmente imaturo poderá dominá-lo. Em vez disso, haverá duas pessoas reconhecendo-se como iguais — a pessoa EI e você —, e então a chance de se ter um relacionamento de verdade entre dois indivíduos muito diferentes será muito maior.

-
1. Bion, 1967. ↩
 2. Ellison, 2016. ↩
 3. Rosenberg, 2015. ↩
 4. Patterson et al, 2012; Stone, Patton e Helen, 1999. ↩

EPÍLOGO

Declaração dos Direitos dos Filhos Adultos de Pais Emocionalmente Imaturos

Já chegamos ao fim de nossa jornada, e quero deixar para você uma declaração de direitos para que possa consultar sempre que estiver passando por dificuldades em um relacionamento ei. Estes dez direitos básicos resumem tudo que você aprendeu neste livro, especialmente a idéia de que você está autorizado a viver a sua vida. Por favor, use-os como um resumo breve de como manter o foco ao lidar com pai, mãe, ou qualquer outra pessoa ei. Espero que o ajudem. Desejo a você, leitor, o melhor na recuperação de sua autonomia emocional, liberdade mental e vida interior. Espero que use os *insights* adquiridos aqui para extrair o máximo crescimento e autodescoberta possível de quaisquer interações futuras com pessoas EI.

1. O direito de estabelecer limites

Tenho o direito de colocar limites em seu comportamento ofensivo ou aproveitador.

Tenho o direito de interromper qualquer interação na qual estiver me sentindo pressionado ou coagido.

Tenho o direito de interromper qualquer coisa antes que eu fique exausto.

Tenho o direito de interromper qualquer interação desagradável para mim.

Tenho o direito de dizer não sem um bom motivo.

2. O direito de não ser coagido emocionalmente

Tenho o direito de não ser o seu salvador.

Tenho o direito de lhe pedir que busque ajuda com outra pessoa.

Tenho o direito de não precisar resolver os seus problemas.

Tenho o direito de deixá-lo cuidar da sua auto-estima sem a minha ajuda.

Tenho o direito de deixá-lo lidar com a própria aflição.

Tenho o direito de me recusar a sentir-me culpado.

3. O direito à autonomia emocional e à liberdade de pensamento

Tenho o direito de sentir tudo que sinto.

Tenho o direito de pensar o que quiser.

Tenho o direito de não ser ridicularizado ou escarnecido por meus valores, idéias ou interesses.

Tenho o direito de me sentir incomodado com a maneira como sou tratado.

Tenho o direito de não gostar de seu comportamento ou atitude.

4. O direito de escolher os relacionamentos

Tenho o direito de saber se o amo ou não.

Tenho o direito de recusar o que você quer me dar.

Tenho o direito de não trair a mim mesmo apenas para facilitar as coisas para você.

Tenho o direito de terminar o nosso relacionamento, mesmo se formos parentes.

Tenho o direito de que não dependam de mim.

Tenho o direito de ficar longe de qualquer pessoa desagradável ou cansativa.

5. O direito à comunicação clara

Tenho o direito de dizer qualquer coisa, contanto que o faça de modo não-violento e não-prejudicial.

Tenho o direito de pedir que me escutem.

Tenho o direito de dizer que estou magoado.

Tenho o direito de me manifestar sinceramente e dizer o que prefiro.

Tenho o direito de saber o que você quer de mim, sem ter que ficar adivinhando.

6. O direito de escolher o que é melhor para mim

Tenho o direito de não fazer alguma coisa se não estiver disponível no momento.

Tenho o direito de ir embora na hora que quiser.

Tenho o direito de dizer não a atividades ou confraternizações que eu não ache agradáveis.

Tenho o direito de tomar as minhas próprias decisões, sem duvidar de mim mesmo.

7. O direito de viver a vida do meu jeito

Tenho o direito de tomar uma atitude mesmo se você achar que não é uma boa idéia.

Tenho o direito de gastar o meu tempo e a minha energia com o que acho importante.

Tenho o direito de confiar em minhas experiências interiores e levar as minhas aspirações a sério.

Tenho o direito de levar o tempo que precisar, sem ser pressionado.

8. O direito a importância e respeito iguais

Tenho o direito de ser considerado tão importante quanto você.

Tenho o direito de viver a minha vida sem ser ridicularizado por ninguém.

Tenho o direito de ser tratado com respeito, como um adulto independente.

Tenho o direito de recusar sentir vergonha.

9. O direito de colocar a minha saúde e bem-estar em primeiro lugar

Tenho o direito de viver, e não apenas sobreviver.

Tenho o direito de ter um tempo para mim, para fazer o que gosto.

Tenho o direito de decidir quanta energia e atenção vou dedicar às outras pessoas.

Tenho o direito de ter um tempo para refletir.

Tenho o direito de cuidar de mim mesmo independentemente do que os outros pensam.

Tenho direito ao tempo e espaço necessários para cultivar o meu mundo interior.

10. O direito de me amar e me proteger

Tenho o direito à autocompaixão quando cometo erros.

Tenho o direito de alterar o meu autoconceito quando ele não se encaixar mais.

Tenho o direito de me amar e me tratar bem.

Tenho o direito de me livrar da autocrítica e de desfrutar de minha individualidade.

Tenho o direito de ser eu mesmo.

Agradecimentos

Minha sincera gratidão a Tesilya Hanauer, minha editora, que viu o potencial do conceito de pais emocionalmente imaturos. Tesilya comprometeu-se a guiar este livro ao longo de seu extenso processo de desenvolvimento, e sua paciência, perseverança e crença no livro permitiram que tudo que descobri com os meus pacientes alcançasse o grande público. Muito obrigada também aos editores Clancy Drake e Jennifer Holder, da New Harbinger, que trabalharam incansavelmente para melhorar o foco e a organização do livro, de modo que tudo fosse dito da forma mais clara possível. Muito obrigada ao olhar clínico e à orientação de Gretel Hakanson, a revisora de provas.

Minha gratidão também vai para os teóricos e pesquisadores em psicologia do desenvolvimento, que tornaram possível a minha compreensão da imaturidade emocional e de seus efeitos. Tive sorte de o meu trabalho de pós-graduação me ter feito ir atrás dos *insights* de desenvolvimento e personalidade dos velhos mestres da psicologia, em vez de focar apenas os sintomas e técnicas. As teorias nos oferecem um panorama geral e dão sentido a todo o seu conjunto. Aprendi com os melhores.

Quero agradecer aos meus colegas Brian Wald, Tom Baker e Mary Warren Pinnell, cujas idéias e sugestões foram imensuravelmente úteis para mim durante a escrita deste livro, conforme eu abria caminho através de questões espinhosas e pontos enigmáticos.

Sou profundamente grata pelo apoio emocional e discussões esclarecedoras por parte de minha irmã, Mary Babcock, que tem sido a minha maior incentivadora desde a infância. Seus *insights* e compreensão profunda do comportamento humano sempre me ajudaram a chegar ao âmago das questões. Obrigada também a Barbara e Danny Forbes por suas idéias e contribuições. Barbara me conhece de cabo a rabo, e me presenteou com amor constante e comemorações especiais ao longo de muitos anos.

Lynn Zoll foi tanto uma provedora como uma *cheerleader* durante esse processo, me fazendo rir e me enviando poemas, comidas e mensagens dizendo: “Vamos lá! Escreva!”, ao mesmo tempo que permanecia sempre disponível para

falar sobre alguns aspectos do livro. Kim Forbes também foi incansável em seu interesse, apoio e bilhetes e textos particularmente inspiradores — para não falar nas nossas discussões esclarecedoras. Minha gratidão profunda a Esther Freeman, que, no decorrer de nossa longa amizade, me ensinou tanto a reagir ativamente aos contratempos e decepções. Seus *insights* inestimáveis sempre conduziram as minhas idéias à prática e à aplicação.

Obrigada ao meu querido filho, Carter Gibson, que acompanhou o meu progresso e me animou com perspectivas novas e encorajadoras sobre contratempos aparentemente insuperáveis. Eu amo a maneira como ele vive e vê o mundo, e desejo a todos uma vivacidade como a dele.

Por fim, meus mais profundos agradecimentos a Skip, meu marido. A minha conexão com ele tem sido a alegria de minha vida e o catalisador principal para qualquer maturidade emocional que eu tenha. Ele apoiou o meu sonho de escrever este livro tanto material quanto emocionalmente, mas a melhor parte foi a sua profunda compreensão da importância e do poder dos sonhos.

Bibliografia

AINSWORTH, M., S. Bell, e D. Strayton. “Infant-Mother Attachment and Social Development: ‘Socialization’ as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals” em *The Integration of a Child into a Social World*, M. Richards (ed.). Nova York: Cambridge University Press, 1974.

BARRETT, L. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Nova York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, 2017.

BEATTIE, M. *Codependent No More*. São Francisco: Harper and Row, 1987.

BERNE, E. *Games People Play*. Nova York: Ballentine Books, 1964.

BICKEL, L. *Mawson’s Will*. South Royalton, VT: Steerforth Press, 2000.

BION, W. “Notes on Memory and Desire”. Em *Psychoanalytic Forum* 2, 1967, pp. 272–273.

BOWEN, M. *Family Therapy in Clinical Practice*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield Publishers, Inc., 1985.

BOWLBY, J. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Nova York: Routledge, 1979.

BRADSHAW, J. *Homecoming*. Nova York: Bantam Books, 1990.

BURNS, D. *Feeling Good*. Nova York: HarperCollins Publishers, 1980.
CAMPBELL, R. *How to Really Love Your Child*. Wheaton, IL: SF Publications, 1977.

CAMPBELL, R. *How to Really Love Your Teenager*. Colorado Springs: David C. Cook/Kingsway Communications, 1981.

CAPACCHIONE, L. *Recovery of Your Inner Child*. Nova York: Touchstone, 1991.

CLANCE, P. R., e S. IMES. “The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention”. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 1978, 15 (3), pp. 241–247.

CLORE, G. L., e J. R. HUNTSINGER. 2007. “How Emotions Inform Judgment and Regulate Thought”. *Trends in Cognitive Sciences* 11 (9), pp. 393–399.

DEGENERES, E. “Holiday Headphones”. December 5. Ellentube.com. <https://www.youtube.com/watch?v=78ObBXNgbUo>, 2017.

DEYOUNG, P. A. *Understanding and Treating Chronic Shame*. Nova York: Routledge, 2015.

DUVINSKY, J. *Perfect Pain/Perfect Shame*. North Charleston, SC: CreateSpace, 2017.

ELLISON, S. *Taking the War Out of Our Words*. Sunriver, OR: Voices of Integrity Publishing, 2016.

EZRIEL, H. “Notes on Psychoanalytic Group Therapy: II. Interpretation”. Em *Research Psychiatry*, 1952, 15, pp. 119.

FONAGY, P., G. GERGELY, E. JURIST, e M. TARGET. *Affective Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Nova York: Other Press. FORBES, K. *Personal communication*, 2018.

FORWARD, S. *Toxic Parents*. Nova York: Bantam Books, 1989.

FOSHA, D. *The Transforming Power of Affect*. Nova York: Basic Books, 2000.

FRAAD, H. “Toiling in the Field of Emotion”. Em *Journal of Psychohistory*, 2008, 35 (3), pp. 270–286.

FRANKL, V. *Man’s Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press, 1959. GIBSON, L. C. *Adult Children of Emotionally Immature Parents*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2015.

GOLEMAN, D. *Emotional Intelligence*. Nova York: Bantam, 1995.

GONZALES, L. *Deep Survival*. New York: W. W. Norton and Company, 2003.

GORDON, D. *Mindful Dreaming*. Franklin, NJ: The Career Press, 2007.

GOULDING, R. A., e R. C. SCHWARTZ. *The Mosaic Mind*. Oak Park, IL: Trailhead Publications, 2002.

HANSON, R. *Hardwiring Happiness*. Nova York: Harmony Books, 2013.

HATFIELD, E. R., R. L. RAPSON, e Y. L. Le. “Emotional Contagion and Empathy”. Em *The Social Neuroscience of Empathy*, J. Decety e W. Ickes (eds.). Boston: MIT Press, 2009.

HOPWOOD, C. “Don’t Do What I Do”. NPR. *Shots: Opinion: Your Health*, 16 de julho de 2016. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/07/16/485721853>.

HUNTFORD, R. *Shackleton*. Nova York: Carroll and Graf Publishers, 1985.

JUNG, C. G. *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959.

KABAT-ZINN, J. *Full Catastrophe Living*. Nova York: Bantam Books, 1990.

KARPMAN, S. "Fairy Tales and Script Drama Analysis". Em *Transactional Analysis Bulletin*, 1968, 26 (7), pp. 39–43.

KATIE, B. *Loving What Is*. Nova York: Three Rivers Press, 2002.

KERNBERG, O. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield Publishers, 1985.

KOHUT, H. *The Analysis of the Self*. Chicago: University of Chicago Press, 1971.

KORNFIELD, J. *Meditation for Beginners*. Boulder, CO: Sounds True, 2008.

MAHLER, M., e F. PINE. *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. Nova York: Basic Books, 1975.

MCCULLOUGH, L. *Changing Character*. Nova York: Basic Books, 1997.

MCCULLOUGH, L., N. KUHN, S. ANDREWS, A. KAPLAN, J. WOLF, e C. HURLEY. *Treating Affect Phobia*. Nova York: The Guilford Press, 2003.

MINUCHIN, S. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.

NHAT HANH, T. *Peace Is Every Breath*. Nova York: HarperCollins Books, 2011.

OGDEN, T. *Projective Identification and Psychoanalytic Technique*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc., 1982.

O'MALLEY, M. *What's in the Way Is the Way*. Boulder, co: Sounds True, 2016.

PATTERSON, K., J. Grenny, R. McMillan, e A. Switzler. *Crucial Conversations*. Nova York: McGraw-Hill, 2012.

PERKINS, J. *The Suffering Self*. Nova York: Routledge, 1995.

PORGES, S. *The Polyvagal Theory*. Nova York: W. W. Norton and Company, 2011.

ROBBINS, T. *Awaken the Giant Within*. Nova York: Free Press, 1992.

ROSENBERG, M. *Nonviolent Communication*. Encinitas, ca: Puddle-Dancer Press, 2015.

SCHORE, A. *The Science of the Art of Psychotherapy*. Nova York: W. W. Norton and Company, 2012.

SCHWARTZ, R. *Internal Family Systems Therapy*. Nova York: The Guildford Press, 1995.

SIEBERT, A. *Survivor Personality*. Nova York: Vintage Books, 1993.

SIMPSON, J. *Touching the Void*. Nova York: HarperCollins, 1988.

SMITH, M. *When I Say No I Feel Guilty*. Nova York: Bantam Books/Random House, 1975.

STERN, D. *The Present Moment*. Nova York: W. W. Norton and Company, 2004.

STONE, D., B. Patton, e S. Heen. *Difficult Conversations*. Nova York: Penguin Group, 1999.

STONE, H., e S. Stone. *Embracing Ourselves*. Novato, ca: Nataraj Publishing, 1989.

NAÇÕES UNIDAS. 1948. "Universal Statement of Human Rights". <http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights>.

VAILLANT, G. *Adaptation to Life*. Boston: Little Brown, 1977.

VAILLANT, G. *The Wisdom of the Ego*. Cambridge, ma: Harvard University Press, 1993.

VAN DER KOLK, B. *The Body Keeps the Score*. Nova York: Viking/Penguin Group, 2014.

WALD, B. Personal communication, 2018.

WALLIN, D. *Attachment in Psychotherapy*. Nova York: The Guildford Press, 2007.

WHITFIELD, C. L. *Healing the Child Within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1987.

WOLYNN, M. *It Didn't Start with You*. Nova York: Penguin Books, 2016.

YOUNG, J., J. KLOSKO, e M. WEISHAAR. *Schema Therapy*. Nova York: The Guilford Press, 2003.