

*O Amor É*  
*uma Escolha*

*Recuperação para*  
*relacionamentos*  
*codependentes*

Dr. Robert Hemfelt

Dr. Frank Minirth

Dr. Paul Meier

*Você sente como se algo está faltando em sua vida?*

*Você se sente preso em uma armadilha e está sempre tentando agradar a todos, e mesmo assim você ainda se sente culpado ao final do dia?*

*Você sente como se você e seu cônjuge estão em uma batalha interminável para o controle e não tem idéia de quem está ganhando ou perdendo?*

---

## ***QUEBRE O CICLO CODEPENDENTE***

---

*Este livro vai ajudar os leitores a dar um passo atrás e examinar suas vidas e, em seguida, lidar efetivamente com a sua co-dependência em seu próprio ritmo.*

*O livro pode ser usado de forma independente para ajudá-lo a quebrar o ciclo de co-dependência e ser livre para fazer novas escolhas ...*

***livre para escolher  
o amor.***

# O AMOR É UMA ESCOLHA

Dr. Robert Hemfelt,  
Dr. Frank Minirth,  
Dr. Paul Meier

Tradução de  
Claudia Hoelck Laplan





## *Nota da Tradutora*

Os autores deste livro pertencem à comunidade cristã norte-americana. A obra, no entanto, *transcende o aspecto religioso* — seu mérito maior está em proporcionar o auto-conhecimento e a paz que vêm através da sabedoria.

Podemos então baixar as defesas, deixando que o *Poder do Amor tome conta de nós, guiando o nosso caminho* para uma vida mais feliz. Este livro é um hino de liberdade para o codependente.



# CONTEÚDO

<b>PARTE UM: O QUE É CODEPENDÊNCIA</b>	
1. O Fio da Meada .....	3
2. O Mecanismo da Codependência .....	12
<b>PARTE DOIS: AS CAUSAS DA CODEPENDÊNCIA</b>	
3. Necessidades Emocionais Não Preenchidas .....	29
4. Infância Perdida .....	47
5. A Compulsão de Repetir .....	63
<b>PARTE TRÊS: FATORES QUE PERPETUAM A CODEPENDÊNCIA</b>	
6. O Efeito Bola de Neve da Adicção .....	79
7. Negação .....	97
8. Raiva .....	108
<b>PARTE QUATRO: A CODEPENDÊNCIA NOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS</b>	
9. Relacionamentos Codependentes ou Saudáveis? ..	119
10. Relacionamentos Codependentes ou Interdependentes? .....	133
11. Fazendo Funcionar os Relacionamentos .....	150
12. Os Papéis que as Pessoas Assumem .....	162
<b>PARTE CINCO: OS DEZ ESTÁGIOS DA RECUPERAÇÃO</b>	
13. Explorando os seus Relacionamentos .....	193
14. Quebrando o Ciclo Vicioso .....	210
15. Saindo de Casa e Dizendo Adeus .....	221
16. Chorando suas Perdas .....	235
17. Vendo a si Mesmo sob uma Nova Luz .....	262
18. Novas Experiências e Refamília .....	274
19. Responsabilidade e Manutenção .....	288
Suplemento — Uma Perspectiva Pessoal .....	309
Referência — Bibliografia e Grupos de Apoio ...	311
Sobre os Autores .....	313



# PARTE UM:

---

## *O Que é Codependência*



---

## CAPÍTULO UM

---

# *O Fio da Meada*

Gladys Jordan sentou-se na ponta da cadeira, com seus pés em posição geométrica, como se estivesse pronta para correr. Ela entrelaçava os dedos num gesto ansioso que parou ao afastar do rosto uns cabelos grisalhos. Sua ficha indicava cinquenta e três anos. Ela parecia ter sessenta e cinco.

O marido, John, estava sentado ao lado dela com os braços cruzados e um olhar carrancudo. Ele era um homem muito forte e bem alimentado, sem chegar a ser gordo. Cinquenta e quatro anos de sol curtiram a sua pele bronzeada. Ele gozava de uma ótima reputação como empreiteiro que honrava os seus compromissos pontualmente.

“Eu vim até aqui porque a Gladys me pediu”, declarou ele. “Mas acho que é tarde demais para contar com a ajuda de um psicólogo”.

John Jordan não relaxou.

Após anos de experiência aqui na clínica Minirth-Meier, aprendemos a ler nas entrelinhas da atitude defensiva de John Jordan e por isso admitimos o seguinte: “É normal você sentir que estar aqui hoje é errado. Procurar a ajuda de um psicólogo ou de um psiquiatra quer dizer que você está frágil demais para acertar os ponteiros por conta própria. Talvez você não tenha nenhum bom senso, afinal isso é o que faz a psicologia. Além do mais, pessoas saudáveis conseguem controlar suas atitudes e emoções em qualquer ocasião. Estamos chegando perto?”

“Está certo.”

“John, pelo que eu entendi você começou a sua empreiteira sozinho, a partir do nada”.

“Isso foi logo depois do ginásio. Eu comecei com uma pickup usada.”

“Quantos caminhões você tem agora?”

“Três. E mais um trator de esteira, sete pickups e algumas peruas.” Havia uma ponta de orgulho em sua voz, o que era perfeitamente justificável.

“Certo. É uma pena que você não seja ainda mais forte, porque então você não precisaria desses instrumentos caros. Poderia nivelar a terra sozinho com uma pá.”

A expressão no rosto de John começou a mudar de confusão para compreensão. Mas isso durou pouco tempo e ele foi logo retomando uma atitude hostil. “Eu estou entendendo. A consultoria é um instrumento... mas não adianta, se eu conseguisse raciocinar os meus problemas sozinho, ou talvez se a minha fé fosse maior, nós não estaríamos aqui.”

“Não é assim que funciona. É impossível mover montanhas com uma palavra. Não é uma questão de falta de fé. É que aqui na terra a gente tem que usar uma escala de medidas para tornar o projeto viável. Nós queremos ajudar você e sua esposa a mover uma montanha.

Gladys. Trinta e um anos de casamento, três filhos. Dois rapazes e uma garota. Já estão na idade de se virar sozinhos. O que eles estão fazendo?” perguntamos.

Sua voz estava tão tensa e trêmula quanto seu corpo. “John Junior se formou em administração e abriu uma tinturaria. Ele diz que isso dá trabalho e toma muito tempo, mas ele está indo bem. Marsha é enfermeira na sala de emergência do Hospital St. Joseph’s. Ela gosta da atividade e agüenta bem a pressão do seu trabalho. E James é...” ela umedece os lábios “ele teve alguns problemas mas já está em desintoxicação e vai se sair bem.”

“John, pelo que nós entendemos a sua fé é muito importante para ambos. O divórcio não seria uma opção, certo?”



Você pode ter pensado em assassinato, mas não em divórcio.”

O sorriso do empreiteiro mais parecia uma careta. “Você entendeu bem.” O sorriso forçado se desfez e finalmente sua voz ficou mais suave.

“Nem me fale de incompatibilidade. Diferenças irreconciliáveis. Isso é o que nós somos constantemente. Casamentos costumam ser um presente do céu. O nosso com certeza não foi! Se o divórcio fosse uma opção — se nós pudéssemos escolher — um de nós teria ido embora há muito tempo.”

O rosto de Gladys ficou tenso. *Se pudéssemos escolher*. A palavra *encurrutada* não precisava ser dita; estava escrita no seu rosto.

Suas mãos não pararam de se mexer desde que ela se sentou. “O John não me escuta. Ele nem tenta ouvir o que eu digo. É muito frustrante tentar atravessar uma parede.”

John revidou, “Ela não está falando em comunicação. Comunicar é discutir tanto coisas boas quanto ruins. Tudo o que ela diz é crítica. Aos olhos dela eu nunca faço nem digo nada certo. Não importa o que eu proporcione, ela sempre quer mais ou quer diferente. Nunca é a coisa certa, nunca é bom o bastante.”

Não havia alegria nem na vida nem no casamento dos Jordan. Os constantes atritos desgastaram a tranqüilidade de uma vida feliz. Sentados a quase dois metros de distância um do outro, temos aqui o retrato de uma tragédia: duas pessoas boas e sinceras que querem se amar mas não conseguem.

Através da vida dos Jordan — e talvez através da sua também — corre uma linha comum trazendo indizíveis sofrimentos e infelicidade. É uma linha que se emaranha e arrasta seus subconscientes.

Algo que afeta o julgamento e tira o poder de escolha, mesmo quando eles acreditam erroneamente estar fazendo escolhas boas e inteligentes. Aqui na Clínica Minirth-Meier e em outras também, essa linha foi chamada de “codependência”.

## CODEPENDÊNCIA

Num sentido mais amplo, a *codependência* pode ser definida como *uma adicção a pessoas, comportamentos ou coisas*. Codependência é a ilusão de tentar controlar os sentimentos interiores através do controle de pessoas, coisas e acontecimentos exteriores. Para o codependente, o controle ou a falta dele é fundamental em qualquer aspecto da vida.

O codependente pode estar adicto a outra pessoa. Nessa codependência inter-pessoal o codependente se envolve com outra pessoa de um modo tão elaborado que o próprio sentido de identidade pessoal — o eu — é brutalmente restringido, superlotado pelos problemas e pela identidade dessa outra pessoa.

Além disso os codependentes podem agir como aspiradores enlouquecidos, puxando para si não apenas outra pessoa mas também substâncias químicas (basicamente álcool ou drogas) ou coisas: dinheiro, comida, sexualidade, trabalho. Eles lutam sem trégua para preencher o grande vazio emocional que sentem por dentro. Nossos pacientes descrevem esse sentimento como "Andar por aí me sentindo o buraco da rosquinha da padaria."

### GRUPOS DE APOIO

A codependência foi identificada pela primeira vez há algumas décadas atrás quando os conselheiros começaram a ajudar os alcoólicos e suas famílias. Os Alcoólatras Anônimos faziam parte da vanguarda desse movimento. Os fundadores do AA observaram algumas coisas sobre os alcoólicos: eles tinham uma profunda mágoa em relação a Deus, eles eram revoltados (independentes) e ao mesmo tempo tinham uma dependência infantil em relação às pessoas mais próximas.

Apesar dos primeiros batalhadores do AA conhecerem Deus de perto, eles sentiram a necessidade de contornar essa amargura em relação a Deus, usando a frase "Deus assim como eu o compreendo" nos seus hoje em dia famosos doze

passos. A intenção deles era focalizar a necessidade de uma ajuda externa. O vício do álcool era combatido centímetro por centímetro, dia a dia através dos doze passos e assistindo às reuniões com seus companheiros alcoólicos.

O AA foi bem sucedido no resgate aos alcoólicos, mas surgiu um sério problema: Dentro de um ano as famílias destes alcoólicos recuperados se desmoronava.

Os conselheiros perceberam que assim como os alcoólicos eram dependentes do álcool, as famílias eram geralmente dependentes do alcoolismo. Para acomodar o alcoólico eles adequaram não só suas vidas inteiras como também a própria maneira de perceber a vida. Eles viabilizaram para ele/ela a manutenção do vício, eles negavam, eles ignoravam, eles contornavam. Especialmente para as crianças, essa vida deformada ao lado de um pai/mãe alcoólico era "normal". Era tudo o que eles conheciam. O alcoólico era dependente do álcool e a família era *codependente* do alcoolismo junto com o alcoólico. E assim surgiu o termo.

O AL-Anon e o Alateen foram desenvolvidos não para ajudar o alcoólico mas àqueles que o circundam. O programa foi modelado para reestruturar a visão de mundo do codependente — para desempenhá-lo/la, por assim dizer — e facilitar a adaptação a uma família nova e dinâmica.

O conceito de dependência e codependência não se restringe mais ao álcool; ele inclui toda uma gama de substâncias químicas: cocaína, maconha, tabaco, heroína e outras. Esse "outras" inclui na prática qualquer obsessão compulsiva, uma coisa ou um comportamento levado ao extremo. Distúrbios na alimentação (bulimia e anorexia por exemplo) ninfomania, ataques de raiva, apego doentio ao trabalho, a compulsão de consumo, um modo de vida com leis super-rígidas, a compulsão de lavar as mãos cinquenta e cinco vezes por dia — estas e outras adições foram colocadas no mesmo patamar do alcoolismo. Esses e outros distúrbios afetam a família e pessoas mais próximas — os codependentes — que podem sofrer tanto ou mais do que os próprios dependentes.

O conceito de codependência também engloba o alcoólico. A palavra *codependente* significa literalmente “dependente com”. Às vezes as pessoas acham que o/a companheiro de um alcoólico é o único codependente. Não é verdade. O próprio alcoólico é um codependente ativo. A dependência dele/dela é com uma coisa: o álcool. O companheiro/a é dependente de uma pessoa — o alcoólico — e também da natureza desse relacionamento, uma vez que o companheiro/a ajuda e facilita. Eles são igualmente dependentes um do outro — codependentes.

## A TRAGÉDIA MÁXIMA

Nos próximos capítulos vamos lidar com mais uma tragédia que é de natureza multigeracional. A série disfunção da família fundadora vai ser absorvida pelas crianças da família, criando uma onda de sofrimento que se estende cada vez mais longe com o passar dos anos. Essa dependência ou disfunção pode mudar: Um pai alcoólico pode propiciar, por exemplo, um filho trabalhador compulsivo que por sua vez pode propiciar uma filha compulsiva que gasta todo o seu dinheiro até a falência. Mas está ali. Está quase sempre ali, deixando destroços.

Nós tratamos de muitos codependentes na clínica — pessoas de comportamento obsessivo-compulsivo, seus esposos e filhos, e crianças de famílias desequilibradas. As estatísticas dizem que pelo menos quinze milhões de americanos são alcoólicos ou dependentes de drogas. Acreditamos que cada alcoólico causa um forte impacto em pelo menos quatro outras pessoas, tais como esposas/os, filhos e colegas de trabalho. Potencialmente são sessenta milhões de codependentes que sofrem da adicção destes quinze milhões de americanos. Existe além disso uma estimativa de que mais ou menos vinte e oito milhões de americanos são filhos adultos de alcoólicos e ainda sofrem da codependência que vivenciaram na infância.



E isto é só em relação ao álcool. Estes dados não se referem à codependência gerada por outras adições e compulsões além da dependência química; e são portanto extremamente conservadores. O verdadeiro número de codependentes é portanto muitíssimo maior.

*Epidemia.* Não há outra palavra para descrever isto. Quando só por alto temos cem milhões de americanos em duas gerações seguidas sofrendo problemas de codependência é porque estamos sendo atacados por uma epidemia de proporções vertiginosas. A infelicidade, o desespero e o desperdício de vida vão além da nossa compreensão.

Nós damos assistência a milhares de codependentes espalhados pelas clínicas Minirth-Meier do país, seja como psiquiatras (Dr. Frank Minirth e Dr. Paul Meier) ou como psicólogos (Dr. Robert Hemfelt). Nós temos dois objetivos básicos: aliviar os problemas imediatos causados pela codependência e prevenir estragos futuros, tanto para o codependente como para suas gerações.

A possibilidade de você sofrer problemas de codependência é de uma em quatro. Que problemas? Dificuldades de relacionamento e divórcio, abuso de substâncias químicas, um comportamento compulsivo que você parece não controlar, uma raiva que vai além da razão, depressão, e mais. Estes problemas são pesados, são problemas que se repetem, sabotando a felicidade e minimizando a vida.

E você? Será que a codependência está na raiz da sua infelicidade? Mais importante ainda: e se estiver, é possível cancelar isso e se aliviar dessa dor?

Existem dois motivos importantes para você examinar a sua vida e corrigir problemas de codependência que você possa ter. Um é para melhorar a sua própria vida tornando-a mais maleável e sob controle. O outro motivo são os filhos, tanto os seus quanto os que estão perto de você. Lembre-se que o impacto da codependência é multigeracional. Os problemas desta geração deformam a próxima e condenam a seguinte, a não ser que o ciclo seja quebrado. Um dos comentários mais comovedores que ouvimos na clínica Minirth-

Meier veio de uma jovem em tratamento: Não sei se eu vou alcançar paz e felicidade total, mas eu salvei os meus filhos dessa dor."

Os Jordan precisavam da orientação de um conselheiro tarimbado para desfazer o emaranhado de nós em que se transformou o casamento. Nós mostramos a eles o que podíamos ver como observadores imparciais. Neste livro nós vamos conduzi-lo através do mesmo processo. Na Parte Dois nós vamos explorar as causas da codependência: necessidades emocionias não preenchidas, infância perdida, e a compulsão de arrumar a família disfuncional. Você verá como cada um dos Jordan fez as pazes com o passado. Eles o analisaram, ficaram com raiva dele e depois de um grande pesar, ficaram em paz com ele. Enquanto você observa os Jordan lidando com estas questões, avalie a situação deles em comparação com as suas circunstâncias pessoais.

Na Parte Três veremos os fatores que trancam codependentes como os Jordan num perpétuo ciclo de dor: o efeito bola de neve da adicção, a negação e a raiva que sentem. A maior parte dos fatores e pensamentos que influenciam a vida do codependente são enterrados, ignorados ou não reconhecidos. Nós vamos desvendá-los.

Em seguida, na Parte Quatro nós vamos ajudá-lo a ver como a codependência influencia nos relacionamentos e como interromper a programação destrutiva que passa pela sua cabeça.

Finalmente iremos conduzi-lo, etapa por etapa, nos degraus da recuperação; às vezes vai ser penoso e outras vezes estimulante. Você vai descobrir forças propulsoras que jamais imaginou ter, elas vão emergir com o inventário do seu passado. A raiva vai ferver e a mágoa vai servir de curativo. Novas escolhas e novas diretrizes o levarão muito além do que você sonhou. Não vai ser fácil.

A vida dos Jordan hoje em dia não é um mar de rosas. Para eles a cura é mais profunda e prática. John ainda trabalha compulsivamente, mas agora ele tem consciência disso e tenta contrabalançar. Gladys está entendendo melhor qual é

o seu lugar no casamento. O mais importante é que eles agora sabem de que modo o passado os conduzia e estão se habituando a contornar esses impulsos que antes comandavam tão cruelmente. Pela primeira vez em suas vidas, Gladys e John estão saboreando a felicidade.

Tudo depende em parte do seu desejo de se libertar dos fantasmas do passado. Não há limite para os benefícios que você trará para as crianças ao seu redor. A sua própria felicidade e capacidade de realmente amar dependem das decisões que você vai tomar agora.

Vamos começar observando as dez características de um codependente.

---

## CAPÍTULO DOIS

---

# *O Mecanismo da Codependência*

Ele era um garoto da era da depressão, tinha sete anos de idade em 1929 quando a bolsa de valores despencou. “Está vendo?” disse o pai. “Jerry, meu filho, nunca ponha sua fé no dinheiro”. Assim agia o seu pai, Phil Braley. Ele gastava os seus rendimentos em vinte e quatro horas. A sua mulher, Maude, fazia o mesmo. Phil nunca ficou realmente desempregado como muitos ficaram. Ele continuou razoavelmente empregado como motorista de um caminhão de entregas. Maude mantinha um jardim nos fundos da casa em Los Angeles e às vezes lavava roupa para fora. Mesmo quando ela ganhava algum dinheiro, não guardava nem um centavo. Seu pagamento desaparecia tão rápido quanto o do Phil.

A partir dos nove anos, Jerry Braley, que era filho único, nunca deixou de ter um trabalho pago. Um dos trabalhos que melhor pagava não durou muito; um grupo anarquista o empregou para botar panfletos debaixo das portas à noite. Os clandestinos foram presos e Jerry passou a ter trabalhos mais normais; limpando assoalhos, entregando papeladas e listas de telefone, vendendo laranjas de porta em porta.

Toda vez que ele passava pela loja Auto Western, dava uma olhada nas bicicletas. Primeiro ele queria uma vermelha toda paramentada. Depois ele já não fazia questão de tantos



adereços e por fim ele já nem fazia questão da cor. Queria uma bicicleta. Qualquer uma. Ele desejava, ele ansiava; e no entanto durante todos aqueles anos em que trabalhou nunca conseguiu juntar dinheiro bastante para comprar uma bicicleta. O dinheiro ia sempre para alguma coisa que a família estava precisando antes do pai receber o salário.

Na escola Jerry era muito competitivo e um excelente atleta. Em casa ele primava por manter os credores a distância. A família comprava em duas mercearias locais e estavam sempre com as contas vencidas. Jerry ia a uma delas tentar comprar mais. Quando não dava certo ele colocava a mercadoria de volta nas prateleiras e saía, muito sem graça, para tentar a outra loja.

Sua família nunca possuiu uma casa ou um telefone. Ele tinha tanta vergonha dos lugares que os pais alugavam que quando alguém dava carona do colégio ele pedia para saltar duas quadras antes. Ele tinha pavor que descobrissem onde ele realmente morava.

A família de Jill já lidava com o problema da depressão financeira (dinheiro contado, insegurança) de forma oposta. Ela também tinha sete anos no crack da bolsa. O pai dela também conseguiu ficar empregado porque ele era um excelente carpinteiro. A similaridade termina aqui. Phil Braley era um sujeito super descansado que levava a vida na flauta, e até lhe emprestaria algum dinheiro se o tivesse. O pai de Jill, Peter Winthrop era tenso, irritadiço e explosivo. Ele economizava em tudo. A família de Jill, que nem a do Jerry, passava por necessidades mas não por ser gastadeira. Era justamente o contrário. Em vez de o dinheiro ir para as necessidades da família, ele ia para a poupança. O país parou de apertar os cintos e entrou numa era de guerra e prosperidade. Mesmo assim Phil Barley nunca tinha um centavo e Peter Winthrop continuava poupando. A economia mudou mas as famílias não.

Jerry se tornou um homem bonitão, maduro e equilibrado. Ele demorou a constituir família porque serviu na guerra da Coréia e passou vários anos montando uma agência de

corretagem. Durante a guerra Jill passou de balconista a diretora da Secretaria de Segurança Pública do Município de Los Angeles. Seus superiores a consideravam "uma gerente nata."

Quando Jill e Jerry se encontraram foi amor à primeira vista. O solteiro boa pinta casou-se com uma beldade morena e esguia. Ao longo dos anos Jerry açambarcou uma cadeia de mercearias e se tornou acionista majoritário de um banco local. Seu patrimônio já superou a marca dos cinquenta e cinco milhões. Ele não é nem um pouco avaro, gasta bem e bastante, trata as pessoas com carinho. Ele sabe onde colocar o dinheiro destinado à caridade e sabe em quem confiar. Em suma, ele sabe viver bem.

Os amigos dizem que Jill também mudou. Em situações temerosas ou problemáticas ela sempre reagia apertando o controle e gritando muito. Mas em vez de se acalmar ela foi piorando. Ficou com mania de limpeza, esbravejava sempre que Jerry ou Bill, o filho único sujavam, de algum modo, a casa impecável em que viviam. Sempre criticava o Jerry por gastar um centavo que fosse, e isso era freqüente. A sua dieta também constante e radical começou a ameaçar a sua saúde.

Recentemente Jill e Jerry vieram à nossa clínica, não por causa deles mas pelo filho. Aos trinta e seis, Bill era ao mesmo tempo o orgulho e a ruína de suas existências.

Jerry balançou a cabeça com tristeza. "Nós demos ao garoto tudo que podíamos. Ele tinha tudo o que queria; as melhores escolas, a melhor casa... tudo. É como se ele tivesse se virado contra nós; mas não é isso. Eu sei é que alguma coisa tem que ser feita e ele não está tomando essa iniciativa sozinho. Nós viemos aqui na esperança de que vocês possam nos dizer como alcançá-lo, como concertá-lo antes que ele arruine a sua vida e a vida dos nossos netos."

"Fale-nos sobre o Bill".

O rosto de Jill endureceu como uma ameixa seca. "Ele se formou em administração de empresas. Estava dentro dos planos de Jerry que algum dia, depois de conseguir a experiência necessária, ele tomasse as rédeas da sua corporação.

Um mês antes de se formar pela Universidade de Yale ele entrou para a Legião da Paz, ou talvez tenha um outro nome agora. Ele foi para a América do Sul viver que nem um coitado em algum país que eu não lembro o nome."

Jerry entrou na conversa: "Mas ele só ficou por lá alguns meses. Ele veio para casa, voltou à escola e passou a se interessar pelos negócios. Um ano mais tarde ele voou para Boston com uma mulher... ele viveu com ela uns oito meses."

Os lábios de Jill se fundiram numa linha pálida. "Ela era... ah, ela não tinha a mesma formação... o padrão sócio-econômico dela também não era o mesmo. Ela era tudo aquilo que a gente pede a Deus para o nosso filho nunca encontrar. Não consigo imaginar o que o possuiu para se envolver com ela. Acho que é a pior coisa, a mais horrorosa que já fez."

"Aí ele encontrou a Karen," continuou Jerry. "Uma moça gentil, que frequenta a nossa igreja; ela é muito legal. Eles têm três filhos e uma casa maravilhosa. As crianças frequentam um ótimo colégio particular. Ele tem tudo para ser um homem realizado."

"Ele trabalha para a sua companhia?"

"Trabalha. Ele é o vice-presidente; vai assumir o meu lugar."

Se Jerry tinha orgulho do filho, porque sua voz era tão triste?

"Qual o motivo que os trouxe até aqui?"

Jill parecia uma tempestade no mar, estava completamente desolada. "Acho que ele poderia ser chamado de sexomaniaco. Está sempre dando a volta na Karen, acompanhado de mulheres da mais baixa espécie. Eu hesito em chamá-lo de despravado mas é o termo mais próximo."

"Eelejoga." Jerry estava exaurido. "Jogador compulsivo. Cães, cavalos, campeonatos — tem seu próprio agente de apostas. Tem três suítes reservadas para quando quiser em três hotéis de Las Vegas. Não é pôquer de baixo cacife, estamos falando daquelas mesas grandes de bacará, que ficam no andar de cima. Eu quero dizer que ele *joga pesado*."

"Vamos conversar sobre o uso do álcool na sua família."

“Não há o que conversar” Jerry se animou. “Nem Jill nem meus pais jamais usaram. Somos ambos abstêmios. E pelo que eu sei, Bill nunca bebe.”

“O termo *codependência* lhes é familiar?”

Jill fumegou; os olhos se arregalaram. “Claro que não! Em hipótese alguma. Esse é um problema de alcoólicos. Meu filho é uma porção de coisas, mas não é um bêbado! Nem chegou perto de alguém assim. Não ouse mencionar uma coisa dessas!”

Apesar da reação amarga, Jill, seu marido e seu filho Bill, demonstravam os sintomas clássicos de uma extrema codependência. Apesar de não ter sido reconhecida durante muito tempo, a codependência se tornou a doença de hoje. A codependência está emergindo como *o problema*, em parte devido ao estilo de vida, às posturas e objetivos do nosso momento, que aumentam as tendências codependentes. O problema vem fermentando e crescendo por gerações. E agora, alimentado pela vida moderna, está explodindo.

Os conselheiros estão começando a lidar com a codependência de forma eficiente. Nós identificamos traços específicos de codependentes. Veja se alguma das seguintes características lhes é familiar.

1. *O codependente é guiado por uma ou mais compulsões.* O comportamento nem sempre pode ser rotulado como “ruim”. Na verdade algumas compulsões, como a do trabalho, são valorizadas em certos segmentos da sociedade. Repulsivas ou valorizadas, elas estão aí.

As compulsões mais comuns são álcool, drogas, abusar dos outros fisicamente, distúrbios na alimentação, vícios sexuais. Outras são mais sutis mas igualmente propulsoras: a necessidade de contar tudo na ponta do lápis, ou de arrumar tudo geometricamente, a compulsividade de lavar as mãos, etc.

O que você mais procura na vida? Sua resposta a esta pergunta pode revelar uma compulsão. Você corre atrás de dinheiro, de prestígio ou de poder? Se assim for você pode estar viciado em dinheiro ou coisas materiais que nem o Jerry



Braley. A maneira do Jerry demonstrar amor era através de presentes materiais. Ele nunca passava tempo com o Bill; ele nunca estava presente na vida do garoto. Seu tempo era dedicado a fazer dinheiro e ele gastava regamente com Bill. Era dessa forma que gostaria de ter sido tratado em sua empobrecida infância.

O problema do Sr. Jordan era o trabalho ininterrupto, uma adicção tão poderosa quanto o alcoolismo ou abuso de drogas. "Eu me fiz sozinho" exclamou John "montando um negócio de duzentos mil dólares com uma pickup e muita garra. Para conseguir esta façanha eu preciso trabalhar seis dias da semana e mais horas extras."

Existe algum hábito ou padrão repetitivo (vale tudo, desde tamborilar com o pé no chão até estar sempre casando com a pessoa errada) dominando a sua vida?

2. *Um codependente é compelido e atormentado pelo jeito que as coisas eram na família disfuncional de origem.* Os fantasmas do passado — os primórdios da nossa infância e da infância dos nossos pais e dos pais dos nossos pais — envolvem seus dedos lúgubres em torno do nosso presente. Às vezes eles sussurram, outras vezes gritam. O ruído pode ajudar ou prejudicar. A fome intensa do Jerry na juventude — a bicicleta que ele nunca podia comprar, o dinheiro que sempre sumia, a constante necessidade de ganhar mais dinheiro, a vergonha e o constrangimento — deixaram uma única mensagem indigesta: "Não é o suficiente." Os fantasmas do passado gritam "Ainda não é o bastante! Faça mais! Gaste mais! Dinheiro é a medida." Hoje em dia os seus cinqüenta e cinco milhões não são suficientes. Ele tem que ganhar mais. O fantasma daquela bicicleta vermelha lá de Western Auto continua a falar, apesar de Jerry poder comprar agora a cadeia Western Auto inteira.

Jill é uma controladora. Ela passou uma infância desgastada, tentando evitar os ataques de raiva do pai. Não é de se admirar que ela hoje controle com duras críticas e raiva. Os fantasmas dela também gritam "Não é o bastante!" No passado era sempre censurada por cada centavo gasto. Ela hoje

não consegue ver dinheiro sendo gasto. Ele tem que ser poupado. Armazenando. Estão ouvindo os fantasmas?

No relacionamento de John e Gladys Jordan os fantasmas do passado foram incrivelmente destrutivos. O pai da Sra. Jordan era um alcoólico. Ela cresceu sem saber quando podia contar com ele. Ele não a ouvia. Realmente, quando ele entrava na letargia do álcool tornava-se incapaz de compreender. No fundo do seu coração ficou gravado que "Todos os pais são insensíveis e desatenciosos", independente do que sua mente e seus olhos estejam vendo hoje.

O pai do Sr. Jordan era um autoritário obsessivo para quem nada nunca estava bom o bastante. Por mais que o pequeno John se esforçasse, o papai sempre via um amplo espaço para melhoras. O único comentário era uma crítica. E assim, toda vez que Gladys Jordan expressava uma necessidade ou preocupação, John ouvia apenas a mensagem: "O que você está fazendo não é suficiente".

Estão seguindo o padrão?

Na verdade o Sr. Jordan estava ouvindo a sua mulher com atenção e sinceramente tentando entender. Para um observador de fora a acusação dela era injustificada. No entanto o que ela estava vendo e ouvindo era o seu pai original, o homem da casa. Ela não conseguiu suplantar aquele fantasma e ver em carne e osso o homem com quem se casara.

O Sr. Jordan tinha um problema igualmente grave. Os fantasmas do seu passado transformavam em crítica tudo o que Gladys dizia. Aliás por causa dessa tendência dele, ela já evitava qualquer crítica, mesmo que fosse construtiva. Os fantasmas do passado de ambos é que dominavam a realidade.

Se nós fôssemos lidar somente com os problemas superficiais dos Jordan — a falta de comunicação e os mal-entendidos — eles podiam ser aconselhados por cem anos sem nunca sair do ponto morto. Primeiro os fantasmas devem ser silenciados.

Até certo ponto todas as pessoas têm esses fantasmas. Numa personalidade saudável eles ficam virtualmente em silêncio, proporcionando nada além de um sussurro auxiliar de vez em quando. Numa personalidade com forte codependência eles distorcem a realidade.

Com que frequência e volume você ouve a voz da mamãe e do papai hoje em dia? Será que uma frase tal como "você nunca faz nada certo" pode estar ecoando na sua mente?

3. *A auto-estima (e muitas vezes a maturidade) do codependente é muito baixa.* Gladys Jordan podia muito bem ter mencionado os defeitos do marido. Ela podia ter interrompido a história do homem bem sucedido com algo assim: "Talvez você tenha se feito sozinho, mas onde estava você quando os seus filhos se sentiam inseguros? Na noite de formatura do seu filho você estava misturando cimento para entregar um trabalho dentro do prazo. Sempre tão ocupado em "se fazer", você nunca tem tempo para os seus filhos ou para mim." Mas ela não falou nada disso, nemalaria porque a sua auto-estima era tão baixa que ela não tinha coragem nem vontade de se colocar.

Será que o Bill Braley era vice-presidente da companhia do pai por ser competente ou por ser o filho? Tudo que ele sabia a respeito de si veio dos pais; ele nunca se auto-comandou. Na sua juventude ele ouvia que "dinheiro não é importante" mas o que ele via era seus pais medindo tudo com dinheiro e discutindo ao infinito sobre gastar ou economizar. Até sua auto imagem emergiu confusa e repuxada entre duas polaridades extremas.

E você, está satisfeito consigo? Você se defende de críticas injustas? Você se sente como se não tivesse amigos? O que isso lhe diz a respeito da auto-estima?

4. *O codependente tem certeza de que a sua felicidade depende dos outros.* Um codependente acha que a sua felicidade depende do que os outros acham, pensam e fazem. Jerry e Jill não nos procuraram em função da felicidade deles e sim por medo que o comportamento pecaminoso e escandaloso do filho se tornasse público. Jerry fez o melhor que pode para

comprar amor. Era o único jeito que conhecia. A Jill nunca estava contente se não tivesse total controle sobre si mesma e sobre todo mundo ao seu redor. O controle total é impossível e por isso ela nunca estava satisfeita.

John e Gladys também eram tipicamente codependentes. A Sra. Jordan acreditava que "Se ele apenas me escutasse, eu seria uma pessoa feliz e o nosso casamento daria certo."

Já o Sr. Jordan sentia assim: "Se ela parasse de me aborrecer eu a amaria mais e faria o casamento melhorar."

Talvez já tenham ouvido estas palavras:

"Se ele/ela mudasse, eu seria feliz."

"Se ele/ela demonstrar simplesmente que aprova o que eu sou e o que eu faço, serei uma pessoa feliz."

"Ele/ela só está fazendo isso para tirar a minha paz. Ele/ela está fazendo isso para me ferir e está conseguindo."

Você precisa de um cônjuge perfeito para ter uma vida plena?

5. *Do mesmo modo, o codependente se sente desmesuradamente responsável pelos outros.* Os pais são responsáveis pelos seus filhos menores. Não é disso que estamos falando. O codependente se sente profunda e pessoalmente responsável pela felicidade dos outros, pelos sentimentos, pensamentos e ações e até pela habilidade de se manter longe dos problemas.

"Se eu não intervir, ele/ela cometerá um grande erro."

"Eu sou a causa do sofrimento dele/dela; se eu me esforçar muito para melhorar ele/ela será feliz."

"Eu não quero fazer este trabalho/projeto, mas\_\_\_ me pediu, então eu vou fazer. O que eu quero não é tão importante quanto o que \_\_\_quer."

6. *O relacionamento do codependente com o cônjuge ou Outra Significativa Pessoa (OSP) é desfigurado pelo instável desequilíbrio entre dependência e independência.* Ninguém melhor do que Bill Braley para mostrar esse extremo instável. Na faculdade, ainda dependendo por completo do dinheiro dos pais, ele sentiu a armadilha fechar. Ele fugiu



para a América do Sul num desafio desesperado. Extrema independência. No entanto ele era tão dependente daquele lar que voltou em questão de meses. Novamente aquela fuga selvagem para Boston... alguns meses depois o fio do iô voltou a enrolar, puxando-o para casa. A sua carreira, a fiança do seu imóvel, as contas de colégio dos filhos — tudo isso ainda depende muito do seu pai. E agora ele está se rebelando de novo. Na fúria da independência, ele desfila na frente dos pais as suas jogatinas e proezas sexuais.

O contrário de codependência (e isso não deve ser dito muitas vezes) não é independência. Numa situação envolvendo o vício, tanto o dependente quanto o codependente se comportam de modo *muito* independente, eles cospem no olho do mundo, desafiam a razão, a moral e o bom senso, mesmo sendo dependentes.

O contrário de codependência é *interdependência*. Cada um de nós nasceu com a divina necessidade de se relacionar com o próximo e também com o dom divino de manter um equilíbrio saudável entre dependência e independência nesses relacionamentos. Pessoas saudáveis e interdependentes podem baixar a guarda e serem vulneráveis. Podem também manter um autoconceito que é único e não precisa de uma outra pessoa para complementá-lo.

O melhor motivo para ir a uma exposição agrícola municipal, aqui nos E.U.A., é ver o show de cavalos de tração — muito grandes e fortes, eles fazem o chão tremer com o galope de suas patas peludas. Só isso já vale o preço da entrada. Os cavalos de um mesmo time são quase iguais na cor e no físico mas por dentro cada um tem uma personalidade diferente, com gostos bem distintos. Cada um é único. Estes cavalos são escolhidos a dedo pela sua interdependência. Metidos nos seus arreios, cada um puxa o seu peso e faz a sua parte, mas ele o faz em sincronicidade com os outros. Seu trabalho é independente, no entanto ele depende das ações e do trabalho dos outros.

Com o mesmo entrosamento dos cavalos em dia de espetáculo funcionam as relações de um adulto saudável e não codependente. Isto serve até para aquela criatura tão peculiar — o adulto humano apaixonado.

*7. O codependente é um mestre da negação e da repressão.* A codependência deriva da família inicial em disfunção. Apesar disso o codependente defende essa família com sinceridade. Quando o codependente lembra os detalhes da sua infância, ele não faz juz à sua memória; freqüentemente são detalhes isolados. Geralmente o codependente não consegue ver as coisas como elas são, não vai avaliar as más circunstâncias como tais, finge que as coisas ruins não estão acontecendo e acha a introspecção penosa demais.

Ao falar sobre o seu pai, Gladys Jordan sempre acrescentava: “Mas lá no fundo ele era na verdade uma pessoa maravilhosa.” John Jordan elogiava o seu pai insistindo que “Se meu pai não fosse como ele era, eu não teria desenvolvido tanta determinação para ser bem sucedido. Eu devo muito a ele.”

*8. O codependente se preocupa com coisas que não pode mudar, e é bem capaz de tentar mudá-las.* Eles se frustram tentando controlar coisas e pessoas que estão além do seu controle e sempre vão estar. No nosso livro *Vivendo Despreocupados* falamos extensivamente sobre a relação que existe entre o auto-conceito negativo e a preocupação ou ansiedade. Pessoas com um auto-conceito negativo geralmente esperam falhar porque se acreditam pessoas falidas. Quando eles olham para o futuro, só conseguem ver desapontamento e derrota. Se a realidade provar que eles estão certos — se eles vivenciarem a derrota — a frustração os levará a uma auto-estima mais baixa ainda. Os Jordans travaram combate por trinta e um anos, tentando — sem sucesso — encontrar a paz. “Está vendo só? Eu tentei e não consegui. Sou fraco. Ineficaz. Inútil. Eu sou o que eu sempre pensei que era”.

*9. Além disso a vida de um codependente é pontuada de extremos.* Relacionamentos pessoais são marcados por tre-

mendos altos e baixos. A briga de amantes recapitula a Segunda Guerra Mundial e os momentos de amor fazem Baco ficar sem graça. O pai de Jill lhe dava um abraço carinhoso e um minuto depois ele já estava aos berros com a filha. Ele não bebia nem se drogava; ele era assim mesmo e não conseguia se segurar.

Armazenando e gastando, falindo (talvez repetidamente), raiva e carinho, amor e guerra — dificilmente a vida mantém um prumo duradouro. O romance do Casal Perfeito acaba em um divórcio conturbado. Esta extrema polarização (nas ações e relacionamentos de um codependente) é uma de suas marcas registradas.

As atitudes do codependente em relação à autoridade também são geralmente radicais. A mesma pessoa que é enjoativa de tão submissa na frente do patrão pode exercer excessiva autoridade em casa. O codependente pode ter muito medo de certas autoridades e esnoabar outras. Mais uma vez não há um equilíbrio saudável, nem senso de auto-determinação. Esta é outra função da natureza polarizante das atitudes e da vida do codependente.

*10. Para finalizar, o codependente está sempre procurando por alguma coisa que falta em sua vida.* No capítulo 1 mencionamos que alguns pacientes descrevem esse estado como “Andar por aí me sentindo o buraco da rosquinha da padaria. Está faltando alguma coisa dentro de mim.”

Os codependentes são inquietos e insatisfeitos, seja qual for a situação externa. Jerry Braley comprava mais e mais de tudo. Ele nunca tinha o bastante. Jill nunca conseguia economizar o bastante. O controle que ela exercia não bastava. As dietas radicais, tão perigosas para sua saúde, funcionavam como parte do insaciável desejo de controle total. Ela não conseguia controlar os gastos do Jerry; ela não conseguia controlar o comportamento auto-destrutivo e vergonhoso do Bill. Ela conseguia controlar a sua alimentação, mas isso não enchia o vazio. E quaisquer que fossem os exageros sexuais

de Bill Braley, em breve ele queria mais. Seu jogo também não o saciava, só aumentava a sua fome.

Essas dez características trancam os codependentes em três reações que influenciam cada dia de suas vidas.

- Nosso conceito de família e maturidade é moldado pela nossa infância, e nós somos levados (ou talvez condenados) a repetir a experiência de família que ficou na lembrança.

- Além de repetir a experiência da infância, nós deixamos que ela molde a maior parte das nossas escolhas e até o modo de perceber as coisas.

- O pensamento lógico e racional não consegue alterar os dois itens anteriores. O filho adulto de um alcoólico jura, "eu não vou jamais, em tempo algum, casar com uma pessoa que bebe e sujeitar minha família a passar pelo mesmo sofrimento que eu passei." Este filho vai quase que invariavelmente escolher um alcoólico ou pessoa igualmente disfuncional para ser seu companheiro/a apesar de todas as boas intenções e do sofrido conhecimento que tem desta disfunção. Razão e lógica parecem voar pela janela, banidas pelo sedutivo canto da sereia do passado.

Um filho pode começar com a mesma premissa, como fez Gladys Jordan: "Eu nunca vou me casar com um bêbado" e pode ter escolhido alguém que parecia exatamente o oposto para depois descobrir uma outra adicção impedindo a felicidade. John não tocava em bebida, mas o seu vício de trabalhar era tão poderoso quanto. Gladys estava de qualquer modo em uma relação codependente.

É importante frisar aqui que Gladys não escolheu o seu par através do raciocínio (apesar de achar que o fez) mas como forma de reação ao alcoolismo do pai. Este alcoolismo impulsionou fantasmas indesejados pelo seu casamento afóra.

O álcool não tinha nenhuma presença na família Braley e no entanto uma codependência forte e propulsora devastou geração após geração como uma queimada difícil de apagar.

# OS DEZ TRAÇOS DE UM CODEPENDENTE

1. O codependente é guiado por uma ou mais compulsões.

2. Um codependente é compelido e atormentado pelo jeito que as coisas eram na família disfuncional de origem.

3. A auto-estima (e muitas vezes a maturidade) do codependente é muito baixa.

4. O codependente tem certeza de que a sua felicidade depende dos outros.

5. Do mesmo modo, o codependente se sente desmesuradamente responsável pelos outros.

6. O relacionamento do codependente com o cônjuge ou Outra Significativa Pessoa (OSP) é desfigurado pelo instável desequilíbrio entre dependência e independência.

7. O codependente é um mestre da negação e da repressão.

8. O codependente se preocupa com coisas que não pode mudar e é bem capaz de tentar mudá-las.

9. Além disso a vida do codependente é pontuada de extremos.

10. Para finalizar, o codependente está sempre procurando por alguma coisa que falta em sua vida.



## O TEMPO NÃO VAI CONSERTAR A CODEPENDÊNCIA

O codependente não vai melhorar com o tempo. Isso não vai ficar melhor amanhã. Vai ficar pior. Felicidade e contentamento, tão ilusórios agora, vão sumindo no horizonte mesmo quando as circunstâncias externas melhoram. Pode ser fatal? Sim. Você nunca vai ver a codependência constar como causa mortis num certificado de óbito mas a codependência aguda pode levar a um estado de profunda depressão e ao suicídio. A saúde física deteriora, permitindo a entrada de doenças que normalmente não seriam problema. Muitas compulsões e vícios da codependência, tais como alcoolismo, abuso de drogas e distúrbios na alimentação podem ser uma ameaça à vida. Raiva e abuso físico podem ameaçar a vida de pessoas inocentes.

Existem passos a serem feitos para ajudá-lo a reverter o declínio para o sofrimento, mas eles devem ser tomados, não vão simplesmente acontecer. Vai depender muito do seu desejo de se libertar dos fantasmas do seu próprio passado, as causas da codependência que traremos a você na Parte Dois.

## PARTE DOIS

---

### *As Causas da Codependência*





---

CAPÍTULO  
TRÊS

---

# *Necessidades Emocionais não Preenchidas*

## Fome de Amor

Segundo a clássica lenda grega, Narciso era um jovem muito bonito e indiferente. Ninfas adoráveis se jogavam aos seus pés mas ele rejeitava todas elas. Ele nunca se apaixonara até o dia em que viu o seu reflexo numa tranqüila poça d'água. Ele se enamorou instantaneamente por aquela esplêndida criatura — ele mesmo.

Narciso, totalmente possuído pela imagem, ficava o tempo inteiro na beira da poça, mas é claro que o seu amor não era correspondido. Ele falava mas ninguém respondia. Sempre que tentava tocar aquele maravilhoso reflexo, ele sumia com a ondulação da superfície. Narciso acabou morrendo naquele desperdício. As ninfas queriam queimar o seu corpo, mas ele desapareceu. Em seu lugar nasceu uma flor de jardim típica do Mediterrâneo oriental que ganhou o seu nome.

Para a maioria das pessoas o termo "narcisismo" leva uma conotação desagradável. Narcisismo é um desmedida amor por si mesmo, uma visão de mundo completamente

egocêntrica. Mas alguns especialistas usam o conceito sem essa conotação negativa para descrever este narcisismo inato ou fome de amor, que todos nós possuímos.

Ao contrário do narcisismo, essa fome de amor é uma motivação positiva. Deus nos deu a necessidade de amar e sermos amados; é algo que nasce dentro de cada bebê. É uma necessidade autêntica que precisa ser preenchida, desde o berço até à sepultura — se as crianças forem desprovidas de amor — se essa necessidade primária de amor não for satisfeita — elas vão carregar estas cicatrizes até o fim da vida.

Ir ao encontro do amor é crucialmente importante até para os bebês que ainda não dominam a compreensão abstrata. Para ele você não pode apenas dizer "Eu te amo" ao passar pelo berço. É preciso transmitir amor de forma não-verbal, que o bebê entenda instintivamente. Falar com o neném sussurrando o nosso carinho e aninhá-lo nos braços é tão importante quanto calor e alimento. É por isso que os hospitais recrutam voluntários ou enfermeiros de seus quadros apenas para sentar e ninar, desde recém-nascidos até os prematuros em suas encubadeiras. Os bebês desprovidos de amor podem literalmente morrer.

## TANQUES DE AMOR

Na clínica Minirth-Meier nós ilustramos a sua fome de amor desenhando um tanque em forma de coração (como você deduziu, são reservatórios de amor). Imagine agora que você é um bebê recém-nascido e possui um tanque de amor em forma de coração lá dentro de você. Se este tanque tivesse um medidor de combustível, ele estaria acusando "vazio" logo no começo. Agora pense que acima deste tanque existem dois outros — seus pais biológicos. Com o passar dos anos eles vão enchendo o seu tanque a partir do tanque deles.

Quinze ou vinte anos mais tarde, quando você se desapegar da família de origem, seu tanque estará bem cheio. Agora em idade adulta, estamos munidos e prontos para encher os tanques dos nossos filhos que, por sua vez, vão encher os

tanques de seus filhos. E, portanto, numa família normal e funcional o amor é transmitido de geração a geração.

Numa família de oito pessoas os pais conseguem encher adequadamente todos os pequenos tanques de amor, do mesmo modo que os pais de um ou dois filhos. A analogia não é quantitativa neste sentido, mas em outros sentidos ela é quantitativa.

E se um dos pais não está disponível por algum motivo? Esta criança vai ter, na melhor das hipóteses, meio reservatório a seu dispor — geralmente tem menos.

Vejamos a família de origem de Gladys Jordan. Seu pai era um alcoólico. Seu tanque de amor, provavelmente baixo desde o começo, foi vazando mais e mais à medida que o alcoolismo progredia. Cada vez mais envolvido consigo mesmo ele tinha menos a oferecer para sua filha. Ele não conseguia nem se dispor a fazer as coisas mais básicas que ela pedia. As promessas eram feitas e sempre quebradas. Muitas vezes, no torpor da embriaguez, ele nem sequer a ouvia. Ele não estava emocionalmente e, às vezes, fisicamente apto a encher o tanque de amor da filha.



Mas certamente a pequena Gladys podia se abastecer com a mamãe, certo? Errado. Mamãe estava preocupada com o papai, seja mantendo o alcoolismo como um segredo de família, seja ajudando papai a se endireitar. Era mamãe que mantinha a família unida e a abalada contabilidade em dia, agonizando naquela tragédia que todos vivenciavam. Ela ficava cada vez com mais raiva, deprimida e desapontada com a vida. Apesar de amar Gladys com todo o coração e querer o melhor para ela, na prática estava tão pouco disponível — em bases concretas — quanto o pai. Gladys deixou a sua família de origem com o seu tanque de amor ainda quase vazio. Ela se tornou uma adulta codependente.

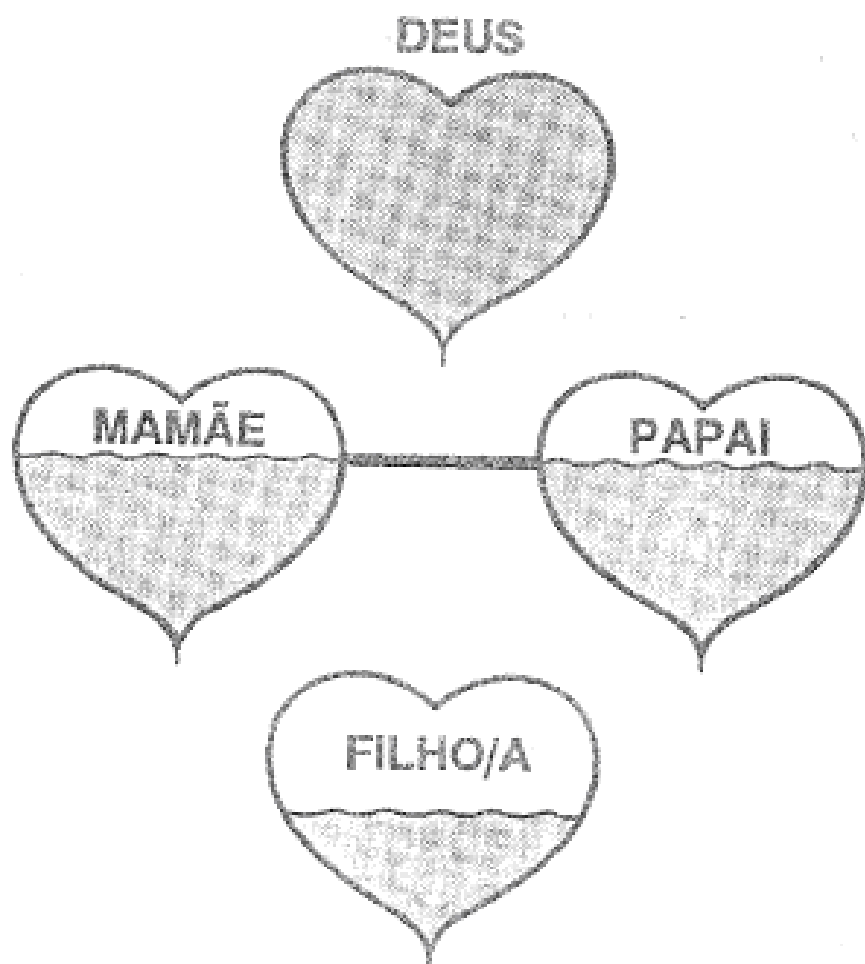
Mesmo quando o fluxo de amor não para, ele pode minguar bastante. No caso do Sr. Jordan, ambos os pais amavam o pequeno John do fundo do coração e desejavam, sinceramente, transmitir a ele toda a extensão do seu afeto. Mas papai era de um perfeccionismo enlouquecedor.

“É claro que ele o ama, Johnny. Esse é o jeito dele,” dizia mamãe; mas lá no fundo ela também detestava aquele perfeccionismo irritante. Johnny ouviu a palavra “amor” dos lábios de sua mãe mas com o seu radar infantil inconsciente ele captou o ressentimento. E dos lábios do pai só saíam críticas. Os pais viviam envolvidos nessa dor, a família sempre estressada pela insatisfação e pelos atritos, a ponto de quase parar a fluidez do amor, apesar das boas intenções e sentimentos. John Jordan cresceu com uma fome de amor anormal, típica do adulto codependente.

Charles e Sandy Dumont estão no nosso consultório. Eles são um exemplo entre centenas de casais que estiveram conosco em terapia. Externamente eles têm uma vida próspera e confortável. Estranhos que os vejam passando em sua BMW diriam serem eles uma família bem sucedida. Internamente Sandy não suporta mais o marido que se tornou indiferente. Charles, proprietário de uma cadeia de lojas de computador, despreza o modo como sua mulher coloca preço em absolutamente tudo. Ele não tem mais prazer em conversar com ela porque ela vem sempre com preços e valores. Em

dezessete anos de casamento eles concordam em uma coisa só: "Estamos há anos sofrendo emocionalmente. Nosso casamento é um fiasco. Mas nós estamos cuidando do Júnior. Ele é o orgulho e alegria da casa."

O terapeuta pode apenas responder com cuidado: "Eu sei que a intenção é boa, mas o Júnior está se sentindo tão mal e esgotado quanto vocês."



“Vocês já ouviram falar que quando uma mulher grávida bebe, ela o faz por dois, porque o feto bebe também? Verdade. Mas isso não termina no nascimento; de certo modo a família é um útero expandido. Qualquer dor sem alívio, tensão e dificuldade que os pais estejam passando é disseminada entre os filhos, em geral, extensivamente.”

Quando Charles e Sandy Dumont vivenciam uma infelicidade crônica, o pequeno Júnior Dumont com certeza vai sofrer e pagar.

Para que os pais mantenham os seus tanques cheios, tem que haver entre eles um estímulo mútuo consistente. Nós, na Clínica, traçamos uma linha entre os tanques dos pais. Numa família normal e funcional este laço é feito de amor e respeito mútuo — genuína amizade, por assim dizer, entre papai e mamãe.

Na imagem ideal de tanques de amor existe um grande coração-tanque pairando sobre os demais — Deus. Nosso amor é falho, o Dele é perfeito. O nosso tem limites, o Dele não. O nosso depende da reação que recebemos, o Dele independe do amor que retribuimos. Ele sempre age no nosso melhor interesse. Nós não conseguimos fazer felizes uns aos outros, Ele pode. Ele é a fonte máxima do nosso alimento. A melhor das hipóteses é uma cena em que vemos os pais receberem livremente o Seu amor e que os seus tanques cheios transbordem para as crianças.

E daí que os pais se desentendam, diria você, contanto que eles amem o filho de forma adequada? Aí é que está; a não ser que um mantenha o tanque do outro reabastecido, não haverá amor suficiente para transmitir às crianças. Na verdade o atrito entre os pais geralmente detona uma situação trágica. Sem perceber, um dos pais ou ambos, pode reverter o fluxo. Para preencher suas necessidades inatas, eles drenam o tanque do filho, sugando um restinho de amor que eles ainda possuem lá dentro, deixando-os com menos que nada.



Se nós fôssemos cunhar uma outra definição para codependência, diríamos assim: "É a circunstância de andar com o tanque de amor marcando vazio".

Dr. Hemfelt ainda se lembra de uma árvore na sua infância. No começo era uma árvore normal mas ela foi atingida por um raio. O tronco se partiu e caiu mas a árvore sobreviveu. Ela continuou a crescer como todas as outras, suas raízes se aprofundaram e os galhos subiam a partir da sua nova e prostrada posição. A árvore ficou para sempre meio fora de contexto depois de fulminada pelo raio. A codependência faz algo parecido ao deformar o comportamento de uma pessoa. Toda a visão de mundo do codependente é jogada para fora de esquadro.

## O BOLO QUATRO-CAMADAS DO RELACIONAMENTO

Outra ilustração que usamos com freqüência aqui na Clínica é uma alusão que se toma convidativa na hora das refeições. Desenhamos um bolo de quatro camadas. De certo modo esse bolo é você, porque é assim que a codependência opera dentro da sua pessoa. A camada de cima é feita dos sintomas que você pode ver: adicções, comportamentos compulsivos tais como raiva e trabalho e muitos outros sintomas. No caso de John Jordan era uma extrema vontade de gastar tempo e energia apenas para os seus objetivos de trabalho, em detrimento da família. Este clássico vício de trabalho é visto na sociedade de hoje como um comportamento louvável.

A segunda camada fica no nível do relacionamento. Tal qual a árvore golpeada pelo raio, essa pessoa acha que todos os relacionamentos são distorcidos pelo que aconteceu antes. Mas qual é o raio que causa isso?

Na terceira camada — o raio — a causa que geralmente apontam como culpada, é alguma forma de abuso. Nossa definição para abuso é bem mais abrangente do que as que você pode ler em um jornal. Nós dedicamos o próximo

capítulo inteiro a essas às vezes silenciosas formas de abuso, por achar que elas têm uma importância fundamental. Essas várias formas e métodos de abuso que formam a terceira camada do seu bolo, sustentam o relacionamento pessoal deformado e os sintomas superficiais da codependência. Mas existe uma origem ainda mais profunda.



A quarta camada ou fundamento é a fome de amor que faz parte de nós como o ar que respiramos. Não há o que a substitua, ela precisa ser encontrada. Uma pessoa com grande necessidade emocional não preenchida fica vagando como meia-pessoa, sempre à procura de outra que forneça a metade que falta. Essa coisa de metade, esse menos-que-inteiro é justamente a raiz de sérios problemas no casamento, como o dos Jordan e dos Dumont.

Os pacientes podem expressar essa fome ao descrever o seu relacionamento da seguinte forma: "Nós somos como duas pessoas tentando se encontrar para formar um todo".



Essa condição nada tem de novo, a literatura clássica está cheia de personagens deste tipo, só que antigamente não identificavam essa condição.

## *ANDANDO COM O MARCADOR NO VAZIO*

Ele se chama Ebenzer Scrooge. Ele é o conhecido personagem de Charles Dickens em *Um Conto de Natal*. Vamos fazer de conta que ele está sentado no consultório do Dr. Robert Hemfelt, já que o velho Scrooge é um exemplo clássico de personalidade codependente. Seu olhar zangado desafia, seu corpo parece estar sempre recolhido, curvado sobre a mesa sobre os seus livros de cálculo. Ele agora se aboletou na cadeira de couro estofado. Ele com certeza não está a fim de impressionar ninguém com a sua aparência. Os cotovelos do seu pesado sobretudo estão gastos e quase transparentes, além disso um homem com tanto dinheiro poderia fazer uso mais freqüente de uma lavadeira. Ele tem um rosto duro e um nariz adunco. Seu chapéu de couro balança no joelho e a outra mão fica tamborilando. Essa não vai ser uma entrevista fácil.

“Eu não vejo motivo para estar aqui,” começa ele. “Eu sou um homem exigente mas honesto que paga suas contas e impostos. Eu faço as coisas com parcimônia, qualquer um pode fazer isso com um pouco de disciplina. Se todas as outras pessoas tomassem conta dos seus assuntos com a mesma honestidade que eu e parassem de ser intrometidos, ninguém ia precisar de prisões ou asilos. Você devia falar com esses vagabundos e criminosos, não comigo.”

“Mas, Sr. Scrooge, é por você que estou interessado. Pelo que entendi sua mãe faleceu dando a luz a você.”

“Você sabe muito bem, Dr. Hemfelt, que essas coisas acontecem. Não foi culpa minha; eu não escolhi ter nascido.”

“Mas o seu pai pôs a culpa em você e de certo modo até o enxotou de casa enfurnando-o em colégios internos e aprendizados. Confere?”

“A acusação dele era irracional mas a maneira como ele agiu me beneficiou imensamente. Eu possuo uma sólida habilidade financeira adquirida do meu mentor. Isto só foi possível porque eu não estava em casa com o meu pai. O que você com as suas elocubrações psicológicas entendeu como desgraça, foi na verdade uma dívida para mim.”

“Você nunca se casou.”

“Será que você percebe a sangria financeira que uma esposa representa, mesmo que seja do tipo sossegado?”

“Mas não há calor nem amor na sua vida.”

“Bobagem! Quem me garante que ser casado é ter amor? E se eu desavisadamente casar com uma pervertida? Desgraça! Ou com uma mulher frágil — todas as mulheres são frágeis. Contas de médico, da agência funerária. É melhor eu não ter sido casado. A sua fantasia romântica está lhe cegando para os fatos da vida.”

“Você nunca sentiu falta de um simples afeto? Uma palavra de conforto, um abraço amigo?”

“Sr. Scrooge se levanta e ajeita o chapéu com uma palmada. “Meu bom homem, essas são coisas que pertencem à infância. Minha vida está em perfeita ordem e eu estou em paz com ela. Vá procurar concertar algum salafatório ou algum tolo que deixa o seu coração falar mais alto que a cabeça. Passe bem.”

“Ele sai porta afora, andando pela luz minguada de uma tarde de inverno. Só mesmo um milagre poderá salvar este homem da miséria de uma existência amarga. Ele com certeza não tem uma mente aberta para escolher o amor!”

Pobre Ebenzer Scrooge. Não há o que substitua o amor de mãe e ele nunca conheceu a mãe dele. Quando seu pai culpou o pequeno Ebenzer pela sua morte, como é que a criança podia saber que o pai estava errado? Se o papai falou, deve ser verdade. Na cabecinha do jovem Eb, duplamente golpeada pelos raios do abandono involuntário da mãe e da rejeição do pai, ele era absolutamente desmerecedor de amor. Isso é andar com o tanque vazio! O Ebenzer adulto encheu o seu tanque com libras esterlinas porque libras esterlinas não

emitem julgamento. Elas são manipuláveis. Ele nunca soube que o tanque foi planejado para ser um reservatório de amor, não de lucro. Ebenezer Scrooge é um codependente clássico.

## ADICÇÃO AO DINHEIRO

Dinheiro. Lucro. Verdinhas. Grana. Bala. Bala na agulha, ouro, gaiata, tutu, nota, nota preta, trocado, monei. Faça uma lista de nomes para a moeda nos seus domínios. É interessante. "Dinheiro... eu queria que o dinheiro parasse por aí", diz um homem olhando para uma pilha de notas.

O modo como tratamos o dinheiro reflete muito bem o modo como nos sentimos a nosso respeito e o modo como tratamos os nossos relacionamentos. Além disso o dinheiro é quase sempre a questão principal na recuperação da codependência. Assuntos financeiros são um barômetro sensível da codependência porque o dinheiro tem muito a ver com dois elementos básicos para a nossa existência: disciplina e sustento.

Talvez o dinheiro seja o nosso mais poderoso símbolo de sustento. Se Pedro quiser recompensar Paulo, ele não vai entregar batatas ou cenouras para alimentá-lo literalmente. Pedro lhe dá algum dinheiro. Paulo vai então converter aquela recompensa em um tipo de sustento que esteja precisando — comida, abrigo, roupa. Dinheiro é o prêmio estabelecido para um bom trabalho ou sucesso meteórico. É pagamento pelo trabalho e o trabalho geralmente mede o seu valor pelo teor do contracheque. É quase sempre o presente certo.

É quase infalível a presença de profundos distúrbios de codependência em transações financeiras. O forte elo entre dinheiro e codependência pode tomar diversas formas, algumas delas diametralmente opostas.

O velho Ebenezer Scrooge guardava dinheiro e abominava gastar um centavo. Esta é uma manifestação freqüente da codependência.

No extremo oposto estava Roy Ware, um empregado do governo que nós aconselhamos. Em matéria de ofertas Roy era o próprio panaca. Este aqui é o milagroso descascador de batatas que você viu na TV, custa \$3.98 se você quiser e \$6.98 se você não quiser, mas não demore, o nosso estoque está acabando! Ele comprou a Máquina Verde, uma combinação de cortador e aparador de grama, lançador rotativo de sementes, enxada de força, serra circular e podadeira — apesar do seu gramado ter vinte metros quadrados e nenhuma árvore. Ele não comprou apenas o último modelo de vídeo, ele comprou um sistema profissional, praticamente uma ilha de edição. Ele tem dois modelos de vídeo laser, um micro ondas que pensa, vários telefones celulares, computador pessoal, sistema de irrigação digitalizado e um sistema de comunicação que fala com a polícia e ouve a conversa dos bombeiros. Possui quatro cartões de crédito especial, cada um deles esticado ao máximo.

Gente que nem o Scrooge é considerada uma praga no comércio. O Roy é recebido de braços abertos pelo varejo. Ambos extremos derivam da mesma necessidade emocional não preenchida.

Dinheiro pode se tornar uma adicção por si mesmo. Você pode encaixar o dinheiro dentro do ciclo vicioso com a mesma eficácia que álcool ou drogas. Os elementos são os mesmos — a dose entra na circulação seja gastando ou economizando; vem aquela momentânea e falsa sensação de controle, depois vêm os efeitos ruins, o sentimento de culpa por não manipular o dinheiro direito, amenizar a culpa com uma outra dose, e o ciclo vai girando.

## O PROBLEMA DA NEGAÇÃO

Se os problemas da codependência são tão óbvios, para que se preocupar em pedir ajuda? Afinal de contas, basta que o sofredor identifique o problema e siga os passos para resolvê-lo. John Jordan seria o primeiro a concordar que tal medida faz o maior sentido.

Mas aí nós encontramos um bicho-papão. A Negação. Pergunte a uma pessoa se ele/ela teve uma infância feliz e ela se apressará em responder "Sim!"

"E os seus pais foram bons para você?"

"Eles eram pessoas maravilhosas!"

Uma das duas coisas está acontecendo aqui: (a) Os pais dessa pessoa eram realmente gente correta e merecedora de elogios dos filhos, ou (b) a pessoa teve uma infância estragada e abusiva e o seu tanque está no vazio.

Codependentes com grandes necessidades emocionais não preenchidas são os mestres da negação. Isto já vem embutido. Durante todas suas vidas essas pessoas viveram uma mentira — fingindo, desejando, ansiando que suas vidas fossem adoráveis quando na realidade sentiam uma insuportável dor emocional e quem sabe até física. Eles não podem parar de mentir agora. Se eles caírem na real, os destroços do passado virão à tona com as suas feridas abertas, suas bolsas de pus e imundície. Os codependentes passaram a vida enterrando esta sujeira. A negação é portanto o principal entrave da cura. Aliás a cura não pode nem ter início antes que a negação seja trabalhada de forma correta.

A negação nos intimida usando diferentes disfarces. É muito comum que a dor, apesar de não ser esquecida, seja cuidadosa e deliberadamente enterrada. Vamos considerar o caso de Deryl Mason, que veio até nós em emergência, com sua vida aos pedaços.

Ao vê-la você acharia que a vida dela era um sonho que todos gostariam de realizar. Uma atriz famosa, um rosto conhecido por milhões no redor do planeta. Ela poderia ser uma das poucas pessoas no mundo com direito de dizer "Eu consegui tudo." No entanto, celebridades são pessoas, nem mais nem menos humanas do que nós.

A mulher que entrou no nosso consultório botou de lado aquela presença de palco que separa os conhecidos dos desconhecidos. No entanto a elegância permaneceu — aquela graça natural que as pessoas muito atraentes exibem sem querer. Ela sombreou deliberadamente o charme e a maqui-



lagem para se mostrar diante de nós com a sua tortura, seu pesar e sofrimento. Ela estava deixando para trás o florescer da juventude e até agora a felicidade tinha sido apenas ilusão. Se a vida não pudesse oferecer mais do que fartura material, não valia a pena viver. Por que ela não conseguia amar e ser amada? Por que ela nunca — *nunca* — se sentia em paz?

Aqui estava ela, sentada na nossa mais confortável sala de atendimento. Sua estofadíssima poltrona sussurrava “Fica à vontade e deixa cair!” Nervosas baforadas saíam do seu cigarro estrangeiro com uma piteira longa o bastante para jogar bilhar, enquanto ela contava a triste ladainha da sua vida.

“Meu primeiro marido — que cretino! — Dr. Meier, ele parecia ser uma pessoa tão boa! Mas na vida privada ele era uma pessoa ruim, me batia, um rufião. Meu segundo marido era considerado o melhor partido de Hollywood. Que partidão... um tubarão metido em temos italianos.”

Paul Meier se recostou e cruzou os dedos. “Todos os cinco maridos eram assim? Atraentes por fora e podres por dentro?”

“Todos cinco. O quinto era uma obra prima; o pior deles. No começo ele era super atencioso sem ser sufocante. Eu era bem tratada. Dois meses depois de casados, era como se tivesse virado uma página na cabeça dele e começado um novo capítulo. Bebida, cocaína, maconha; era muito de tudo. Ele me agredia quando ficava alto e caía em profundo estupor o resto do tempo. A faxineira tinha tanto medo dele que quando ele estava em casa ela nem entrava.”

“E agora em relação aos homens você está sempre com um pé atrás.”

“Sim e não. Isso é muito louco. Eu continuo me queimando, eu não consigo me segurar; daqui a pouco eu estou metendo a minha mão boba no fogo novamente. Depois do segundo ou terceiro desastre eu devia ter aprendido a lição. Tudo o que eu quero é um homem normal, agradável, que goste de mim. Será que isso é pedir muito?”

"E você tem certeza de que só será feliz se estiver casada?"

Ela ficou pensativa. "Não, não é isso. Eu não *preciso* de um homem bom, eu *quero* um homem bom. Acho que não sou uma feminista radical. Isso é muito ruim?"

"Essa é uma postura legal. Você não se segura em outros assuntos fora este?"

"Eu não me seguro em vários. Você precisa ouvir os lamentos do meu empresário quando eu entro numa loja. Ele diz que eu sou uma consumidora compulsiva. Mas eu adoro coisas bonitas; isso é um crime? De vez em quando eu também exagero na bebida e nos tranqüilizantes. Não quando eu trabalho, mas volta e meia eu fico meses entre um trabalho e outro."

Agora não havia mais embromação. Esta era a sua última e desesperada tentativa de ajuda e ela veio com tudo. Durante a hora seguinte ela contou ao Dr. Meier tudo o que havia de errado em sua vida. Nem o pequeno Shar Pei, todo empapado e amarrotado obedecia satisfatoriamente aos seus comandos. Ela desfilava um por um todos os sintomas clássicos. A vida dela era uma ampliação colorida dos problemas de codependência que muitos de nós encontramos.

Durante um momento de calma, Paul tentou acertar na mosca com um tiro certo. "Quando foi que o seu pai tentou abusar sexualmente de você? No começo da adolescência?"

Ela ficou pasma. Toda a sua cooperação se transformou em ódio. "Nenhuma alma viva sabe o que aconteceu! Nunca na vida! Nem a minha mãe! Como é que você pode me dizer uma coisa dessas"? E saiu ventando porta fora.

Ela não apagou o fato da memória mas passou anos negando. Ela manteria aquele horrível segredo bem escondido em baixo do tapete. Ninguém sabia — ninguém exceto a sua memória.

Então, o que aconteceu realmente com a Beryl Mason? A sua relação com a família de origem sempre foi instável; ela e seus irmãos não obtinham o amor e atenção que precisa-



vam. Durante o período em que sofreu o abuso, quando o seu tanque de amor devia estar recebendo suprimentos do pai, a conexão foi trancada. Dor, humilhação, culpa, traição — tudo isso e muito mais formou um bloqueio contra a fluidez, além de envenenar o seu próprio tanque. Beryl perdeu literalmente aquela parte de sua infância como se fosse amputada por uma faca cósmica.

Sua fome de amor, a parte fundamental do seu bolo, não foi preenchida; seu tanque estava vazio e os abusos da terceira camada garantiam que as duas camadas de cima não teriam base. Ela saiu daqui ofendida, despreparada para trabalhar qualquer aspecto dos seus problemas. Ela manteria os seus segredos enterrados porque desenterrá-los e encará-los seria penoso demais.

Algumas pessoas vão mais longe; elas expulsam suas memórias ao invés de enterrá-las. Infelizmente, como a dor se infiltra, todo um bloco de vivências tem que ser banido. Alguns dos nossos pacientes que manifestamente sofreram abusos na infância perderam qualquer lembrança daquele período em suas vidas. É possível que haja uma resistência emocional ao tentar convocar aquelas memórias que ainda restam.

## *ESPERANÇA NO FUTURO*

Uma pessoa como Beryl pode ser ajudada? Se Scrooge viesse afinal para nossa clínica em vez de ser visitado por três fantasmas, o que poderíamos ter feito por ele? Será que alguém — será que você — pode derrubar a muralha da negação lendo um livro?

Pode. Isso pode ser feito. Mas o processo é imensamente doloroso. Então para que fazê-lo, se o resultado é sofrimento e a cura dói mais do que a doença? No caso da Beryl, assim como dos Jordan, a vida nunca ia melhorar sem uma intervenção. Ela ia deteriorar mais e mais; a desgraça cada vez mais deturpada. As feridas do passado continuando a supurar. O efeito distorcivo da codependência nos impede de ver

a realidade com clareza; nós repetimos os mesmos erros ao infinito sempre acreditando no que achamos que vemos e não no que é. Beryl atravessou cinco casamentos antes de atinar que sua percepção era errônea.

Tentar ajeitar o glacê do bolo é uma questão de cosmética, isso não ajuda os problemas mais profundos. Mediar a segunda camada (suas relações diárias com os outros) usando band-aid, não vai adiantar nada. Só quando as camadas fundamentais (o impacto do raio que causou a dor e a necessidade básica de amor) forem descobertas e reparadas é que o bolo poderá ficar atraente. Se for para melhorar a qualidade de vida (a deles e a sua) o conserto tem que ser feito. Em *Um Conto de Natal*, a grande alegria do Scrooge, no dia seguinte, foi descobrir que ele não havia perdido de vez a oportunidade de gozar a vida.

A história de Beryl tem um final feliz. Ela esfriou a cabeça depois de uns dias, achou que se o doutor captou aquilo no ar, ele poderia ter algo a lhe oferecer e voltou. Como qualquer paciente que procura um hospital, ela passou por um exame físico completo para excluir possíveis causas médicas dos seus problemas. Ela veio ao hospital por uma questão de privacidade, além da recuperação e trabalhou ao nosso lado com afinco. Nós juntamos cada pedaço de sua triste infância e cada um dos seus relacionamentos desastrosos. Examinamos o como e o porquê. Os tópicos foram sendo trabalhados ao longo das semanas. Ela atravessou um processo terrivelmente dolorido, mas emergiu como uma pessoa inteira. Beryl aprendeu finalmente a se relacionar com homens e mulheres, sem ter que casar com homens para depois sofrer abusos.

Mais tarde ela comentou, "Eu nunca soube que paz e felicidade vinham no mesmo pacote. Só fui perceber o quanto estava doente depois que fiquei boa."

As raízes do problema de Beryl estavam na terceira camada do bolo. Vamos explorar em seguida a natureza desta camada, porque é nesse fundamento que se baseiam os relacionamentos e sintomas apresentados em Beryl e em você.

Não é nada fácil escorar uma fundação que já foi mal feita e continuou deteriorando ao longo da sua vida. Uma vez que você ligar a sua mente nessa tarefa, será preciso ir até o final. "Busca da felicidade" não é uma frase vazia em cima de um papel amarelado. É um direito de nascença! Amor e felicidade estão ao seu alcance.

---

## CAPÍTULO QUATRO

---

# *Infância Perdida*

O pai de Ann trabalhava sessenta e cinco horas por semana, seu território de vendas cobria três estados. A mãe se ligava a várias causas, às vezes religiosas; era um desfile de entusiasmos temporários. Mas Ann conhecia a realidade de seus pais abaixo da superfície.

Seu pai foi educado com base na doutrina do pós-guerra, em que o homem trabalhava duro para manter a sua família enquanto a mulher fazia para ele um lar feliz. Ele trabalhava de sol a sol pelo bem da família. O modo como extravasava o seu amor tinha a ver com seu tempo, seu papel e sua cultura.

É compreensível que mamãe ficasse inquieta ao tentar se adaptar aos moldes tradicionais, uma vez que ela não era exatamente louca por culinária. No fundo ela era um espírito livre, cheio de alegria e curiosidade. É natural que ela abraçasse novas idéias de vez em quando; era uma mulher vivaz e articulada, capaz de ver uma revolução feminina acontecendo ao seu redor, uma revolução que de certo modo a excluía. Ela amava tanto quanto qualquer mãe.

Ann esteve na clínica para perder hábitos dietéticos prejudiciais à sua saúde antes que a coisa tomasse um vulto maior. Ela não estava a fim de complicar a sua vida com um problema dessa natureza. Muito parecida com a mãe, Ann era uma pessoa articulada, esperta e bonita, com olhos muito vivos e brilhantes cabelos pretos. Ela era ambiciosa e batalhadora, que nem o pai. Acabara de ser nomeada gerente no

setor de empréstimos da mesma agência bancária onde era caixa. Ao contrário da mãe, ela pegou o auge do movimento feminista e comprou a idéia. Ela não sabia que esta causa tinha se tornado sua inimiga.

Ela se acomodou na cadeira. “Eu acho que não vou precisar de muita ajuda. A única coisa que está pegando é essa história da minha dieta. Meu pai também era magro, sabia? É hereditário.

“Você fala do seu pai com carinho.”

“Ele era bom para nós. Ele dava cento e dez por cento.”

“E ele levava vocês ao zoológico? Ou talvez ao parque?”

“Ele não tinha tempo para esse tipo de coisa.”

“Nem um pic-nic no domingo? Um jogo de futebol com os seus irmãos?”

“O cansaço era muito; ele trabalhava demais. A gente nem pedia.”

“Seus irmãos; o que eles fazem?”

“Jerry é o caçula. Ele trabalha numa linha de montagem. Eu acho perfeito; ele é uma pessoa bem pé na terra. Cerveja e sanduíche, sem pretensões. Mas ele é uma ótima companhia.”

“Ele gosta de cerveja?”

“Muito. A mulher dele vive dizendo que ele adora uma cervejinha. O Mark, meu irmão mais velho, ficou com a área de vendas vizinha à do meu pai. A rota de três estados que ele cobre passou de um faturamento de cem mil para um milhão de dólares. Papai está super orgulhoso.”

“Ser tão bem sucedido deve tomar muito tempo e trabalho”.

“Ele trabalha mais horas do que o papai.”

“E os momentos especiais com sua mãe? Ela saía com vocês? Ou talvez gostava de conversar?”

Ann ponderou por uns instantes. “Na verdade não. Ela... Como é que eu vou explicar? Pontificava. Ela discursava sobre uma idéia ou uma causa que prendia a sua imaginação. Não era papo de comadre.”

“Mas você não se excede em nada especial.”

"Nada a não ser esse negócio com a comida. Mas eu espero que em breve isso esteja sob controle." Ela ajeitou os cabelos para trás. "Eu sou uma pessoa comum. Vou para o trabalho, volto para casa, vejo TV."

Perguntamos pelos seus programas prediletos. Ela tinha TV a cabo e deu detalhes minuciosos de certos programas.

"Quantas TVs você tem, Ann?"

"Umm..." ela estava contando mentalmente. "Cinco."

"Mas você disse que mora num quarto e sala!"

O resto da entrevista e depois as que se seguiram, revelaram informações sobre esta jovem incrível que se dizia normal. Além da sua obsessão televisiva ela fazia ginástica desesperadamente e sabia dizer quantas calorias possuía uma colher de aveia. Essa linda jovem já tinha feito quatro cirurgias plásticas. Ela ainda estava insatisfeita. Agora queria mudar o seu nome.

Ann era óbvia e dolorosamente codependente. Que compulsividade? Comida, entre outras. Como a maioria dos codependentes, Ann tem mais de uma adicção. Os outros são: Trabalho, TV, ginástica e escravidão ao bisturi.

Alguns fatos de sua família original eram ainda mais reveladores. Sua mãe disse que gostaria dela muito mais se ela não fosse tão delicadinha e feminina. Deixou isso bem claro. Ann não se lembra de ter sentado no colo do pai nem uma vez.

## AS MUITAS FACES DO ABUSO

"Necessidades emocionais não preenchidas", a última camada do bolo de quatro andares, é um conceito bastante difuso e abstrato. Tem um significado para Ann e outro completamente diferente para o filho de um alcoólico ou de alguém violentamente abusivo. No entanto as faltas sutis da infância de Ann foram tão prejudiciais quanto as de vítimas mais óbvias. Se o caso fosse para a justiça ninguém poderia acusar os pais de Ann por abuso mas nós não estamos aqui discutindo parâmetros legais. Ann sofreu abusos.



Vamos olhar de perto essa terceira camada do bolo — as várias formas de abuso a que estão sujeitos os filhos em crescimento. Algumas são óbvias, outras são muito sutis. Todas levam a um tanque de amor empobrecido.

Enquanto passamos por essas categorias de abuso, faça uma avaliação das mesmas em relação às suas próprias memórias de infância. Nenhum pai ou mãe é perfeito. Até os melhores pais do mundo vão errar feio aqui e ali, por ignorância ou frustração. Isso é humano. A diferença entre um furo ocasional e abuso prejudicial é o grau e a persistência. Uma retração temporária vai ralentar a fluidez do amor mas em breve voltará ao normal. Abuso persistente seca o tanque.

Aqui vale a pena lembrar que os “pais” não precisam ser biológicos. Tutores e pais adotivos também contam. Um mentor poderoso, tal como um membro da família, um treinador, um professor ou um líder espiritual pode constar como um dos pais, dada a enorme influência exercida em sua vida. Existem situações aqui na clínica em que lidamos com cinco ou seis pais de um paciente. Todas contribuíram ao moldar a pessoa, tanto para o bem quanto para a doença.

Essas várias formas de abuso vão de certo modo descendo à escala do óbvio. Oficiais de justiça podem pesar e intervir nas formas mais óbvias e ativas de abuso. Abuso passivo não chega nem perto de ser reconhecido facilmente. Conforme a lista vai se estendendo, vai ficando cada vez mais difícil identificar o abuso. Só os danos continuam óbvios. É por isso que às vezes os nossos pacientes precisam cavar muito para reconhecer essas formas e lidar com elas. É preciso entender que essas formas de abuso não causam cem por cento de dano irreversível; existe alguma esperança mesmo sem tratamento. José, filho de Jacó no livro Gênesis foi talvez a vítima do maior abuso. A mãe morreu durante a sua infância, seu pai o superprotegeu, seus irmãos chegaram a declarar que o odiavam. Eles o venderam como escravo e ele sofreu durante anos. No entanto quando a mesa virou ele foi forte o bastante para perdoar os irmãos e receber bem o seu pai.

Para a maioria das pessoas isto não é assim tão simples. Existe um processo curativo. Um dos primeiros passos é identificar na origem (terceira camada) o fator ou fatores que impediam um tanque de amor de ser devidamente preenchido.

## ABUSO ATIVO

Esses são abusos físicos e patentes, fáceis de se ver. Bater. Espancar. Qualquer nível de molestação sexual, até e inclusive relação sexual. Eles não são apenas imorais como também ilegais na maioria das jurisdições.

Ativos e destrutivos mas não necessariamente ilegais, são os ataques de raiva ou de fúria — violência verbal. Gritos ou culpando com bastante ódio (quer sejam ou não merecedores; geralmente não são) deixam feridas e arranhões que vão ser sentidos sem ser vistos. A criança agredida emocional ou verbalmente está sofrendo abuso ativo.

Tem um anúncio na televisão que ajuda os pais a perceberem como o abuso verbal pode ser depreciativo. A câmera focaliza uma grande boca de adulto. Tudo o que vemos durante o anúncio é aquela boca gigantesca e ouvimos a voz do adulto dizendo "Você me deixa doente!" "Será que você não sabe fazer nada direito?" "Se não fosse por você eu seria uma pessoa feliz." Qualquer pessoa que veja esse anúncio sente a dor do abuso verbal.

Agora imagine uma criança tentando algum projeto ou atividade. O pai ou a mãe interfere fisicamente redirecionando a criança, talvez tomando o projeto para si próprio: "Espere aí, você não está fazendo isso direito. Deixa eu fazer." Agora imagine o efeito na criança. Mesmo bem intencionada, essa intervenção é abuso ativo e afeta a criança do mesmo jeito que formas mais óbvias.

Se o abuso físico e ativo está a espreita no seu passado, você tem que lidar com ele. A essa altura tudo o que você pode fazer é ver que ele existiu. Este é o primeiro e importante passo para a integridade.

Você pode sinceramente dizer “Isso meus pais nunca fizeram” mas você não está fora de perigo. Existem outras formas de abuso mais silenciosas e persistentes e que no entanto são igualmente destrutivas. Os fatores necessários para encher o seu tanque de amor podem não ter sido providenciados pelos seus pais. Amor, carinho e atenção.

### *ABUSO PASSIVO*

Um ou ambos os pais estão tão preocupados que não se fazem disponíveis para a criança, seja emocional, fisicamente ou ambos. Muitas são as formas de abuso passivo que não são reconhecidas como tal. Abuso de químicas e alcoolismo são as duas universalmente conhecidas e pichadas. Outras são elogiadas. O trabalho enobrece. Para alguns ele é um culto, uma religião. Abuso?! exclama o adulto. De jeito nenhum!

Tivemos um paciente chamado Bob, com quem falamos sobre possíveis abusos na sua infância. Ao considerarmos seu pai um trabalhador compulsivo, ele se ofendeu. “Como ousam dizer que eu sofri abuso! Vocês não fazem a menor idéia do quanto meu pai trabalhou por nós!”

“Está certo, ele trabalhou muito. Agora vamos falar sobre o envolvimento — tempo, atenção e afeto — que um pai deve investir no seu filho.”

“Eu sei, mas....”

“Você precisava deste afeto, de afirmação. Negar a você—”

“Eu sei, mas....”

“Nós não estamos aqui atribuindo erros. Estamos estabelecendo com precisão como foi a sua infância. Ele não estava presente quando você precisou dele emocionalmente.”

“Mas... mas...” Ele demorou a ver a luz no fim do túnel. Se o pai do Bob negligenciou o filho intencionalmente ou não, o fato é que ele negligenciou o filho. A questão não era o erro. A questão era aconteceu-ou-não? Aconteceu.

Existem mais formas de abuso passivo. Podem não ser intencionais, podem ser inevitáveis mas os efeitos continuam os mesmos.

O abandono é abusivo. E não se enganem, por mais que um divórcio possa ser amigável, também é um abandono. A longa ausência de um pai viajando a serviço também é abandono. Idem é a morte prematura de um dos pais. O abandono pode ser necessário, como um pai em serviço militar. Ele pode não ser intencional, ou inevitável como por exemplo uma morte acidental. Mas para o subconsciente da criança, onde reside o seu tanque de amor, é de qualquer forma um abandono.

Aqui na clínica nós perguntamos a uma pessoa que foi adotada "Você nunca pensou a respeito dos seus pais biológicos?" Uma resposta saudável seria "Sim" ou "De vez em quando". Quando um adotado nega veemente qualquer interesse — "Não! Nunca!" uma bandeira de aviso está subindo. Provavelmente esse adotado não soube lidar com o abandono.

O pai ou mãe que está sempre enxotando a criança comete abuso passivo. É bastante comum que este tipo de abuso seja difícil de lembrar ou de definir. O papai chegou em casa do trabalho e se esticou na poltrona para ver o noticiário da noite. "Agora não, filho." "Não fofinha, eu agora estou muito cansado." "Talvez mais tarde." "Mas você ainda não percebeu que eu estou vendo esse programa? Vê se inventa outra coisa para fazer." "Vocês crianças vão brincar lá fora. Vê se vocês inventam alguma coisa para fazer." A criança não vai se lembrar das constantes esnobadas porque isso para ela é normal. O papai é assim.

A mamãe chegou do trabalho, do comitê na escola, do supermercado e da aula de ginástica. Começa a fazer o jantar. "Não". "Quer fazer o favor de sair do meu pé?" "Se você quer fazer alguma coisa vai dobrar a roupa lavada." "Não, não vai dar para me ajudar, você vai acabar atrapalhando." "Você é muito pequena para fazer isso direito. Vai brincar." "Eu não

quero você na cozinha enquanto estiver preparando o jantar.”

Um pai/mãe sem emoções — que nem o personagem Spock, de Jornada nas Estrelas — não vai encher o tanque de amor da criança, simplesmente porque as crianças falam uma outra língua. O nível é visceral e as reações são espontâneas.

Vamos considerar o abuso passivo verbal. Nunca condenam aquela criança ou gritam com ela, mas também nunca a elogiam. Ninguém a encoraja. Não há alegrias. Não existe um apoio. Uma mulher que está em terapia viveu dentro de casa os seus primeiros vinte anos. Seu pai nunca foi estúpido, mas nunca usou o nome dela sequer uma vez durante todo esse tempo.

É incrível o número de pessoas que adentram nossa clínica dizendo “Lá em casa nós nunca nos tocamos ou abraçamos.” No abuso sexual passivo (oposto do ativo) não existe um toque indevido, mas também não existe o contato apropriado. Não há carinho nem abraços, nem tumultos em família, nem lições de moral. Não se fala sobre sexo, não há preparo ou ensino.

A falta de amor entre os pais é outra forma de abuso passivo. Um sério corte na relação sexual dos pais, por exemplo, apesar de não se manifestar abertamente, vai mandar o seu telegrama para a criança. “Eu sempre soube que tinha alguma coisa de errado entre o papai e a mamãe, mas eu ignorava os fatos. Então nada disso me afetou, certo? Errado. Uma parte da educação sexual infantil é intuitiva: o sentimento não verbalizado de que mamãe e papai estão — ou não — sexualmente em paz um com o outro.

Um pai ou mãe com perfeccionismo e compulsões pode não passar isso para a criança. Mas ela vê a mamãe sempre limpando os ladrilhos com uma escova de dentes e o papai tendo que aparar o gramado a cada três dias. A mensagem não verbal está presente.

Se você viveu ao lado de um pai ou mãe com depressão crônica, você esteve numa situação abusiva. Se um deles for legalístico ou ritualístico demais, estará divulgando uma



mensagem abusiva. Ao invés de graça, amor e aceitação, a criança "ouvirá" afastamento, alienação. Tudo é teatro.

Pense lá para trás, nos anos em que você estava crescendo. Lembre-se que "infância normal" não quer dizer nada para a pessoa que relembra. Nenhuma criança avalia o seu ambiente familiar de acordo com padrões externos. O dia-a-dia é que vai dizer o que é "normal". Ela assume que *lar* e *família* são qualquer coisa que o lar e a família dela lhe ensinam.

Um de nossos pacientes contou o seguinte: "Lá em casa o meu pai sempre estendia as mãos sobre a comida ao abençoá-la. De algum modo nada daquilo era comestível, antes do tal gesto. Eu fiquei surpreso quando fui jantar na casa da minha noiva pela primeira vez. Eles se davam as mãos em torno da mesa para pedir a bênção. Sei que é só um detalhe mas eu percebi que o "normal" é relativo."

Portanto vamos deixar o "normal" de lado. Na sua infância os seus pais abraçavam você e se abraçavam? Você consegue lembrar com precisão de ter levado um problema a eles e de *ter sido ouvido*? Você sentou no colo, foi ninado, conversava regularmente sobre os seus dias na escola? Eles o levavam junto para os lugares? Vocês faziam coisas juntos? Ou seja, ao olhar para trás você se lembra de seus pais disponíveis para você numa base regular? Se estas memórias são meros rascunhos ou simplesmente não se apresentam, tome nota (isso mesmo, escreva num papel) e siga em frente.

## INCESTO EMOCIONAL

Nós continuamos procurando um nome mais bonito para isto. Por um lado *incesto* levanta conotações erradas. Mas por outro lado as conotações são exatas. O incesto emocional em si nada tem a ver com assuntos sexuais, embora os casos extremos possam levar a um incesto do tipo sexual. Na verdade é uma radical reversão de papéis.

No incesto como normalmente o pensamos — ou seja, alguma forma de abuso sexual ativo feito por um dos pais —



a criança substitui um adulto, ela é usada como substituta sexual para um dos pais. No incesto emocional ela também é convocada para ser a genitora de um genitor. Essa inversão de papéis chamada incesto emocional é algo mais sutil e ardiloso do que o abuso passivo. É mais difícil de ser isolado e identificado. Aqui a negação também é mais intensa. Na verdade, um motivo para usarmos o poderoso termo *incesto emocional* é para chamar a atenção. O impacto ajuda a pessoa a identificar isto como uma coisa muito séria. Pode não ser a mesma coisa do que um incesto sexual mas com certeza envolve distorção, uma transgressão dos papéis adequados na família.

Isto acontece quando a relação entre genitor/a e filho/a vira de cabeça para baixo. Na cabeça de um dos pais (e raramente considerado de forma consciente) está o pensamento, "Eu não ligo muito para o meu esposo/a, mas eu tenho esse filho/a, que eu amo mais que a própria vida." O que esta afirmação tantas vezes significa é: "Meu esposo/a não está me dando o amor de que tanto preciso (porque ambos os tanques estão quase vazios) mas eu posso consegui-lo do meu filho/a." Essa meia-pessoa vai à pequena pessoa para se completar.

Stephanie é um exemplo. Sua mãe estava sempre deprimida e quase não funcionava mais como esposa e mãe. Tomava pilulas, dormia muito e passava o dia de robe. Aos oito anos Stephanie costumava preparar o café da manhã. Quando voltava do colégio, a primeira coisa era passar no quarto da mãe e ver se ela precisava de alguma coisa, depois então começava a fazer o jantar. Pelo lado prático Stephanie virou a mamãe. Sem sentir, o pai também começou a depender de Steph não só para a manutenção da casa, como também para um apoio emocional. Ambos puxavam do tanque de Steph o suprimento que ela devia estar recebendo.

Em casos extremos de incesto emocional, a intensidade desse vínculo nada natural pode ocasionar o incesto físico. Mas não é preciso que ocorra um incesto físico para que o incesto emocional se torne muito danoso.

Nós perguntamos anteriormente, "Seus pais estavam disponíveis para você?" e agora a pergunta é: "Você estava bastante disponível para os seus pais?" Não responda "Sim, mas..." nós não estamos atribuindo falhas de nenhum tipo, nós só estamos estabelecendo as circunstâncias da sua juventude.

Seja deliberadamente ou por causa de alguma situação, você já serviu de amparo e apoio emocional a seus pais ou a um deles?

## NEGÓCIO INACABADO

Uma paciente recuperada deste problema nos deu uma ilustração interessante. Na família dela estão fazendo uma colcha de retalhos que vem crescendo desde meados de 1800. Cada geração acrescenta mais uns quadrados e passa à geração seguinte. Negócio inacabado é um desejo ou forte opinião dos pais que é transmitida aos filhos.

A clássica peça teatral *A Morte de um Caixeiro Viajante* é o suprasumo do negócio inacabado. Willy Loman era um vendedor ambulante de meia-tijela que fracassou. Mas ele ainda pode ser bem sucedido através dos filhos. Resumindo, ao invés de viver suas vidas, os filhos são recrutados para viver a vida do pai. A resistência de Biff proporciona à peça uma grande força dramática indicando a dimensão dessa fonte de problemas.

O negócio que papai ou mamãe nunca chegou a concluir é o negócio inacabado. Um deles ou ambos podem ter alguma área em suas vidas que sempre os deixou insatisfeitos.

Talvez o papai se sinta frustrado e sexualmente insatisfeito com seu casamento. Ao ponderar sobre este casamento e a sua vida, ele tem uma sensação de vazio, de inutilidade. Vamos supor que ele está sempre zangado com a mulher ou até com as mulheres em geral. A não ser que ele faça as pazes com esse sentimento (é necessária a ajuda de Deus para lidar com as grandes áreas inacabadas em nossas vidas) mesmo sem querer ele pode passar essa frustração aos filhos.

*A Morte de um Caixeiro Viajante* é um clássico pela sua estrutura e linguagem. É uma grande literatura de palco, mas além disso ela fala daquilo que talvez seja o negócio inacabado mais comum e mais arraigado na maioria das famílias: A fome de sucesso. O papai não conseguiu chegar lá em cima, mas o sucesso ainda está ao alcance do Júnior. Quando o filho/a o atinge, o pai/mãe atinge por osmose.

Isso também contribui para o consistente enredo de *Momento de Decisão*. Duas bailarinas de uma companhia de dança tomam rumos opostos. A personagem de Anna Bancroft permaneceu no palco em busca da fama e a personagem de Shirley MacLaine deixou as apresentações públicas para se casar e ter filhos. Ela disse "Você teve dezesseis chamadas de aplauso e eu tive filhos". A filha de Shirley está prestes a se tornar uma bailarina famosa, tendo Anne como mentora. Tanto Shirley quanto Anne querem a oportunidade de terminar seus negócios inacabados — para uma é a fama, para outra é a maternidade.

Esse tipo de abuso silencioso aparece com frequência no trabalho clínico. Na *Morte de um Caixeiro Viajante* ele é patente. Na vida real o negócio inacabado pode estar escondido. Por exemplo, Pedro procurou alívio para a sua constante e profunda depressão. Ele sempre desejou entrar para um seminário e agora está finalmente em treinamento fazendo um ótimo trabalho. Deus o estava chamando para o sacerdócio e tudo corria bem. Então porque estava deprimido?

No desespero, os terapeutas convocaram outros membros da família, buscando enfoques diferentes. O pai confessou: "Eu queria muito entrar para o seminário. Candidatei-me e fui recusado." Humilhados, ele e a mulher mantiveram o episódio em segredo absoluto. Mesmo assim o filho pescou aquele negócio inacabado com a sua intuição. Através da terapia o filho percebeu que ele não estava respondendo ao chamado de Deus, ele estava ouvindo o fantasma do passado do pai. Ele deixou o seminário e a depressão evaporou.

A propósito, Pedro está feliz prestando serviços em sua igreja local como diácono. Está fazendo as coisas do seu jeito, e acabou combinando com o que Deus tinha em mente para ele.

É comum que esse problema de negócio inacabado apareça durante a meia idade. Homens em especial, mas mulheres também, podem ter passado os seus primeiros anos produtivos perseguindo um objetivo — dinheiro, sucesso, família. De repente, em algum ponto da introspecção ele exclama “Espera aí! Eu não gosto de fazer isso. Isto é vazio.” O apogeu da compulsão parece ter se esgotado, que nem um foguete com o combustível no final. “Não agüento mais fazer a mesma coisa.” Portanto a crise da meia idade pode ter um aspecto saudável. A pessoa finalmente percebe estar vivenciando o negócio inacabado de alguém.

Existem aqui importantes considerações teológicas para a pessoa com convicções cristãs. Se eu quiser agir na vontade de Deus, é essencial que eu não trabalhe sob as desvantagens ou a sobrecarga do sonho inacabado de papai ou mamãe.

As reverberações podem se estender também à escolha de companheiros por parte dos filhos. Se mamãe é amargurada em relação aos homens em geral e ao papai em especial, ou papai tem raiva das mulheres em geral e da mamãe em particular, a criança vai perceber isso, não importa o quanto eles escondam. Às vezes esta é a razão para um jovem ou uma moça fazer o que aparenta ser uma péssima escolha de casamento. A família inteira fica ali sentada coçando a cabeça e dizendo: “O que será que passou pela cabeça dele/a?” Uma parte desta escolha reside na raiva inacabada de papai e mamãe. O filho/a vivencia as expectativas do pai/mãe — o sexo oposto é podre. O filho/a externaliza a batalha interna de papai ou mamãe.

## *MENSAGENS EXISTENCIAIS NEGATIVAS*

A quinta modalidade de abuso — talvez a mais sutil e traiçoeira — são as mensagens que a criança capta de seus

pais a respeito de si mesmo e do mundo à sua volta, tanto as ditas abertamente quando as veladas. Quem sou eu? Posso confiar em alguém? Qual é a origem da vida? Quem é Deus? Que valor eu tenho? Estas mensagens — explícitas ou não — vão formar a visão de mundo da criança.

Mensagens abusivas podem ser verbais. Em vez de apenas corrigir o comportamento da criança, a mãe explode “Não sei porque lhe pus no mundo! Você não presta.” Em outras palavras, assassinato de caráter. A criança não tem um ponto de referência independente para poder avaliar esta informação. Se a mamãe disse, deve ser. A criança não tem mecanismo de defesa racional, ela é incapaz de pensar “Coitada da mamãe, ela deve estar vivendo sérios problemas pessoais que nada têm a ver comigo.” Não. Na cabeça da criança *tudo* é relacionado com ela. A pessoa mais importante deste mundo acabou de lhe passar uma mensagem, que ela recebeu crua e diretamente. Uma mensagem assim golpeia a criança com uma força tremenda.

Crianças têm um radar instintivo que deixa qualquer máquina de Guerra nas Estrelas parecer ridícula. Ela é capaz de captar significados e nuances quando os próprios pais não estão se dando conta de que a mensagem está no ar. Você pode dizer a um filho/a que o ama o quanto você quiser; se ele/a não estava nos seus planos e você ainda se arrepende por ele/a ter nascido, ele/a saberá.

Um ambiente familiar muito autoritário e rígido também detona a codependência. O abuso também resulta quando o jeito que os pais pensam é o único aceitável dentro de casa, quando o ponto de vista dos pais é o único permitido e a criança não tem nenhum espaço para questionar ou analisar, muito menos para experimentar.

Os filhos vão deixando o lar por etapas. Mentalmente, emocionalmente e fisicamente eles vão se aventurando para fora do ninho, muitas vezes sem que aquelas penas que lhes permitem voar estejam crescidas. Isto é saudável e natural.

Um pai/mãe muito rígido, que espera que o filho/a marche com obediência, pode ir se preparando para uma



explosão. Ela trará prejuízos, mesmo que seja uma explosão silenciosa.

Autoridade saudável contra autoritarismo. Forte liderança espiritual contra rígida visão tubular. Onde é a divisa? Você pode não achar essa demarcação ao refletir sobre o passado, ou muito menos avaliar de que lado estava a sua família de origem. Mas vá pensando nessa possível fonte de problemas enquanto continua a ler. Se um julgamento imparcial lhe escapa agora, talvez ele apareça mais tarde.

Quando enumeramos essas formas de abuso — seja aqui na clínica ou no programa de rádio com telefonemas “A Clínica Minirth-Meier” — muitas vezes um paciente ou ouvinte dirá “Bingo! Eu tinha todas elas lá em casa.” Uma forma de abuso pode propiciar outra; muitas podem se desenvolver ao mesmo tempo.

## INFÂNCIA PERDIDA

Longos anos de experiência nos ensinaram que um abuso consistente nessas áreas faz mais do que levar a problemas identificados como codependência. Importantes fases da infância em que o abuso ocorre são quase literalmente perdidas.

Carlos não consegue se lembrar de nada que aconteceu entre a sétima e a oitava série — nem a escola que frequentava. Durante estes anos um tio que se mudou para a porta ao lado molestava-o sexualmente.

Sandra sabia que seu pai estava preocupado com uma importante batalha judicial quando ela tinha dez anos. De seus dez anos ela não lembra mais nada.

A perda provocada pelo abuso rompe a simetria do bolo, drena o tanque, gera sérios problemas. Ann, a adicta à TV e comida, teve grande dificuldade em identificar a sua infância como abusiva; afinal eles eram tão boas pessoas e bem intencionados. O abuso do pai foi sem querer. Ele gostava tanto da filha que se dispunha a trabalhar muito por longo tempo. Cumpriu admiravelmente o seu papel como chefe de família



que afinal sustentava. A mente ágil de sua mãe via uma quantidade de belezas e verdades naqueles tempos intrépidos, essas coisas a distraíam e consumiam. Sua negligência e falta de comunicação não eram intencionais. Mas existiram. Os pais e as crianças da família tinham certeza de que aquela formação era ótima. Identificar as realidades de sua infância foi essencial para a recuperação de Ann, como é para a sua. Sem essa identificação nem Ann nem você poderão aprender a escolher o amor.

Como é que as adições da Ann (TV, dieta, escravidão ao bisturi) podem ter vindo do abuso passivo? É possível que a sua desgraça presente tenha as raízes no passado? Nós já vimos a terceira camada do bolo, o abuso em suas diversas formas. Agora vamos ver como isso se traduz para os problemas do presente.

---

CAPÍTULO  
CINCO

---

## *A Compulsão de Repetir*

Como será que John e Gladys conseguiram erradicar os fantasmas destruidores da paz de espírito? Não foi nada fácil. Algumas semanas mais tarde eles voltaram a visitar o nosso consultório. Estavam meio relutantes. Eles sentaram do mesmo jeito que antes; John se mexendo muito na cadeira e Gladys com as mãos no colo, entrelaçando nervosamente os dedos. Seu rosto duro e encolhido não parecia nem um dia mais jovem.

Nós começamos. "Na sua última visita, Gladys, nós conversamos sobre o seu pai e sobre a influência que ele exerceu em você... o fato dele nunca ouvir e nunca estar disponível para você. Aí eu sugeri que você transferiu a estupidez do seu pai para o John — era o papel que você aprendeu a esperar de um pai — apesar do John não ser estúpido. Você pensou a esse respeito?"

"Bom, eu pensei." Ela passou a língua nos lábios. "Francamente, eu acho que uma coisa não tem nada a ver com a outra. O John não bebe nem fuma, ele é um bom cristão — o papai não era. A única coisa em comum é que nenhum dos dois escuta. Eles realmente não *ouvem*. Doutor, você não está entendendo o que eu estou querendo lhe dizer."

Uma vez que os conselheiros são treinados para ouvir e escutar com exatidão, aquela frase dizia algo a respeito do problema da Gladys.

“John, você acha que o fato do seu pai ter sido uma pessoa tão crítica e exigente pode ter feito de você uma pessoa super sensível a críticas? Talvez até ouvindo críticas onde não há essa intenção?”

John bufou “Para você é fácil dizer isso. Você não mora com a Gladys.”

“Devo assumir então que você discorda da minha análise.”

“Adoraria poder concordar, mas as coisas não são assim. Aliás existe um monte de piadas sobre mulheres implicantes. Isso não é engraçado.”

“Nisso nós concordamos.”

Qualquer ratinho imparcial que estivesse num canto observando o dia dos Jordan diria que a análise estava correta. Era óbvio. As duas únicas pessoas no mundo que não viam a solução eram os próprios Jordan. Por quê?

## OS FATORES POR TRÁS DA COMPULSÃO

### *O INSTINTO CASEIRO*

Sheila Burnford nos deu em 1960 uma clássica história de animais. *A Incrível Jornada*. Apesar de ser uma história fictícia, ela foi baseada em fatos engraçados de incidentes reais.

Dois cachorros e um gato estavam sendo tratados fora de casa porque a família deles tirou longas férias. Eles não resistem à poderosa vontade de voltar para casa. Este implacável instinto caseiro faz com que eles atravessassem uma enorme distância pelos campos do Canadá. Eles passam por perigos, desconforto e desastre, mas nada conseguem detê-los. Eles precisam conhecer um lar novamente.

Os filhotinhos de salmão descem os seus córregos de origem para viver no oceano durante longos anos, até que um dia o lar volta a chamá-los, e eles sobem o mesmo rio, para a mesma nascente. Por cima do mesmo cardume onde suas vidas começaram, os salmões desovam e morrem.

Os seres humanos acham incrível essa capacidade que os pássaros e animais possuem, de retornar ao lar.

Ele não sabe que o Homem Andarilho também possui um instinto caseiro, só que este se manifesta de forma completamente diferente.

John balançou a cabeça ouvindo os exemplos. "Instinto caseiro? Não sei não. A Gladys pode se perder até o caminho do shopping center."

"E se você não me tivesse ao seu lado com um mapa para orientar, você não ia nem achar a cidade de Dallas."

"Mas nós estamos em Dallas."

"Eu sei."

O instinto caseiro dos seres humanos não é geográfico. Ele trabalha longe do nosso panorama racional. Ao invés de buscar fisicamente o nosso lugar de nascença ou de infância, nós procuramos reconstruí-lo em nossas vidas atuais. Thomas Wolfe disse, "Você não pode ir para casa de novo."

Não precisa. A casa vem até a gente. Todos nós possuímos uma necessidade primária de recriar a nossa noção de família, a situação familiar de origem, mesmo que essa noção ou situação seja destrutiva e dolorosa. Este é um fato super desconcertante com o qual o codependente vai ter que se entender.

Cargas excessivas de culpa e pensamento mágico são duas características do codependente. Estes dois fatores (entre outros) desempenham um papel importante na eternização da família primeira uma vez que os codependentes têm uma necessidade muito mais intensa de reviver o passado.

Costuma-se dizer que vinte por cento das nossas decisões vêm da razão ou consciente. O resto vem lá do fundo. E as profundezas do codependente foram deformadas, como a árvore golpeada pelo raio.

## PENSAMENTO MÁGICO

O pensamento mágico também poderia se chamar *Pensamento Desejoso* e talvez seja melhor ilustrar em vez de explicar.

Vamos considerar o caso da Luíza, cujos pais eram ambos alcoólicos. Seu irmão, dois anos mais velho, mantinha a família junta. Luíza só queria ir embora. Se deu bem nos estudos, se formou um ano antes e logo se candidatou a um curso de enfermagem onde se tornou a melhor aluna.

Ela entrou para um programa de quatro anos no St. Joseph's Hospital e após dois anos ela era uma paciente. Ela estava indiferente, sentada numa cadeira ao lado da cama. Cansada. Sobretudo muito cansada. Seu farto cabelo castanho estava bem puxado para trás num rabo-de-cavalo, fazendo o seu rosto parecer ainda mais magro do que já era. Ela era alta, com mãos delicadas e olhos muito penetrantes. Estava pesando quarenta e quatro quilos.

"Dr. Minirth", começou ela "É melhor ir logo sabendo que esse aqui não é o meu lugar."

"Eu gosto da sua franqueza. A sinceridade vai nos dar um ritmo mais acelerado." Frank tomou um assento no canto para se manter a uma distância confortável. "Como está se sentindo?"

Seus olhos espertos pousaram nele um instante e depois voltaram a vagar. "Você quer mesmo saber?"

"Por favor."

"Em quatro dias aqui eu já engordei quase dois quilos. Se a minha enfermeira chefe não tivesse insistido eu já teria ido embora."

"Você pesava quarenta e quatro quando chegou. Qual o seu peso ideal?"

"Mais ou menos este. Por mim eu ficava mais magra, mas dizem que os últimos cinco quilos são os piores." Ela deu um sorriso triste.

"Como estudante de enfermagem você certamente já ouviu falar em anorexia."

O brilho em seus olhos voltou. “É claro que eu sei o que é anorexia. Minha supervisora está errada, esse não é o meu caso. Eu vigio o meu peso, gosto de ficar em forma. Isso não é doença, é bom senso. Ela está enganada.” Luíza encolheu os ombros. “Mas enquanto você não me fizer todos os testes e disser a ela que está errada, tenho que ficar por aqui.”

“Ela me telefonou hoje. Admira muito o seu trabalho e a sua dedicação — diz que você está sempre a fim de ajudar os outros.”

“É, acho que sim.”

Frank a observou em silêncio por um minuto. “Luíza? Qual foi o real motivo de você escolher enfermagem?”

Seus olhos perderam o brilho e o encararam, para depois se abaixarem. “Para sair de casa. Você deve saber sobre os meus pais. Eles bebem muito. Meu pai perdeu o emprego seis meses antes de eu me formar no colegial e a minha mãe nunca trabalhou. Ninguém tinha dinheiro. É difícil entrar no programa de enfermagem do St. Joseph mas depois que você entra, tem casa, comida e algum dinheiro. Era o único jeito de eu pagar a minha educação, a não ser que eu entrasse para o exército. Eu achei que aqui eu teria mais futuro.

“Seus pais devem ter orgulho de você.”

“Meu pai sim. Minha mãe está contrariada. Ela acha que eu tinha que ficar em casa e ir para a universidade municipal.”

“O fato dela estar chateada a incomoda?”

“Minha mãe se incomoda com qualquer coisa que eu faça. Ela quer que eu fique para cuidar dos afazeres domésticos. Acho que quando eu for enfermeira vou ter dinheiro bastante para contratar uma diarista. Aí o trabalho vai ficar bem feito. Quando eu estava no colegial, não conseguia dar conta de tudo e além disso estudar.”

“E as atividades extracurriculares?”

“Papai costumava dizer para eu jogar basquete mas ter um metro e setenta e dois já não é grande coisa atualmente.” Ela se curvou para frente e apertou os lábios pálidos. Respirou fundo. “Sabe... foi a minha mãe que fez o meu pai beber.



Ele disse isso. Se não fosse por ela, ele seria uma pessoa maravilhosa.”

Vocês já podem conectar as causas da infância perdida de Luíza: ambos os pais alcoólicos e portanto indisponíveis; uma aparente vítima de incesto emocional pois pegou um emprego muito além da sua faixa etária, as mensagens negativas que a mãe lhe passava aos montes. A criancinha dentro de Luíza nunca teve chance de crescer. Seu tanque de amor estava vazio.

Pois bem, como é que uma criança se dá com o mundo? Pense num recém-nascido. Ele é completamente egocêntrico. Eu estou com fome. Estou desconfortável. Eu quero. Eu preciso. Eu choro. A comida vem. O carinho vem. O conforto vem. Eu pedi e recebi. Eu sou o motivo de toda essa atenção. Isso é tudo natural. Deus assumiu o amor próprio quando Ele disse “Ame ao próximo como a si mesmo.”

O mundo da criança está sempre se expandindo, seus horizontes sempre empurrados para fora enquanto ela cresce. No entanto por mais que nos tomemos abnegados, um pedacinho de nós ainda deseja que o mundo gire ao nosso redor, como já foi um dia. Quando Galileu bateu de frente com os geocentristas, havia muito mais em jogo do que a posição das estrelas e dos planetas: *Eu, e por extensão toda a humanidade, existe no centro de todas as coisas*. Está nos nossos ossos.

A mágica se estende para além da infância. Mesmo quando a criança vê que o mundo se expande muito além do seu conhecimento, esse auto foco continua. Para a criança e também para certas culturas de hoje, o mundo está literalmente nos olhos de quem o vê — os elementos do mundo são vistos como importantes só na medida em que eles afetam a criança. Esta por sua vez acha que a recíproca também é verdadeira — ela pode influenciar o mundo ao seu redor. E se a criança não consegue mudar aquilo que tinha de ser mudado, isso só pode ser de algum modo culpa dela. Varinhas mágicas não são propriedade exclusiva das fadas madrinhas. A criança pensa: Se eu fizer assim e assado, vai acontecer isso e aquilo.

*Se eu for perfeita, mamãe vai me amar. Se eu fizer tudo exatamente certo, vou chamar a atenção do papai.*

A criança não adivinha que talvez mamãe e papai tenham problemas só deles, com outras origens que vão além do conhecimento dela. Seu único laço emocional é com eles, logicamente o único elo deles é ela. Aos olhos da criança tudo o que papai e mamãe sentem é gerado por ela. "Se a mamãe está infeliz, deve ser por minha causa." "Se eu não fosse tão chata/o, o papai não ia beber tanto."

"Se eu fizer X então Y vai acontecer." Pensamento mágico. Pensamento codependente.

Na realidade é claro que as crianças exercem um poder muito limitado sobre as coisas. Geralmente nem o cachorro da casa obedece a uma criança de cinco anos. Suas únicas esperanças de controle residem no mundo invisível, no desejo primordial de querer que alguma coisa se torne realidade.

Os pais planejam se divorciar e o filho/a deles acredita que *Se eu me comportar muito bem, isso não vai acontecer.* O papai é um trabalhador compulsivo e a criança pensa *Se eu for uma companhia divertida, o papai vai ficar em casa.* O pensamento mágico é infantil. As crianças são mestres nisto. Crianças perdidas também, mesmo quando se tornam adultas.

As atrizes principais possuem silhuetas alongadas e belas. Nas revistas de moda e nos anúncios vemos sempre aqueles corpos bem modelados. Geralmente a moda é para magros. "Físico em forma! Nada de gordura!" grita a nossa cultura. Nos escuros corredores da cabeça de Luíza espreita uma obsessão *Se eu conseguir ficar magra o bastante, todos vão me amar e eu vou ser feliz.* Na mesma batalha está *Eu sei que posso consertar o passado se eu me esforçar o suficiente.* Um dos consertos: *Minha mãe vai, finalmente, achar alguma coisa para gostar em mim, se eu de algum modo me tornar amável e bem sucedida.* O mais horrível e perigoso dos pensamentos também a espreita. *O caráter e a felicidade do papai são movidos pelos outros, portanto a minha também é.* Pensamento mágico. A vida de Luíza está cheia deles.

Com esse pensamento mágico vem a culpa. Pensamento mágico e culpa alimentam um ao outro.

Esse sentimento de responsabilidade pelo que acontece ("Se eu fizer tudo certinho como se deve, eu vou impor um final feliz a essa situação desagradável") tem um efeito colateral muito feio: "Se isso não resulta de forma satisfatória, é por culpa minha, eu não fiz todo o esforço que podia."

O que acontece então? Por mais que a criança tente, a situação desagradável termina tragicamente. O divórcio acontece assim mesmo. Apesar dos melhores esforços, o pai trabalhador compulsivo não volta para casa. Quando a mágica da criança falha, a culpa toma conta.

"Se eu tivesse tentado só mais um pouquinho, a coisa teria funcionado. Eu falhei".

"É por minha causa que o papai e a mamãe estão brigando. Eu posso até comprovar isso — ouço eles discutindo a meu respeito. É tudo culpa minha."

## A VIAGEM DA CULPA AUTO-INVENTADA

É claro que nenhuma dessas suposições é verdadeira. A criança não tem poder, nem mágica, nem nada que possa controlar o que seus pais pensam e fazem. Aliás nenhum ser humano pode por si só construir ou destruir a felicidade de outro. A criança não influencia muito os seus pais a nível emocional, especialmente se (como geralmente é o caso) eles são codependentes com grandes problemas pessoais profundamente arraigados.

A culpa tinha grande força propulsora nas viagens escondidas da cabeça de Beryl Mason. Quando a monumental figura paterna veio até ela sexualmente, aquilo só podia ser uma reação a qualquer coisa que ela fez. Afinal aquele assédio tinha que ter um motivo baseado nela. Lá no fundo da sua pessoa ela pressentia que aquilo era abominável, terrivelmente errado. Ela não sentiu que o erro era integralmente dele. Os valores morais adultos estavam começando a brotar

naquela idade. Toda essa situação estava além do seu alcance. A fantasia tomou conta: *Só pode ser culpa minha!*

Claro que não é lógico. Nossos sentimentos primeiros não são gerados pela lógica.

É natural e justificável que qualquer um esteja sujeito a culpas, mesmo sem querer. Não é preciso debater a validade do pecado original; até crianças pequenas sentem culpas legítimas que podem ser resolvidas. As transgressões normais da infância são óbvias, elas podem ser perdoadas. A falsa culpa é raramente suspeita, ela nada tem de óbvio. Ela corrói. Ela consome. Anos mais tarde, desapercibida e não perdoada, ela volta à tona de formas imprevisíveis.

Beryl Mason já era uma adulta mas ainda não tinha resolvido a tragédia da sua infância. Culpa e outros fatores voltaram à tona em forma de autoflagelo. Ela continuava a se ligar com homens que o seu mais profundo ser achava que ela merecia. Homens que a tratavam tão miseravelmente quanto papai a tratou, dentro daquele mofado e escuro passado.

## A COMPULSÃO DE REPETIR

Combine agora pensamento mágico e falsa culpa com a necessidade inata de recriar a situação da família original. Se a família original era dolorosa (mesmo que a criança não se lembre dela como tal) esta dor tem que ser copiada por várias razões.

Razão número um: *Se a situação original puder ser trazida à existência novamente, desta vez eu vou consertá-la. Vou poder curar a dor. Eu sei que posso!* Pensamento mágico.

O codependente possui uma poderosa necessidade de voltar a consertar o que estava errado. Até um certo ponto todos nós fazemos isto, tanto em coisas físicas quanto sociais. "Se eu pudesse fazer aquilo de novo..." Isto em si é uma coisa legal e bem comum. Nós aprendemos com nossos erros e consertamos o que é possível. Mas os codependentes, como

sempre, levam tudo ao extremo. Eles *têm que* dar um jeito. Eles *têm que* corrigir o problema original, curar a dor original.

Razão número dois: *Como fui eu a responsável por aquela família original podre, tenho que ser castigada. Eu mereço dor.* Servidores sociais — isso inclui nós aqui na clínica — têm muitas oportunidades para dizer “Você está pedindo esses problemas. Você se coloca deliberadamente em situações que não lhe trazem nada além de dor.” Nós tentamos não dizer isso em voz alta, achamos melhor que o paciente perceba isso por si mesmo.

Além do escondido desejo de se redimir pela falsa culpa, o codependente pode estar realmente viciado em sofrimento. Um dos principais sintomas da codependência é a adicção e o codependente pode muito bem ser viciado em dor emocional. Não importa o quanto sofra, pelo menos está *em casa*. É familiar. É um conforto dolorido.

Razão número três: Para finalizar, *existe aquele anseio pelo que é familiar, o que é seguro*. A família original do codependente pode não ter sido realmente segura, mas para a infância do codependente era um céu — a única segurança que aquela pequena pessoa conhecia. Muito mais do que o adulto saudável, o codependente busca refúgio no que é familiar.

Junte o instinto caseiro ao pensamento mágico e à culpa e você vai começar a ver porque os filhos adultos, de famílias disfuncionais, acabam quase sempre em relacionamentos disfuncionais. Doloroso, sofrido ou mesmo que ofereça perigo de vida, esse relacionamento é *familiar*. Para o codependente: “Este é o meu lar. Esta é mais uma chance para eu consertá-lo. Você merece isso, e sempre mereceu.”

É assim que os codependentes entram tão comumente no mesmo tipo de relacionamento que eles juraram nunca mais tolerar. A mesma velha história vai se repetir com mil e uma variações.

Nós perguntamos ao John Jordan como é que a Gladys e o pai dele se pareciam. Seu sorriso era malicioso. “Ambos cortam a unha do pé em cima da privada.”

“Você pode desencavar uma coisa mais profunda?”



"Ambos vivem achando defeitos e são mal-humorados, mas você não quer o óbvio. Então vejamos... A Gladys mantém a casa mais ou menos. Eu disse *mais* ou menos. Cada travesseiro é batido, cada persiana é limpa, cada coisinha no seu devido lugar. O papai era assim em assuntos espirituais. Aliás ele era assim para outras coisas também. Tudo tinha que ser exato. Eu nunca tinha pensado nisso. Se eu deixar de lado as evidentes diferenças físicas, eles têm muito em comum."

"Gladys, quais são as semelhanças entre o John e seu pai?"

"Ambos envolvidos consigo mesmos, ambos distantes. Nenhum deles tem tempo para mim, aliás eles nem me enxergam. Eu sou um acessório... um robô doméstico, sem ouvidos. Tanto para um quanto para outro."

A necessidade de recriar a família de origem (e talvez consertá-la) é de uma força inimaginável nos codependentes. Mesmo quando o cônjuge na realidade não repete as mesmas características (no caso do John, ele ouvia o que a Gladys dizia e mesmo assim ela o tachava de indiferente) elas continuam a ser percebidas para poder completar o quadro. É a terrível armadilha em que o codependente cai. *Se eu puder ser aquela companhia perfeita, vou conseguir endireitar o meu esposo/a. Deste modo poderei realizar a minha malfadada fantasia de infância de que se eu fosse aquela criança perfeita eu teria conseguido endireitar a minha família.*

Não a título de brincadeira, mas para instigar o pensamento, nós poderíamos perguntar abruptamente a um paciente: "Com quem você se casou, com a sua mãe ou com o seu pai?" ao escolher o seu/sua companheiro/a muita gente escolhe uma pessoa que de algum modo se assemelhe ao pai ou à mãe. O mais comum é que o filho adulto se case com uma pessoa que se pareça emocionalmente (ou crie o mesmo tipo de dinâmica) com o genitor do sexo oposto. Foi o que a Gladys fez. Mas pode ser com o genitor do mesmo sexo. Um homem pode se casar com uma mulher que de algum modo



recrie a dinâmica com o pai do seu passado. Esse era o caso de John Jordan.

O que você sabe sobre a necessidade que o codependente tem de recriar o passado já explica porque os Jordan tinham tanta dificuldade em ver as soluções que eles próprios vieram buscar. A necessidade de recriar a dor da família original deixava-os cegos para a solução. Os fantasmas do passado estavam ali a convite.

Eles tinham que lidar com o passado — ou remediá-lo se acharem melhor — antes que os fantasmas pudessem ser exorcisados de vez.

Por isso eles foram gradativamente conduzidos a perceber tudo o que seus pensamentos realmente continham: A raiva natural pelo que o passado fez com eles e a amargura pelo que foi perdido. Só então veio a cura, o fruto dessa limpeza.

Agora você sabe porque o seu passado tem um peso tão grande no seu hoje. Cada indivíduo é moldado pela sua história pessoal. Mas como sempre, o codependente leva isso ao extremo.

## AVISO

Finalmente a nossa vitória! Nós conseguimos que o papai entrasse para o A.A. Ele está sóbrio, se sentindo bastante bem consigo mesmo... mas... o que está acontecendo? A família inteira parece ter chegado da guerra. Mamãe está irritada e zangada. Os meninos estão hostis, sem energia, desconfiados. Decorridos seis meses de sobriedade do papai, mamãe diz que não agüenta mais e vai embora.

Não era para acabar assim.

Estamos usando o exemplo de um pai como dependente. Poderia ser a mãe com a mesma facilidade. A substância do exemplo é álcool, mas poderia ser qualquer compulsão; drogas, gastar dinheiro, trabalho, qualquer coisa. Os detalhes são secundários, aqui só interessam as causas e os efeitos.

No aconselhamento nós sempre avisamos ao casal que o primeiro ano de sobriedade é arrasador. Três a nove meses depois de papai ou quem quer que seja ficar sóbrio, a família vai se encontrar embrulhada numa crise. A euforia de alcançar o objetivo — a recuperação do papai — é soterrada por brigas amargas.

Mas se a família agüentar firme, permanecendo unida na recuperação — faça chuva ou faça sol — o resultado vai parecer milagre. Sensacional. Eis o porquê.

Quando o AL-ANON e os profissionais que se dedicavam à saúde mental começaram a reconhecer e tratar a codependência, a causa foi colocada em frente à porta do papai. A dependência do papai gerava a codependência da família. Nós hoje entendemos que a codependência é uma causa tanto quanto um efeito, é o ovo e a galinha.

Nós já vimos que papai e mamãe não se escolheram por acaso. Mamãe está desde o início trazendo para dentro do casamento um certo nível de codependência. No nível inconsciente a mamãe precisa da dependência do papai tanto quanto o papai precisa da sua bebida. Para complicar mais um pouco ele também precisa da codependência dela. A sobriedade do papai rompe aquele frágil tecido de dependência interligada.

O álcool, a depressão da mamãe — estes e outros fatores são sintomas que formam a camada de cima do nosso bolo de quatro andares. Quando a primeira camada sai fora, o nível seguinte fica exposto. Relacionamentos. A família não pode mais botar a culpa nos sintomas ou ser distraída por preocupações superficiais. Não é de se estranhar que a crise irrompa. Agora os membros da família têm que se relacionar de modo inédito, assertivo e pessoal. Este é um nível muito difícil.

Uma vez que a família restabelece os relacionamentos — sendo persistente e dedicada, a recuperação virá. Aquela colcha de retalhos da família pode virar uma peça bonita. A costureira começa o seu trabalho com pedaços de roupa velha, remendos que primeiro parecem caóticos. Depois ela

vai arrumando cada retalho em seu lugar e o resultado é cheio de beleza e harmonia, mas isso requer muito trabalho e tempo.

Existe uma certa natureza cíclica na compulsão de repetir. Os mesmos erros se repetem e repetem. As mesmas coisas acontecem de novo e de novo. De fato, a vida do codependente gira inexoravelmente em ciclos que vão além do controle. É o que veremos em seguida.

## PARTE TRÊS

---

### *Fatores que Perpetuam a Codependência*



---

## CAPÍTULO SEIS

---

# *O Efeito Bola de Neve da Adicção*

“Eu me sinto como se estivesse andando em círculos.”

“Tudo que vai por aí, volta por aí.”

“Que o círculo não seja quebrado, Senhor, e continue a sua saga.”

Ciclos. Ciclos econômicos, ciclos da história, ciclos de estação, ciclos da vida, cilindradas, enciclopédias, ciclotrons, motocicletas, bicicletas.

### A SEDUÇÃO DOS CICLOS

Num popular ensaio em forma de livro, *A Flecha do Tempo — O Ciclo do Tempo*, Stephen J. Gould discutiu o modo como os clássicos filósofos naturais lidavam com o assombroso enigma de recorrência e progressão. Talvez os ciclos de atividade e repetição nos fascinem por governarem boa parte da nossa vida diária e também porque existe um certo conforto na recorrência cíclica, seja ela agradável ou dolorosa, pelo menos você sabe o que está a caminho.

A não ser que você seja muito codependente. Ai os ciclos são seus piores inimigos.

Peza própria natureza da codependência, o doente se vê preso a uma série de ciclos viciosos. Alguns continuam a



rodar lá dentro, completamente escondidos do codependente. Eles alimentam a codependência, perpetuando, intensificando. Eles precisam ser reconhecidos e quebrados antes que o progresso possa começar.

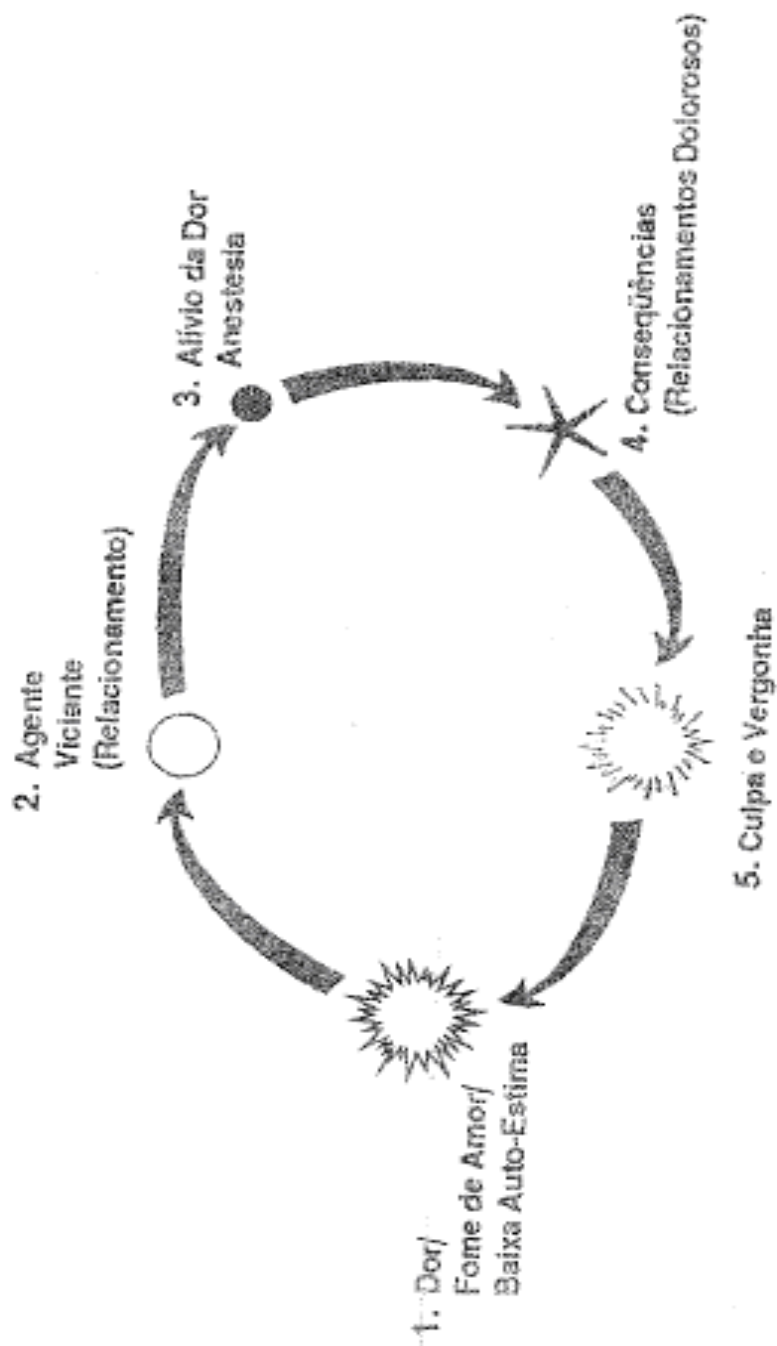
## O CICLO DA ADICÇÃO

O ciclo da adicção é um dos mais virulentos. Imagine uma criança no topo de uma montanha fazendo uma grande bola de neve bem dura. Ela verifica o declive para se certificar de que não há pedras nem árvores no caminho. Lá vai a bola. É uma montanha longa e íngreme. Primeiro a bola ainda vai meio desengonçada, mas pouco a pouco ela vai pegando peso e rapidez. Na metade do caminho ela já se transformou num Godzilla, um monstro sem cabeça que ninguém segura mais... Ao chegar lá em baixo, rolando com uma força implacável, a bola de neve se tornou a Bola da Morte. O ciclo de adicção é essa bola de neve.

No começo, os conselheiros entendiam a codependência como sendo estritamente um efeito, uma síndrome nas pessoas que viviam com alcoólicos e outros adictos. Agora nós entendemos que, a despeito daquilo que detonou a sua codependência, uma vez que a condição se instala, ela é aumentada e perpetuada pelo ciclo da adicção. Ela passa a manter seu próprio vício interno. Você não consegue mais aliviar a codependência simplesmente identificando e trabalhando as causas. Isto precisa ser feito, mas é preciso também tomar medidas definitivas para se recuperar da codependência em si, e você tem que quebrar o componente viciante que lhe dá alimento.

## A MECÂNICA DO CICLO DA ADICÇÃO

Nosso ciclo deriva do antigo modelo clássico usado por conselheiros e pesquisadores que estudam álcool e drogadicção. Nesse modelo, geralmente descrito como um círculo em espiral, o sujeito sente dor de algum tipo: baixa auto-estima,



culpa, insatisfação, pressão ou o puro e simples tédio que a vida pode trazer. Ele consegue anestesia no álcool ou nas drogas, mas se embebedar, cheirar ou aplicar injeção cria conseqüências — remorso, mais culpa e a dor fica maior. Se o sujeito uma vez conseguiu alívio no seu anestésico, então volta para ele. As conseqüências aumentam e agora incluem depressão, perda de saúde, talvez até a perda do emprego e da família. Mais culpa e vergonha, mais remorso, mais anestésico. A cura se transformou em causa. O ciclo agora rola sozinho, sem posteriores acréscimos da dor primeira.

### O EFEITO ESPIRAL

Durante uma certa época aqui nos EUA havia um brinquedo que todo mundo tinha, Era uma Mola Maluca. Era um arame ou um plástico enrolado em forma de mola cilíndrica. Ao enrolar e desenrolar, a Mola Maluca "andava" em declives e descia escadas. Ao chegar a um lugar plano a mola dava uns poucos pulos para se estabilizar e depois sossegava, voltando a ser um cilindro.

O ciclo da adicção, lembra um pouco a Mola Maluca. Visto de cabeça para baixo é um círculo com pontos ou estágios em sua roda. Algum tipo de dor marca o primeiro estágio, que chamamos de (1). É neste ponto que o ciclo começa. O agente viciante (por exemplo álcool, drogas, trabalho) marca o próximo ponto (2). O agente no papel de um anestésico temporário, providenciando alívio — ponto (3) ou estágio 3 — mas existem conseqüências desagradáveis, ponto (4) tais como culpa e vergonha, talvez uma ressaca. O resultado é a dor — volta ao ponto (1). A dor pede mais anestésico. Vai começando mais uma volta. Para o adicto e codependente o ciclo pode se repetir algumas vezes ao ano, ou todo sábado à noite ou até várias vezes ao dia.

Mas não fica rodando sempre no mesmo lugar. Quando o corpo do sujeito se torna condicionado ao anestésico, doses maiores são requisitadas. Estas conduzem a uma ampliação das conseqüências. É como se o adicto, com o passar do

tempo, seguisse a última volta do arame da Mola Maluca. O ciclo continua do ponto (1) para o ponto (2) para o (3) e para o (4), mas ele também se movimenta para baixo, rodando e espiralando para baixo.

Eventualmente o ciclo espirala para fora do controle. De certo modo, a natureza do anestésico governa a velocidade do adicto através do ciclo. Cerveja, por exemplo, alimenta o ciclo bem devagar. O mais dramático efeito de tempo-telecópico é causado pelos opiáceos.

A heroína fornece em média, umas quatro horas de euforia. Quando o efeito acaba, o usuário está se sentindo pior do que antes — fisiológica e psicologicamente. O corpo constrói a sua tolerância química, e em breve as doses tem que ser maiores; tornando as recaídas cada vez mais agudas. A depressão fica cada vez mais deprimente mas a euforia não fica nem um pouco mais eufórica enquanto o usuário se esforça para reaver a alegria.

Neste modelo clássico o agente viciante — o anestésico — não é mais um ponto ou etapa do circuito. Ele começou a se autoperpetuar, tomando vida própria. Sendo ou não fisicamente viciante, ele se tornou psicologicamente viciante para a pessoa na dor.

## O CICLO DO CODEPENDENTE

Este ciclo viciante é milimetricamente tão destrutivo para o codependente quanto é para o adicto. Vamos tomar o nosso velho exemplo clássico da esposa sóbria de um marido alcoólico. Ele está trancado no seu próprio ciclo de adicção. E ela?

Mesmo ciclo, a mesma mecânica, leve diferença nos elementos.

Começa no mesmo lugar. Dor. Acrescida à dor normal de ser humana ela sente a dor de viver com aquele homem alcoólico. Seu anestésico ou agente viciante não é fácil de ser identificado, como é o caso do marido, porque não vem numa garrafa com rótulo. Pode ser uma variedade de coisas e ela, provavelmente, não sabe que está se drogando.

Para matar a dor, ela talvez use o sentimento de martírio, no qual todos nós chafurdamos à vontade, de vez em quando. O martírio pode surpreender pela subjetividade. Se a mulher focalizar apenas o lado negativo do marido, o seu próprio martírio ou sacrifício não irá aparecer tanto.

Mas ela pode preferir a negação. Ela pode obter uma sensação de euforia e auto-afirmação ao resgatar o seu marido. Os sacrifícios que ela deve fazer para que o lar não desmorone, conferem a ela uma agradável sensação de nobreza. O analgésico pode tomar formas inatingíveis.

Em seguida vêm as tristes conseqüências, os resultados são tão vexatórios quanto os do adicto. Com esse mesmo comportamento de resgate — de facilitar o marido a seguir em frente — ela alimenta a sua auto-afirmação e sensação de ser necessária, aprofundando e intensificando a dependência do marido. Se ela paga a fiança ele não precisa encarar as conseqüências do que faz. Enquanto ela limpa a sujeira que ele faz e o ajeita na cama, ele fecha os olhos para a feitura que é a sua adicção. Ele fica à vontade para continuar a sua dependência porque ele tem esse anjo da guarda que varre para longe e com dedicação todos os resultados nefastos.

Pior ainda, ela tem que negar heroicamente a sua própria dor, inclusive uma tremenda raiva, cuja existência ela não ousa admitir. Expressar os seus reais sentimentos significa cortar o anestésico — diminuir o heroísmo, reduzir a satisfação que o martírio proporciona.

Fazer valer os próprios sentimentos é uma necessidade humana básica. Eles se tornam inválidos se não forem reconhecidos. Enquanto ela se prende, as suas necessidades estão abandonadas. E como ela não está ligando para as suas próprias emoções, ele também não liga. Não tem nada entrando em seu tanque de amor. Provavelmente o nível do tanque já estava baixo quando ela ingressou nesta união. Ela não tem um amor autêntico para oferecer. Depressão, amor em déficit, fome, tudo isso faz com que ela precise de mais uma dose. Isso vai fazer com que ela se feche cada vez mais

no papel de mártir, trazendo uma inebriante e fugaz sensação de realização, utilidade e auto-afirmação.

Aqui na Clínica Minirth-Meier isso é muito comum entre os assim chamados casamentos cristãos. A esposa (muitas vezes quem faz isso é o marido) assume uma pose de herói e mártir. "Nenhum cristão já sofreu o que eu sofri, mas eu não meço sacrifícios em prol do meu pobre marido embriagado". Isso parece uma atitude boa, piedosa e altruísta, mas na verdade representar este papel funciona para ela como uma droga.

A ficção: o vício dele é socialmente desprezado, o dela é louvado. O dele é errado, o dela é certo. O dele vem da debilidade de caráter, o dela vem da força. Essa ficção é freqüentemente perpetuada nas salas de aconselhamento da Igreja e em outros lugares. Os fatos demonstram que ela talvez seja mais fraca que ele e com certeza ela é tão profundamente adicta quanto ele.

Vamos considerar o caso de Howard Weiss, o bem sucedido dono de uma cadeia de tinturarias. Ele era o próprio símbolo do Sonho Americano, uma figura imponente trajando um terno bem cortado, e se não fosse por uma mecha de cabelo grisalho, você diria que ele acabou de sair da universidade. Ele tomou assento no consultório e despejou o seu grande segredo "Nós somos cristãos e mantemos uma família cristã, mas minha esposa é uma alcoólica em último grau. Nós não podemos continuar assim. Eu tenho que tirar ela disso. Eu quero que vocês façam uma intervenção".

"Você está ciente de tudo o que está vinculado a uma intervenção?"

"Não exatamente; meu amigo é que me falou a respeito, descrevendo uma intervenção no problema de sua mulher com barbitúricos".

"Numa intervenção, todos os que são importantes para aquela pessoa, tais como o marido, o chefe, os filhos, uma amiga íntima, um parente muito próximo ou um mentor a confrontam simultaneamente. A título de preparação, todos recebem treinamento. Eles vão até ela como um grupo, e a



intenção é confrontá-la com amor. Mostrar que eles ligam para ela. Pedir que ela procure ajuda”.

“Eu entendo. Funcionou muito bem para o meu amigo, mas a minha esposa deveria estar, por assim dizer, no auge do desespero? Existe um momento em que isso é mais eficaz?”

“Geralmente os amigos vêem isso como um último recurso. Isso tem mais a ver com a preocupação dos amigos e não exatamente com a necessidade do sujeito. É preciso coragem”.

“Eu entendo. Bom, acho que isso tem que ser feito.”

“Excelente. Então, me conte algumas coisas sobre a sua esposa...”

A superfície do quadro chegou a decepcionar, de tão simples. Cá estava um marido preocupado, procurando ajuda para a sua mulher adicta. Mas esta pintura de cima, feita para o mundo ver, cobria um quadro completamente diferente por baixo. Uma seqüência de visitas foi raspando a pintura de cima, pedaço por pedaço para, enfim, revelar uma paisagem da qual nem Howard Weiss tinha conhecimento.

O verdadeiro quadro começou a aparecer quando a cada semana o Howard adiava a intervenção. “Eu acho que ela ainda não está pronta.” “Essa semana não. Surgiu um imprevisto.” “Ela está doente, pegou uma gripe, não vai nem ouvir direito.”

No entanto, toda semana ele voltava ao consultório, lamentando o quanto as coisas tinham ficado piores. “Você não vai acreditar no que ela fez esta semana.” “Ela ficou ali apagada no chão durante seis horas.” “Está ficando impossível conversar com ela.”

A gente sempre concordava. “Muito bem, isso significa que está mais do que na hora de ir em frente e intervir, fazendo com que a sua esposa vá procurar a ajuda que necessita.” E a cada vez o Howard recuava com alguma desculpa.

O que percebemos foi que ele era adicto na adicção dela. O papel de mártir impassível era tão importante para ele que

se tornava impossível sair do caminho. Ele não suportava a visão do ciclo vicioso dela ser quebrado, porque o dele seria o próximo (nós vamos encarar a dinâmica dessa negação no capítulo seguinte).

Elementos desagradáveis se revelaram na paisagem descoberta. Na vida de Howard não havia apenas uma mulher alcoólica. A sua mãe e a sua avó também eram. Ele odiava as mulheres em geral e a sua esposa em particular. Agora ele tinha diante dele alguém para dar vazão ao seu ressentimento de um modo socialmente aceitável. Essa parte tão secreta que nem mesmo ele conhecia fazia sentir prazer em vê-la magoada. Ele tinha um certo prazer sádico em acompanhar a dor e o sofrimento dela. A depravação de sua mulher provava ao mundo que o seu ódio era justificado. Aparentemente ele queria ajudá-la. Mas no fundo ele a achava merecedora daquele castigo. Este aspecto foi ficando a cada semana mais evidente pela riqueza de detalhes cuidadosos usados para descrever o traste humano que se tornara sua mulher.

A imagem que ele via era a de um discípulo de Deus se dedicando sem reservas à sua esposa bêbada irresponsável. O novo quadro revelou um adicto poderosamente viciado em seu próprio ciclo, tanto quanto ela no dela. Quanto mais ele resgatava, mais nobre ele se sentia. Quanto mais ela decaía, mais bonito ele ficava, sentindo o seu ódio ser justificado. Os ciclos espiralavam e geravam para dentro e para fora um do outro.

O mesmo ciclo de adicção pode descrever praticamente qualquer obsessão compulsiva. Qualquer número de fatores pode rotular o ponto de entrada. No exemplo de Cathy Leland que está conosco há pouco tempo, o ponto de entrada foi uma sensação de inutilidade, de desvalorização. O problema básico, como sempre, era que seu tanque de amor estava quase vazio, negligenciada pela sua mãe, uma adicta de Valium e um pai preocupado.

O rótulo da sua adicção foi trabalho. Quanto mais tempo e dedicação a Cathy botava no trabalho, mais coisas eram

realizadas. A verdade é que as suas realizações não eram em grande escala — como salvar a democracia no mundo — mas a sua lista de irritantes coisinhas que têm que ser feitas mantinha a sua agenda cheia. Ela verificava aquilo diariamente e se sentia bem. Que mal poderia haver nesse esforço de produção? Satisfazia, preenchia, era louvável.

Cathy estava entrando no décimo primeiro mês do seu casamento e o marido já tinha bons motivos para se sentir negligenciado. Ela chegava em casa às nove da noite e saía para o trabalho às sete da manhã. Ela costumava fazer natação duas vezes por semana. Isso acabou. Durante todo o tempo da faculdade Cathy reservava meia hora por dia para ler a Bíblia, rezar e meditar. Agora sua Bíblia estava toda empoeirada, ela não tinha nem cinco minutos para dedicar a Deus. Em casa ela se sentia tremendamente culpada, no escritório ela se sentia útil.

Ir trabalhar, sinônimo de ir se drogar. Mas, como o trabalho nunca é visto como um agente viciante e sim como algo saudável e socialmente desejável, a Cathy nem parecia ter entrado num ciclo de adicção. Ela era ambiciosa, produtiva... mas doente? Isso jamais passou pela sua cabeça. No entanto, a sua adicção era tão prejudicial ao seu casamento e à sua felicidade quanto o álcool ou drogas...

Se a comida é o anestésico, a consequência é a obesidade ou a bulimia. A vergonha, a culpa e o autodesprezo provocam mais necessidade de anestesia. E o ciclo vai seguindo.

## *O CICLO EXPANDIDO*

Usando Howard Weiss para ilustrar o processo, nós podemos fazer agora uma versão expandida do ciclo adicção/compulsão. A dor do Howard tinha dois aspectos. Havia a dor da criança perdida, que ele enterrou há muitos anos atrás e havia a dor atual, causada pela adicção da esposa. O seu anestésico era, em última análise, vê-la sofrer, para que o seu ódio profundo e escondido fosse justificado.

As conseqüências eram óbvias. Sua mulher cada vez mais magoada e ele se sentindo cada vez mais culpado. Culpa e vergonha eram multiplicadas pelo fato de quanto pior ela ficava, melhor ele se sentia.

Como ponto inicial extra, ou talvez como um atalho ao lado do caminho, existe a negação entre o ponto de dor (falta de auto-estima) e o anestésico nesta rota cíclica.

Para sair da dor e voltar ao agente viciante — especialmente quando as conseqüências são claras para o observador imparcial — o adicto e o codependente precisam negar o uso indevido do anestésico, precisam negar a gravidade das conseqüências e talvez negar que o anestésico (ou a compulsão) é viciante. Nós todos conhecemos alguma pessoa que bebe demais e não admite o fato, ou o fumante que renega os malefícios do fumo.

Lá dentro do Howard era imprescindível que ele negasse querer magoar a sua esposa. A simples idéia seria repulsiva para qualquer cidadão civilizado. Ele desenvolveu um hábito vitalício de negar a dor da família primeira. A única coisa que ele não negava era o grau de adicção da sua mulher, porque tanto a justificativa quanto o alívio para a sua dor dependiam daquela doença contínua.

As conseqüências vão muito além de uma ressaca ou um cônjuge negligenciado. Elas podem ser físicas, como câncer no pulmão ou cirrose do fígado. Elas podem ser espirituais, quando Deus é negado ou ignorado. Conseqüências sociais sempre acontecem.

Um hospital de reabilitação preparou uma série de comerciais para rádio e televisão dramatizando as disfunções sociais da adicção. Em um deles um homem examina lentamente o pára-choque do seu carro que amassou em um acidente quando ele estava embriagado. Um vizinho lhe fala sobre o hospital. Em outros, esposas confrontam seus maridos arrependidos, contando-lhes o que fizeram na noite anterior e pedem que eles liguem para o tal número gratuito. Os comerciais funcionam porque as situações são comuns e familiares.

É claro que as conseqüências emocionais são devastadoras para o adicto. Alguns pesquisadores estimam que o resultado emocional da adicção de uma pessoa queima um mínimo de quatro outras pessoas.

Nós podemos inserir uma parada na rota entre as conseqüências e o próximo ciclo de dor/negação/anestesia; esta parada ou ponto é a vergonha. Alguns conselheiros acreditam que a maior parte das adicções têm como base a vergonha. A razão percebe as conseqüências que mencionamos mas além delas encontramos a culpa e a vergonha de um apetite descontrolado.

Estou pedalando ao contrário para conseguir parar e mesmo assim este ciclo continua me levando aonde eu não quero ir. Não adianta, eu perdi. Se eu fosse mais forte, se eu valesse alguma coisa eu tamparia esses apetites e manteria um equilíbrio. Eu estou errado, está visível que eu sou egoísta e preguiçoso demais para tomar jeito.

A vergonha de Howard Weiss vinha de várias direções. Havia a doença socialmente inaceitável da esposa, que continuava a se desenvolver. Mesmo servindo à sua crença inconsciente de que as mulheres merecem desprezo, aquilo era uma vergonha. A adicção dela e dele estava além do controle. E abaixo do seu nível consciente um quadro da realidade estava se abrindo. Coisas vergonhosas demais estavam acontecendo. Como pode um homem *de verdade* fazer uma coisa dessas?

Eventualmente a vergonha e a culpa se fundem com a dor primeira até que se torne impossível distingui-las. Mas nós fazemos um item separado na nossa ilustração por que é um motivo de dor gerado pelas conseqüências e a parte da dor primeira. A vergonha e a dor devem ser devidamente aliviadas — sem passar um verniz, sem descartar nem duelar — para que a recuperação prossiga a contento.

Vocês lembram das antigas fitas de cinema onde a paisagem de fundo se move mas o carro só sacode para dar uma idéia de movimento?



Os codependentes se sentem um pouco assim com seus problemas, eles se esforçam mas parecem andar para trás. O aparente movimento contrário é provocado pela negação. Mas não existe apenas uma manivela rodando a paisagem. Aqui é o caso de duas.

No aconselhamento nós às vezes representamos os problemas mais profundos do codependentes com dois ciclos. O primeiro ciclo é gerado pela dor da família de origem — os abusos que levam à infância perdida. Enquanto a dor vai espiralando sozinha, se formando que nem a bola de neve no morro, ela pode ficar pesada demais e se partir, engendrando um outro ciclo de adicção. As duas bolas de neve vão rolando e acumulando muito mais peso do que uma só. O codependente está agora escravizado a duas compulsões ou adicções.

Há um tempo atrás, Stanton Peele e Archie Brodsky escreveram uma obra marcante, *Amor e Adicção*. Eles comparavam a nação americana de amor romântico com o vício da heroína. Eles demonstraram entre muitas outras coisas que o desabrochar da adicção se assemelha ao espasmo de uma paixão desvairada e que o horror de cortar o vício da heroína dói tanto quanto o fim de um grande romance.

Realmente, nós descobrimos que um relacionamento pessoal super-intenso segue os conhecidos caminhos de um ciclo vicioso. O ciclo seria algo assim: a dor pode ser a dúvida a respeito de si mesmo ou um sentimento de inadequação — aquela meia-pessoa, se acharem melhor. Isso leva ao agente viciante, um hiper-envolvimento com Outra Significativa Pessoa (O.S.P.). A consequência, é um relacionamento instável e sufocante para ambos. Se você está sufocando a O.S.P. a reação natural e instintiva desta O.S.P. é empurrá-lo/la para fora. É quase como se vocês estivessem se segurando embaixo d'água. A relação se transforma numa série de explosões voláteis, uma vez que cada um luta, se embofando freneticamente à procura de um espaço para respirar.

Todos estes efeitos dolorosos — a instabilidade, o desconforto do relacionamento — voltam a alimentar a baixa auto-estima e as dúvidas a respeito de si. A única saída parece



ser um envolvimento mais intenso, ficar tão perto da O.S.P. que as explosões não possam acontecer. E assim o ciclo completa mais uma volta, com ambos pedalando no máximo da rapidez.

## QUEBRANDO O CICLO

O ciclo da adicção é tão maligno que o único modo de quebrá-lo é interditando vários pontos ao mesmo tempo. Nós descobrimos que um dos principais motivos de erro na quebra de um ciclo vicioso é quando a intervenção é feita em apenas um ou dois pontos. Por exemplo: um alcoólico larga a sua bebida. E larga de novo. E de novo. Porque ele não trabalhou os outros elementos da sua adicção — a dor, as conseqüências, a culpa — é quase certo que ele esteja fadado a recair na espiral. O processo de recuperação em dez estágios que usamos na clínica tem um objetivo muito amplo porque nós sabemos que é necessário intervir em cada ponto.

Para os Jordan, a recuperação não significa apenas escutar. Isto se reportava apenas ao sintoma do problema, o aspecto mais superficial. Eles foram ajudados para ir ao fundo da questão — suas dores da família original, as conseqüências daquela longa história de "surdez relativa", a vergonha contida num casamento infeliz.

O programa de doze passos do Alcoólicos Anônimos atinge o ciclo da adicção em vários pontos. Por exemplo, os passos 4 e 5 do inventário moral proporcionam uma rota específica para se reportar à culpa e à vergonha. Passos 8 e 9 oferecem caminhos práticos para fazer as pazes com pessoas que foram magoadas.

Conseqüências tais como emprego perdido, amor perdido, prejuízo de bens materiais ou de sentimentos, exigem vários passos para recuperação. O próprio comportamento vicioso deve ser freiado ou ralentado para que novas conseqüências não sejam adicionadas à pilha. Em seguida, a pessoa faz um inventário honesto dos vários resultados da adicção. Isso atinge dois objetivos. Quebra a negação ao trazer os

danos e o preço da adicção finalmente para a luz da consciência. E a lista proporciona itens específicos com os quais se preocupar. O profundo pesar purifica. Se isso não é feito, a lista não tem condições de ser relegada ao passado, as perdas voltam a fazer parte do ciclo, entrando pelo ponto da dor. Se a dor for muita, é possível que a pessoa regresse novamente para a sua condição de adicção.

O trabalho compulsivo da Cathy Leland já ameaçava o seu casamento quando ela era noiva. De que modo nós a ajudamos? A dor recente, aquela sensação de inutilidade nos foi possível aliviar através do aconselhamento. A dor profunda de ter um tanque de amor vazio demorou mais tempo e precisou de mais dedicação para ser curada. Nós interrompemos o seu ciclo no ponto da anestesia ao recomendar uma redução, ao máximo, no seu regime de trabalho. Boa parte da sua conseqüente culpa vinha da falta de tempo para Deus e para o seu marido infeliz. Ela melhorou isso marcando deliberadamente um tempo para ambos. Ela começou a se sentir realizada em outras áreas além do seu ambiente de trabalho — no seu casamento, no seu relacionamento com Deus e até com pintura em aquarela, que ela resolveu adotar para ampliar seus interesses e distrai-la da sua adicção.

Ela agora está na etapa de manutenção da sua recuperação. E ao que ela precisa prestar muita atenção no momento é não se tornar adicta de aquarelas.

## E VOCÊ?

Alguns dizem que "Todo mundo tem algum tipo de vício."

Outros dizem "Então o que pode haver de tão errado no meu?"

Muitos pais de adolescentes gostariam que seus filhos tivessem a adicção de Cathy Leland, pelo menos para fazer suas camas e colaborar na arrumação da casa. Se você literalmente não vive sem ter um pacote de cigarros em casa, sem um cigarro de maconha, outras drogas recreacionais ou

drinks, é bom saber que você tem um problema. Se não, vejamos quais outras coisas não podem faltar na sua vida — coisas que vira e mexe você volta a fazer. Alguns dos seguintes agentes encobertos — cada um com possibilidade de adicção — se aplica a você?

— *Seu cartão de crédito* — Você se esforça para ficar no limite do crédito? Você teve que aumentar o seu limite de crédito? Você coloca mais de dez itens por mês (fora despesas de negócio e viagem) no seu cartão? Examine o último extrato do seu cartão como se ele fosse de outra pessoa. O gasto está fora de controle?

— *Seu trabalho* — As suas horas-extra (remuneradas ou não) chegam a um quarto ou mais do horário previsto? Por exemplo, se a sua semana de trabalho tem quarenta horas, você insere dez horas extra? Ou numa semana de vinte, você insere cinco? Você pegou esse trabalho (ou emprego) porque o limite máximo do horário ficaria a seu crédito? Você leva serviço para dentro de casa? Deveres-de-casa que duram mais de hora? Quantos dias da semana, três ou cinco?

Tente lembrar das cinco últimas ocasiões em que teve que escolher entre fazer uma coisa relacionada ao trabalho e outra não relacionada. A relacionada ao trabalho ganhou quantas vezes? Vamos supor que faltam cinco anos para se aposentar, você pensaria em adiar a data? Respostas positivas sugerem que os seus hábitos de trabalho saíram do controle.

*Você se engaja em atividades secretas que deixariam consternados aqueles amigos que você respeita?* Um desejo incontido por revistas pornográficas, vídeos eróticos, materiais sexuais onde aparecem crianças, filme e revistas de sadismo, serviço de prostitutas, atividades que podem levá-lo a ser preso se forem descobertas, são algumas mas não todas as possibilidades. Adicções sexuais costumam ser motivo de risadas no teatro de revista. Não são engraçadas.

*Você contacta a sua O.S.P. — a pessoa mais importante em sua vida — para assuntos não essenciais ou levianos pelo menos duas vezes por dia* (em outras palavras, contato não ligado ao trabalho, assuntos comuns de família, possíveis emergências,

ajustes de horários, etc...)? Vocês discutiram mais de uma vez nos últimos sete dias. Mais de três? Ao perder contato com a sua O.S.P. por uma semana ou mais, você tem sintomas de ansiedade? E numa ausência de três dias? A sua O.S.P. já insistiu em ter contatos menos freqüentes mais "espaço para respirar", liberdade para sair com outras pessoas ou buscar outros interesses sem você? Se a sua O.S.P. morresse esta noite, quais seriam as suas reações nas próximas quarenta e oito horas? A divisa entre uma ligação normal e saudável e um hiper-envolvimento vicioso é difícil de se enxergar, mais difícil ainda poder definir. Jogue uma luz fria e direta sobre o seu relacionamento com a sua O.S.P.. Seja o mais honesto possível. Qual é a profundidade deste envolvimento?

*Examine a sua vida com todo cuidado, à procura de agentes viciantes que possam estar à espreita, tais como: raiva, cirurgias plásticas freqüentes, jogo, devoção à uma organização ou causa, televisão, programas e jogos de computador, passatempos que você sabe não associe ao dinheiro tais como cartas ou jogos de cartão, atividades esportivas intermitentes, correr ou fazer exercícios físicos em excesso.*

Muitas pessoas têm mais de um tipo de adicção, mais de um agente. Mesmo que você saiba que tem um problema, este pode não ser todo o seu problema. Outros elementos menos óbvios também podem estar lhe puxando para o fundo da espiral de dor e desespero. Depois de pesquisar sobre as suas possíveis anestésias, vamos assumir, por hora, que você caiu num ciclo de adicção. Que conseqüências você imagina poderem acompanhar a sua suposta adicção? Que motivos de dor você relembra? Desenhe um ou mais ciclos que sejam só seus e preencha os pontos ou estágios em torno do ciclo.

## AVISO

Se você tem uma dependência química, é imprescindível que você se coloque sob supervisão médica durante o processo de afastamento. Algumas substâncias, tais como tranquilizantes ou mesmo álcool, podem ser fatais se você parar de

sopetão, sem cuidados médicos. Se você é um dependente de drogas e está tentando sair fora do ciclo vicioso, você *tem que* obter uma boa assessoria médica em hospital ou centro de tratamento.

Até este ponto no livro, ao examinarmos as causas da codependência, nós estimulamos você a investigar seus próprios sentimentos e memórias. Este pode ser para você um território desconhecido, ou você pode já estar acostumado/a à introspecção. De qualquer modo, nós estamos instigando você a expor o seu passado para um exame. O campeonato de futebol ainda não tinha começado, estávamos testando a bola, o campo, fazendo aquecimento, pesando as causas em relação à sua situação particular.

Mas agora é para valer, agora é de verdade, e não vai ser nada fácil. Você vai ser requisitado/a para lidar com sentimentos e anseios com os quais você não queria lidar. Em suma, nós agora vamos fundo na mecânica da codependência e depois nas suas resoluções. O negócio agora é para gente grande. Se, em algum ponto, você achar que as coisas estão dolorosas demais ou se problemas que você sabe que não segura comecem a se revelar, por favor não deixe, em hipótese alguma, de procurar aconselhamento profissional. Não se arrisque a resolver o problema sozinho se ele for tão difícil. *Veja* do que se trata.

A miséria da codependência não precisa estragar a sua felicidade. Ela não precisa ser passada involuntariamente aos seus filhos e para a família à sua volta. A hora é agora. Vamos acabar com o sofrimento. Você pode perseguir e agarrar a felicidade. Você pode rejeitar a desgraça e escolher o amor em seu lugar. Mas existe um preço muito alto a ser pago em dor antes que as feridas profundas finalmente apareçam para serem curadas. Os seus relacionamentos terão que ser revelados e testados, isso vai ser muito difícil.

O primeiro e contínuo passo é a introspecção. O seguinte é compreender a mecânica daquilo que está acontecendo dentro de você. Aí sim, estaremos a caminho de uma verdadeira cura. A luz no fim do túnel será com certeza a luz do sol e não um trem que se aproxima.

---

## CAPÍTULO SETE

---

# Negação

Gary, o marido de Glória Reiner, era especial. Ele disse isso a ela. Por ele ser uma pessoa muito sensível, disse ele, seria preciso que ele tivesse a companhia íntima de mulheres assim como de homens.

E, assim, ela fechou os seus olhos cinzentos e acreditou nele. Conscientemente.

Quando ciúme e ressentimento ferviam dentro dela, o fogo era prontamente apagado — “Desculpe, querido, você está certo. Eu estava errada por me sentir zangada e possessiva. Você está sendo autêntico.”

E ele sussurrava, “O ciúme como a beleza estão nos olhos de quem vê. Lembre-se apenas, Tito 1:15: ‘Para o puro todas as coisas são puras.’ Mantenha-se pura guardando pensamentos puros.”

*Ciúme é errado. Não deixe que o sol se ponha sobre a sua ira.*

Os Reiner pertenciam a uma igreja muito rígida e legalista.

A Glória teve uma formação rígida. Desde pequena ela seguiu os preceitos de sua igreja, aprendeu a ser uma graciosa dama e manter o domínio total dos seus sentimentos. Sendo uma perfeccionista determinada, ela resolveu fazer o seu papel de forma impecável, como tudo o mais que ela fazia. E ele proporcionou muitas oportunidades para ela praticar.

Glória acabou desmoronando. Aquilo era demais para ela. Uma intensa depressão a fez aterrissar no nosso hospital, a centenas de milhas da sua casa.



Quando a sua estadia completou uma semana, ela telefonou para o Gary, só para saber como é que ele estava se virando. Uma mulher da sua igreja atendeu o telefone. O reflexo dela foi raiva. O segundo reflexo trancou o primeiro. "Não. Eu preciso entender o Gray. Preciso manter uma atitude razoável. Ele não faria nada de errado. Minha raiva é totalmente inapropriada."

Ela não parava de repetir essa ladainha.

Como convencer a Glória de que a sua raiva era não só natural e apropriada como também justificada? Nem importa se ele a estava traindo ou não. Ele estava desconsiderando os sentimentos da sua mulher, empurrando-a para dentro de um doloroso espremedor. Nós resolvemos colocá-la numa terapia de grupo do hospital. Uma das funções mais importantes da terapia de grupo é proporcionar uma família adotiva. Essa "família" assume um papel na recuperação por substituir, em parte, a família disfuncional de origem que criou os problemas de codependência em primeiro lugar. O grupo se torna um círculo de atenção e suprimento para a criança perdida que vive em cada um deles. Um outro dado interessante sobre a terapia de grupo é que, apesar de seus membros serem meio lentos para reconhecer seus próprios problemas, os dos outros são facilmente reconhecidos.

É um pouco que nem a história dos dois peixes que nadavam pelo mar. Eles exploravam navios naufragados e florestas de algas, nadavam para cima e para baixo. Finalmente um deles perguntou, "mas afinal o que estamos procurando?" e o outro respondeu "ouvi dizer que tem água em algum lugar aqui perto."

Um codependente pode estar carregando sete fantasmas de codependência. Todos os outros observadores podem ver o que está acontecendo. Menos o que sofre.

Joe gastava e comia compulsivamente e era um dos membros do grupo dela que mais vociferava. Ele prendeu o riso, "Glória, querida, você não está apenas negando, você está na negação da sua negação."

"Errado!" E ela espalhou mais uma camada na sua negação.

Com Joe na liderança, o grupo confrontou a Glória e começou a abrir uma fenda na sua armadura, trazendo ela para um início de percepção. No dia seguinte, ela voltava à estaca zero. "Não é o Gary, sou eu. Eu não devo me sentir assim."

Que dinâmica poderosa, horrível, maligna e intensa tem a negação!

## NEGAÇÃO

Vamos considerar o ciclo vicioso. Um observador de fora que olhe para dentro vai ver claramente e dizer ao adicto "Por que fazer isso com você mesmo, quando as conseqüências são tão óbvias?" A resposta é negação. A única maneira que a adicta (usaremos "ela" por conveniência, mas poderia ser "ele") tem de continuar na sua adicção é se ela de algum modo mantiver a sua negação.

Declarando que as coisas são melhores ou menos nocivas do que realmente são, ela usa o pensamento mágico para reduzir as conseqüências a um tamanho manipulável ou talvez a zero. Mas, se por um só instante, ela der um tempo na sua negação, o ciclo vicioso vai se mostrar como ele é.

Este conceito é ainda mais importante para o codependente do que para o dependente. O dependente está lidando com a adicção ou a disfunção dele, o codependente tem que lidar com ambos os problemas — o dele e o dela. "O problema dele não é tão grave quanto parece. E eu pessoalmente não tenho problema."

Os codependentes crescem em um lar disfuncional e aprendem bem cedo a usar a negação com eficácia. Cláudia Black, uma líder e pioneira no campo da copendência, nos dá um exemplo memorável. Ela era bem garota — talvez tivesse três anos — quando levantou certa manhã e viu seu pai bêbado estendido no pequeno gramado em frente à casa.

Apavorada, ela correu até a sua mãe. "Mamãe! o papai está deitado lá fora! Tem alguma coisa errada!"

Calmamente a mãe respondeu, "não meu bem, não tem nada errado. Papai está acampando."

Apesar da tenra idade, Claudia se lembra de ter concordado, "Papai está acampando." Apesar de ser uma garotinha, ela aprendeu a olhar para uma realidade horrorosa e negar essa realidade, virando-a de cabeça para baixo e dizendo, "não, as coisas não são tão dolorosas e amedrontadoras quanto parecem. De algum modo tudo se acerta".

## INTERVENÇÃO

Intervenção é uma técnica usada para sacudir o adicto e fazer com que ele veja a realidade da sua adicção (tanto faz "ele" ou "ela"). Conforme foi mencionado antes, o método consiste em treinar as pessoas íntimas do adicto sobre o que devem e não devem fazer. Depois todos se juntam em frente à porta e vão confrontá-lo com a realidade do seu problema. Não há julgamento, nem condenação nem comparações — só os fatos. O grupo senta diante dele como um só corpo, citando datas e lugares, num esforço de quebrar a parede maciça da negação. Toda vez que uma intervenção é feita, o único grande obstáculo é a negação.

A intervenção funciona assim: Pessoas que ele conhece e confia, partem para um bombardeio de fatos com o intuito de abrir uma brecha na sua negação, mesmo que ela seja breve. Nós comparamos isso com a abertura de uma janela, nesse caso, a janela da oportunidade. Às vezes uma consequência tremendamente negativa, tal como perder o emprego, acabar com o carro ou machucar alguém, pode abrir a janela por uns instantes proporcionando algumas horas, no máximo alguns dias, para alcançar o adicto. Mas a janela volta a fechar com força e rapidez. A negação tem uma membrana protetora que se refaz. Nós aprendemos a nos mexer rápido se uma crise ocorre na vida do adicto.

Vocês vão lembrar de Luíza, a estudante de enfermagem que vocês encontraram num capítulo anterior. Ela estava anoréxica e por isso foi objeto de um outro tipo de intervenção. A sua supervisora lhe passou um ultimato inegociável: "Vai entrar em tratamento ou perder sua posição". Como a sua posição de estudante estagiária era um importante veículo para alcançar admiração e aceitação, a coisa funcionou. As grandes corporações estão começando a ver que esse tipo de intervenção é bem mais vantajoso do que a velha prática de simplesmente demitir o alcoólico.

Nós achamos que o codependente do dependente pode representar um sério entrave para a intervenção oportuna, como já vimos no caso de Howard Weiss, no capítulo anterior.

Por que? Codependentes são inventivos ao infinito com o seu pensamento mágico. Que nem a Glória Reiner, o Howard Weiss usou a negação para manter a sua dor; a verdade era dura demais para encarar. Se a negação for bem feita, ela vai oferecer um futuro melhor, qualquer dia desses.

Por serem codependentes de um cônjuge dependente — adictos da adicção do cônjuge — cada um deles usava a negação para manter o ciclo da coadicação no lugar. Lembrem-se de que, freqüentemente, os codependentes não estão apenas reagindo a um cônjuge dependente, eles já trouxeram consigo, para a união, toda uma problemática codependente completa e estabelecida.

Em ambos os casos, era penoso se mover dentro do ciclo, mas pelo lado irracional (nós não estamos lidando com a razão) era familiar e confortável. Enquanto estavam envolvidos em seus ciclos, Glória e Howard não podiam conceber uma existência além daquela, tão doída. Intervenções e janelas poderiam ajudar o marido da Glória e a mulher do Howard, mas, com excessão à terapia de grupo, não existe nenhuma intervenção no gênero para codependentes. ("Fazer uma intervenção na Glória? mas não é ela que precisa disto."). Apesar de não existir para eles a oportunidade de uma janela,

seus ciclos de adicção possuem exatamente o mesmo poder destrutivo que os de seus companheiros.

Outro aspecto do pensamento mágico é uma competência especial do codependente, é uma convicção inconsciente de que ele é responsável por qualquer coisa que aconteça a qualquer um. Lá no fundo, Glória acreditava que (a) ela era de algum modo responsável pelas anomalias do marido, (b) se ela fosse melhor esposa/amante/ser humano, as coisas não estariam nesse pé, portanto, (c) ela merecia ser punida pela sua responsabilidade. Embora estes pensamentos nunca assomem conscientemente, eles ficam à espreita na superfície, vêm, por assim dizer, como parte do pacote. Glória usava a sua negação para ter aquela velha e bem merecida punição em andamento.

A negação vem fácil para os pensadores mágicos. Eles são capazes de empilhar camadas e mais camadas de negação, para fazer uma barricada intransponível.

## OUTRAS FORMAS DE NEGAÇÃO

Não pense que a negação é um fator exclusivamente pertinente à dependência e codependência. A diferença é que os dependentes e codependentes levam-na a um extremo ilógico, assim como o fazem em muitas outras coisas. A própria negação se torna de certo modo uma obsessão compulsiva. Quem trabalha em áreas médicas fora da codependência, também está sempre esbarrando nisso. Um dos grandes empecilhos para se tratar um câncer a tempo é que muitas pessoas deixam de procurar um médico com medo que "ele ache alguma coisa".

Um caso clássico de negação que passou rapidamente por um hospital próximo daqui, envolvia uma jovem chamada Dolores. Ela sofria não sei de que, seus sintomas eram muito vagos. O responsável pela internação resolveu fazer com ela uma bateiada de exames.

"Tenho boas notícias, srta. Ramos "anunciou ele," seu problema é de fácil tratamento. Com a devida atenção na



dieta e uma medicação suave, você pode viver tranqüila, sem nenhum problema. O que você tem é diabetes."

"Você está doido," respondeu ela.

Durante o ano seguinte, Dolores ricocheteou de um médico para outro, se internando para exames pelo menos seis vezes. O diagnóstico resultava sempre o mesmo. Diabetes. Dolores morreu pouco tempo depois, e na autópsia estava escrito "diabetes". Devia estar escrito "negação".

## SUBMISSÃO

Mais um aspecto da negação e do pensamento mágico que precisa ser examinado é uma dimensão extra ligada à submissão da esposa que encontramos em certas igrejas conservadoras. O excelente livro de Kay Marshall Strom — *Em Nome da Submissão* —, expõe em linguagem clara e sucinta um dos abusos mais feios: os maus-tratos a uma esposa. Sem chamar a codependência por nome, ela deixa claras as causas e os efeitos, particularmente nas crianças.

A uma esposa cristã é ensinado que o marido é o chefe da casa, assim como Cristo é o chefe da igreja. Até aí, tudo bem. A melhor fórmula para um casamento bem sucedido pode ser encontrada na Bíblia; e uma tribo com dois chefes e nenhum índio não vai durar muito tempo. Mas quando um homem (cujo pai provavelmente, segundo as estatísticas, também batia na mulher), resolve difundir um relacionamento abusivo, ele vai achar na Bíblia bastante evidência falsa para fundamentar o seu abuso.

Em 1. Coríntios 7:4 ele só precisa aceitar os ensinamentos de Paulo, onde o marido tem domínio sobre o corpo da esposa — ignorando, é claro, o resto do verso que diz que a esposa tem o domínio sobre o corpo do marido. No mesmo capítulo, versículo 10, Paulo declara que a esposa não deveria separar-se do seu marido. No entanto, muito poucas mulheres são aconselhadas quanto ao resto do verso — *mas se assim o fizer...* Paulo deixou a porta aberta para os casos extremos.



A autora dá um conselho sábio. O marido abusivo tem muito pouca probabilidade de mudar, a não ser que a esposa tome medidas drásticas para forçar a mudança. Separação com o ultimato "Você tem que se submeter a um tratamento antes que eu possa retornar". Este é praticamente o único meio que a esposa tem de aliviar o abuso. E as crianças se deformam numa relação em que o marido maltrata a esposa? — Toda vez.

A esposa é conclamada a se sujeitar ao homem (Efésios 5:22) mas quase ninguém percebe que no nº 5:21 Paulo usou exatamente a mesma palavra para chamar cada cristão a uma submissão mútua. É provável que o espancador de esposa também não leve a sério o aviso de Paulo aos maridos em Efésios 5:25, para amar a esposa com proteção e sacrifício.

Disciplina? O marido abusivo cita Hebreus 12:7 que exalta a disciplina de Deus sobre o seu rebanho e distorce isto para sugerir que um homem deveria disciplinar sua esposa madura, como se fosse uma criança pequena, ou como Deus a um santo errante.

Afinal todos sabem que o dever mais importante da mulher é agradar ao seu homem (1. Coríntios 7:32-35 a passagem tão comumente usada como matéria de comprovação, cita, a seguir, com a mesma firmeza, que o homem devia igualmente agradar a sua esposa). O divórcio não é apenas inconcebível, ele é interpretado como um anúncio ao mundo de que a esposa, de algum modo, falhou em construir um lar feliz. É por isso que no casamento, especialmente no casamento cristão, a interpretação sectária e a tradição prendem a mulher numa união profana de medo e dor.

Por causa dos seus conceitos errôneos de submissão e da sua aversão ao divórcio ou à separação, a esposa cristã não tem muita alternativa e se refugia numa terrível negação. Caso ela já tenha entrado na união com seu próprio peso de codependência nas costas, (como a Beryl Mason, que escolhia como companhia espancadores de mulher), os ingredientes da negação serão falsa culpa e pensamento mágico. Aí vem

o marido abusivo que provavelmente fará refletir na vítima o peso de suas ações.

"Você percebe, meu bem", diz o marido "que você mesma me faz chegar a esse ponto? Você fez com que eu lhe batesse." E o codependente acredita, porque ele/ela se sente responsável pelas ações e pensamentos das outras pessoas.

"Se você fosse perfeitamente submissa, eu não teria que lhe disciplinar." E o codependente acredita. Como ele/ela prescinde de uma boa auto imagem, está sempre aberto a assumir uma dose cavalariça de culpa por quase qualquer coisa.

"É por sua causa que eu bebo!" e o codependente concorda.

"A culpa é sua!" e o codependente compra todo o lote sem verificar a mercadoria.

## NEGAÇÃO CONFRONTANDO VERDADE

Observe algumas afirmações que nós, na clínica, associamos bastante à negação e ao pensamento mágico. Será que elas lhes dizem alguma coisa?

*"Não é tão ruim quanto parece."*

Não, geralmente é pior. Negação faz uma situação ruim parecer boa, e uma situação intolerável parecer esperançosa.

*"Eu o/a levo a fazer essas coisas"* (ataques de raiva, bebida etc...)

É verdade que em qualquer relacionamento, ambas as partes contribuem para o conflito, mas ele/ela quer que você pense que é totalmente responsável. Já que você se candidata a ficar com toda a responsabilidade, essa outra pessoa pode deitar e rolar na sua adicção sem remorso. Ao não fazê-lo/la aceitar a responsabilidade pelas próprias atitudes — sejam elas boas ou más — você está prejudicando demais essa pessoa.

**“Se eu fosse melhor e me esforçasse mais, ficaria tudo bem.”**

Em vez de enfatizar tanto o esforço de fazer melhor, seria mais saudável para o relacionamento você recuar, porque assim não estaria assumindo a responsabilidade total. A uma certa altura, o excesso de esforço não funciona.

**“Você vai ver, as coisas vão logo mudar para melhor.”**

Algumas pessoas realmente optam por uma mudança, mas cuidado com o pensamento mágico. A nossa experiência diz que raramente a melhora é espontânea. E mesmo que a outra pessoa melhore, você ainda tem os seus próprios problemas de codependência para trabalhar.

**“Não é um problema sério, muito menos um vício!”**

Cada problema tem o seu grau de seriedade. Mas se um hábito começa a tomar conta da sua vida ou da vida de outra pessoa, é porque se trata de uma adicção. Comece a lidar com isso. E se a ameaça chega a ser física, pior ainda.

**“Não tem nada de errado comigo, a outra pessoa é que está precisando se endireitar.”**

Se a outra pessoa tem um problema, você está sendo afetado, e ponto final.

**“O jeito dele/dela é esse mesmo e fim de conversa.”**

Se a outra pessoa é abusiva, fria, indiferente ou cruel, se esta pessoa está trazendo infelicidade para os seus filhos, você tem a obrigação de começar uma mudança.

**“Minha vida está complicada demais, acho que não tem mais jeito.”**

Pedro negou Deus por três vezes. Davi cometeu sérios pecados. Ambos foram reintegrados à irmandade de Deus. Você também pode.

**“Nós estamos progredindo sozinhos, não precisamos da sua ajuda.”**

Todos nós progredimos sozinhos até um certo ponto, assim como todos nós precisamos de ajuda externa de

vez em quando. O melhor dos progressos dá um passo atrás e dois à frente. O passo atrás pode desviar o seu progresso, a não ser que você ative o seu trabalho com resolução.

*“O que está acontecendo na minha vida é a vontade de Deus.”*

Nesse caso, para que rezar? E por que Josué andou por sete dias em volta da muralha de Jericó?<sup>1</sup> E por que Naamã se banhou no Jordão?<sup>2</sup> Por que os norte-americanos lutaram e morreram por eleições livres? Por que evitar o fumo e comer alimentos saudáveis?

“Mas você não entende a minha situação”, diria você. Ou então “a minha situação é diferente”. Estas também são atitudes de negação. O mais importante é você lembrar que a negação é a atitude mais poderosa e prejudicial que existe dentro de você e contra ela você vai ter que lutar sempre com todas as suas forças. Só quando você conseguir colocar a negação de lado, é que estará preparada para iniciar a verdadeira recuperação.

A negação é, na essência, a antítese da confissão. Ela respira nos cantos escuros do coração, esse coração “acima de tudo enganoso e desesperadamente perverso” como disse Jeremias na sua profecia.<sup>3</sup>

Você talvez não perceba o quanto são grossas e numerosas as paredes da sua negação. Para botá-las abaixo, talvez você precise da opinião honesta de um amigo íntimo (os membros da família geralmente são assediados pelas mesmas negações que você, e por isso não são bons observadores externos). Quaisquer que sejam os meios, você deve encarar a sua condição e os seus relacionamentos exatamente como eles são e não como você gostaria que eles fossem.

Você lembra do lugar da “negação” no ciclo vicioso. Quando esse ponto é apagado do ciclo e a negação é finalmente expulsa com eficácia, você vai, provavelmente, querer que ela volte. Isso porque ela lhe protegia do próximo passo, que é doloroso, talvez até violento. Mas é uma catarse curativa.

Agora nós vamos lidar com a raiva.

---

## CAPÍTULO OITO

---

# *Raiva*

Os olhos de Brad Daren são de um azul forte, como os de Paul Newman, o corpo é de Harrison Ford e o seu sorriso é luminoso e eletrizante, como de um garotão. Para completar, ele tem um ótimo conjugado em um bairro elegante.

Joan Trask tem misteriosos e profundos olhos castanhos, um corpo escultural e um sorriso que faz você esquecer de todos os problemas do mundo. Além disso, o seu apartamento de sala e três quartos também já estava pago.

Quando Brad encontrou Joan e a sua elegância natural, foi amor à primeira vista. Poderiam ter se casado naquele instante mas a prudência e umas considerações financeiras jogaram o sinal "aguarde". Nenhum dos dois estava realmente preparado para dizer adeus à liberdade. Ambos tinham carreiras ambiciosas que deveriam se estabilizar antes de assumir esse compromisso de vida que é o casamento.

Era de se esperar que este relacionamento perfeito entre duas pessoas perfeitas fosse ter os seus altos e baixos. O pai do Brad brigava o tempo todo com a mãe dele, no entanto, sempre foram perfeitos um para o outro. No fundo essa é a ordem natural das coisas. Joan concordou. Seu pai, um adicto em cocaína, discutia o tempo inteiro com a sua mãe, que era super esnobe e tradicional.

Houve um incidente muito angustiante entre os dois, e Joan trouxe um presente para fazer as pazes. Era uma bicicleta para exercícios, super elaborada e digitalizada, com análise

cárdio-vascular computadorizada e a função opcional de remar. Ele ficou encantado, e mais apaixonado ainda. Só que o presente era grande demais para o seu apartamento, era melhor deixar no da Joan que era mais espaçoso.

*2 de agosto* — Depois de uma briga violenta, um jurando nunca mais jogar a sombra na porta do outro, Brad levou a sua exercicleta para casa, subindo 3 andares de escada porque ela não cabia no elevador.

*5 de agosto* — Róida pelo remorso, Joan apareceu na porta do Brad para pedir desculpas. Ele aceitou. Eles carregaram, juntos, a exercicleta escada abaixo e depois de volta ao apartamento dela, que fica do outro lado da cidade.

*13 de agosto* — Brad perdeu a cabeça com o que viu do relacionamento entre Joan e um associado nos negócios. A coisa explodiu, a coisa foi feia. Brad levantou a exercicleta, levando-a novamente para o seu apartamento.

*14 de agosto* — Brad esfriou a cabeça e reconsiderou. Resolveu telefonar para Joan pedindo uma reconciliação. Ela o perdoou. Ele foi jantar na casa dela levando a sua exercicleta.

*1 de setembro* — Irritada com o machismo do Brad, que passou a tomar conta da sua casa e da sua vida, Joan exigiu mais espaço para respirar. Tiveram uma discussão violenta. Joan jogou a exercicleta para fora, junto com o Brad.

*6 de setembro* — Reconciliação. A esta altura a exercicleta já tinha perdido dois pedais de borracha, e a opção de remar estava pulando. O tombo que ela levou na escada voltando ao apartamento de Joan não deve ter ajudado.

*17 de setembro* — Os amigos de Brad ficaram chocados quando ele anunciou que faria uma cirurgia plástica no nariz e outra no queixo. Ele tinha um rosto tão perfeito, onde teria visto defeitos? Como nenhum dos dois media as palavras, Joan disse que ele era frívolo e hiper-auto-crítico. A combalida exercicleta e o seu dono rumaram novamente para o conjugado do outro lado da cidade.

Por mais estranha que esta situação pareça, Brad e Joan não são personagens de ficção. Eles são pacientes nossos



cujos nomes foram mudados. E nós seguimos os movimentos da exercicleta para lá e para cá.

Seria tão bom poder anunciar que através da terapia, Brad e Joan conseguiram chegar a um denominador comum. Infelizmente não é verdade. Ambos têm certeza que esses rompantes são perfeitamente cabíveis para pessoas jovens, executivos impetuosos, especialmente à luz do fato que seus pais (todos os quatro seriam pessoas sensíveis e impetuosas) viveram um relacionamento semelhante. Nenhum dos dois consegue ver o quanto essa corrente submarina de raiva e hostilidade pode ser prejudicial. Nenhum dos dois admite que essas explosões estão se tornando cada vez mais intensas e violentas.

## RAIVA ESCONDIDA

De certa maneira, Brad e Joan são pessoas de sorte. A raiva deles é óbvia, mesmo que eles não queiram admitir o seu poder. Tanto no serviço da clínica quanto no particular, nós aqui da Minirth-Meier achamos que em *cada* relacionamento codependente existe uma raiva crescendo de ambos os lados, e quando ela não é reconhecida e conscientizada, essa raiva irrompe de uma maneira ou de outra. Ela *sempre* causa dano às emoções do paciente e muitas vezes afeta, também, à saúde.

Em um relacionamento codependente, quando um ou ambos negam a raiva, esta vai para a clandestinidade. É tão comum ela ressurgir em forma de depressão, que poderíamos cunhar a seguinte frase: *Depressão é raiva voltada para dentro*. Raiva não é única fonte de depressão, mas é uma das primeiras causas a serem procuradas.

A raiva negada tem outras formas de expressão. Ela pode surgir meio de lado como no caso das reações passivo-agressivas. É o exemplo da mulher que está sempre chamuscando a camisa do marido apesar de saber passar bem a roupa, ou do marido que acaba sempre rasgando a roupa nas juntas durante algum trabalho mais físico, ou o filho adulto que está

há onze anos batendo com a cabeça em uma porta baixa. São atos inconscientes que estravazam a raiva, soltam a pressão.

Outra reação comum é a disfunção sexual. Uma mulher mais velha que estava em aconselhamento, admitiu — "Não temos um relacionamento íntimo há dez anos. Eu amo e respeito o meu marido mas eu não consigo ter nenhum tipo de sentimento sexual em relação a ele. Eu também acho que isto é um problema e fico deprimida sim, mas é preciso que você entenda — não existe raiva."

O homem ou a mulher em negação de raiva pode vivenciar ataques de ansiedade — o pânico pode ter poucos motivos, ou nenhum. Quaisquer que sejam os meios, esta tremenda raiva tem que achar uma válvula de escape, mais cedo ou mais tarde.

A força de vazão da raiva é tão violenta que a pessoa, ao vivenciar um ataque de pânico, declara "Eu achei que ia morrer; fiquei completamente apavorado, tomado por emoções que eu desconhecia."

## FONTES DE RAIVA

Todo mundo fica com raiva de vez em quando. Isso é normal. Mas e a depressão debilitante? Atitudes auto-destrutivas? Problemas sexuais? Ataques de ansiedade? De onde vem essa raiva irrepreensível? Nós vemos outras fontes na extrema raiva da relação codependente que nada têm a ver com os aborrecimentos do dia-a-dia, comuns a todos nós.

### *INFÂNCIA PERDIDA*

Vocês vão lembrar que o tanque de amor de um codependente está quase sempre vazio, porque os pais não foram capazes de preenchê-lo adequadamente durante a fase de crescimento. É quase universal o sentimento que o codependente tem de carregar um peso feito de velhas raivas não resolvidas, de ter sido de algum modo traído por esta falência na família original. A perda pode não ser compreendida ou

verbalizada, mas está lá dentro. Se o abuso físico fez parte da sua formação, a raiva é multiplicada.

### *FALTA DE TOTALIDADE*

A outra origem, um conceito que nós não discutimos ainda, é o sentido de identidade pessoal — ou a falta dele — em um codependente. Quando a falta de auto-estima se une à falta de intensidade, a pessoa intui uma ausência. Perguntas assombram uma personalidade que deveria ser sólida. A frustração resultante se expressa em raiva.

### *FALTA DE COMPLEMENTAÇÃO POR OUTROS*

Lembre-se que o codependente, com seu tanque de amor quase vazio, gravita em torno de outros tanques igualmente empobrecidos. Quando duas pessoas-metade se encontram no casamento, a expectativa não verbalizada nem premeditada é: "Você vai encher o meu tanque; através de você eu vou me completar." Nenhuma das duas tem esta capacidade. A frustração de ser traído pela segunda vez, gera o que se poderia chamar de nova raiva. O reservatório de raiva vai enchendo, enquanto que o tanque de amor definha.

Um relacionamento marital íntegro entre duas pessoas, sem codependência, pode ser ilustrado com dois círculos. Ele e ela não são pessoas-metade, cada um é um círculo completo, uma entidade sólida. É por escolha e não por necessidade que cada um deles entra no sagrado e compartilhado casamento. Tanto as pessoas quanto o casamento têm os seus discretos limites. Este relacionamento não ocupa o total de suas existências sozinho ou acompanhado, cada um é completo. O amor para eles é uma escolha, um movimento voluntário de satisfação mútua e entrosamento.

A melhor maneira para ilustrar o codependente é um círculo pontilhado. A pessoa está ali, mas os limites são vagos. A meia-medida do codependente não é uma questão de forma e sim de limites. Lembre-se que um dos traços do

codependente é uma certa incerteza a respeito de si, a ausência de uma forte identidade pessoal. O codependente pergunta "quem sou eu?" O não-codependente fica a imaginar se é possível a pessoa desconhecer tal coisa.

Quando dois círculos pontilhados se unem, as duas vidas ficam emaranhadas, ou talvez amontoadas, porque um fica em cima do outro. A ânsia é de um se sobrepor ao outro, para completar o ego e ganhar uma identidade sólida, fazer dos seus pontilhados uma linha firme. Mesmo uma perfeita sobreposição não alcançaria o efeito desejado, porque não é assim que a coisa funciona. O resultado é que ambos se sentem empurrados, sugados e sufocados. É lógico, cada um está tentando puxar do outro aquele pedaço do ego que está faltando. Cada um deles desenvolve, lá no fundo, o sentimento de que está sendo violado. Explorado. Este sentimento crônico de violação e exploração vai se tornando uma silenciosa fonte de hostilidade e ressentimento.

O hipereenvolvimento entre duas pessoas, atinge um limite insuportável e vem ao chão. Um, ou ambos, acabam gritando: "Eu preciso respirar!" Este grito pode ser aberto ou inconsciente. Vai se formando uma enorme quantidade de raiva. é uma espécie de mecanismo de defesa, pois cada um deles está lutando para não ser sufocado pelo turbilhão do outro.

Para sentir-se como é esta poderosa e intensa asfixia, imagine-se como uma criança pequena que está em baixo de uma pilha de crianças — em alguma brincadeira ou um jogo que resolveram inventar. Você luta e se debate, você entra em pânico porque não está conseguindo respirar. Você já ficou involuntariamente debaixo d'água? O sentimento que você experimenta é o mesmo, intensificado pelo fato de que você realmente não consegue respirar.

Um homem chamado Roger quase se tornou vítima de afogamento, ele foi rebocado para fora do surf na praia de Huntington — Califórnia. Nadando sozinho, ele se aventurou para além das ondas e foi arrastado pela correnteza. Por sorte um barco o achou a tempo. Enquanto se recuperava, ele

descreveu os seus sentimentos ao perceber que estava longe demais da costa para conseguir retornar. "Primeiro eu entrei em pânico, acho que isto é natural. Acho que eu devia ter rezado, mas a verdade é que nem me ocorreu a idéia. Em vez disto, eu fiquei zangado. Eu não sei dizer com quem eu estava zangado — provavelmente comigo mesmo. Só sei dizer que havia esta raiva, uma raiva gritante, comigo mesmo por ter ido tão longe, com o mundo por ter feito isto comigo, estava com raiva de tudo — eu não sei explicar. Eu ainda estava com raiva quando fiquei inconsciente."

Cônjuges codependentes reagem de modo parecido à sensação de asfixia que o relacionamento sufocante provoca. Junte esta raiva aos ferventes reservatórios que já sacudiam as suas vidas. Complice o quadro com aqueles tanques de amor empobrecidos. Espalhe por cima os sintomas superficiais do comportamento compulsivo e da adicção. Agora complete com toda a perspectiva da negação e já se torna possível ver por que a raiva é uma titânica destruidora da felicidade e da escolha.

Brad e Joan ainda não admitiram — nem para si mesmos, nem um para o outro — que este reservatório de raiva existe em suas vidas. O fracasso deles ao não reconhecer a raiva levantou uma barreira colossal para a recuperação.

Você pode ter esperança de conseguir classificar e desembaraçar esta traiçoeira complicação? Você pode, mas vai ter que puxar a sua raiva lá do fundo e forçá-la a subir. Esta pode ser uma experiência incrivelmente poderosa e dolorida. E de ser uma experiência muito mais desgastante do que a própria raiva, se, uma vez que a raiva for forçada a aparecer, você não lidar com ela de maneira eficaz e oportuna.

Por enquanto, basta que você reconheça o fato de que cada codependente carrega uma intensa quantidade de raiva e que quase toda ela está escondida, longe de qualquer suspeita. Mais tarde, quando você tiver infra-estrutura suficiente para manusear, com segurança, emoções perigosas, você vai ser convocado a jogar a sua rede e fazer um arrastão de raiva, para lidar com ela de modo eficaz. Você vai ficar confuso,

surpreso e terrivelmente magoado com as coisas que você vai descobrir lá no fundo da sua pessoa. Mas a dor virá junto com a cura, e também com a deliciosa sensação de que nós fomos criados pela mão Divina.

Por enquanto, vamos deixar as coisas como estão. Primeiro vamos explorar mais detalhadamente o modo como a codependência afeta as várias formas de relacionamento interpessoal.





# PARTE QUATRO

---

## A CODEPENDÊNCIA NOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS



---

CAPÍTULO  
NOVE

---

## *Relacionamentos Codependentes ou Saudáveis?*

Suzanna Wesley teve dezenove bebês. Dez atingiram idade adulta. Eles estudavam com ela em casa, e muitas vezes ela estava doente em sua cama. Além da educação básica, ela lhes ensinou também Latim, Grego e Teologia. Seus horários rígidos e organizados afugentaram o marido, que era gastador e boa vida. Samuel Wesley ficava ausente por meses a fio, deixando que sua mulher cuidasse sozinha dos afazeres da casa, das suas dívidas e da sua simplória paróquia que ficava nos pântanos ingleses. John, um dos filhinhos do meio, adotou os métodos dela com tanto zelo que criou uma surpreendente revolução com este nome — Metodismo. Talvez vocês também tenham ouvido falar de Charles, o seu irmão mais moço. Emília era a irmã mais velha.

Emília Wesley era conhecida na vizinhança da paróquia como a mais bonitinha, a mais esperta da prole, aquela em que se podia confiar. Seu corpo alto e esbelto tinha uma postura graciosa e nobre. Será que ela não ia se casar? As velhas senhoras do vilarejo fofocavam a este respeito. Por um lado ela mantinha a sua posição como filha do vigário e nunca demonstrava desinteresse. Por outro lado, ela já estava completando vinte anos e ainda não tinha se casado. Para seu

crédito, ela ainda era uma jovem casta mas ela não estava nem sendo cortejada.

Desde pequena, Emília ajudava sua mãe quando esta ficava fisicamente incapacitada de dar conta das suas tarefas. Emília ajudava com as crianças e com o dever de casa. Emília aprendeu latim, grego e teologia junto com seus irmãos, embora uma mulher culta não tivesse muita utilidade há trezentos anos atrás. Ela trabalhou durante toda a sua infância porque não teve outra alternativa. Nenhuma escolha.

Por causa das extravagâncias do pai, Emília não tinha dinheiro para um enxoval decente. Cada centavo ia para o pão ou desaparecia no poço sem fundo dos esquemas que o pai fazia para ficar rico. A falta de roupas adequadas impedia que ela conseguisse bons empregos, como governanta ou enfermeira, por exemplo, e seria uma excelente profissional. Desesperada para empregar os seus conhecimentos, ela fundou uma bem sucedida escola para moças, perto de Gainsborough. Ela tinha quarenta e quatro anos quando um homem de nome Robert Harper pediu a sua mão em casamento.

Ela não estava apaixonada, mas achava-se atraente. Ele tinha dinheiro, um bom emprego e ela não aguentava mais trabalhar. Ela queria descansar, uma vez na vida, ser bem tratada e cuidada, depois de ter passado a vida inteira cuidando dos outros. E então ela se casou.

Emília não sabia que Bob Harper estava tão cansado de trabalhar quanto ela. A sua agenda secreta para o casamento era parar de trabalhar, ficar de boa vida e ser sustentado por uma mulher bem sucedida. Quando o bebê chegou, ele foi embora levando consigo tudo o que ela economizara e deixando-lhe as dívidas. Pouco depois o bebê adoentado morreu.

## REPETINDO A DOR DA FAMÍLIA

A história de Emília Wesley Harper se repete, hoje em dia, um milhão de vezes. Só mudam os detalhes. A mulher

que sai de um lar onde o alcoolismo estava presente, faz votos de deixar aquele terror eternamente para trás. Esta mulher vai casar com um alcoólico ou talvez se tornar ela própria uma alcoólica, apesar de saber, por experiência, o que é o alcoolismo. O homem cujo lar foi sempre rompido por divórcios, vai se ver constante e repetidamente "infeliz no amor". Claudia Back escreveu uma obra marcante a respeito do problema. O título do livro é esclarecedor: *"Isto Nunca Vai Acontecer Conigo!"* Muitos outros sociólogos e profissionais da área registraram o fenômeno constante: adultos de famílias disfuncionais acabam tendo relacionamentos disfuncionais porque eles se tornaram codependentes.

Por que? Com certeza o homem ou a mulher que cresceu conhecendo, em primeira mão, as misérias causadas pelo alcoolismo ou por outro comportamento compulsivo, vai saber exatamente o que evitar. Será que o sofredor/a não consegue ver esses sinais de aviso?

Nós aqui da clínica — assim como outros conselheiros — notamos um triste e intrigante fato. De algum modo, pessoas muito codependentes simplesmente não querem ver as bandeiras vermelhas que fazem qualquer outra pessoa sair correndo. Não, eles não enxergam os sinais de aviso porque o inconsciente assim o escolheu. Eles se sentem invariavelmente atraídos pelo mesmo tipo de pessoa que eles juraram nunca mais ver ou acompanhar.

Vamos tentar visualizar o fenômeno. Nós mencionamos, anteriormente, que a codependência é muito difícil, se não impossível, de ser medida, apesar de alguns conselheiros fazerem escalas numéricas para o grau de codependência. Sem chegar a ser tão técnicos, poderíamos no entanto fazer uma escala informal para o nosso próprio uso. Vamos fazer de conta que cada um possui dentro de si um termômetro que mede a codependência.

Ninguém é totalmente livre dos fantasmas do passado, portanto ninguém teria o seu termômetro hipotético marcando zero. Ninguém é tão escravizado pelo passado a ponto de



marcar cem, ou seja, um codependente total. A grande maioria das pessoas fica em algum lugar da parte baixa. Certos fatores em suas famílias originais podem ter conferido a eles detalhes curiosos e interessantes, mas eles funcionam bem em família e desfrutam de relacionamentos pessoais saudáveis.

## A FAMÍLIA SAUDÁVEL

O que é uma família saudável? Pergunte a uma centena de filhos adultos e você terá uma centena de respostas diferentes. Aqui está um padrão condensado das nossas observações na clínica:

- Pais equilibrados e sãos. Sem depressão, sem doença mental, sem extrema frustração, seja com a vida em geral ou com algum elemento dela. Se a depressão fez parte do passado, eles souberam lidar com ela de forma adequada.
- Pais não-adictos. Além das áreas mais evidentes — alcoolismo e uso de drogas — estão incluídas outras obsessões compulsivas como o trabalho, a raiva, gastar dinheiro, distúrbios na alimentação.
- Pais maduros. Auto-suficientes, capazes de lidar com a vida.
- Pais com uma auto-imagem positiva e confortável.
- Pais que sabem se relacionar com Deus. Em um cenário ideal, Deus é o que há de mais importante na estrutura familiar.
- Pais que se dedicam a manter um casamento *feliz*.

Geralmente as pessoas com baixo nível de codependência vem deste tipo de família saudável. Agora vamos considerar o outro lado da escala — extrema, furiosa codependência.

## A FAMÍLIA CODEPENDENTE

O oposto das condições acima descritas:

- Um ou ambos os pais são mentalmente desequilibrados, frustrados, carecem de uma visão realista do mundo. Mesmo que apenas um dos pais seja o sofredor, o outro vai estar preocupado com o companheiro doente.
- Pais adictos de álcool, drogas, trabalho, consumidos pela raiva ou apetites descontrolados, compulsivos a respeito de coisas que são casuais para pessoas saudáveis.
- Pais imaturos — em especial aqueles pais que se apóiam nas crianças para obter suprimento, conselho, ajuda, ou para se vangloriar.
- Pais com uma auto-imagem pouco desenvolvida ou distorcida.
- Pais que estão em uma relação desconfortável com Deus, um ou ambos podem ser ateístas (não estabelecem nenhuma relação) ou agnósticos. Outros podem ser intensamente religiosos mas radicalmente ligados ao comportamento (se você agir de modo exatamente correto, se a sua aparência for exatamente correta e o seu pensamento for exatamente correto, Deus vai aceitar você) e igualmente inflexíveis em relação às crianças — elas devem seguir à risca o rumo teológico dos pais.
- Pais que se divorciam, separam, brigam viciosamente ou têm um relacionamento amargurado (entre si ou com o casamento em geral) ou então se mantêm juntos dentro de um relacionamento hostil “para o bem das crianças.”

## ANALISANDO EMÍLIA

Ao olhar para Emília Wesley Harper através dos séculos, nos perguntamos qual seria a sua posição em nossa escala de

codependência. Ela foi abandonada pelo pai. Ela assumiu muito cedo o papel de uma adulta. A esta condição damos hoje o nome de incesto emocional. Ela era uma segunda mãe. A mãe de Emília era “linha dura” e direcionada para o comportamento. O fato de toda essa rigidez se fazer necessária para manter a vasta prole Wesley longe do caos, não atenua o efeito. Sua infância estava perdida, evaporada em uma nuvem de pesadas responsabilidades desde muito jovem. Você pode ver em Emília inúmeras causas de codependência já exploradas na Parte Dois.

Na fase adulta, ela se frustrou com a falta de oportunidade para usar a inteligência e a educação que Deus lhe deu. Viver na pobreza constante também a deixava frustrada, pois na sociedade em que vivia, raramente as pessoas conseguiam progredir para outra classe econômica, mesmo as mais merecedoras. É bom registrar que ela se ressentia profundamente das ausências do pai e a sua omissão no sustento. Apesar dela nada ter feito para isso, o seu termômetro de codependência registraria um índice bem alto.

A codependência traz consigo uma espécie de radar. Digamos que uma pessoa marque 80 na nossa escala, ela vai infalivelmente gravitar em torno de alguém marcando 75 ou 90. Duzentas pessoas circulam num salão de baile, uma registra 85 e todas as outras abaixo de 20. Um codependente que registra 80 está entrando no salão do baile — ele vai achar o outro codependente. Não tem erro.

O homem que Emília escolheu parecia trabalhador, estável e bem de vida — tudo o que o pai dela não era. Rob seria incapaz de abandoná-la. Ela estava determinada a não repetir o erro da mãe, pois ela conhecia em primeira mão o sofrimento causado pelo abandono e pela penúria. As qualidades que ela mais ansiava ver em um companheiro, achou em Rob Harper. As qualidades que ele realmente possuía eram muito parecidas com as de seu pai.

Estamos de volta aos tanques de amor. Temos novamente dois tanques em forma de coração. Desta vez eles não são Pai e Mãe. Chamaremos um deles de Henrique. Acontece

que o nível do seu tanque está muito baixo — (ao contrário do seu termômetro de codependência que está marcando 80). Henrique não sabe que há uma espécie de tanque dentro dele, muito menos que o tanque está quase vazio, mas ele tem a sensação de haver algo faltando em sua vida, um pedaço vazio. Ele está na idade de se casar e procura a mulher da sua vida, a sua Henriqueta. Provavelmente os tanques de amor das mulheres que ele namora e daquela com quem vai se casar, estarão mais ou menos no mesmo nível que o dele. Henriqueta, o outro tanque na nossa ilustração, terá o seu termômetro marcando 75, 80, 90.

A escolha do Henrique não precisa ser intencional. Aliás, se ele veio de um passado abusivo, suas palavras para si mesmo foram “minha família não vai ser aquela coisa esquisita! Nós não vamos ser que nem o papai e a mamãe!” Mas junto com ele vem aquele radar codependente que vai achar uma companheira igualzinha à mamãe ou ao papai.

Quando Henrique e Henriqueta começaram a namorar, eles viram um no outro a seguinte ilusão: “Aqui está a pessoa que vai me dar o tão esperado amor”. O contrato de casamento que não foi escrito nem falado é “Você vai me preencher. Lá no fundo de mim tem alguma coisa faltando — eu sei que esta coisa é o amor — e você, que é o meu verdadeiro amor, pode suprir tudo isso”.

Nós descobrimos que, geralmente, quanto mais vazio é o tanque de amor, mais a pessoa valoriza o romance idealizado. Dito de outra maneira, a extensão do vazio no meu tanque de amor corresponde à extensão da prioridade que eu vou dar ao amor romântico, àquele velho chavão de Hollywood “numa noite encantada encontrarei uma pessoa misteriosa do outro lado do salão”. Aquilo vai me suprir e vai durar para sempre. Quando Henrique entra em contato com Henriqueta, pipocam loges de artifício e tudo é festa. A intensidade exagerada desses sentimentos reflete o vazio de seus tanques.

Se o tanque do Henrique estivesse quase cheio, ele não sentiria esse impulso irresistível de se perder completamente

pela Henriqueta. Ele iria, é claro, desfrutar mesmo assim, as delícias de um romance carinhoso com ela (cujo tanque, provavelmente, também estaria quase cheio) no entanto, esses sentimentos estariam sendo dosados pela segura presença da razão, da lógica, dos valores e levando em consideração a vontade Divina.

Mas o tanque do Henrique não está cheio. No tocante às necessidades emocionais não preenchidas, ele é meia-pessoa. Ao se juntar com a Henriqueta, a esperança nada realista que reside lá no fundo é: "Se eu unir a minha meia-pessoa à sua meia-pessoa, nós seremos uma pessoa inteira. Eu vou preencher você e você vai me preencher."

Não é assim que funciona. Figurativamente, o casamento vem a ser uma multiplicação e não uma soma. *Meio vezes meio, igual a um. Quebrado mais quebrado não faz um inteiro.* Henrique e Henriqueta estão piores agora do que antes de se encontrarem.

Mas este não é o problema maior. Internamente eles esconderam os seus tanques de amor com todo cuidado, evitando mostrar um ao outro — e até para si mesmos — que os tanques estavam quase vazios. Cada um deles querendo ser amado como uma criança, aquela criancinha perdida, querendo drenar do outro, amor suficiente para encher o vazio do seu tanque. É impossível manter este tipo de raciocínio à distância de um companheiro marital. Em breve, cada um vai descobrir que o tanque do outro está tristemente vazio. Quando a ilusão tira a sua máscara, quando as empobrecidas emoções não preenchidas vêm à tona, o casamento se dissolve rapidamente sob uma tempestade feita de amarguras, decepções e raiva.

E se o tanque de Henriqueta estivesse razoavelmente cheio? Ela talvez achasse o relacionamento sufocante, consumindo a sua pessoas (pura verdade). Ela não precisa de mais meia-pessoa para se completar porque já é uma pessoa inteira. Ela vai sentir que tem alguma coisa errada naquele relacionamento. Não estando cega pela codependência, ela vai

ver as bandeiras vermelhas e provavelmente recuar diante o flerte.

A ilustração que usamos na terapia de grupo é a de um homem cujo carro ficou sem gasolina no meio da estrada. Ele sinaliza para um outro carro e juntos, eles tentam puxar a gasolina de um tanque para outro mas percebem que o outro também está no final. Agora a pouca gasolina que havia foi dividida em dois, deixando ambos parados no meio da estrada.

Nós achamos muito difícil aconselhar casais com essa atração codependente tão forte e magnética. O sentimento de um pelo outro é incrivelmente intenso. O casal tem certeza de que aquilo é amor e não consegue ver o que há de errado com aquela ânsia devoradora que eles cultuam. Não é esse o grande amor que cantores como Whitney Houston e Neil Diamond exaltam?

Pense na quantidade de filmes, shows de televisão e canções nas paradas de sucesso, que promove e idealiza esse tipo de relacionamento amoroso:

- Para o amante, o amado é tudo na vida, desde o começo até o fim de sua existência.
- Se aquela frenética e avassaladora paixão inicial decair, é porque o amor acabou (Neil Diamond e Barbra Streisand "Você Não Tem Trazido Flores").
- O verdadeiro amor é aquele que golpeia instantaneamente. Se você não ficar boquiaberto/a, não é amor.
- A atração física é o motivo de tudo ("Você Deve Ter Sido Um Lindo Bebê").
- O verdadeiro amor extrapola todas as medidas, fica além de qualquer controle ("Não Consigo Parar De Te Amar").

Compare isto com o que os conselheiros sabem no campo dos relacionamentos codependentes:

- O codependente é vítima de uma imagem indefinida ou defeituosa e por isso mesmo tende a se deixar

absorver para dentro de outras pessoas. Ou seja, o codependente sente a falta de uma delimitação para a sua pessoa — “Eu sou eu mesmo”. Ao invés disto o codependente pensa “*não tenho certeza de quem eu sou*”. Os codependentes se tornam confusamente envolvidos com as pessoas mais próximas e misturam as suas identidades com as de seus entes queridos.

- Como os tanques de amor dos codependentes andam com o ponteiro marcando vazio, eles não conseguem reconhecer e entender esta função humana fundamental chamada “verdadeiro amor”. Os codependentes vão erradamente confundir com paixão, mútua fome de amor, atração física ou simples afeto.
- Codependentes têm uma atração tão forte pela compulsividade e pela adicção que eles trazem estas qualidades viciantes também para dentro de seus relacionamentos pessoais. Eles facilmente se entregam a uma obsessão pela outra pessoa e são incapazes de soltar a corda.

A pessoa que está embrulhada neste tipo de relação amorosa, acha que isto é amor, porque é assim que o descrevem na mídia e em todo lugar. A pessoa é incapaz de perceber duas coisas: a mídia não retrata o mais forte e menos romântico amor porque ele não chega a ser tão eletrizante. O verdadeiro amor não faz uma boa cópia nem cria conflitos tão intensos quanto a relação codependente. O estereótipo é mais simples e fácil de se expor do que os complexos e profundos laços de amor, especialmente na nossa cultura de gratificação instantânea.

Imagine que os antropólogos estão cavando as ruínas da nossa civilização daqui a 30.000 anos. Refeições rápidas. Quentinhos para viagem. Sua foto em 1 minuto. Banco 24 horas. Entregas expressas para o dia seguinte, em qualquer parte — garantido. Dê a volta pela nossa loja e pegue a sua mercadoria sem precisar sair do carro. Fax. Pílulas para acabar *agora mesmo* com a sua dor, “quando você não tem tempo para a dor...”



Será que esses antropólogos ficariam tão estarecidos com a nossa impaciência quanto os estrangeiros de outras culturas que pisam pela primeira vez no nosso galopante modo de vida?

Uma jornalista americana, que viveu por uns tempos no Japão, foi enviada, recentemente, para a Rússia. Ela declarou que mudar da cultura americana para a cultura japonesa era ingressar num outro mundo, mas que entrar na cultura russa era um outro universo. Na Rússia você deixa a iniciativa privada esperando enquanto você se embaraça em inacreditáveis demoras burocráticas e filas monstruosas para comprar artigos básicos. Esperar. Na América, isto é uma arte perdida.

Dada a nossa propensão cultural para o tal eu-queiro- agora, não é de se admirar que os nossos filhos evitem passar anos em faculdade e estágios, quando logo ali na esquina eles podem "ficar altos" em poucos minutos.

Combine a síndrome da gratificação instantânea com os tipos de amor codependente que a mídia americana promove e você terá a triste e distorcida versão do que deveria ser o amor. Um livro popular de anos atrás orientava as mulheres para um bom casamento, e dizia que, se dentro de um ano ele não fizesse uma proposta concreta, deveria ser deixado de lado como uma má aposta e a mulher tomaria outro rumo.

Na nossa cultura, tendemos a esquecer que muitos casamentos bem sucedidos foram programados. No diferente mundo japonês, quarenta por cento dos casamentos são assim. A taxa de divórcio lá é um quarto da dos E.E.U.U. Não é de se admirar que os psicólogos tenham, às vezes, um forte ceticismo em relação ao romance.

Mesmo nos casamentos mais consistentes e saudáveis, é preciso repensar e reexaminar os motivos de estarem juntos. Eventualmente bate uma certa desilusão. "Eu não pensei que as coisas seriam assim."

Quando duas pessoas resolvem ficar juntas e, especialmente, quando dois codependentes resolvem se unir, a relação começa a se desenvolver em dois níveis distintos. Nós já

mencionamos um problema — os codependentes escondem dos seus companheiros em potencial a falta de amor dentro de si mesmos. Mas tem mais. Imagine um par de recém-casados patinando no gelo. A superfície do lago são os motivos evidentes daquele casamento. “Esta é a pessoa certa!” pensam eles “vou lhe amar loucamente, nós dois adoramos fazer desenhos no gelo com os nossos patins e continuaremos assim por toda uma eternidade abençoada.”

No entanto, por baixo do gelo a grande massa d’água do lago está a espreita — são os contratos que não foram escritos nem falados. Alguma hora, a superfície do lago vai se quebrar, pois ela não é suficientemente forte para sustentar o casamento — o casamento é ao mesmo tempo o mais pesado e o mais leve dos empreendimentos humanos. Os patinadores mergulham nas profundezas geladas de suas agendas. Se eles não estiverem prontos para trabalhar esses itens, a união vai ser quebrada ou então empobrecida por um mar de ressentimentos e decepções. Seis meses depois, esses casamentos, cheios de amargura e decepção vêm parar em nossos consultórios.

“Eu a amo do fundo do coração mas agora eu devo admitir que não sei quem ela é”.

“Esse não é o homem com quem eu casei. Ele é um estranho. Ele mudou”.

Estes são sentimentos típicos de casais como Ralph e Darcy Welles. Eles pareciam ter saído de um livro bonito. Darcy tinha um corpo de estrela de cinema e a cabeça de uma estudante intelectual. Ralph era um viúvo de quarenta anos se casando pela segunda vez, com o ritmo e a virilidade de um garotão. Ele tinha a aparência de um homem que nasceu para usar fraque. No entanto, quando ele tirava uma semana de férias no seu rancho do Colorado, vestia uma calça jeans com camisa quadriculada e se transformava no próprio homem da natureza.

Menos de um ano após o casamento, eles nos procuraram para ser aconselhados. Após algumas sessões, nós pudemos identificar os contratos clandestinos que cada um trouxe para

dentro daquele casamento. Na agenda escondida de Ralph Welles ele já tinha feito o papel de marido sério da esposa certinha e via em Darcy uma glamurosa amante. As expectativas de Darcy eram de ser uma dona de casa carinhosa, embora sempre caprichando na beleza. De repente, ela ficou super doméstica. Ele esperava vê-la de chinelinhos de salto alto e plumagem, com uma camisola transparente. Ela aparecia com uma camisola de flanela e pantufas peludas. *Uau!* gritou a pessoa interna de Ralph, *onde foi a minha amante?*

Na época em que eles se casaram, a economia de Dallas levou um tombo enorme, levando consigo boa parte do dinheiro de Ralph. Estava no contrato secreto de Darcy: você vai cuidar de mim e me domesticar, e eu vou viver na opulência — a fantasia romântica do casamento endinheirado. Aquele homem seguro e bem de vida com quem pensou ter se casado, chegou um dia em casa com a perspectiva de uma falência.

Se o romance que uma relação proporciona está limitado ao nível do gelo, ele vai se quebrar junto com o sonho, quando o herói conquistador chega em casa anunciando a penúria financeira. Mas se o romance estiver fundamentado num nível tão profundo quanto as suas agendas secretas, o casamento vai sobreviver.

Ralph e Darcy conseguiram abrir mão de seus primeiros sonhos românticos porque o amor deles tinha um fundamento. Ambos, porém, tiveram que refazer suas expectativas em relação ao casamento. Ao pensar nisso, o raciocínio foi mais ou menos este:

Ralph: *"O que eu queria era uma sereia, uma fantasia ao alcance da mão. No entanto, o que eu consegui foi uma ótima esposa. Eu notadamente fui premiado com uma boa mulher. Isto, me deixa satisfeito."*

Darcy: *"Eu realmente pensei que tinha muito dinheiro, é com isso que toda garota sonha. Mas o que eu tenho é um homem que me ama e vai fazer por mim o melhor que puder. Considerando o número de cretinos que existem por aí, eu sou uma pessoa abençoada. Vou mudar os meus sonhos e cuidar daquilo que é meu."*

Casais sinceros que conseguem falar honestamente a respeito de suas programações escondidas, são pessoas capazes de fazer um novo acordo, abrindo mão de certas expectativas em troca de bons motivos para permanecer juntos. Mas se Ralph e Darcy fossem codependentes, o aconselhamento teria que durar muito mais, porque eles teriam que trabalhar as causas da codependência, junto com as idéias errôneas contidas na relação entre eles e com os outros.

Seja de modo deliberado, ou de modo inconsciente, todo casal precisa reexaminar, periodicamente, as suas expectativas no casamento, porque em todo relacionamento existem as razões superficiais e as razões mais profundas. Uma pessoa estável que foi amada durante a sua infância, é capaz de repensar esses motivos escondidos com o cuidado que eles merecem. Os Welles fizeram isso. Como os codependentes já foram drenados de seu amor narcisista — e portanto de suas forças — eles não vão ter integridade para se desvencilhar do engodo e reconstruir em novas bases, a não ser que eles trabalhem a sua codependência. A mudança ocorre dentro deles e os codependentes possuem um poderoso inimigo contra mudanças — eles mesmos.

Por mais que os codependentes afirmem estar em busca de recuperação e alívio para sua dor, lá no fundo, eles lutam para se manter no sofrimento. O seu mais profundo ser resiste à mudança. Houve alguma coisa de errado na infância e enquanto isto não for reparado, eles não conseguem ir adiante. Há um anseio interno de repetir o passado de novo e, de novo, até obter o resultado esperado.

E você não é diferente. Ao começar o trabalho que vai lhe trazer paz, você tem que ficar atento a essa voz sutil e maliciosa que mora lá dentro de você e com a qual você estará lutando o tempo inteiro.

O puro e imaculado romance afinal existe? É claro que sim e não tem nada a ver com aquela versão deprimente de amor e romance que a codependência oferece. Vamos ver os contrastes entre falso amor e verdadeiro amor.

---

CAPÍTULO  
DEZ

---

## *Relacionamentos Codependentes ou Interdependentes?*

"Você fez com que eu o amasse. Eu não queria mesmo, eu não queria. Você me mergulhou na tristeza, e o tempo todo você sabia... me fazer tão feliz e contente. Mas você também sabia me magoar tão derrepente... Preciso do seu beijo, estou lhe pedindo, sem o seu amor prefiro morrer, você sabe o que eu estou sentindo... Você fez com que eu o amasse."

"Você é o meu raio de sol, o meu único raio de sol. Você me faz feliz quando o céu está cinzento... Por favor, não leve embora o meu raio de sol."

"Eu só quero lhe amar..."

"Você é tudo para mim..."

Música popular. Se houvesse uma lei proibindo que estimulasse a relação de amor codependente, a música popular teria que deixar a sua produção apodrecendo. O mesmo aconteceria com muitos filmes e livros, sendo fictícios ou não.

Qual é a diferença entre um relacionamento codependente e a sua antítese, o relacionamento interdependente? Qual é a linha divisória entre o saudável e o obsessivo? Nós vamos trazer dez comparações para ajudar na análise do que

é saudável e forte para um relacionamento, seja ele isolado ou dentro de um contexto familiar ou de grupo.

É bom ter em mente que tais características não são uma questão de tudo-ou-nada, assim como a codependência, elas têm a sua proporção. Os contrastes entre relacionamento codependente e relacionamento interdependente não são feitos por um corte radical. Ao avaliar seus próprios relacionamentos à luz desse critério, pense: "Será que eu fico mais do lado de cá ou do lado de lá? Será que a minha tendência maior é a primeira menção — alternativa prejudicial, ou a segunda menção — alternativa saudável, um convite para a paz, a felicidade e o crescimento?"

## COMPELIDO VS. ESCOLHIDO

Torwill e Dean fazem uma extraordinária dupla de patinação no gelo. Eles voam pelo ringue entrelaçando seus braços, suas pernas e até os seus rostos. Eles parecem uma só pessoa. De repente eles se apertam em perfeita sincronização, eles deslizam para fora em círculos e depois voltam a se juntar num entrosamento impecável.

Agora imagine essa dupla espetacular tentando se exibir amarrados um ao outro pela cintura. Não haverão piruetas, nem separações, nem manobras sofisticadas. Os dois perfis, lado a lado, são a única configuração possível. Até os movimentos mais suaves ficarão forçados e desajeitados. O encanto da união, a força de um propósito comum, as constantes mudanças na coreografia, tudo isso acabou. Que graça têm os movimentos sincronizados quando os artistas estão fisicamente incapacitados de se apertar ou mudar de posição?

Existe na relação codependente uma certa qualidade, que poderíamos chamar de "propulsora" ou "intensa". Ela tem uma natureza compulsiva. As pessoas ficam presas uma à outra, como se estivessem amarrados por uma corda invisível. O menor movimento de uma, causa uma reação na outra. As posições são duras. Cada palavra, cada pensamento, é resguardado, é avaliado pela possível resposta do outro.

“Não fale sobre isso — vai deixá-la aborrecida”. “Não demonstre que está tentando magoá-lo — ele vai rir”. “Se eu revelar os meus sentimentos, o mundo vai saber do nosso relacionamento menos-que-perfeito”. “Eu não ousa agir, com medo da reação dele”.

## ESCOLHIDO

Como é diferente a gama de escolhas numa relação interdependente. O desejo existe mas sem a necessidade intensa. O amor — seja de um esposo, de uma filha, de um dos pais ou de uma amiga — é uma questão de escolha. Qualquer movimento pode fazer parte da coreografia e os patinadores se movimentam com beleza e originalidade, podendo se esticar e crescer, sem avariar ou prejudicar o relacionamento.

“Eu estou agindo com base no que é o nosso melhor interesse e se ele tiver uma reação negativa, nós vamos conversar a respeito”. O oposto de “não consigo viver sem você” seria: “é claro que eu poderia viver sem você, caso isso fosse necessário. Mas o meu amor é profundo e por isto eu escolho ficar”. A liberdade de escolha torna o relacionamento muito mais rico e mais bonito. O amor é uma escolha.

## IDENTIDADE AMEAÇADA VS. IDENTIDADE PRESERVADA

Helena está exultante, “Eu sou uma mulher!” É realmente um pouco genérico mas não deixa de ser uma afirmação de identidade. Roberto desejaria que “Algum santinho ajudasse a gente a se ver do mesmo jeito que os outros vêem.”

Existe uma coisa que acontece no relacionamento codependente. É que na medida em que as duas pessoas vão se emaranhando, eles vão, também, se alimentando de uma ilusão mútua. “Conforme vou chegando mais perto de você, minha identidade se torna mais nítida”. Esta é uma outra maneira de dizer: “Se o meu círculo pontilhado se sobrepuzar ao seu, nós faremos um só círculo de linha sólida”. “A minha meia-pessoa precisa da sua meia-pessoa para se completar”.



Cada um tenta extrair do outro uma identidade pessoal, um retrato nítido do seu ser. No entanto, nenhum dos dois possui contornos pessoais sólidos para poder emprestar ao outro.

Então estes dois patinadores amarrados pela cintura apertam a corda cada vez mais, apertam e apertam, tentando validar a própria personalidade através do contato cada vez mais intenso com o outro. O que acontece é justamente o contrário.

Cada um se jogou mais na identidade do outro. Cada um antecipa ou imita as vontades e preferências do outro. Cada um finge que está tudo perfeito, quando não é nada disso. Mas quando um relacionamento é maravilhoso, a aparência também é impecável; e quem quer admitir que está envolvido com uma pessoa menos-que-perfeita? Isto não serve para um ego que sozinho nunca sentiu firmeza. A tensão, a frustração e a raiva começam a subir, mas são logo abafadas. A compulsividade que marca o codependente faz com que o relacionamento pareça maior que a vida, maior do que é, consumindo e empurrando.

Se um deles ficar sufocado a ponto de ter que dar um passo atrás, a própria identidade do outro fica ameaçada. Uma boa parte do seu ego está sendo drenada de outra pessoa. Quando essa fonte vai embora, ou se distancia, essa identidade substituta também se aparta.

As identidades num relacionamento codependente podem ser comparadas ao nascimento de gêmeos siameses. O cirurgião se vê diante de um insuportável dilema: se os gêmeos forem separados, um ou ambos podem morrer. E, no entanto, eles podem não conseguir sobreviver juntos. Na codependência emocional, as pessoas têm certeza de que não vão conseguir fazer mais nada, caso se afastem para sempre. Para eles é o mesmo que morrer. No entanto, a união presente é inviável.

## *IDENTIDADE PRESERVADA*

Numa associação interdependente, o motivo que leva os patinadores a ficarem muito próximos é a beleza da coreo-

grafia. Sem cordas. Sem ligações complicadas. Os dois sócios crescem porque o relacionamento traz novas dimensões e enriquece as suas identidades. Mas esta associação não é obrigatória porque cada identidade já possui segurança e solidez. Isto permite a cada um deles total liberdade para realizar o máximo de suas potencialidades.

O cristão ou qualquer pessoa que tenha fé em Deus, poderá chegar até onde moram as estrelas. Deus nos conhece antes mesmo de termos nascido, por isso Ele mesmo pode validar a nossa personalidade. Ele pode depender de Jesus ou de Deus para complementar a sua identidade, inclusive é encorajado a fazê-lo. Que completa e ilimitada fonte é a Suprema Identidade!

Quem tem fé em Deus, guarda dentro de si os valores e a integridade da sua pessoa. Eles não dependem do relacionamento externo com os outros. Estão seguros por dentro. Quando uma pessoa de fé se relaciona com alguém, seja o esposo, amigo próximo ou parente, cada um vai dar e receber, mas não por necessidade. Se o relacionamento acabar, seja por motivo de morte, ou separações que fogem ao controle, a vida vai continuar. Sem dúvida haverá pesar. Haverá tristeza e dor. Mas não haverá perda de identidade.

## ILUSÃO DE FORÇA VS. FORÇA ATRAVÉS DA REALIDADE

“Um cavalo é forte quando trabalha seis dias por semana” explica Margaret. “Muito mais forte do que um cavalo que fica no pasto durante o inverno. É muito mais resistente do que o cavalo que passou o inverno no estábulo. É uma questão de exercício, de atividade. Eu imagino que as coisas por dentro funcionem que nem as coisas de fora. Eu precisei trabalhar muito o meu lado emocional e por isto fiquei emocionalmente muito mais forte do que se o Pete não fosse assim”.

O trabalho de Margaret deixaria qualquer adolescente com inveja. Ainda não tinha trinta anos e já era proprietária

e gerente de um haras na periferia de Fort Worth. Ela participava de rodeios e gincanas, cavalgava quando queria e tinha empregados para fazer a limpeza. Ela também tinha o Pete, seu marido alcoólico, um tipo sossegado que começava com uma cerveja toda tarde ao entrar em casa e no fim da noite, já estava bêbado e imerso no estupor.

Margaret sacudiu os seus longos cabelos escuros e se endireitou para filosofar: "O Pete podia ser bem pior. Ele podia ser malvado ou abusivo quando bebe. Ele podia sair para os bares em vez de sentar em casa. Ele ainda tem o seu emprego. Quando eu estava começando, ele me deu muito apoio. Ele realmente acredita em mim. Ele é a minha força".

"Você acredita mesmo que um homem como o Pete pode lhe tornar mais forte?"

"Eu sou uma prova viva."

É comum o codependente acreditar que a sua força derive de outra pessoa ou do relacionamento. Numa codependência mais extrema que a da Margaret, um ou ambos podem estar convencidos de que a vitalidade e a força, assim como boa parte de suas identidades dependem do outro. Lá no fundo existe uma voz que sussurra: "*Se você se afastar de mim, ou se nós abaixarmos o volume do nosso relacionamento, eu vou perder força. Vitalidade. Eu posso até desaparecer, parar de existir.*"

Infelizmente a realidade é o oposto. Enquanto os dois companheiros da relação codependente tratam de se convencer que "Este relacionamento é a minha vida, o sangue que corre nas minhas veias! Não posso me desligar!" — o relacionamento está drenando as suas energias, minando as suas forças. Eles estão bombeando de tanques mutuamente vazios. Ou eles estão suprimindo aquele monte de raiva ou estão gastando um monte de energia expressando a raiva, porque a raiva está lá. É preciso gastar um monte de energia só para se manter na negação. Isso sem falar no desgaste emocional, estresse e ansiedade causada pelos meandros do relacionamento disfuncional-constrangimento, aversão, discussões, talvez dificuldades financeiras e problemas com as crianças, gerados por tudo isso.

## FORÇA VERDADEIRA

O Bill, um de nossos sócios, desenhou e construiu, ele próprio, uma casa de madeira no Colorado. Não era uma cabaninha rústica. O pé direito da sala era duplo e uma sacada unia os quartos de cima. Ele fez uma linda escada em curva aproveitando o formato natural de um tronco retorcido. Mas havia um defeito na obra e Bill podia observar isso muito bem quando estava perto sua lareira de pedra. Quando as crianças corriam pela sacada, ela balançava e até afundava um pouquinho.

Joe Ramirez, o seu amigo local, passou para dizer alô. "Bill" começou ele com sua voz de caipira "se eu fosse fosse você, dava um jeitinho nesse balcão. Daqui a pouco até o seu gato derruba ele. Limpa dois troncos para fazer pilar".

"Já sei. Devo encostar um no outro em forma de A."

"Dois pilares vão fazer o serviço. Mas eu não faria nem um A nem um V, não é bom eles encostarem um no outro, nem em cima, nem em baixo. Bota um de cada lado que vai segurar o mundo inteiro."

Robustos e apunados. Juntos mas apartados. Entidades separadas tendo a mesma função. Aí reside a verdadeira força.

## MELODRAMÁTICO VS. CONSISTENTE

Pense no melodrama. Pense em Brad e Joan arrastando aquela exercicleta para cima e para baixo, sempre atravessando a cidade em cima do carro. O relacionamento flutua entre o afeto selvagem e o desafeto mais selvagem ainda. O excesso de dramaticidade nas brigas e nos reencontros são uma característica da relação codependente.

Durante o início frenético da física nuclear, quando a força e os rumos do universo começaram a despertar um profundo interesse, o renomado astrônomo George Gamow definiu as quatro dimensões do espaço-tempo. Para ilustrar, disse que a sua vida era como uma linha, descrevendo uma

trajetória dentro do contínuo espaço-tempo e a sua posição era marcada por pontos. Alguns pontos tinham ligações, outros eram desconexos. Ele opinou que estas linhas de mundo se cruzam com outras para gerar novos pontos e redirecionar todas as linhas.

É uma ilustração relevante. Se você fosse atendido em nossa clínica, talvez tivesse que desenhar todos os seus relacionamentos — marital, parentes, amigos — de forma muito parecida, ou seja, como grupos de linhas paralelas. Nenhum relacionamento humano mantém a distância constante dos trilhos de um trem, por exemplo, afinal nós somos humanos mas em uniões codependentes, as linhas flutuam de forma radical, divergindo em seus piores momentos. Quando eles voltam a se reunir, as linhas se interceptam. A identidade se funde e se confunde. O resultado é a inimizade e, às vezes, a violência. Os tempos felizes, os tempos de união, se transformam em mais tempos ruins.

Robert e Edna, um casal em terapia conosco, estão juntos há oito anos. É uma relação cheia de altos e baixos. Eles estão passando momentos de extrema turbulência emocional que chega à violência física. Já tentaram separações temporárias para criar uma distância saudável e um pouco de perspectiva. Nenhuma destas separações durou mais de vinte e quatro horas. Resultado — o relacionamento continua aos tropeços, gerando toneladas de sofrimento. Eles se recusam a fazer uma conferência de paz com os seus problemas-base.

## CONSISTÊNCIA

Compare este melodrama selvagem com um relacionamento saudável. Mais uma vez, duas linhas se desenharam pela vida, tocando e sendo tocadas por outras. Estas linhas de longo curso, vão gravando o ritmo natural e ondulante de um relacionamento sólido. Os parceiros podem ir em busca de aspectos diversos em suas vidas — um ou ambos podem se dedicar a uma profissão, à educação das crianças, ao estudo, passatempos ou até a uma missão espiritual. Estas coisas

podem ser vistas como um espaço entre as linhas. Existem momentos íntimos, tempos bonitos como o nascimento de um filho, onde as linhas se encostam carinhosamente. As identidades continuam distintas e o relacionamento continua acima de tudo muito próximo.

## POSSESSIVIDADE VS. VOTO DE CONFIANÇA

Talvez Brad e Joan não precisassem mudar tantas vezes o lugar da exercicleta se ele não fosse tão ciumento. No local de trabalho da Joan, o Brad parece um peixe fora d'água. Ele sabe o quanto ela é sexy e atraente (afinal, aquela sereia do amor conseguira enfeitiçá-lo) e então vem a terrível suspeita. Quem poderia resistir aos seus encantos?

Ciúme. O relacionamento codependente costuma exibir um alto grau de ciúme. Embora sua origem seja a insegurança, ele pode se alastrar para além das incertezas normais da vida e atingir uma verdadeira paranóia clínica. O Brad está literalmente à espreita, procurando o menor sinal de evidência, alguma coisa que demonstre o envolvimento dela com outra pessoa. O menor pressentimento já detona um escândalo e uma briga. Apesar da Joan ser moderníssima e lutar contra a dominação machista e a possessividade, ela também olha as colegas de trabalho do Brad com o mesmo ciúme.

## VOTO DE CONFIANÇA

O compromisso, quando é genuíno, abre uma área espacosa e confortável para a confiança. Infelizmente, sempre pode haver um motivo de dúvida, mesmo em um relacionamento saudável. Mas o que nós temos na codependência, é uma vigília de urubu. Os parceiros estão sempre alertas para qualquer indício de desafeto. O parceiro que confia não precisa ser cego nem ignorante, ele pode ser lento para suspeitar e rápido para acreditar. O parceiro que confia aceita plenamente o fato da esposa/marido entrar em contato com toda uma vasta gama de pessoas existentes neste planeta, e

algumas delas são atraentes. Pensando bem, o melhor adjetivo para definir uma relação de confiança é "confortável".

## FOCO LIMITADO VS. AMPLO APOIO

Florence Nightingale ficou mundialmente conhecida pelo seu trabalho na guerra da Criméia. O seu trabalho pioneiro traçou novos rumos para a enfermagem que passou a ser uma profissão respeitada. Pouca gente sabe que ela também inventou aquele gráfico estatístico circular dividido em fatias (parecendo uma torta). Ela chamava as suas figuras estatísticas de "cristas de galo" e com elas instigava o sonolento soldado inglês a fazer uma melhora geral na sua saúde.

Faça um gráfico circular da vida que está levando agora, usando como base o tempo e o esforço necessários aos vários papéis que você desempenha. Por exemplo, mãe de cinco filhos vai tomar uma fatia bem maior do que surfista entusiasta. Uma fatia pode ser o casamento, outra pode ser a mãe/pai, o trabalho ou emprego, amigos, igreja, lazer, um tempo de ficar a sós. O gráfico de uma pessoa saudável vai ter várias fatias de diferentes tamanhos e um certo equilíbrio entre elas.

O gráfico do codependente vai ter um aspecto distorcido, especialmente se as fatias representarem a quantidade de energia emocional necessária para desempenhar os vários papéis. Em termos de esforço emocional, o codependente é tão obcecado com o domínio do relacionamento que as outras fatias ficam encolhidas. O dia tem um número determinado de horas e unidades de trabalho que traduzem a energia disponível. O codependente desperdiça enormes blocos de tempo e energia para lidar com uma pessoa e os problemas desta uma pessoa. Com apenas uma coisa absorvendo todo o foco do codependente, resta pouco tempo e energia (tão preciosos) para focalizar as outras fatias.

Agora é graficamente possível se ver porque a criança recebe sustento de menos-que-uma mãe/pai. Um dos pais está "limpo" e outro foi escravizado pelo álcool, drogas ou



qualquer outra compulsão forte. O não-adicto está preocupado, sentindo-se culpado, amargando ressentimentos, magoado e tentando segurar a crise, em suma, absorvido pela problemática do outro. Por mais que esta criança seja amada, a fatia de torta que ela recebe dos pais é muito pequena.

Nos casos malignos de relacionamento codependente, a primeira coisa que eles costumam perder, são os amigos. Relacionamentos de grupo, como igreja por exemplo, também vão mal. Mesmo que ainda existam outras fatias, elas vão se reduzindo a um mínimo de energia e atenção a ser dedicada.

A biologia médica ilustra um tumor da seguinte forma: O próprio tumor pode não ser maligno, mas ao crescer, alimentado pela energia invasora, ele vai tomando conta do tecido saudável. É possível continuar vivendo com o tumor, mas a sua expansão e conseqüente perda de tecido saudável, representam uma ameaça de vida. Para fazer uma analogia parcial, olhe para o codependente como alguém que possui um tumor em suas emoções. O relacionamento problemático se alastra para dentro dos relacionamentos saudáveis e atividades que trariam equilíbrio e riqueza para sua vida.

## AMPLO APOIO

O termo *amplo apoio* quer dizer isto. Imagine uma linda mesa florentina em cima de um pedestal. Agora pegue um machado e derrube o pedestal. A mesa quebrou. Agora imagine uma linda mesa no estilo Tudor, com quatro pernas curvas servindo de suporte. Agora quebre uma perna. A mesa está defeituosa mas ainda fica em pé. Uma pessoa que tem como suporte apenas um relacionamento que a consome, vai cair no chão se este suporte for removido (pelo menos é assim que a pessoa sente). Uma pessoa com vários relacionamentos sólidos, também vai sofrer, mas não vai cair.

Que outros elementos na sua vida lhe oferecem apoio? Existem pessoas próximas a você (não estamos falando de

filhos jovens, lembre-se do “incesto emocional”) para lhe dar apoio, caso a sua maior fonte de estabilidade venha a falhar?

## SÍNDROME DA BOLSA DE VALORES VS. AUTO-ESTIMA EQUILIBRADA

“A bolsa fechou hoje em baixa. Os especuladores são acusados de inflacionar o mercado”.

“A bolsa subiu hoje em consequência das declarações do presidente...”

“Eu estou ligada ao barômetro das suas disposições. Se você está bem, eu estou bem. Se você está mal, eu estou mal. Eu fico infeliz quando sinto que você está infeliz. Qualquer boato ou problema, real ou imaginado, entra direto pelas minhas veias.”

Esta é a síndrome da bolsa de valores. É muito comum vermos clientes nossos tão ligados à vida e ao destino dos outros que se alguém do seu círculo está passando por um dia ruim, o dia deles também fica péssimo. Eles nunca agem. Eles reagem. A reação é uma ação sobrecarregada porque ela exige que você se afine com precisão aos caprichos dos outros, exige que você leia os sinais com cuidado e esteja sempre em guarda. Mas aqui vem o pior: como o reator não pode influenciar o ator de forma significativa, o reator não tem controle sobre os próprios sentimentos. E agora a tensão se viu acrescentada de frustração.

## AUTO-ESTIMA EQUILIBRADA

Ao demonstrar uma saudável interdependência, você não está sendo menos sensível nem menos cuidadoso que o codependente, mas você não precisa ser tão ligado(a) numa outra pessoa, a ponto da sua felicidade e do contentamento dependerem de outrem. Quando você não precisa corresponder (ou reagir) à outra pessoa para satisfazer as suas próprias necessidades, o apoio e a energia que você oferece têm muito

mais valor. A chave para uma interdependência saudável é a auto-estima: confiança interior.

## A COMPULSÃO DE REPETIR VS. ABERTURA PARA O FUTURO

Os fantasmas do passado de John e Gladys Jordan são um bom exemplo da compulsão de repetir. Assuntos não resolvidos na infância, especialmente os que têm a ver com abuso e negligência, condenam o adulto que vem aí a repetir o passado. Esta necessidade compulsiva elimina com eficácia a liberdade de escolha. A necessidade intensifica nas pessoas que negam — ao negar os problemas, eles negam a chance de trabalhar a solução. Inconscientemente eles *têm* que reencontrar o passado, na tentativa infrutífera de lidar com aquilo que eles estão negando conscientemente.

Para os cristãos isto é muito pior porque eles não conseguem mais ouvir a vontade de Deus. A força motriz é a compulsão.

O apóstolo Paulo foi criado como fariseu, filho de fariseus. Esta era uma religião muito rígida e legalista, no entanto, o apóstolo foi capaz de passar por cima da cegueira daquelas tradições. Com a ajuda de Deus, ele ficou mais sensível e aberto a inusitados novos caminhos. Se ele ficasse preso ao passado, não teria servido a Deus.

## ABERTURA PARA O FUTURO

Existe ampla abertura para o futuro numa relação saudável e interdependente. O passado já foi resolvido. Agora o relacionamento pode crescer como algo vivo e dinâmico. Um ano depois da lua-de-mel, o casamento ficou melhor. Dez anos depois, ele se desenvolveu e mudou. A amizade ficou mais profunda. O filho caçula está amadurecendo. Eles ficam cada vez mais entrosados, aumentam o círculo de amizades, interesses e lazer. É possível refletir sobre o trabalho, o casamento e as opções para o futuro. Desligados de qualquer

compulsão todos os empreendimentos são bem sucedidos, pois esta união está aberta às mudanças.

## NECESSIDADE DE CONTROLAR VS. VONTADE DE SE ENTREGAR

Em um lar disfuncional o controle é a regra do jogo. Talvez um dos pais seja perfeccionista, crítico e radical, criando assim um clima de hipercontrole. Ou um genitor atolado em algum abuso químico proporciona o caos; ninguém é capaz de controlar nada, porque ninguém sabe o que vem por aí. Muitos clientes nossos, ao ouvir isto gritam "Bingo! Eu tive os dois ao mesmo tempo." Frequentemente, quando um dos pais está fora de controle, a tendência do outro é controlar demais.

Se o controle era importante na família de origem, o adulto emergente vai ter uma tremenda necessidade de controlar. Esta necessidade vai se fazer ouvir de uma maneira ou outra. O controle pode ser a única questão dolorosa no que seria um lar equilibrado. Ao descrever as suas relações com a O.S.P., muitos pacientes dizem: "nós estamos em guerra desde o dia em que nos conhecemos e eu não tenho a menor idéia de quem está ganhando ou perdendo."

Muitos fatores se alimentam do ciclo de adicção/obsessão/compulsão. O controle é o maior deles. O adicto (ou adicta) tenta controlar quimicamente o seu humor. O raivoso compulsivo *deve* impor o controle absoluto. Uma adolescente anoréxica vive, geralmente, debaixo do hipercontrole dos pais (ou de um deles). Ela não tem liberdade para bater as asas e experimentar a vida, mas ela pode parar de comer. Nem todo ouro do mundo a faria comer.

## VONTADE DE SE ENTREGAR

A vontade de entregar o poder não é uma falha de caráter, é um sinal saudável. Uma pessoa com baixo teor de codependência vai usar o controle mas não vai necessitá-lo.

Esta entrega pode ser vista em qualquer tipo de relacionamento. No ambiente de trabalho, o patrão distribui as tarefas opcionais de forma liberal, sem ficar olhando por cima do ombro de todo mundo. Ele delega responsabilidades. Em casa, a mãe deixa as crianças fazerem uma bagunça ou fazer uma comida intragável enquanto eles aprendem a cozinhar. O vovô olha para a lavagem menos-que-perfeita do seu carro e sorri para o seu neto de seis anos que fez o melhor possível. O marido costuma ser fisicamente o mais forte da família. Ele poderia usar esta força para coagir a mulher e os filhos — mas ele não o faz. A mulher poderia pressionar o marido em algum assunto, usando os seus direitos de esposa, ou trancar a porta do quarto de dormir após ofendê-lo — mas ela não faz isso.

Os cristãos vêem em Jesus um exemplo de poder através da entrega. Ele demonstrou poder sobre os homens e a natureza. Demônios, doenças e tempestades obedeceram a Ele. Dez mil anjos poderiam ter vindo ao seu encalço durante a agonia na cruz. Mas esta Pessoa toda poderosa Se submeteu completamente porque Deus assim o determinara.

## MEDO DE ABANDONO VS. CONFIANÇA EM DEUS/FRATERNIDADE DE CRISTÃ

Jorge deixa a sua família e o seu sustento para se tornar um garoto de rua com a sua motocicleta. Isto é abandono. A mãe se cansou de ser dona-de-casa, resolveu arranjar um emprego e um apartamento a vários quilômetros de distância. Isto é abandono. Maria acha que o seu relacionamento com o Rodolfo está sufocante. Ela decide para de vê-lo toda noite e sair com ele uma vez por semana. Isto não é abandono. Mas o Rodolfo acha que é. O Rodolfo tem uma forte codependência.

Um saudável passo atrás para respirar novos ares, é o equivalente a um abandono completo para o codependente que vive uma relação destrutiva. Qualquer espaço dentro deste apego é sinônimo de rejeição e até de morte. Das

profundezas mentais do codependente surge um aviso sussurrante. *Você vai perder muita coisa se for deixado de lado; você vai sucumbir.* Robin Norwood disse certo: "O pavor do abandono te levará a fazer qualquer coisa para que o relacionamento não se dissolva".

A mulher é capaz de dizer isto com mais facilidade — "Eu tenho tanto medo de perdê-lo!" — embora o medo de ser abandonado persiga o homem com a mesma intensidade. Um dia Robert Helm veio até o nosso escritório. Alto, forte e musculoso, seu corpo demonstrava exercícios diários em equipamentos de ginástica. Ele parecia um gigante bondoso. Mas ele não era bondoso, ele veio nos ver porque abusava da mulher.

Na quinta-feira ele falou sobre o seu casamento cheio de conflitos. "Agora eu entendo que não tem mais jeito. Já no começo nada funcionava. A Edna falou que não agüenta mais nada disso. Eu também não. Está na hora de acabar com isso".

Na sexta-feira Edna foi embora. "Eu preciso me afastar para pensar melhor" disse ela. "Vou passar um tempo sozinha."

No sábado de manhã o Robert telefonou para nós, totalmente tomado pelo pânico. Aquele homem tão durão, que falou tão sério a respeito da separação, não conseguiu lidar com o fato. Aos seus olhos, ele foi sumariamente abandonado.

O triste é que até o modo de Robert e Edna se aproximarem da terapia foi codependente. Basicamente eles deveriam perguntar: "Qual é o jeito saudável de consertar o nosso relacionamento?" Ao invés disso eles querem que o terapeuta faça parte do dramalhão, suavizando o relacionamento sem tocar na estrutura. Apenas retocar a fachada. A mensagem silenciosa é: *Faça qualquer coisa mas não nos obrigue a encarar diretamente os nossos problemas.* Eles não querem reconstruir. Isto significa mudanças inicialmente muito dolorosas. Eles querem estabilizar o já existente relacionamento estremelecido com um pouco de cimento mágico.

## CONFIANÇA EM DEUS/FRATERNIDADE CRISTÃ

Oposto ao medo de abandono é a confiança. A nossa maior confiança deve ser em Deus. Podemos acreditar na Sua promessa quando Ele diz: "Eu nunca vou te abandonar nem te esquecer." Nele teremos sempre total apoio.

Mesmo assim nós temos que, de algum modo, confiar nos seres humanos. Mas como?

No primeiro nível de confiança estão os pais e esposos. O nível seguinte envolve os relacionamentos periféricos. A regra é fazer da confiança em Deus a base sólida e estável sob a qual os outros níveis de confiança serão depositados.

"Confiança?" — exclama um paciente clínico. "Você tem idéia do que o meu esposo/a (um dos pais, outra significante pessoa) fez comigo? Como é que eu vou confiar em alguém depois disso?"

Nossa resposta é: "Através da aproximação indireta. Você confia em Deus? Guarde isso com você. Reconstrua os seus relacionamentos periféricos. Instrua-se para confiar nos outros. Procure os grupos de apoio. Com o tempo, a confiança fará parte do seu relacionamento primário."

Infelizmente, para o codependente que tem numa só pessoa a razão de ser e viver, esta resposta não é o bastante. "Você não entende. Eu tenho que saber se eu posso confiar nesta uma pessoa!"

A confiança, assim como a boa reputação, é muito difícil de se obter, e muito fácil de ser destruída. Refazer a confiança é infinitamente mais difícil para as pessoas acorrentadas aos problemas de codependência.

A zona de maior perigo para os codependentes é o casamento. Mesmo que você não esteja casado/a, é preciso que você saiba de onde surgem esses problemas e como se livrar deles. É o que veremos em seguida.



---

## CAPÍTULO ONZE

---

# *Fazendo Funcionar os Relacionamentos*

Nós mencionamos no capítulo anterior que o oposto da codependência ou dependência não é a independência. É a interdependência. Talvez a roda do relacionamento possa trazer um esclarecimento maior.

### A RODA DO RELACIONAMENTO

No topo da roda estão as circunstâncias felizes, o casamento saudável e interdependente. Duas pessoas estão próximas uma da outra, existindo entre ambos um espaço confortável para Deus. Crescimento e mudanças benéficas também podem atuar aqui. Existe um equilíbrio entre dependência e independência.

Se viajarmos pelo círculo na direção do relógio, a balança vai pendendo para a independência. Se formos muito adiante, teremos um comportamento extremamente independente. Se formos ao contrário do relógio, nossos movimentos vão indicar uma dependência exagerada no relacionamento. Nenhum dos dois vai ser bom para o casamento.

Em alguns grupos, o movimento contrário ao relógio é visto como um bom modelo de casamento. As novas tendên-

cias na dinâmica dos negócios moldam o chefe executivo numa posição servil. A ele/ela é consignada a tarefa suprema de servir abnegadamente tanto à corporação, quanto aos empregados. Vamos ver o que gera esse movimento à esquerda.

A primeira parada contrária ao relógio pode ser um simples rótulo de "dependência" ou "um relacionamento dependente" onde uma pessoa começa a depender muito da outra. Esta dependência pode ser causada por circunstâncias casuais ou inocentes. Um dos parceiros pode ter ficado gravemente enfermo ou incapacitado. Isto às vezes pode ser o resultado da preguiça ou da conveniência. "Deixa fulano/a fazer isso." Ou existem autoridades aconselhando o casal no sentido da mulher ser subserviente e dependente das vontades e caprichos do marido. É menos freqüente mas o marido também pode perder a sua independência para a esposa. Se o abuso de substâncias entra no quadro, o casal quase que invariavelmente escorrega contra o relógio, pois o parceiro adicto começa a apoiar o seu peso cada vez mais pesado em cima do cônjuge.

Qualquer que seja o mecanismo detonado e por mais que no começo ele seja casual e inocente, ambos os parceiros correm sério risco de escorregar para o estágio seguinte: "codependência".

## REVERTENDO AS TENDÊNCIAS CODEPENDENTES

Numa união saudável, o casal vai batalhar para voltar ao topo do círculo. Por exemplo, um sócio da clínica sofreu um ataque do coração e teve que ficar em repouso durante vários meses. Passou a depender da sua mulher para várias funções e atividades que desde o início do casamento eram prerrogativas suas. De repente era ela quem cuidava das finanças. Ela quem lubrificava o carro. Ela quem consertava o ralo entupido porque ele não podia assumir a posição física de mexer na caixa de gordura.

Assim que foi possível, (às vezes até antes disso — ele nunca teve muita paciência) Ron foi pouco a pouco reassumindo as suas atividades. Ele começou a fazer algumas tarefas da mulher que não eram tão puxadas e foi retomando assim os cinquenta por cento do seu fardo, mesmo que não fossem os mesmos cinquenta por cento de antes. Apesar da sua saúde abalada impedir que o relacionamento fosse idêntico ao que era antes, o equilíbrio geral foi restaurado. Ao fazer um movimento deliberado em direção à independência — não só fisicamente mas também mental e espiritualmente — Ron trouxe ambos de volta ao topo da roda.

Mas o que acontece se a dependência se desenvolve e o casal escorrega no sentido oposto do relógio? Quem se apoia, vai se apoiando cada vez mais. O "apoiado" ou "forte" também começa a se apoiar, de um modo inconsciente. Cada um precisa do outro para um "algo mais", uma anestesia.

Eles assumiram a configuração de um "A", que nós chamamos de codependência. Ambos estão perigosamente fora de esquadro.

## LIM RELACIONAMENTO INDEPENDENTE

Para sair da dependência que fica à esquerda do relógio, o movimento de liberação da mulher se projetou para o outro lado. Descer na direção do relógio para baixo, acarreta riscos igualmente grandes.

"De algum modo a distância entre nós foi aumentando."

"Eu sou eu, ele é ele, e nós não somos mais nós."

"Nós nem nos conhecemos mais. Vivemos em mundos diferentes e não temos mais nada em comum."

Ao se mover mais ainda no sentido do relógio, a alienação vai aumentando, até se tornar antagonismo. Ao invés de contribuir para a riqueza e diversidade do casamento, as diferenças vão dividindo. Geralmente a maioria das diferenças já estavam presentes desde o início. No entanto, a inde-

pendência virou um prêmio tão grande que as diferenças se tomam desculpas, racionalizações e até armas de ataque mútuo.

Os clientes concordam ao examinar a roda: "Eu entendi, nós somos assim, tem razão." Mas eles ficam surpresos ao ver o que acontece no fundo do círculo, o extremo oposto do topo saudável. Tanto a codependência doentia quanto a independência doentia desembocam na codependência maligna. Galopante.

O nosso pobre casal, ambos alienados e brigados têm agora objetivos praticamente opostos. No entanto, eles estão intrincadamente ligados. As linhas se tomam trançadas, torcidas e emaranhadas, mas nunca se tocam. Existe um antagonismo monumental e a poderosa sensação de estar preso/a numa armadilha. A essa altura, existe uma raiva intensa. Sempre.

## *INDO SIMULTANEAMENTE EM AMBAS AS DIREÇÕES*

A roda serve para ilustrar como a codependência e a independência operam simultaneamente. Um bom exemplo disto é a compulsão do trabalho. Tom Chambers é um verdadeiro de imóveis, e esta é uma tarefa difícil, mesmo nas melhores circunstâncias. No auge da sua compulsividade, ele levaria você para ver qualquer propriedade a qualquer hora do dia ou da noite. Se você preferisse falar de negócios durante o jantar, ele rasparia o crédito do seu cartão para levá-lo a um jantar. E se você tivesse tempo apenas pela manhã, ele fecharia negócio em cima da mesa do café. Ele estava sempre disponível para fazer negócio — dias de semana e fins de semana. Ele pagou a segunda BMW da família com dinheiro vivo.

Durante todo esse tempo, sua mulher Judith — uma zelosa facilitadora — tomou para si uma quantidade descomunal de tarefas. Tudo que dizia respeito a casa, à família e às crianças era de única e exclusiva responsabilidade dela.

Ele não fazia nem cinquenta por cento, nem dez por cento, até a manutenção do carro era tarefa dela.

Tom e Judith começaram a depender cada vez mais um do outro. Ele não poderia passar tanto tempo trabalhando, se ela não cuidasse de todas as sobras em sua vida. A data do pagamento do seguro, para não haver multas, o temo no tintureiro e até nota de agradecimento a um presente que lhe enviassem, era feito por ela. Por sua vez ela também dependia cem por cento do dinheiro e da posição social que ele proporcionava. Eles estavam completamente interligados.

Conforme o tempo passava, eles se tornavam também cada vez mais independentes um do outro. Ele não tinha mais nenhuma participação nos afazeres domésticos e ela certamente não entrava nos seus negócios. Por um lado eles estavam completamente amarrados, e por outro lado, eles mal se encontravam. Cada vez mais indisponíveis emocionalmente, eles foram se tornando dois estranhos. A negligência e a distância emocional do Tom causavam na Judith uma raiva intensa. Essa alienação foi deteriorando até se transformar em hostilidade. Raiva e hostilidade desembocaram em brigas e discussões violentas, onde um botava a culpa no outro.

Tom e Judith desceram por ambos os lados da roda de relacionamento.

Escorregar para o fundo pode ser um processo bem gradativo, onde cada um vai flutuando para um universo a parte. É o fim da união. É possível que eles tenham alguma coisa em comum no meio do caminho, vivendo uma vida de silencioso desespero, tentando sobreviver até a morte. Que tragédia!

## *QUANDO PREVALECE A INDEPENDÊNCIA*

O avô de Elizabeth, Metrano, era um inimigo italiano que cresceu num bairro miserável de Nova Jersey. Apesar da educação simples, ele acumulou um patrimônio multimilionário e saiu de Nova York para os subúrbios abastados de

Nova Jersey. Beth herdou dele a ambição e a massa cinzenta. A sua família conta com vinte e nove tios e tias e mais de cinquenta e três primos. É por isso que em ocasiões festivas, o seu tio Joe Taglioni aluga a área de feiras municipais. É tudo um grande alvoroço, um burburinho e ela adora tudo aquilo.

Caleb Johansen montou um cavalo sozinho pela primeira vez com um ano e dez meses. Nascido e criado num rancho de montanha, seu programa predileto sempre foi cavalgar na sua cela predileta em baixo de um céu azul.

Beth e Caleb estudaram na mesma universidade e resolveram se casar. Os amigos acharam que não ia durar. "O rancheiro e a mafiosa? Isso não vai dar certo!" A ambição de Beth se uniu ao bom senso de Caleb e juntos eles construíram uma vida boa. Eles tinham uma linda casa em Highland Park e uma grande propriedade em Grapevine, perto da reserva.

Beth trabalhava na administração do colégio Highland Park. Caleb dirigia um grande clube de serviços. Eles participavam da juventude da igreja e organizavam passeios a Grapevine com direito a barcos e cavalos, inclusive para crianças. Mas eles se tornaram dois estranhos.

Devido às condições religiosas o divórcio estava fora de questão. De qualquer forma o casamento se desintegrou em meio à troca de palavras ásperas e um concurso para ver quem faria prevalecer os seus interesses. Eles precisavam de ajuda e tiveram o bom senso de procurá-la com rapidez.

"A noção que ela tem de sua cavalgada tranqüila mais parece uma cena de batalha do *Laurence da Arábia* com centenas de homens gritando pelo deserto."

"Quando ele diz que vai acordar bem tarde no sábado é porque ele vai sair da cama às sete da manhã."

"Ela gasta uma fortuna de telefone só para conversar com os parentes."

"Pelo menos eu falo. Pior é você que nunca fala nada."

"A preferência é sempre para os programas dela, sejam quais forem."

"Que nada, os programas dele é que sempre vêm primeiro. Ele só faz três refeições por semana na nossa sala de jantar.

Fora isso ele está sempre em outro lugar fazendo alguma outra coisa. Ele nunca colocou a roupa dele na máquina de lavar. Nem nunca tirou do secador.”

“Minha irmã que mora em Bozeman tem três filhos e é uma executiva do mais alto calibre. Ela administra tudo através do computador, do modem e do fax; ela é uma mulher do mundo e mesmo assim encontra tempo para ser mãe e esposa; lá na minha terra as esposas cuidam da casa. Está escrito na Bíblia. Provérbios 31.”

Faça de conta que você é o conselheiro, sentado diante de Beht e Caleb. Antes de mais nada um conselheiro tem que saber ouvir com muita atenção as nuances e você está fazendo isto. Você já percebeu agitação e impaciência. Os dois parecem estar cansados. Ambos estão muito bem vestidos mas o Caleb está com uma roupa bem casual, bem à vontade, enquanto que a Beth tem o ar impecável de uma alta executiva. O contraste entre eles é enorme. Aparentemente os amigos tinham razão — seria fantasioso imaginar que um casamento entre pessoas tão diferentes pudesse dar certo.

Agora vamos fazer duas coisas. Primeiro você vai analisar a situação usando o que você sabe sobre os tanques de amor e a roda do relacionamento. Depois você vai comparar a sua situação com a deles e ver quais são os contrastes. Você pode não ser casado nem saber andar a cavalo. Mas não importa. Beth ou Caleb são a Outra Significativa Pessoa para que você faça uma comparação. A sua O.S.P. pode ser o seu pai, sua mãe, amigo/a ou cônjuge. O importante é examinar os contrastes e as similaridades.

Que conselho você daria a esse casal? Quem você acha que deveria mudar? A Beth? O Caleb? Ambos? Quais seriam as mudanças? Antes de continuar, considere por alguns minutos quais as medidas que eles deveriam tomar para que a união voltasse a gozar de paz e contentamento.

Embora este não seja um livro de receitas culinárias, lá na clínica nós sugerimos uma série de passos para casais com o mesmo perfil dos Johansen. A seqüência de passos varia de acordo com o problema. Se ele for de independência subire-



mos por um lado, se for dependência subiremos pelo outro lado da roda.

## REAGINDO AO ESCORREGÃO PARA A INDEPENDÊNCIA

Se o casal está vivendo uma queda para a independência potencialmente prejudicial, nós recomendamos os seguintes quatro passos:

Primeiro, *o casal precisa enfrentar o problema*, isto quer dizer admitir para si mesmo e um para o outro que o problema existe. Mesmo nos casos mais leves pode haver uma certa negação "Isso é o que acontece quando você está casado há muito tempo, como é o nosso caso." "Você não pode esperar que a gente tenha o mesmo entusiasmo dos tempos de recém-casados, não é?" "Nós crescemos como indivíduos. É claro que não somos mais tão unidos." "Eu não vejo problema. Isto é uma coisa normal."

Segundo, *recomendamos fazer um inventário de tempo*. Quando, como e sob quais circunstâncias esse casal se junta? Quando é que eles dividem o seu tempo e o seu espaço e quando é que isso não acontece? É bom fazer um inventário no papel, tudo bem definido, preto no branco.

Terceiro — este passo precisa ser escrito e ir além do papel. É um compromisso a ser declarado diante de uma terceira pessoa; pode ser o conselheiro ou um amigo íntimo, alguém de confiança — *o casal precisa fazer um novo pacto*, um novo acordo, uma promessa de reaproximação. A essência deste novo acordo é passar mais tempo juntos e criar mais pontos de convergência para diminuir a distância que os separa. Esta reaproximação pode tomar qualquer forma que funcione e para cada casal ela vai ser diferente. Para executá-la é quase inevitável que o casal deva reduzir a demanda de tempo e energia vinda de fora.

Quarto — *o casal vai trabalhar uma maneira de manter essa responsabilidade*. O terceiro passo será inútil se começar a entrar no esquecimento — como acontece com muitas das

boas intenções. Aqui, uma terceira pessoa pode ser de grande ajuda. Se o casal tiver que prestar contas a uma terceira pessoa, o compromisso será duradouro. Os casais que estão sob o nosso aconselhamento fazem os seus próprios inventários periódicos para sanar as diferenças e ver se estão progredindo.

## REAGINDO AO ESCORREGÃO PARA A CODEPENDÊNCIA

O casal que se distanciou para o lado da dependência vai precisar de ajuda no sentido oposto. Passar mais tempo juntos vai exacerbar o problema e enfraquecer os laços.

Com eles nós recomendamos primeiro (aliás com qualquer casal) *reconhecer o problema*. Admitir a dependência é uma dificuldade e até um desafio, quando a esta dependência é inevitável, como por exemplo numa doença crônica ou debilitante. Mas tem que ser feito.

Novamente o segundo passo consiste de um inventário, mas neste caso é uma análise de *onde os limites estão sendo violados*. Os limites estão sendo violados quando uma pessoa toma para si responsabilidades falsas, desnecessárias ou excessivas no lugar da outra. Eles são violados quando um parceiro se agarra demais ao outro. Um exemplo bem simples: uma mulher que teve paralisia cerebral precisa da ajuda do marido para calçar os sapatos por causa de seus dedos torcidos. Então o marido ajuda a calçá-los. Mas quando além disso ele coloca as suas meias e amarra os sapatos — coisas que ela pode fazer sozinha — ele estará assumindo tarefas desnecessárias. A mesma mulher pode violar os limites ao telefonar ao marido quatro ou cinco vezes ao dia sem ter absolutamente nada de importante a dizer.

O segredo do sucesso está em redefinir os limites para não intensificar a dependência.

Terceiro e quarto passos deveriam ser compromissos por escrito. *Cada um declara os limites que acredita serem convenientes* — volume de interação pessoal que ele (ou ela) deseja. Essa

lista não precisa ser entregue à outra pessoa, mas precisa ser escrita.

No quarto passo *cada parceiro deve fazer uma lista das coisas que pretende abrir mão*. Esta declaração é essencialmente o seguinte: "Eu declaro aqui as ações facilitadas e as ações de resgate das quais pretendo abrir mão. É assim que vou parar de assediá-lo/la. Isto é o que eu quero lhe dar."

Quinto *cada pessoa estabelece novos compromissos no sentido de se cuidar* — responsabilidade própria. Estamos aqui falando de ambos e não só do mais dependente. Isso afirma que "Deste modo estarei assumindo responsabilidades próprias, para que você não atravesse o meu limite."

Finalizando — e isso pode ser o mais importante de tudo — pedimos que ambos *olhem com cuidado para dentro do relacionamento em companhia de uma terceira pessoa saudável*, para observar quais as atividades saudáveis que estas duas pessoas não estão dividindo. Um homem que está preso demais ao casamento pode procurar um grupo de interesses comuns junto a outros homens, desenvolver amizades ou talvez um esporte. Ele não estará abandonando o casamento. Se o relacionamento escorregou para a dependência/codependência, estas iniciativas saudáveis trarão um equilíbrio confortável e muitos frutos.

O parceiro "dependente" é igualmente encorajado a desenvolver interesses externos. Este passo é tão ou mais importante para o parceiro que se apoia.

A roda do relacionamento não se limita aos casamentos. Ligações de pais com filhos adultos, ou entre amigos e até companheiros de trabalho e de estudo podem se beneficiar de um exame mais próximo.

Este tipo de exercício é especialmente proveitoso quando a dupla ainda está no começo do escorregão para a dependência/independência. Aqui a situação pode ser revertida sem uma vitória geral.

E você? Se a esta altura do livro você já reconheceu em si mesmo/a sintomas evidentes de codependência, uma simples afinação não será suficiente. Se os capítulos 3 e 4 tocaram

numa ferida que você desconhecia, a pior coisa que você pode fazer é tentar remediar os sintomas superficiais.

A introspecção é o primeiro requisito da recuperação. Citando Dr. Mirirth, é impossível atirar nos patos antes do raiar do sol. A compreensão voltada para dentro da mecânica das suas relações, e a compreensão para a realidade das compulsões, adicções, obsessões, vai ajudá-lo a manejar os seus problemas.

Tom (o imobiliário) e Judith estão apenas começando a longa subida pela roda em direção a um relacionamento saudável. Esgotados, mal lhes sobre energia para melhorar o relacionamento. A história ainda não acabou.

E, finalmente, em relação à Beth e Caleb — achamos que o casamento deles já tinha descido pela direita até o ponto do antagonismo (ou muito perto disto). Mas, como eles estavam seriamente determinados a fazer o casamento funcionar, aceitaram os sacrifícios necessários.

Primeiro pedimos que eles fizessem uma lista de todas as atividades que tomassem mais de quinze minutos do dia. Depois, pedimos que a lista tivesse prioridades. Isto se tornou um entrave, eles achavam que nada em suas listas era supérfluo, tudo era valioso e sagrado. Afinal eles decidiram por si mesmos estabelecer as suas prioridades a cada ano. Beth deixou a diretoria da escola por um ano e Caleb deixou a gerência do clube de serviços. Os passeios de crianças nos fins de semana foram reduzidos a dois por mês e eles reservaram um fim de semana mensal só para ficar juntos. Esse tempo só deles, foi um bálsamo para o casamento.

Em outras sessões, eles chegaram a um acordo sobre horários de trabalho e tarefas rotineiras.

Muito importante, eles fizeram um inventário das forças e fraquezas de cada um, capitalizando as novas descobertas tanto em casa quanto no trabalho. As diferenças voltaram a ser ricas fontes de energia.

Ao tomar decisões e fazer acordos, eles estavam basicamente remediando, mas ambos não tinham feridas profundas, e assim elas puderam ser curadas antes de se

aprofundarem e infeccionarem. Para um outro casal, estas mudanças superficiais podem ser inadequadas.

O romance voltou a unir Beth e Caleb, fortalecido pelo tempo juntos e as saudáveis diferenças. Eles já estão planejando a lista de prioridades do ano que vem. Eles estão pensando em fazer um acampamento de equitação para adolescentes problemáticos. Ele vai cuidar das aulas e dos cavalos; ela vai cuidar da promoção e dos negócios. E durante os fins de semana do verão, o acampamento será um retiro de equitação para casais.

A participação dos casais no retiro será superlimitada, para que o alvoroço fique lá fora e a experiência traga tranquilidade. Mas o acampamento de adolescentes tem grande chance de parecer com o *Lawrence da Arábia*.

---

CAPÍTULO  
DOZE

---

## *Os Papéis que as Pessoas Assumem*

Sean McCurdy poderia convencer qualquer um de qualquer coisa. Os irlandeses sempre foram os reis da conversa, e Sean era o melhor deles. Nasceu em Nova Jersey e mudou o nome "John" para a sua forma escocesa aos vinte e um anos. Durante toda a sua vida ele afiou e poliu o precioso dom da conversa. Na sua juventude, aqueles encaracolados cabelos vermelhos venderam mais revistas, doces e papelaria personalizada do que qualquer um na escola. O conjunto conseguiu uniformes, a biblioteca comprou livros, o time para debates viajava em excursões estaduais — e boa parte disto era financiada pela sua conversa infalível. No colegial, ele vendia espaços para anúncio no jornal do colégio e o jornal que era uma folha dobrada passou a ter oito páginas requintadas, com fotocópias e inserções que só o dinheiro pode comprar.

Sentado no nosso escritório para aconselhamento vocacional, com o sol do Texas brilhando pela janela e a sua carreira de vendedor à deriva, ele se perguntava o que estava havendo. Ele acabara de completar vinte e sete anos.

Seus cabelos cor de cobre balançavam com a cabeça. "Eu não suporto mais essa frustração. Eu sou o melhor vendedor que você já conheceu e, no entanto, não consigo ficar num

emprego mais do que alguns meses. Seis meses no máximo. E depois..." ele sacudiu a mão "E depois vai tudo por água abaixo. Eu não consigo ver a minha culpa em nenhum dos incidentes. Mas deve haver algo, porque eles continuam acontecendo."

"O que é que você vende?"

"Qualquer coisa que tiver no depósito. Menos computadores. Eu não sou informatizado e é preciso entender do assunto, senão o freguês é que vai me informar a respeito do produto. De resto eu vendo tudo. Já vendi sapatos, carros usados, processador de alimentos e até móveis para bebês. Eu gostava bastante deste emprego com a mobília de bebês."

"O que aconteceu para você ir embora?"

"Não fui embora. Me despediram. Salário mínimo mais comissão. A gente trabalhava com duas linhas nacionais de berços, cadeirinhas e outras coisas e tinha também a própria linha da loja. As marcas nacionais eram mais caras e daí que vinha o dinheiro grosso. Era preciso trabalhar na venda do produto caro sem criticar a marca da loja. Já viu que desafio? Eu vendi setenta por cento das mercadorias registradas e a venda bruta daquele departamento subiu cento e seis por cento nos quatros meses que eu estive lá."

"Mas eles te despediram."

"Meu superior direto me despediu. Ele prometeu pagar um bônus adicional a qualquer um que excedesse a cota mensal de comissões. O primeiro mês ainda foi devagar, porque eu estava treinando. No segundo mês, eu excedi a cota e ganhei um cheque insignificante, mas tudo bem. O terceiro mês foi excelente. Mas nada de cheque. Eu dei a ele três semanas para acertar a situação e depois eu preenchi uma requisição formal. E pronto! Fui pra rua!"

"Que motivos ele deu?"

"Disse que não podia trabalhar com pessoas que desafiavam."

"E quais os motivos para ele segurar o cheque?"

"Ele disse que esqueceram. O que mais ele poderia dizer? 'Você vende mais e eu estou voltando atrás na minha promessa?'"



"E o emprego antes deste?"

"Dois meses com uma agência de automóveis no centro. Eu estava justamente começando a ficar afiado."

"Por que você foi embora?"

"O gerente de vendas estava sempre em cima de mim. Nunca um elogio. Só comentários do tipo 'Por que aquele casal saiu sem comprar?' 'Aquele sujeito teria gostado do carro preto e não do carro amarelo. Os velhos preferem carros pretos e brilhantes'."

"Despedido?"

"Fui embora depois de uma briga feia. É claro que a intenção do vendedor é ganhar dinheiro mas existe aí um *grande* segredo: O seu carinho e a sua atenção com as pessoas têm que ser verdadeiro. O seu freguês merece o melhor. Fazer com que ele consiga isto, é um privilégio seu. Aquele gerente não dava a menor atenção aos fregueses, nem aos seus subordinados. Eu não poderia trabalhar nestas condições."

*Eu não poderia trabalhar nestas condições.* O gerente anterior não podia trabalhar com alguém que desafia. Enquanto Sean McCurdy esmiuçava o seu fragmentado currículo — treze empregos nos últimos três anos — o quadro começou a ficar nítido.

Era fácil discernir o padrão externo, por ser repetitivo e uniforme — Um vendedor eficiente e carismático que nunca teve problemas em conseguir uma colocação. Passadas algumas semanas ou meses, o padrão seria terrivelmente injusto com ele. Depois de uma briga inevitável, Sean seria despedido ou sairia sozinho, ricocheteando pelos empregos.

O quadro que havia por trás deste padrão deu a Sean uma chave que abriu as portas. O pai abandonou ele e a mãe, quando Sean tinha quatro anos de idade. A sua mente duelava na escuridão com uma imensa e escondida raiva dirigida ao pai e, por extensão, a qualquer imagem de autoridade masculina. Ele nunca tinha reconhecido nem administrado esta raiva.

Toda vez que ele encontrava um padrão, ele jogava as suas expectativas lá para cima. Este padrão será amável e

perfeito, fará justiça à imagem paterna. Vocês estão lembrados da intensa necessidade que o codependente tem de consertar o passado? Repetir o passado e dessa vez fazer certo? É claro que a figura de autoridade/patrão/pai, por ser humana acabaria estragando tudo mais cedo ou mais tarde. Geralmente mais cedo. A miragem de perfeição desaparecia e a raiva de Sean subia descontrolada. O passado não foi remediado, o seu tanque de amor continuava no vazio, a necessidade do pai que fosse carinhoso e perfeito continuava. Ele não tinha a menor idéia de onde vinha aquela frustração dolorosa.

Não existe malícia nesse relacionamento substituto. O Sean não detestava aquelas pessoas. Ele era um ator que não conhecia o seu papel e nem sabia que estava atuando.

O Sean precisou entender — não só com a mente mas também com o coração — que ao entrar num ambiente de trabalho ele estava sempre a procura de mais do que isto. Lá no fundo, ele estava recriando a poderosa dinâmica familiar, a relação pai e filho.

Podem ficar certos que Sean não está sozinho. Quase todos nós somos assim, até um certo ponto, mas como sempre, o codependente leva isso, inconscientemente, ao extremo. Gladys Jordan, que encontramos no início do livro, recriou a relação pai e filha no seu casamento. O John fez a mesma coisa e esses fantasmas azedaram a união. O Sean foi mais além, ele estava sempre reencenando o relacionamento pai e filho que habitava os seus sonhos, mas nunca se realizou. Além de estragar as suas relações de trabalho, estas encenações tinham um objetivo inconsciente que era impossível de ser alcançado: remediar o passado.

## A COMPLEXIDADE DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Nossas vidas interiores são feitas de uma complexa teia de relacionamentos interpessoais. A codependência pode distorcer esta trama de forma dramática. Ela pode inventar

papéis que não deveriam estar no cenário da nossa vida. Ela pode deturpar papéis que nos são essenciais.

O codependente — quase como um autor ou roteirista — constrói uma complexa trama de relacionamentos que vai muito além do óbvio, transformando sutilmente empregadores (no caso de Sean), cônjuges (no caso dos Jordan) e outras pessoas em figuras paternas; transformando médicos e padres em pais postiços, trocando os papéis das pessoas na coxia de suas mentes.

Não é preciso se esforçar para ver a elaborada gama de papéis interpessoais que cada um de nós cumpre: genitor(a)/filho(a) (uma pessoa pode fazer os dois papéis, dependendo do parente), marido/mulher, irmã/irmão, chefe/empregado, professor/estudante, treinador/atleta, médico/paciente, padre/leigo, irmã/irmã, irmão/irmão, só para citar alguns — e não estamos vendo a questão da idade: mais velho, mais moço, irmão mais velho/irmão mais moço, irmã mais velha/irmã mais moça; teríamos que ver isto em cada relação.

A pessoa que cresceu numa família disfuncional, a pessoa cujo tanque de amor está baixo troca, inconscientemente, os papéis daqueles que estão à sua volta, buscando recriar com as pessoas disponíveis a mesma dinâmica familiar original, a dor da família original, a situação da família original. Dessa vez o problema vai ser remediado, a dor vai ser aliviada e a situação vai ser corrigida.

A propósito, o peso desta troca de papéis muitas vezes atinge as figuras de autoridade religiosa (mulheres no papel de conselheiras também podem ser vulneráveis). Por serem considerados homens de Deus, eles são, às vezes, confundidos com o próprio Deus e se transformam em um alvo para pessoas codependentes que transferem para eles o papel de um pai bom ou de um pai mau; talvez um herói, um vilão ou ambos.

Nossa clínica atende muitos pastores e as histórias que eles trazem do campo de batalha surpreendem sempre. O pastor pode encontrar no seu ofício uma mulher ou um

homem querendo fazer dele um substituto para o cônjuge (às vezes até no contexto sexual) ou para um genitor do qual aquela pessoa precisa demais.

A sofreguidão das necessidades desse paroquiano exige do pastor toda e qualquer energia que ele tenha, deixando-o drenado, sufocado — e tem todos os motivos para se sentir assim — a não ser que ele tenha a sua área bem delimitada, com o seu círculo muito bem desenhado.

Uma hora depois ele pode ter um outro paroquiano que tomou assento e começou a despejar toneladas de raiva. O pastor fica ouvindo atentamente tudo o que a pessoa está fazendo de errado, de que forma ela não é perfeita, porque ele não vem à missa ou não dá contribuições à igreja. Essa pessoa está descarregando em cima do pastor raivas e frustrações pessoais que ela não vê. Como se não bastasse, muitas dessas pessoas acham que estão fazendo um favor ao pastor.

Digamos que dentre cem almas que freqüentam uma igreja, oitenta sejam cristãos saudáveis e os outros vinte tenham sérios problemas emocionais. Por isso o pastor deve ser uma pessoa com a noção exata de seus limites pessoais, para poder lidar com o vasto espectro de problemas óbvios e escondidos; ele deve entender a mecânica da codependência. Infelizmente muito poucas autoridades religiosas têm condições de reconhecer e lidar com problemas de codependência.

As pessoas costumam generalizar a esse respeito, mas talvez exista, mesmo nas profissões de ajuda, uma certa tendência para atrair pessoas que têm os seus próprios problemas de codependência para resolver. Assumindo que o pastor tenha entrado para o clero atendendo a um chamado de Deus, ele mesmo assim poderia estar sujeito à dinâmica emocional da sua própria codependência — a necessidade de ajudar, a necessidade de remediar as coisas, a necessidade de ser tudo para todos. Se o radar codependente deste pastor entrar em sintonia com o radar codependente de um/a freqüentador/a da igreja, a confusão estará formada — espe-

cialmente se o pastor não é capaz de estabelecer os seus limites internos.

Os psicoterapeutas já reconheceram, há muito tempo, o poder desta dinâmica. O cliente ficava olhando para uma parede lisa e o analista ficava atrás, longe da vista, evitando o contato dos olhos. Os psicólogos hoje costumam entrar num relacionamento mais pessoal com o cliente, mesmo assim, eles tomam certas precauções: as entrevistas têm um limite de horário e um local determinado. Já o pastor não conta com a mesma segurança. Os paroquianos chegam a qualquer hora em qualquer situação, multiplicando a possibilidade de haver problema.

## OS EFEITOS DA CODEPENDÊNCIA NOS PAPÉIS FAMILIARES

Os relacionamentos interpessoais que mencionamos acima, são apenas o leve contorno do quadro. Os psicólogos começaram a reconhecer certos papéis ou estereótipos que as pessoas assumem dentro da família.<sup>1</sup> De uma forma branda eles se desenvolvem em todas as famílias — o herói, o bode expiatório, a criança perdida, o mascote, o facilitador. No entanto, para as pessoas que vivem a situação da família disfuncional, estes papéis servem para se adaptar ao mecanismo, um modo de continuar vivendo sem se aborrecer tanto. Eles se tornam padrões de comportamento irracionais e rígidos, facilmente visíveis para as pessoas de fora da família e irreconhecíveis para os que estão lá dentro.

Estes papéis foram identificados primeiramente nas famílias de alcoólicos. Desde então, passaram a ser reconhecidos na dinâmica de quase todas as outras famílias disfuncionais. Inconscientemente, os codependentes vão trocar ou substituir papéis e por isso eles vão reaparecer no relacionamento adulto. Esses papéis que funcionam razoavelmente como mecanismo de adaptação à família original, não vão mais funcionar para a vida adulta, pois todos os relacionamentos interpessoais são diferentes.

Se esses papéis não forem alterados, eles vão destruir a felicidade e a harmonia com Deus.

Quais são os papéis? As crianças os assumem bem cedo. Um deles é o do herói.

## HERÓI

O herói é aquele/a que conserta tudo, é o cola-tudo. O herói mantém a família disfuncional funcionando e faz tudo o que os pais não conseguem fazer. O herói pode ser o/a que lava a roupa, prepara as refeições, toma conta dos irmãos menores e ainda dá assistência ao genitor incapacitado ou disfuncional (como no caso da criança-herói ajudar uma mãe ou um pai alcoólico). O herói pode não receber elogios ou apoio dentro da sua família, mas fora dela, o herói é visto como uma criança confiável, responsável, madura e competente. Geralmente — mas não sempre — o herói é o filho, a mais velho/a. Emília Wesley fez o papel de herói.

Seja masculino ou feminino, o herói sempre tira as melhores notas nos estudos e/ou se destaca nos esportes. O herói substituiu a relação pai/filho pela dinâmica professor/aluno. O herói não pode consertar o papai e a mamãe para fazê-los felizes, mas agradar ao professor significa que vai pingar alguma coisa no tanque de amor. O professor vê aquele trabalho maravilhoso e se desmancha em elogios. Isto se traduz em honra e prestígio. O verso de Mateus 25:21 "Seu serviço de bondade e fé foi bem feito" é um poderoso incentivo.

## BODE EXPIATÓRIO

O bode expiatório é a ovelha negra. Sejam quais forem as doces palavras de negação proferidas pelos pais, ele tem uma certeza interna de que as coisas por ali estão pretas. Ele provavelmente não consegue articular essa perda, mas o fato é que o seu tanque está vazio. É claro que alguém tem que levar a culpa. Vocês se recordam que as crianças tomam para

si a culpa por qualquer anomalia existente no universo. O bode expiatório merece ser punido pelo transtorno. Além do mais, quem leva culpa, ganha atenção. Pergunte a qualquer celebridade — falem mal, mas falem de mim.

James Dean fez papéis primorosos como bode expiatório. No clássico *Vidas Amargas* ele é o filho inquieto e inconformado. As coisas boas que ele faz são mal interpretadas e as coisas ruins são logo jogadas em contraste com o comportamento corretíssimo do irmão. Em *Juventude Transviada* a combinação de espírito livre e pensamento heterodoxo é interpretada pelos pais (egoístas, insensíveis e reacionários) como delinquência juvenil. Em ambos os filmes o personagem é um jovem incompreendido, um simpático peixe fora d'água. Esta é uma definição bem próxima para o papel.

## MASCOTE

O mascote é a ovelha negra com fama de carneirinho branco, é o palhaço da família. Ele consegue atenção agarrando-a. Problemas? Dissolvidos com uma risada. Dor? Faça uma piada com ela. Distraia, traga um sorriso, mostre uma cara feliz. O mascote está disposto a fazer com que você — e ele mesmo — esqueça por alguns momentos que a vida é terrivelmente dolorosa. Muitas vezes aquele rostinho sorridente que tira o peso da tensão com o seu humor simplório, está mais triste por dentro do que qualquer outro membro da família.

O sofredor que faz todo muito feliz, é universalmente reconhecido. A ópera tem o seu Pagliacci, o balé tem Petrouchka. Um dos mais torturados artistas do início da televisão era Morton Downey. Hoje em dia Morton Downey Jr. fala abertamente da sua codependência. O abuso de substâncias químicas e o divórcio se espalham de modo alarmante entre os comediantes e aflige uma vasta proporção de artistas no mundo do espetáculo. Nossa famosa Beryl Mason não é nenhuma anomalia.

## CRIANÇA PERDIDA

A criança perdida é o próprio herói de uma história romântica, ou de um filme de "cow-boy", é o solitário que mantém os seus próprios conceitos. Enquanto o herói está vencendo e o bode expiatório está se metendo em confusões, a criança perdida não está sendo notada. Não está presente. Talvez a criança perdida esteja sozinha no seu quarto, ou brincando na garagem. Ela não fala muito, nem se junta com a turma; talvez ela use a leitura como fuga. A criança perdida é boazinha. Constante, astuta e insuportavelmente boazinha.

Bom, talvez não seja divertido ter um bode expiatório como membro da família, mas e os outros? Não são saudáveis? O que pode haver de errado com uma criança que só tira nota 10, ou com a menina boazinha, ou mesmo com um palhaço? O problema não está nos padrões de comportamento e sim nas identidades. Se as pessoas que demonstram estes padrões de comportamento fossem desenhadas em círculos, na melhor das hipóteses estes círculos seriam pontilhados. Eles não possuem uma identidade palpável, uma verdadeira persona. Eles não sabem o que realmente querem da vida. E lá no fundo, estas adoráveis e agradáveis crianças (e adultos) sofrem ao extremo. Eles vão ficando mais velhos e o sofrimento não passa.

Os papéis de herói, mascote, bode expiatório e criança perdida, mudam de pessoa para pessoa, de acordo com as circunstâncias familiares. Um filho pode mudar o seu papel. No caso da Lúiza, que foi forçada pela sua enfermeira chefe a cuidar da anorexia em nosso hospital, dois papéis foram desempenhados. Ela foi herói ao evitar que a sua casa vísse de cabeça para baixo, e ao se tornar uma excelente aluna. Mas ao ir embora para a escola de enfermagem, tornou-se bode expiatório, criticada pela mãe por abandonar os afazeres domésticos que ela julgava prioritários.



## TROCANDO OS PAPÉIS DISFUNCIONAIS DA FAMÍLIA

Outros papéis aparecem na família disfuncional, mas em vários aspectos eles são diferentes dos acima citados. Os que nós já vimos, ocorrem de forma limitada em qualquer família e são ampliados pela codependência. Os que nós vamos abordar agora, são gerados pela própria codependência. Geralmente, cada membro da família vai assumir um papel diferente que vai depender da situação imposta.

### FACILITADOR

Se não fosse pelos facilitadores, a disfunção familiar não poderia existir por muito tempo. A tragédia está no fato dos facilitadores não terem consciência disto. Até um certo ponto, todos os membros da família disfuncional desempenham este papel. Este papel foi inicialmente identificado nas famílias em que um cônjuge "normal" era o par de um alcoólico. Só para exemplificar, vamos dizer que o papai é alcoólico e a mamãe não é. A mamãe — heróica mártir — está segurando a família sozinha. (Lembrem-se de que isto vai funcionar do mesmo modo se a mamãe for adicta e o papai for "limpo", ou se ambos tiverem um certo grau de adicção. A adicção não precisa ser álcool — drogas, trabalho, raiva, extrema rigidez religiosa — qualquer adicção pode substituir o "alcooolismo" no nosso caso generalizado.)

Como é que esta mãe atormentada e sobrecarregada ajuda o papai a beber, se a própria bebida é considerada a fonte de todos os problemas e se o desejo que ele pare de beber é tão explícito? Isto acontece de muitas maneiras, muitas maneiras que ela desconhece.

Ela mantém a bebida dele como um segredo, *recrutando* a cooperação dos filhos para iludir o mundo. Com isto, ele não vai precisar que o comportamento dele seja aprovado. "Fiquem de boca fechada, porque sempre tem alguém de orelha comprida." "Não é tão ruim quanto parece." "Quando

a dona X começar com aquelas perguntas, podem dizer que a sua mãe falou que ela não tem nada a ver com isso.”

Ela mente para o patrão, dizendo que ele está doente. Ela o alivia das richas e as vezes até da cadeia. Ela limpa a sujeira — tanto a física quanto a circunstancial — que ele está sempre fazendo.

Independente de qualquer outro papel que elas assumem, as crianças também se tornam facilitadoras. Na inocência, elas assumem que todos os acontecimentos estão, de algum modo, ligados ao comportamento delas, e por isto aceitam o mesmo quinhão de culpa e responsabilidade que a mamãe. Eles aprendem a ficar de boca fechada. Eles desenvolvem intensamente os papéis acima descritos. *Isto* é facilitar. Eles adaptam as circunstâncias ao alcoólico, tornando tudo mais fácil para que ele continue adicto. As crianças não têm escolha, esta família é a única coisa que eles têm.

Os conselheiros acreditam que a mamãe também não tem muita escolha. É quase certo que ela tenha trazido a sua própria codependência para o casamento. Ela já estava predestinada a passar por tudo isso antes mesmo de conhecer o papai.

Estes codependentes — tanto a mãe quanto os filhos — foram de tal maneira envolvidos e absorvidos na vida e nos problemas de outra pessoa, que eles passam a perder o sentido de autodeterminação. Eles são vítimas da doença familiar, na mesma proporção que o membro disfuncional da família (neste caso, o pai alcoólico). Eles facilitam porque não sabem o que fazer, no entanto eles teriam um bom domínio da situação se parassem de facilitar.

## OS PAPÉIS ADICIONAIS DO FACILITADOR

Talvez vocês já tenham preparado ou provado aquela gelatina que parece um arco-íris. A receita é fácil: despeje um pouco de gelatina de uva numa tigelada de vidro e deixe esfriar. Depois derrame um pouco da gelatina de morango. Esfria novamente. Em seguida vem a gelatina de laranja e por

último a de limão. O resultado final é uma sobremesa colorida e convidativa.

Os papéis que os codependentes desempenham também são distribuídos em camadas. A camada básica é feita pelos papéis universais, tais como mãe/filha ou irmã/irmã. Os papéis da segunda camada — herói etc. — são saudáveis, a não ser que sejam levados ao extremo como mecanismos de adaptação. A camada laranja, que é o facilitador, já deriva da própria codependência e a camada limão se forma em cima da facilitação. Uma família saudável teria apenas duas camadas, a roxa e a vermelha.

Os papéis desta última camada são uma adaptação instintiva do facilitador à situação estressante e mudam conforme a situação. Eles são: o apaziguador, o mártir, o salvador, o opressor e a vítima.

### *APAZIGUADOR*

Até uma criança bem pequena pode adotar o papel de apaziguador. O apaziguador vai tentar melhorar as coisas de alguma maneira. Ele pode distrair e sanar bancando o palhaço. Muitas vezes ele é o herói. O apaziguador sabe o que dizer para tranquilizar os irmãos menores, acalmar a mamãe, contornar o papai. Um negociador nato, o apaziguador reconhece de longe as ondas que vão sacudir o barco da família e tenta ajudá-la podendo usar para isto até uma mentirinha. O que importa é diminuir os atritos familiares.

### *MÁRTIR*

O mártir vai apagar qualquer preço (pessoal) para aliviar a situação da família. O mártir sacrifica o seu tempo, energia e felicidade para manter a família unida e para fazer com que o dependente pare de beber ou se drogar. Ele vai insistir durante cem anos, ele vai até o fim do mundo para fazer com que as coisas corram bem. "Correr bem" para o mártir, significa "do jeito que eu quero". Ele vai se exaurir, ou

enlouquecer, ou ambos. A única coisa que o mártir não pode fazer é mudar os hábitos do dependente.

## SALVADOR

O salvador vai salvar a situação, qualquer que ela seja. O salvador vai ter dois empregos para poder pagar as contas. Ele vai tirar o dependente da cadeia, pagar o advogado, pagar o aluguel do jovem filho alienado e fazer o serviço que de outro modo não seria feito.

À primeira vista, salvador e mártir parecem a mesma coisa. Às vezes eles coincidem, às vezes não. As ações do mártir vão bem além do salvamento. O que vai pela cabeça do mártir é *"Sacrifício! Você pode dar mais! Seja abnegado e ignore o preço. O salvador salva. O que ele pensa é Vamos logo! Vamos dar um jeito nesta emergência! Acobertar, minimizar o prejuízo. Relegar isto rapidamente ao nosso passado."*

## OPRESSOR

O opressor diz "É tudo culpa sua!" O opressor espalha acusações para todos os cantos e só não culpa a si mesmo. Ele diz a todos os membros da família o que estão fazendo de errado e de que modo eles não atingiram a perfeição. O opressor não é uma pessoa agradável de se ter no mesmo município.

## VÍTIMA

Coitada! Ela não merecia nada disto. A vítima poderia ser feliz, se nada disto estivesse acontecendo. Ela é uma pessoa muito boa por dentro que se tornou vítima das circunstâncias. Uma alma penada. Este papel não pode ser confundido com a verdadeira vitimização. Geralmente as verdadeiras vítimas não se vêem como tais; com uma carga tão intensa de autopiedade.

Como todos os quatro papéis (camada limão da gelatina) pertencem ao facilitador, uma pessoa pode fazer todos os papéis. Primeiro esse papel, depois aquele, de acordo com a situação. A constante troca de papéis dá um perfil amorfo ao facilitador, dificultando bastante o nosso aconselhamento.

Irene, a mulher de um alcoólico de nome Walter, veio à nossa clínica não pelos próprios problemas, mas pelos dele. As afirmações seguintes foram extraídas de nossas primeiras entrevistas com ela. Como todos os facilitadores, Irene desempenhou cada um dos papéis de acordo com a ocasião.

"Se a Betty não tivesse telefonado para me dizer onde encontrar o Walter, ele estaria caído na sarjeta até agora. Eu tive que literalmente levá-lo da rua ontem à noite em frente ao *Wanamaker's*." (Salvador)

"Você faz idéia de onde estariam as crianças se não fosse o meu esforço em manter a família unida? Lares adotivos. Minha irmã não ficaria com eles. Minha mãe não entende, aliás ela nem quer vê-los por perto, especialmente o Billy — Fica tudo ao meu encargo." (Mártir)

"Tudo isso é culpa do Walter. Ele promete, promete, depois ele bebe o primeiro copo e pronto. Acabou. Eu é que sou uma boba, porque continuo acreditando nele. Ele deveria me amar, como é que ele pode fazer isto comigo?" (Tanto opressor como vítima)

"Eu não mereço isto. Você não faz a menor idéia do quanto a minha infância foi infeliz. Se tem alguém precisando descansar de tanto sofrimento, este alguém sou eu. Pode ter certeza que eu já paguei os meus pecados! Porque tem que ser sempre eu?" (Vítima)

"... Então eu tive que ir pessoalmente até a escola para falar com a professora e evitar que ele fosse suspenso. Ele é igual ao pai — está sempre criando problemas. Ele provavelmente estaria numa casa de correção juvenil, se não fosse a minha mão firme mantendo ele na linha." (De volta ao papel de salvador)

“Eu não suporto mais tudo isso. Você não faz a menor idéia da pressão constante que fica em cima de mim.” (Tenham pena da vítima)

Hoje em dia, os bioquímicos são capazes de reconstruir não só os complexos componentes químicos de uma proteína, como também a sua forma física. A molécula de uma proteína complexa é uma longa cadeia com ligações contorcidas, conectadas aqui e ali em intervalos irregulares, formando um chumaço emaranhado. É assim que funcionam os papéis num relacionamento disfuncional, um emaranhado de ligações incongruentes.

Mártir, salvador, vítima, facilitador, apaziguador, herói, criança perdida, bode expiatório, mascote — estes papéis ajudam os codependentes a sobreviver às suas famílias e os seus membros aprendem a desempenhá-los muito bem. Mas são papéis distorcidos. Anormais. Ao serem aplicados fora das situações disfuncionais — no emprego por exemplo, ou na igreja, ou nas amizades, eles não vão funcionar. As regras mudaram, os relacionamentos diferem, eles agora envolvem pessoas saudáveis. No entanto, os membros destas famílias continuam dependendo das mesmas velhas regras; eles não sabem jogar o jogo de outra forma. Eles estão presos a um sistema de relações-interpessoais, que é distorcido e não serve para lidar com o mundo real.

## SALVADORES PROFISSIONAIS

Gary Ellis tinha o que ele considerava a melhor profissão do mundo — paramédico. Eles estavam respondendo a um chamado. Era um acidente envolvendo dois carros na estrada Mercer. Após confirmar o local do acidente via rádio, ele ligou a sirene e a luz rotativa. Melinda Bennet era a sua assistente, técnica em emergências médicas. Enquanto ela dirigia, Gary se sentia o próprio rei da estrada. Ele era o chefe daquele furgão de socorro, podendo manusear toda aquela parafernália, impondo respeito à população que saía da sua frente.

Na cena do acidente, eles ajudaram um jovem com possíveis traumatismos no pescoço e na espinha. O pescoço foi imobilizado e a coluna também, utilizando uma placa rígida, presa ao corpo com tiras de velcro. Esta era a última novidade, muito mais eficaz que o equipamento antigo. Ele sempre deixava o seu patrão, gerente da companhia de ambulâncias, informado a respeito das novas invenções.

Gary não era um sujeito grandão — um metro e setenta e dois, oitenta quilos — mas sabia utilizar alavancas. Quando os bombeiros chegaram, ele e Melinda, sua assistente de um metro e sessenta e quatro, já tinham desmontado o segundo carro e estavam resgatando o motorista, um homem de meia idade.

Durante os três anos como paramédico e um como técnico em emergências médicas, o Gary limpou a sujeira de muitos acidentes horrorosos. As histórias que ele conta, são de embrulhar o estômago. Ele seguia à risca todas as instruções do protocolo, mas se a situação exigisse, ele sabia ser criativo. Gary foi se tornando insensível ao sangue e à morte. O máximo da felicidade era quando ele realizava um parto de emergência ocasionalmente. Dos cento e sessenta paramédicos de seu município, Gary constava entre os melhores.

Espantosamente, ele largou a profissão dois anos depois, junto com mais vinte e oito paramédicos do município.

Na tentativa de combater esta debandada alarmante, as autoridades da saúde pública pediram que os T.E.M. e paramédicos preenchessem um questionário perguntando de fato (e com delicadeza): O que é que vocês querem? Menos carga horária? Mais dinheiro? Um reconhecimento maior? O que nós podemos fazer para mantê-los numa profissão cujo treinamento nos custou, tão caro?

Infelizmente as respostas trouxeram apenas algumas reivindicações superficiais que não refletiam o verdadeiro e profundo motivo daquela exaustão coletiva.

Existem dois tipos de pessoas que entram para os serviços de assistência, tais como medicina, cumprimento das leis, clero, aconselhamento e serviço social: aqueles que são cha-

mados ao trabalho por Deus e pela consciência e aqueles que foram direcionados pelo chicote invisível da codependência. Se os trabalhadores do primeiro tipo estivessem esgotados, seria por causa de alguma coisa contida no questionário — horário cansativo, pagamento inadequado ou mais frustrações que vitórias. Atingindo um clima de trabalho satisfatório, este grupo continuará produtivo por um longo tempo.

Mas o grupo que foi levado pela codependência vai se exaurir e é bem capaz de levar outras pessoas embora junto com eles. Nós acreditamos que os motivos aqui têm a ver com uma força poderosa de codependência — a dinâmica do salvamento. Gary é um salvador.

Salvar e facilitar fazem parte de quase todas as situações disfuncionais e não só do modelo clássico. Os filhos que crescem num meio assim, são puxados que nem ímãs para profissões de salvamento. Nós vemos para isso vários motivos.

Em primeiro lugar, o salvamento distrai. O salvador é encorajado a fazer uso do seu nobre sacrifício em cada uma das ocasiões. Ele luta e trabalha dedicando aos outros o seu carinho abnegado, sempre angariando elogios. Esta é a parte boa. A parte ruim, é que ao ser nobre e abnegado, o salvador não pensa em si próprio. “Se o meu foco estiver centrado apenas nos outros, eu não vou precisar olhar e muito menos focalizar a minha pessoa e as minhas necessidades.” Necessidades não preenchidas, negação, dor — aquelas coisas pessoais tão desagradáveis de serem trabalhadas — são enterradas. Infelizmente estas coisas não desaparecem. Elas apodrecem.

Além disso, o salvamento satisfaz aquela terrível e poderosa compulsão de repetir. Esta circunstância atua do mesmo modo que a compulsão do vendedor Sean, recriando o relacionamento pai/filho com os seus patrões. O salvador reinventa uma nova chance, depois mais uma e mais outra, para de algum modo salvar a sua família de origem e fazer com que tudo desta vez tenha um bom resultado. O resgate exter-



no pode ser sempre bem sucedido, mas aquele resgate interno continua igual. Fracasso.

Afinal, quando um salvador faz um salvamento, ele está substituindo — ele quer salvar a si mesmo do seu passado. O paramédico não está apenas remediando a vítima, ele está remediando a criancinha perdida que mora lá dentro. O psicólogo clínico não está apenas endireitando a vida do seu querido cliente; ele está, por transferência, endireitando também a própria. Uma outra definição para isto seria “auto-abastecimento”. Não lhe parece racional? Realmente, *não é racional*, mas é como a água que circula nos rios escondidos da nossa mente.

Se o nosso ponto de vista for o tanque de amor, lá no fundo o salvador acha que “Se eu encher o seu tanque, o meu de certo modo também vai se encher.” Não é assim que funciona e o tanque do salvador fica cada vez mais vazio. Nos tanques de amor, um tanque seco quer dizer exaustão.

Bem além do nível consciente o salvador espera que o seu eu seja abastecido, que os erros do passado sejam corrigidos, que as mágoas pessoais sejam saradas magicamente, sem precisarem de um exame. O salvador está contando com isto. É claro que não acontece. O eu, a criança perdida, continua sem conserto. As feridas enterradas apodrecem. A dor e a raiva crescem. Exaustão.

“Esta profissão não está me dando o que eu queria”.

“Mas você está fazendo um bom trabalho, está salvando vidas — ou qualquer que seja o objetivo da ocupação. Isto não lhe satisfaz?”

“Não. E agora me sinto culpado porque deveria estar feliz. Mas não estou.” É disto que o exausto salvador precisa — O fracasso e a culpa detonam a dor da auto-punição, que vai se juntar àquela dor escondida, propulsora da distração desde o começo.

É no entanto — isto é muito importante — se a pessoa não trabalhar os problemas escondidos da codependência, se as suas feridas não forem abertas e curadas, ele/ela estará fadado/a a repetir a dor da derrota. A exaustão vai persistir.

Vai estragar todas as profissões ou empregos seguintes. Resoluções superficiais, tais como "Vou fazer assim e *assido* para tomar um rumo" não vão trazer nada além de um alívio temporário. Antes que perceba, o codependente estará de volta aos velhos padrões, fechando ciclos cada vez mais viciosos. Salvar para ajudar a parte interna. A parte interna continua sem ajuda; tente salvar mais. Mais ainda. Durante mais tempo. Não. A única resposta está em desvendar e solucionar a raiz dos problemas.

Não é por acaso que o índice de divórcios em serviços de assistência, tais como: medicina, cumprimento das leis e psicologia, é muito alto. O casamento e a satisfação familiar dependem desta cura, tanto quanto a satisfação profissional.

Existe uma outra complicação. Se o codependente também for um trabalhador compulsivo (e muitos são), a saúde ficará debilitada com a negligência do salvador em relação às suas necessidades físicas, além das necessidades mais profundas já mencionadas. Trabalhadores exaustos não funcionam bem em nenhum campo.

A nossa clínica recebe muitos missionários cristãos que estiveram trabalhando tanto na área doméstica quanto no exterior. A dor e o pesar estão estampados em seus rostos. Será que devíamos dizer "Escute. Se você espera servir aos outros, você primeiro deve cuidar de si mesmo"? Grandes luzes de neon se acendem. *Egoísta! Mil vezes egoísta! O bom cristão coloca o seu ego de lado. O egoísmo é um pecado.*

A ética cristã de servir ao próximo fica distorcida pela pressão da codependência. "Ajude os outros", se transforma em "Não se ajude, os outros é que devem ser ajudados." "Negue o eu" se transforma em "Negue até as necessidades mais delicadas e corriqueiras da sua pessoa." Jesus se afastou das multidões para conversar com seu Pai numa reza solitária. Enquanto caminhava entre os homens, Ele sabia que para encher os tanques dos outros, Ele precisava se reabastecer. Todos nós precisamos.

É comum que as pessoas empurradas pela codependência em direção ao salvamento, sejam inflexíveis na recusa de

se cuidarem. "Negue o eu, sirva aos outros", é algo levado ao extremo da compulsão. O nome certo é compulsão. Esta necessidade de salvar através do sacrifício, encontra um apoio generalizado na nossa cultura e pode crescer até virar uma obsessão.

O trabalho compulsivo de Gary Ellis é diferente. Os seus horários de trabalho são estabelecidos por uma autoridade maior e a empresa de ambulâncias não permite que o tempo se estenda. Ele insere quarenta horas de trabalho semanal e vai para casa. Mas ele está tão envolvido no papel de salvador como paramédico, que o seu trabalho virou obsessão. Ele só lê revistas técnicas do assunto, folheia os catálogos. Ele não tem nenhum outro interesse fora das emergências médicas.

Gary Ellis é viciado em serviço médico de emergência. Quando ele se exaurir, o que vai acontecer brevemente, ele vai se tornar adicto de alguma outra coisa. E seja lá o que for, a satisfação não vai durar mais do que aquilo que faz agora. Sua vida vai rolando em espiral, a mesma história vai se repetir num cenário diferente e a cada episódio, amargura e desilusão vão se aprofundando, pois a raiz da exaustão está na própria amargura. O seu caminho espiritual será afetado de forma adversa. A exaustão vai se espalhar de forma incontrollável. Se ele for cristão, a amargura vai manchar o seu relacionamento com Deus e com os outros cristãos.

## OS PAPÉIS QUE VOCÊ FAZ

Agora que você conhece os variados papéis que você e aqueles mais próximos de você desempenham, tome alguns minutos do seu tempo para identificar quem é quem. Quem era o herói quando você estava em crescimento? Algum dos filhos assumiu dois papéis? Quando aconteceu tal mudança? Analise a sua família e a família dos seus amigos mais próximos.

Se você, sem querer, fez papéis exagerados — papéis codependentes — no seu relacionamento pessoal, isto significa que você está deformando esses relacionamentos, porque

os papéis são inapropriados. Isto é particularmente verdadeiro no relacionamento entre você e Deus. É o que veremos em seguida.

## DEUS E OS ÓCULOS ESCUROS

De que modo um relacionamento codependente com Deus difere do saudável? Pense a respeito, usando os parâmetros explorados até agora.

John e Gladys Jordan e também Sean McCurdy, sofriam de um relacionamento disfuncional com o pai. Eles estão correndo o grave risco de transferir os sentimentos em relação ao pai, para os sentimentos em relação a um pai maior, que é Deus. Deus é o Pai perfeito. Não existe Nele nenhum relacionamento disfuncional. Ele é o auto-suficiente. Apesar de não ser intencional, John, Gladys e Sean podem ter de Deus uma idéia humana demais.

Você lembra que Gladys cresceu ao lado de um pai que não queria ou não podia ouvi-la. Ela, inconscientemente, atribuiu ao marido, John, esta mesma característica, apesar dele ouvir muito bem. Se ela, inconscientemente, atribuir esta mesma imperfeição humana a Deus, o seu poder de aproximação através da reza estará seriamente abalado. Ela será incapaz de se beneficiar da amável natureza de Deus. Por isso, ela poderá até concordar com aqueles que dizem que um relacionamento íntimo com Deus é algo inatingível e no caso ela estará certa. Esta intimidade estará longe do seu alcance, não por causa da natureza Divina, e sim porque seus olhos estão vendados pela codependência.

Se John vê Deus como autoritário e cheio de leis rígidas, ele poderá se enganar achando que o ser humano vai se espiritualizar por ter, de algum modo, conseguido a aprovação de Deus. Ele corre o perigo de interpretar mal certas palavras do Evangelho — salvação pela graça. A *misericórdia* e a *graça* não terão sentido para ele. Apesar de ambos poderem concordar que o relacionamento íntimo com Deus é inatingível, os motivos que levaram a tais conclusões são

completamente diferentes para um e para outro, com duas interpretações de Deus, que em nada se parecem. Para Gladys, Deus é distante, indiferente, e para John talvez Ele seja um oficial de polícia lá no céu, tomando nota de cada um de seus erros.

Sean está procurando o pai perfeito. Deus é exatamente isto. Mas será que Sean sabe? Se algo de ruim acontecer — se o Sean amargar uma perda ou achar que suas preces não foram ouvidas — ele pode achar que Deus não merece toda a sua fé, como os empregadores temporários que o desiludiram. Em suma, o Sean (assim como muitos de nós) pode não ter a exata medida de Deus por estar usando o medidor errado, deixando Deus aquém do que realmente é. Estão vendo como um estremeamento na base do bolo quatro-camadas vai destruir as partes de cima? Isto é particularmente verdadeiro na camada de relacionamentos pessoais, que inclui o relacionamento com Deus.

Observe de perto um diamante cortado para ser um brilhante (quanto maior for o diamante, melhor será a nossa alusão). Repare que cada face é cortada em oposição à outra. As facetas de um canto estão se contrapondo às facetas do outro canto. Se a gema sofrer uma avaria, as facetas vão se inutilizando, uma a uma. Existem cinqüenta e oito facetas. Se fossem menos, a pedra não mostraria o brilho que é capaz de ter. O ângulo no fundo da pedra também é fundamental para o brilho da jóia.

O Deus da Bíblia é um Deus de muitas facetas. Algumas são muito parecidas, estão quase no mesmo plano, outras parecem se opor, se forem isoladas do resto. "O nosso é um Deus de amor", aparece em oposição a "A vingança é minha, diz o Senhor". Talvez por um momento uma brilhe mais do que a outra, atraindo a nossa atenção. Aí a nossa atitude muda um pouco e outra faceta atrai nossos olhos. Como Deus é infinitamente mais complexo do que um diamante, nenhum homem é capaz de percebê-lo adequadamente — ninguém pode admirar todas as suas facetas.

Uma pessoa com o tanque de amor preenchido e um termômetro marcando baixo teor de codependência vai conseguir ver no diamante todo o brilho possível para os olhos mortais. No entanto, o codependente não vai conseguir ver muitas de suas facetas, talvez a maior parte delas. Por causa das poucas facetas que ele vê, a visão de Deus se reduz a uma porção opaca, sem o brilho do fogo.

Na qualidade de terapeutas e psicólogos, nós não nos outorgamos o direito de dizer como a Bíblia deve ser interpretada. Acreditamos que ela seja uma carta de amor que Deus escreveu para cada um de nós, individualmente. O que ela diz, e como ela diz, é um assunto muito particular entre Deus e aquela pessoa. O que gostaríamos de enfatizar — é nesse sentido que trabalhamos — é que cada pessoa pode ter a oportunidade de ouvir as palavras de Deus (justa e objetivamente), sem o filtro dos preconceitos e das conexões codependentes.

É muito intrigante, do ponto de vista psicológico, você ver duas pessoas que leram a mesma passagem da Bíblia chegarem a conclusões completamente diferentes. Esta seleção, vai depender da predisposição emocional de cada um. Isto é normal, cada um vai peneirar a informação no interior de sua mente. Mas o processo de seleção na mente de uma pessoa oriunda de família disfuncional — uma pessoa com o tanque de amor empobrecido, uma pessoa com a raiva escondida em ebulição — foi truncada e distorcida.

A codependência *deve* ser tratada antes que a pessoa com necessidades emocionais não preenchidas possa ver Deus em sua verdadeira dimensão. Enquanto essa pessoa não resolver os seus problemas mais profundos, qualquer mensagem de Deus estará sujeita a erros de interpretação.

Em suma, não é só para melhorar o seu estilo de vida, estimular a verdadeira felicidade e resolver os seus problemas que você deveria tentar estirpar as raízes da codependência. O maior privilégio de uma pessoa saudável é poder ouvir e estar sensível a Deus. O codependente não consegue ouvir claramente nem refletir de forma adequada.

De que modo funciona o filtro codependente? Veja a coisa como se fossem lentes polarizantes. A polarização da luz tem várias utilidades, tanto na indústria quanto na vida diária, e um de seus usos mais comuns são os óculos para sol. As mais simples bloqueiam parte do brilho solar através das lentes. Qualquer que seja o ângulo da luz, ela vai ser bloqueada e filtrada com a mesma intensidade. Já a lente polarizante, praticamente bloqueia as ondas de luz vindas de um certo ângulo, enquanto outros ângulos de luz passam desimpedidos. Resumindo, as lentes polarizantes bloqueiam a luz de forma seletiva.

Os traços codependentes fazem o mesmo. Os codependentes vêem Deus através de lentes polarizantes. A luz é quase toda bloqueada, com exceção de uma dimensão bem estreita. Os codependentes com as suas necessidades não preenchidas e com aquela profunda raiva não resolvida em relação ao pai e mãe terrestres, que não lhe deram suprimento, olham para o sol/Deus através das lentes polarizantes e enxergam apenas uma pequena porção de realidade.

Todos esses problemas gerados pela codependência, interferem não só nos relacionamentos humanos como também no relacionamento Deus/indivíduo. Vejamos, por exemplo, os fantasmas do passado — ou seja, a compulsão de repetir — que impregnou John e Gladys Jordan. Gladys se sente compelida a recriar a situação da família original, em parte por querer retificá-la, em parte por conviver com a dor que lhe é familiar. Deus é a única Pessoa no universo com zero no termômetro de codependência. Mas a compulsão de repetir é tão forte que Gladys passa para Deus as imperfeições do seu pai. É claro que ela não chama Deus de "imperfeito", todos sabem que Deus é perfeito. Mas se formos analisar, é isto que acontece. Os murmúrios fantasmagóricos são ouvidos a todo volume, enquanto a voz de Deus fica inaudível. Ao olhar para Deus de forma humana e limitada, o codependente alastra as suas tendências de relacionamento.

Existe, também, aquela profunda raiva não resolvida. Quais são os sentimentos de um codependente em relação a

um genitor abusivo? Por um lado existe o medo e o ressentimento para com um dos pais (ou ambos) por não ter lhe dado o suprimento que deveria. Por outro lado, o intenso e natural amor entre pais e filhos. Este filho/a (e mais tarde o adulto/a) vai lutar desesperadamente para consertar a situação disfuncional, para mudar o final da história, para conseguir ganhar a necessária aprovação e o suprimento daquele genitor. Esse drama ambivalente de amor e ódio está enterrado nas profundezas. Ele pode irromper na dimensão espiritual.

Uma mulher, com quem trabalhamos recentemente, pode ilustrar o assunto. Rebeca estava absolutamente convencida de estar vivenciando uma possessão demoníaca. Nós não achamos que tal coisa seja impossível, mas dentro do nosso melhor conhecimento e sensibilidade, não havia qualquer sinal de atividade demoníaca. O que nós finalmente desencavamos foi essa mesma ambivalência do amor/ódio.

O pai de Rebeca era um dentista perfeccionista, um militar muito rígido. A família se mudava a cada dois anos. De uma base para outra, de estado para estado, de país para país. Rebeca nunca completava dois anos na mesma escola. O seu papel era sorrir e aceitar tudo o que seu pai queria, assim eram as coisas na sua família. Nem ela nem sua mãe podiam expressar raiva, frustração ou mágoa por terem que arrancar as suas raízes para depois colocarem as raízes em outro lugar.

Anos mais tarde, havia um lado da Rebeca que amava Deus, o Pai. Ela era realmente uma cristã convicta. Mas havia um outro lado que não era visível — ela estava entrando em contato com a parte escondida, a raiva e os ressentimentos não resolvidos. Ela transferiu todo o lado ruim do seu relacionamento com o pai para o seu relacionamento com Deus, do mesmo modo que ela transferiu o amor. Sentir raiva de Deus era tão incompreensível para ela, que foi melhor deduzir a presença de uma força externa dentro de si.

Ao acompanhá-la através dos estágios de recuperação (que veremos no próximo capítulo) pudemos ajudá-la a trabalhar seus ressentimentos escondidos. Ela expôs e limpou a sua raiva. Os "demônios" debandaram.



Em resumo, duas coisas podem acontecer no relacionamento do codependente com Deus. Primeiro — por causa do filtro polarizante a pessoa vê e ouve apenas uma pequena parte de Deus, que não é suficiente para captar o objetivo do Seu parecer e da Sua graça. A pessoa também não sabe o que é amor *incondicional* (entrega). Segundo — inconscientemente, a pessoa tenta desenvolver um relacionamento com Ele nessas bases limitadas e deturpadas.

Nós vemos muitos casos em que as pessoas tentam ganhar a aprovação de Deus através da auto-imposição de rígidos padrões de pensamento e comportamento. Um comportamento assim pode resultar em anorexia, ou então num modo de vida formal, afetado e “correto”. É uma pena que essas pessoas não tenham conseguido de seus pais terrenos o suprimento e a aprovação de que precisavam, pois agora elas nunca se sentem completamente aceitas por Deus. O melhor nunca é o bastante. A frustração suplanta o amor divino e o contentamento.

Nós aqui na clínica prestamos serviços a muitos cristãos que têm um profundo conhecimento da Bíblia, e as sessões de aconselhamento viram uma maratona teológica, um tiro-teio de citações de trechos e versículos comprovantes. A Edith é uma mulher que recebeu cuidados clínicos em nosso hospital. Ela agora é professora em uma escola da igreja. A Edith foi criada por um pai abusivo e depois casou com um homem espiritualmente abusivo. As primeiras semanas do seu tratamento se resumiram a uma gincana de debates. Ao sugerirmos “Você deveria entrar mais em contato com a graça de Deus”, ela citava passagens da Bíblia como se fosse um autômato, sempre enfatizando o julgamento de Deus. De frente para trás, sem parar.

Existem tantos cristãos bem versados mas que possuem tanques de amor quase vazios. Para eles, achar Deus não é uma busca e sim uma luta desesperada. Lá no fundo, onde a razão não chega, eles se sentem emocionalmente mal a respeito de si mesmos. Quando o sentimento de inadequação e desmerecimento é profundo demais, quando o emocional

destas pessoas percebe Deus como alguém que não ama, não perdoa e não pode ser alcançado, o fato delas saberem o Novo Testamento de cor não vai fazer a menor diferença; aquele sentimento básico de condenação vai continuar existindo. Nós cansamos de vê-los se colocando num relacionamento com Deus onde eles acham que vão conseguir a Sua aprovação através do legalismo, do perfeccionismo, do auto-sacrifício e do auto-abuso — qualquer mecanismo que eles achem melhor para provar a Deus que são merecedores, mesmo que no fundo do coração estejam duvidando de tal merecimento.

Jesus usou o conceito de uma família saudável, com um pai que dá o suprimento, quando disse "Qual dentre os homens que estão aqui vai dar uma pedra ao filho que pede um pão? Ou se ele pedir um peixe, vai lhe dar uma serpente? Se vocês que conhecem o mal, sabem mesmo assim dar bons presentes aos seus filhos, imaginem quantas coisas boas o Pai que está no céu pode proporcionar aos que lhe pedem".<sup>3</sup> Nossa família terrena é a sombra da família de Deus, que abastece a todos com sua infinita sabedoria.

A base da codependência — uma fome narcisista insatisfeita — não é, portanto, nenhuma novidade. Há quatro mil anos atrás, Jesus já chamava a atenção dos pais para as suas responsabilidades. Existem muitos outros avisos na Bíblia. Uma família que distribui amor, se torna um instrumento para a felicidade, a vida longa e terá uma compreensão cada vez melhor do significado de Deus.

Eis aqui mais um importante motivo para você tratar da codependência na sua vida. Os seus filhos e os filhos de seus filhos (qualquer criança sob a sua influência direta, filhos adotivos) precisam de tanques cheios de amor para poderem encontrar a felicidade, usufruir do verdadeiro amor e conhecer Deus. Você não pode satisfazer as necessidades emocionais deles se continuar sofrendo de perda. Você é a chave do futuro deles.

Nenhum homem pode ver Deus em toda a sua extensão. Mas quando os livros sagrados são absorvidos e examinados

como um todo, o que emerge é uma figura multidimensional, maravilhosa demais para a compreensão humana. Seu amor não tem defeitos, Sua orientação é perfeita e o Seu reino é absoluto. Todos os seres humanos enxergam a verdade através de óculos escuros, até o apóstolo Paulo. Mas os óculos escuros do codependente são escuros demais, distorcendo e deturpando a visão, que vai diminuindo a ponto de não corresponder mais à verdade.

Diz Jesus em João 15:15, "Não vos chamarei de servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor. Eu vos chamarei de amigos, porque vos descobri tudo quanto ouvi de meu Pai." Quando Deus é o seu melhor amigo, certamente você vai querer conhecê-lo o melhor que puder.

## PARTE CINCO

---

# *OS DEZ ESTÁGIOS DA RECUPERAÇÃO*



---

## CAPÍTULO TREZE

---

# *Explorando os seus Relacionamentos*

Aqui está a Clínica Minirth-Meier, um prédio de três andares sobre pilotis, cheio de janelas envidraçadas. Você deixou o carro no subsolo e tomou o elevador. A recepção é ampla, cheia de móveis bonitos, uma palmeira ocasional. Você caminha com passos firmes até uma pessoa sorridente. No fundo, você não está nada à vontade.

Este negócio de procurar aconselhamento — de ser a pessoa que recebe os conselhos — não é uma coisa normal para você. A cabeça está dizendo que você precisa de ajuda, mas o coração reclama que você devia estar cuidando de seus problemas sozinho, sem precisar lavar a roupa suja na frente de estranhos. A simples possibilidade de alguém ter visto você entrar neste prédio, já retrata você (na sua cabeça) como uma pessoa emocionalmente frágil que não está conseguindo controlar a própria vida.

Mas você persiste, folheia uma revista, finge que está no dentista e não numa clínica psiquiátrica. Você persiste porque a sua vida está despedaçada. As coisas vão mal — os pedaços e os erros estão ficando com a parte do leão, tomando conta das suas emoções. E você acaba descontando naqueles que estão em volta de você, as pessoas mais íntimas.

Se você entrasse para o nosso aconselhamento, quais seriam as suas expectativas para o tratamento da codependência? Aqui na clínica Minirth-Meier, nós utilizamos um modelo com dez estágios para a recuperação da codependência. Através deles orientamos os nossos clientes para que possam trabalhar as suas infâncias perdidas, os chamados problemas de filhos adultos. Ao fazer isto, eles se recuperam da codependência. Estes dez passos ou estágios não têm a menor intenção de competir nem de substituir os doze passos do programa de recuperação que faz parte dos Alcoólicos Anônimos, Al-Anon e grupos similares. Existe, inclusive, um toque dos doze passos nestes estágios que, no entanto, remodelam as premissas ou princípios.

Nesta parte final, nós vamos explorar, um por um, os passos para o alívio e para a cura. Você já conhece alguns deles. O que você aprendeu até agora sobre codependência, é fundamental para que haja um autoconhecimento. Agora, nós vamos juntar tudo isso de modo funcional.

É preciso avisar novamente — a codependência não é um estado constante e sim uma continuidade. A maioria das pessoas foi levemente afetada e os ajustes que este livro oferece vai conduzi-los a uma cura e a um estilo de vida mais feliz e produtivo. Outras pessoas podem ter sido tão profundamente afetadas que um livro de auto-ajuda não vai ser suficiente para providenciar todo o auxílio de que precisam. Se os seus padrões de codependência são poderosos e estão controlando a sua vida, os seus pensamentos e sentimentos podem atingir um nível de pressão insuportável. Neste caso, não hesite em procurar o quanto antes a ajuda de profissionais competentes.

É preciso repetir também o seguinte aviso — a codependência, como outras dependências que nos levaram a reconhecê-la, é crônica e progressiva. Quando a codependência se manifesta em forma de abuso, depressão, distúrbios alimentares e outros, ela pode realmente ser fatal.

Feitas estas importantes retratações, chegou a hora de conduzi-lo/la adiante, como faríamos com um cliente.

## A MONTANHA RUSSA DA RECUPERAÇÃO

Estamos nos encaminhando para um exemplar bem clássico e imponente de montanha russa, uma daquelas que vêm eletrizando as pessoas por mais de meio século. Você acabou de subir no último carrinho. Com um solavanco começa a subida concatenada e lenta pelo morro de vigas de ferro. A expectativa vai aumentando, você começa a duvidar da eficácia daquela barra de ferro protetora, se *realmente* você precisar.

A chegada ao topo parece uma eternidade. Você nunca está realmente preparado para aquela primeira descida vertiginosa. Sobem os gritos, o estômago vai lá em baixo, e de repente você está subindo o próximo morro, para cima e para baixo... as curvas e corcovas vão ficando menores e o final do trajeto já se torna administrável. O primeiro mergulho selvagem ficou bem para trás, você desliza tranqüilamente até o local de desembarque e ainda fica meio aturdido com aquela parada anticlinática.

O trajeto da recuperação é muito semelhante. Nós já usamos a expressão "aprofundar-se na dor", mas agora ela vai entrar em funcionamento. Imagine o processo curativo como sendo aquela primeira e indescritível acrobacia da montanha russa. A parte superior da montanha indicará menos dor emocional, e a parte inferior indica mais. O fundo entre as montanhas é o ponto mais baixo das suas emoções, a dor mais profunda.

Existem diferenças entre a montanha russa da nossa recuperação e aquela verdadeira. Na nossa, a pessoa que entra não vem do topo (livre da dor) e sim do meio da descida. A dor já é um elemento. Nos primeiros cinco estágios da recuperação, você tem a impressão de seguir o caminho errado, pois a dor vai aumentando cada vez mais.

Na clássica montanha russa, a única energia externa aplicada ao percurso são as correntes que puxam você do começo até o topo da montanha mais alta. A partir daí, a gravidade e o poder da inércia vão fazer o carro andar até o



final do percurso. Quanto mais alta e mais íngreme for a primeira montanha, mais energia cinética estará disponível para o resto do trajeto (é por isto que os morros subsequentes ficam cada vez mais baixos, o carro perde rapidamente a energia só com a fricção de se manter nos trilhos e também para subir os morros seguintes).

No nosso modelo de recuperação, o primeiro mergulho profundo vai fornecer o ímpeto e os recursos para a subida curativa. Haverão outras montanhas no futuro, mas nenhuma vai ser tão alta, e você vai estar equipado, vai ter meios de passar por cima delas.

## A CURVA DOS DEZ ESTÁGIOS DA RECUPERAÇÃO



## ESTÁGIO UM: EXPLORAÇÃO E DESCOBERTA

Os sítios de escavação arqueológica são fascinantes. Já vai longe o tempo em que os escavadores palmilhavam as areias até achar algum artefato que valesse a pena expor num museu. Hoje em dia, uma escavação é dividida tanto horizontal quanto verticalmente, numa grade com sessões rotuladas. Os escavadores usam espátulas, pincéis delicados e palitos em vez de pás. Peneiras reticuladas separam fragmentos e cacos. Qualquer achado, seja qual for a sua importância, é catalogado por sessão e por extrato. Anos mais tarde, os pesquisadores podem estabelecer com precisão como e onde aquela peça foi encontrada. Potes quebrados, sandálias usadas, pedaços de metal, refugos de dez mil anos atrás, ficam arrumados em prateleiras e mesas dentro do abafado barracão de achados arqueológicos.

Neste primeiro estágio, queremos que você conduza uma escavação arqueológica da sua própria vida. Você já vem fazendo isto desde o começo desta leitura. Agora é hora de colocar na mesa estas raridades de autodescoberta e sair à procura de mais. Você não está desobstruindo acontecimentos grandes que causariam impacto ao serem expostos. Você também está à procura de coisas bem pequenas que podem parecer insignificantes agora, mas depois podem ser de total importância como chave para a compreensão do passado. Nós vamos encher um barracão arqueológico com os detalhes do seu passado e também do presente, as compulsões e adições da sua vida atual.

No aconselhamento, nós ajudamos os pacientes a reconhecer duas coisas: Uma envolve os elementos que são viciantes, compulsivos e obsessivos em seus atuais modos de vida. A outra envolve as questões da infância perdida.

Ninguém gosta de admitir que cedeu a uma adicção ou compulsão obsessiva. Disfunções assim acontecem com os outros; comigo não. Então vamos começar procurando elementos que na sua vida presente tomam uma quantidade excessiva do seu tempo e da sua energia. Existem coisas sem

as quais você não consegue viver, seja figurativa ou literalmente? A T.V.? O seu trabalho? Aquela O.S.P.? O que significa tanto para você a ponto de você investir tempo e dinheiro, em detrimento de outras coisas? O mais importante: O que na sua vida você esconde ou disfarça para poder fazer, com receio de que alguém descubra até que ponto você está fazendo o que quer que seja. Excessos sexuais? Qual é o critério legal e moral das suas ações mais secretas?

Não é aconselhável emitir nenhum julgamento sobre aquilo que você achar, ou prescrever "certo" ou "errado" para qualquer coisa neste ponto do processo. Apenas separe. Conheça.

O outro alvo da nossa exploração e descoberta, são as questões da infância perdida. Se necessário, releia o capítulo 3, para ter em mente aquilo que você procura. A perda de um dos pais, por morte ou por divórcio, a indisponibilidade de um dos pais — o que quer que seja. Nós estamos aqui desempenhando duas funções simultaneamente. Nós estamos examinando o que acontece na sua vida presente e também o que aconteceu mais cedo na sua vida. Se você estivesse em aconselhamento efetivo, na segunda ou terceira sessão estaríamos perguntando sobre os seus colegas e vizinhos, seus pais, irmãos e animais de estimação. O que você mais detestava quando criança e o que você mais ansiava que acontecesse? Você consegue recordar episódios específicos de disciplina, afeto, perda, ganho...? O que aconteceu com você? Reveja as questões e o material relativo à infância perdida no capítulo 4. Conforme for achando os pedaços, vá colocando todos em cima da mesa.

Na última parte do primeiro estágio, nós lhe encorajamos a contar a sua história. Contar para quem? Um amigo muito próximo e confiável. Geralmente o parceiro numa relação codependente não é a pessoa aconselhável. Um grupo de apoio para auto-ajuda seria excelente.

Independente da pessoa em quem você vai depositar a sua confiança, o seu melhor ouvinte é Deus. Quanto mais você o trazer para dentro do processo, especialmente deste

ponto em diante, mais leve e rápido será o seu progresso na recuperação. Todos os livros e programas de auto-ajuda, clássicos ou religiosos, reconhecem o poder curativo da fé em Deus.

Primeiro, peça a Deus para tirar a venda codependente dos seus olhos. Até um certo ponto todo mundo pratica a negação e a minimização, mas a vida do codependente depende delas. Estas distorções embotam a sua capacidade de auto-análise e só Deus pode realmente abrir os seus olhos. Agora conte a sua história a uma pessoa, amigo ou conselheiro, mas conte também para Deus (Ele é, inclusive, a pessoa diante da qual você pode ensaiar, se você achar que um ensaio é necessário). O fato aparentemente simples de contar a própria história, pode exercer por si só uma profunda influência curativa. Eis o porquê.

Mais uma vez, o clássico modelo codependente da família com um pai alcoólico será usada como exemplo. O traço em comum que une todas as partes dos membros daquela família é a vergonha. A família tem um segredo. Esta família é diferente de todas as outras, de um modo muito ruim. Esta família se vê sozinha diante do poder da opinião pública. Seja qual for a aparência externa da família (e todos os membros lutam para obter a melhor aparência possível), internamente eles nada têm a ver com as famílias felizes da televisão, ou com aquele entrosamento confortável que as famílias da vizinhança parecem ter. Esta família foi tragicamente barrada de qualquer sincronia. Mesmo que não haja fundamento para pensar assim, cada membro da família se sente responsável pela disfunção. Vergonha.

Em parte por causa da vergonha, o filho/a que cresceu numa família disfuncional, dificilmente contou isto a alguém. Mesmo que o filho adulto tenha comentado a respeito, certas partes foram deixadas de lado. Afinal de contas, este filho/a nunca teve permissão de contar a história abertamente. Realmente, um dos pais (ou ambos) pode ficar chocado e estarecido ao ouvir a história verbalizada.

Mas quando um filho adquire coragem para verbalizar toda a história da sua infância para um ouvido amigo e compreensivo, boas coisas acontecem. Só o fato de contar já racha as paredes da negação e destrói boa parte da vergonha. O filho sai, nem que seja só um pouquinho, do isolamento e da solidão que caracterizaram as suas experiências de infância. É por isso que contar a história se torna um instrumento poderoso, mesmo que esta seja apenas uma pequena parte dentro do processo de recuperação.

Vamos ver o incidente que se passou com Jesus e a mulher no poço (João IV). Cafa a tarde em Sicar, quando uma mulher samaritana se aproximou do poço para buscar água. Jesus lhe pediu um gole, e ela quis saber o motivo porque os samaritanos não se davam com judeus. Ele lhe ofereceu água benta e foi novamente questionado. Quando Jesus lhe pediu que trouxesse o marido, ela respondeu que não tinha nenhum. Jesus retrucou que realmente “Isto é verdade. Você teve cinco maridos e não é casada com o seu atual companheiro”. Estupefata, ela mudou as suas perguntas para o nível espiritual, que era onde Jesus estava todo o tempo. Ela passou a confiar Nele, acreditou no Seu messianismo e deixou isto bem claro no vilarejo em que vivia, e assim muitas outras pessoas passaram a acreditar Nele.

A respeito deste incidente, perguntamos aos pacientes: “O que aconteceu quando Jesus revelou a história da vida dela? De que forma isto serviu a um processo curativo?”

Para resumir as várias respostas dos pacientes: Jesus não disse nem concluiu, “Eu ignoro o que você fez no passado, e você deveria fazer o mesmo”, ou “O passado não importa” ou “Eu não sei a respeito do seu passado”. O que ele disse essencialmente foi “Eu sei tudo sobre o seu passado e a aceito do mesmo modo”. Esta passagem pode ser de grande apoio para os codependentes.

Muitos livros e conselheiros sugerem rezas para que você entre em contato com Deus, para que você se expresse diante Dele. Nós recomendamos vivamente que você faça isto em cada etapa do seu caminho. As pessoas que lutam demais

para se recuperar, sentem alívio escrevendo para Ele, apesar da carta não ser realmente entregue. Ao contrário, eles mantêm algo parecido com um noticiário, ou um diário (“Querido Diário, hoje eu fui...”) endereçado a Deus (“Querido Deus, hoje eu gostaria de lhe dizer...”). Uma série de cartas ou entradas assim têm várias utilidades. Ao colocar no papel, você consegue literalmente ver o que está pensando. Esta é com certeza uma maneira de rezar. O contato com Deus fica mais direto e isto é muito importante se você esteve longe Dele ultimamente. Em algum momento futuro você poderá olhar para trás e ver o quanto havia se distanciado.

## ESTÁGIO DOIS: HISTÓRICO/INVENTÁRIO DE RELACIONAMENTO

Todas essas peças de valor inestimável que você catou nos refugos do passado não podem ficar para sempre no barracão arqueológico. Elas devem ser classificadas e inventariadas. É uma tarefa simples e mecânica mas extremamente importante. Cada pedaço ganha uma referência. Cada lembrança é categorizada, acondicionada, embalada e encaixada. Algumas, depois de encaixadas, não precisam nunca mais ver a luz do dia. Outras, francamente não valem a pena, podem ser jogadas fora. Mas a maioria vai ser respeitosamente estudada pelos pesquisadores especializados. Muito poucas vão emergir como importantes chaves para a compreensão de uma cultura que está escondida há tanto tempo.

Neste segundo estágio, pedimos que os nossos pacientes — e você — façam um histórico ou inventário cuidadoso, profundo e completo dos relacionamentos. Mais especificamente você deve identificar todas as pessoas, passadas e presentes, que deixaram uma marca memorável por qualquer motivo, ou que exerceram uma influência evidente na sua vida.

## CONSIDERE MAIS MEMBROS DA SUA FAMÍLIA

Nós assumimos até agora que “família” é aquela nuclear, composta por pais e filhos (e talvez mais uma pessoa, uma avó, avô ou tia morando sob o mesmo teto), quando na verdade a “família” é muito mais complexa. De um modo ou de outro todos nós mantemos relações de dar e receber (ou de não dar e não receber) com todos os outros membros da nossa família mais abrangente.

Com a rara exceção daqueles poucos que foram criados em orfanatos, quase todo mundo nasceu em uma família nuclear. O relacionamento com a família primeira, é um ato contínuo, porque de qualquer forma levamos a nossa família conosco pelo resto das nossas vidas. Ou seja, nós mantemos algum tipo de relacionamento com nossos pais e irmãos pela vida afora, estejam eles vivos ou mortos. Em termos técnicos esta é a família de origem.

Com o casamento, a maioria dos adultos forma uma família através da procriação. Este agrupamento inclui um cônjuge e talvez um ou mais filhos. Existe além desta uma família maior que inclui amizades ligadas ao trabalho — empregados e empregadores — e a outros interesses, sejam eles pessoais, culturais, religiosos ou comunitários. Outros parentes podem constar nesta categoria de relacionamentos amistosos, e a escala de intimidade vai variando — cunhados, tias e tios, avós, ou como no caso de Beth Mentrano, metade da cidade é família. Para tornar as coisas mais complicadas, existem pessoas que pertencem a dois (ou mais) lados da sua família, como por exemplo uma cunhada que também é sua prima.

Se você tiver padrões codependentes muito profundos, eles vão afetar cada uma das famílias em que você atua. Eles vão moldar ou distorcer a sua participação nestes grupos. Ouvimos com frequência as pessoas que entram no aconselhamento dizerem: “Eu só preciso trabalhar este único relacionamento. Se as coisas ficarem melhores com (meu marido), (minha mulher), (meu filho), (minha filha), se

ele/ela mudasse, tudo ficaria bem". Infelizmente não é assim que funciona. A mudança em um dos membros vai se ramificar pela família inteira, não importa se a mudança tenha ocorrido em você ou em outra pessoa. A família — qualquer que seja o agrupamento pertinente — deve ser trabalhada como uma unidade. Quando ajudamos um paciente com autocobranças, podemos perceber que a codependência gira a sua cabeça feia para todos os lados, as seqüelas invadem todos os aspectos de uma vida.

Uma analogia pode ser encontrada entre pilotos daquelas barcas que desciam os rios antigamente. A pilotagem era um trabalho exigente e por isso gozava de muito prestígio. O piloto precisava conhecer intimamente o curso do rio e tudo que acontecia em baixo d'água. Pedras, bancos de areia e correntezas tinham que ser conhecidos como a palma da mão para assegurar o sucesso da viagem, caso contrário o desastre seria instantâneo. Os padrões mais profundos de codependência são parecidos com os perigos escondidos que o piloto precisa encarar. As formações embaixo d'água vão determinar a direção e o sucesso da nossa jornada pela vida.

Pense no número de pessoas com as quais você já se envolveu emocionalmente. Os padrões de codependência influíram em cada um desses relacionamentos — Nós vamos pedir que você desembarace cada um deles, como parte do nosso processo curativo. É preciso rememorar as pessoas, vivas ou mortas, para depois fazer as pazes com elas individualmente, uma a uma, da maneira apropriada.

Freqüentemente, a nossa clínica presta serviços a adultos que foram adotados. Nós aconselhamos que eles façam as pazes com seus pais adotivos e com seus pais biológicos, mesmo que eles sejam desconhecidos. O mesmo procedimento deve se estender a qualquer família da qual tenham sido membros. Talvez sejam os mentores, treinadores ou professores que exerceram uma forte influência em suas vidas. É incrível o número de famílias que participou da vida de certos clientes.



Casamentos múltiplos, mesmo que breves, significam uma família cada um, são agrupamentos com poderosas ligações afetivas.

“Aquele casamento foi um horror”, reclama o cliente, “eu nem quero pensar a respeito. Além do mais, não durou dois meses. Já faz parte do passado e nada teve de importante”.

Teve sim. Nós paramos logo a conversa. “Vamos voltar a falar a respeito”.

É muito difícil ajudar as pessoas a compreenderem a quantidade de famílias — passadas e presentes — que participam da sua vida e o grau de codependência extensivo a cada um desses agrupamentos.

Vamos considerar Marian Walsh, uma mulher bonita e inteligente, vitimada de incesto pelo seu pai. Ela nos procurou às vésperas de ser novamente mandada embora do emprego. Ela é uma mulher competente, um crédito para qualquer companhia. Nada disso impedia que ela fosse sempre despedida. Por um lado ela estava sempre se esforçando ao máximo pelo bom desempenho e a manutenção do emprego. E por outro lado ela parecia estar sempre fazendo alguma coisa para sabotá-lo. Alguma coisa inesperada e imprevisível. Antes de vir a nós, ela já suspeitava que seus problemas fossem muito além do seu emprego, porque ela já tinha entrado e saído de três seitas religiosas nos últimos quatro anos. Ela se disse perseguida por causa do seu divórcio, mas a seita à qual ela se referia era muito tolerante neste sentido. Parte da nossa ajuda fez com que ela visse a enorme carga de ressentimento e raiva reprimida em relação ao seu pai. Estes poderosos sentimentos negativos afetaram a sua família de origem, a sua família profissional, a sua família religiosa e a sua família de procriação. Suas seitas eram sempre lideradas por alguém do sexo masculino. Em cada um dos empregos ela tinha homens como seus superiores imediatos. Ao entrar para uma família profissional, ela desenvolvia os mesmos sentimentos confusos que tinha em relação à sua família original. Ela tentava agradar ao papai e ir de encontro às suas expectativas, mas por outro lado, ela

estava louca para se vingar. Os patrões se transformavam em figuras paternas e cada novo emprego vinha com esta carga enorme. A história de Marian ficou mal amarrada. Nós trabalhamos com ela por uns tempos mas depois indicamos a ela um centro especializado no tratamento de codependência que ficava mais próximo da sua casa. Marian simplesmente não conseguia lidar com a devastação entranhada no seu passado. Ao chegar às vias de fato com a dor e a fúria, o chão começou a rachar sob seus pés e ela afundou num colapso por ainda ser incapaz de encarar a verdade com um certo conforto. Vários anos ainda vão se passar antes que ela consiga solidificar seus laços com a família do trabalho e a família de suas crenças. Casamento? Para Marian, nem pensar.

## *O SEU INVENTÁRIO DE RELACIONAMENTOS*

Focalize os seus relacionamentos de forma clara e deliberada. Cuidado. Não pode haver aquele "Ah, mas este aqui foi uma bobagem, não vale a pena mencionar". Mais uma vez é necessário que você não emita julgamento, atribuindo certo ou errado, ou arbitrariamente descartando uma memória por achá-la irrelevante ou, até mesmo constrangedora. Você deve ser cuidadosa e meticulosa, como o responsável pelo arquivo de descobertas arqueológicas, afinal este inventário vai ser a peça que fecha o quebra-cabeça da sua recuperação.

Alguns pacientes conseguem brindar seus inventários com a maior sinceridade possível. Pergunte a eles sobre as pessoas marcantes em suas vidas e eles serão capazes de retratá-las uma a uma, evidenciando rapidamente a importância relativa a cada um dos vários relacionamentos. Outras pessoas precisam de mais atenção para o detalhe. Nós, às vezes, achamos um problema específico no início do processo terapêutico, e só vamos conseguir investigá-lo e pedir maiores detalhes a uma certa altura do inventário.

Por exemplo, Jerri Aynes tinha um pai que abusava dela fisicamente. Aos vinte e nove anos ela pesava noventa e sete

quilos e os seus últimos relacionamentos foram com homens abusivos. Na sua primeira consulta ela apareceu com um olho roxo. Mesmo antes de nos procurar ela já tinha progredido. Há um ano atrás, ela teria dito que bateu com o rosto na porta e agora admitiu que o seu namorado lhe deu um soco.

Durante as duas primeiras consultas nós ouvimos a sua história. Na terceira nós lhe passamos uma tarefa escrita: "Queremos uma lista com os primeiros nomes de todos os homens importantes na sua vida. Uma lista cronológica. Anote em cada um o modo como você foi magoada, como você o odiava e o que lhe atraiu nele".

"Devo fazer isso com *todos* eles?"

"Cada um deles."

Jerri levou duas semanas ponderando até resolver que a sua lista estava completa. A consulta seguinte foi uma maratona de nomes e nós falamos sobre cada um deles.

"Este Larry aqui era no meu segundo ano colegial. Ele era um chato. Ele também tinha excesso de peso e ao lado dele eu não me sentia com problemas. Fazíamos as lições juntos e também saíamos juntos para devorar sorvetes com cobertura. Ele foi o único que não tentou me magoar. Mas ele teve que se mudar porque o pai dele era do exército. A gente se perdeu de vista".

"Ele nunca foi abusivo?"

"Nunca levantou a mão. E nem discutia muito".

"É quem pagava a conta do sorvete?"

"Era ele. E ainda pedia o maior sorvete da casa".

"É quem usufruía mais das lições de casa, você ou ele?"

"Ele. Por isso eu escrevi na coluna 'como você o apoiava'. Ele não era um bom aluno e eu era uma estudante nota dez".

"Vocês se encontravam fora das lições de casa? Só para namorar?"

Jerri ficou pensativa, procurando nos arquivos da memória.

"Não. Acho que não".

“Ele teve algo a oferecer em termos emocionais? O que ele fez por você que fosse só para você?”

Ela franziu o rosto e se endireitou. “Espera um pouco, você não está entendendo. Eu era uma garota gorda. Eu não tinha namorados nem recebia elogios, só era alvo de piadas. O Larry se prontificava a ser visto comigo, e para mim isto já era bom. Você não sabe o que é ser a garota gorda”.

“Nós conversamos na semana passada sobre as várias formas de abuso passivo e ativo, você lembra? As questões da infância perdida? Essas formas tiveram o enfoque do relacionamento pais/filhos. Agora vamos dar a elas o enfoque namorado/namorada”.

“Não estou entendendo”.

“O Larry se aproveitou de você, pegou o que precisava e não deu nada em troca. A única coisa que ele oferecia não era saudável nem visava o seu bem estar. Era um alimento gordo em quantidades gordas — parece até que ele queria se certificar de que você continuasse gorda como ele. Não havia o menor apoio, ele era emocionalmente indisponível. Isso lhe diz alguma coisa?”

“Abuso passivo, certo?”

“Certo”.

É muito comum que o inventário ofereça revelações surpreendentes, como aconteceu com Jerri. Os padrões repetitivos vão ficando ridiculamente óbvios, não só para o terapeuta, como também para o paciente.

O pai do Dave Johnson era alcoólico. A mãe dele suportava a situação usando tranqüilizantes. A partir dos sete anos de idade, Dave se tornou o homenzinho da família, tomando para si as tarefas que papai e mamãe não conseguiam fazer. Agora já fazem seis anos que ele saiu de casa. Ele terminou a universidade, é um rapaz trabalhador e bonito, com cabelos louro-escuros e encacheados.

Ele já estava na sua quarta namorada séria. As outras três acabaram decidindo não casar. E agora a sua última namorada, Sue, também resolveu não aceitar a sua proposta. O que havia de errado com ele? Por que não conseguia ser atraente

a ponto de ter uma garota que quisesse casar com ele e construir aquela família aconchegante com que sempre sonhou?

No começo, Dave achava que as duas últimas mulheres da sua vida, — Sue e Annie — não tinham nada em comum. Apoiado na mesa em frente ao seu conselheiro, ele estudava a lista.

“A Sue gosta de coisas culturais. É sofisticada. Ela fez sete anos de balé”. Ele sorriu, “Ah, você precisa ver como ela se movimenta! Mas a Annie não tem nada de cultural. É um tipo atlético e sem a menor graciosidade. Ela ficaria bem num comercial de alterofilismo. Aliás ela deve achar o balé uma coisa muito engraçada.

“Aparências visuais?”

“Completamente diferentes nas cores, na forma física, no jeito”.

“Personalidades?”

“A Sue é discreta demais. Sossegada. Não é nada expressiva. A Annie é bem extrovertida, mas até um certo ponto. A partir dali, ela parece ter construído uma parede para proteger os seus pensamentos íntimos.”

“Você diria então que ambas têm grandes dificuldades em alcançar um grau de intimidade?”

Dave concordou. “Este é um dado importante. Eu me arriscaria a dizer que este é o único denominador comum”.

“Será que não existem outros? Elas demonstraram as suas emoções?”

A lâmpada acendeu. Dave gravitava em torno de mulheres que pareciam estar em extremos opostos de várias formas, mas todas elas tinham este traço em comum. Eram incapazes de dividir suas intimidades emocionais. A compulsão de repetir estava novamente de volta. Seu pai e sua mãe estavam sempre desligados devido ao álcool e às pílulas e por isso ele nunca teve pais emocionalmente disponíveis. Ele cresceu dentro de um vácuo emocional, que ele agora recriava inconscientemente nos seus relacionamentos. É bom notar, que cada uma das mulheres que o atraíam tinham seus

próprios problemas de codependência ligados à intimidade. O radar codependente estava funcionando a todo vapor em ambas direções.

Você, como leitor, provavelmente não tem um terapeuta que possa lhe proporcionar uma interação instrutiva. De qualquer modo, esse inventário de relacionamentos vai lhe trazer uma boa dose de autopercepção. Prepare a sua lista e depois examine-a com cuidado, tentando deliberadamente ver onde estão os padrões. Se for possível dividir este processo com alguém de sua inteira confiança, a lista vai lhe trazer mais frutos. Mas especialmente divida tudo isso com Deus. Ele se lembra daquelas pessoas melhor do que você. Ele pode lhe ajudar a ver. O objetivo é procurar e achar os temas que se repetem nos seus relacionamentos.

A descoberta destes padrões têm um valor incalculável. Eis porque: a compulsão de repetir, gerada pelos negócios emocionais inacabados — como ilustramos no caso de Dave Johnson — vai ecoar por todos os relacionamentos íntimos da sua vida. Este eco dos padrões repetidos pode nos conduzir de volta às vozes de fantasmas passados e assim poderemos finalmente silenciá-los.

---

## CAPÍTULO QUATORZE

---

# *Quebrando o Ciclo Vicioso*

### ESTÁGIO TRÊS: CONTROLE DA ADICÇÃO

O sujeito sabia que era um alcoólico; admitiu abertamente abusar da bebida. Mas será que o sacrifício de um tratamento valia a pena? "Então vamos fazer o seguinte", disse ele. "Eu tenho uma proposta. Vou vir aqui durante seis meses. Se vocês me ajudarem a descobrir porque eu bebo, aí eu paro."

Nós não aceitamos. "Desculpe, mas é impossível trabalhar com base nesta premissa. Se você continuar bebendo, qualquer progresso que a gente consiga irá por água abaixo".

Qualquer obsessão, compulsão ou adicção maior é uma distração maciça, uma mensagem hipnótica que funciona vinte e quatro horas por dia. As adicções são uma forma de auto-hipnose, uma espécie de feitiço lançado pela experiência da infância perdida. Para a pessoa anoréxica: "Você ainda não perdeu bastante peso". Para o dependente químico: "Você não é nada. Você precisa de mais uma dose." Para o trabalhador compulsivo: "Mostre como você é capaz! Termine mais uma tarefa." Primeiro nós precisamos tirar a pessoa deste feitiço hipnótico, desta distração que agarra; precisamos quebrar o ciclo.

Hipnose? É sim. Em seus filmes, os Irmãos Marx usavam o velho método par criar um transe hipnótico — balançavam um relógio de bolso diante dos olhos do sujeito. A mesma técnica foi usada nos desenhos animados e funcionou com Zé Colméia, Patolino e Pernalonga. Repetição. O ciclo vicioso que nós agora conhecemos melhor, tem um alto poder hipnótico por este mesmo motivo.

Por isso, o cliente que está preso a um processo de adicção deve entrar pelo menos numa abstinência temporária, afastar-se do agente ou comportamento viciante, para poder começar a recuperação. Quando um paciente que nos procura tem o alcoolismo como parte do seu comportamento codependente, nós ficamos felizes em trabalhar com ele, mas insistimos na abstinência. Se for preciso que ele seja hospitalizado para uma desintoxicação, que assim seja. Nós aprendemos que só quando o adicto estiver abstêmio será possível trabalhar em conjunto e fazer progressos. Se a pessoa continuar na adicção, ambas as partes vão perder tempo.

Nós avisamos novamente. Se você é um adicto ao álcool, drogas — qualquer dependência química — essa adicção deve ser interrompida. Para sua segurança, isto deve ser feito sob supervisão médica.

É necessário que você esteja “enxuto” ou abstêmio. Isto é realmente essencial e cobre toda a vasta gama de adicções. Distúrbios de alimentação, devem ser levados à parada total. Um vício sexual ou um caso extra-conjugal também deve parar. É verdade, muitas pessoas tentam “negociar”:

“Se você conseguir salvar o meu casamento e dar um jeito no meu marido/mulher que está insuportável, eu prometo largar o/a amante.”

Quando um problema de compulsão é óbvio, como o caso da dependência química, a linha divisória é perfeitamente visível. Mas quando o problema é um relacionamento excessivamente codependente, a linha divisória é muito vaga. No entanto, um relacionamento com forte codependência é tão prejudicial e destrutivo quanto a dependência química.



Vocês lembram de Brad e Joan, o casal da famigerada exercicleta. Pois bem, no ano passado, o Brad conseguiu parar de ver a Joan durante três meses. Nesse ínterim, ele progrediu de modo surpreendente, tanto individualmente quanto na terapia de grupo; estava começando a obter uma completa apreciação do seu mecanismo, estava enfim se recuperando. Até a Joan telefonou. Ele caiu na farra, como um bêbado recaído. Voltaram a ficar juntos, a brigar, e serem mutuamente abusivos. Durante as seis semanas seguintes a terapia não saiu do lugar, o entusiasmo e a felicidade que estava sentindo foram se deteriorando. Até a sua aparência física ficou abalada.

## OS DEZ ESTÁGIOS DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO

### 1. EXPLORAÇÃO E DESCOBERTA

Você vai explorar o seu passado e presente para descobrir a verdade a seu respeito.

### 2. HISTÓRICO/INVENTÁRIO DO RELACIONAMENTO

Você vai examinar e talvez reestabelecer os seus limites pessoais.

### 3. O CONTRÔLE DA ADICÇÃO

Você vai conseguir tomar conta das suas adições e compulsões e tomar as primeiras providências para ser o seu mestre.

### 4. SAINDO DE CASA E DIZENDO ADEUS

Você vai fazer as despedidas necessárias à cura. Você pode achar que já fez isto há anos atrás. Provavelmente não o fez.

## 5. CHORANDO AS SUAS PERDAS

A mágoa está no fundo da nossa curva, é o fundo de poço das nossas emoções e sentimentos, mas ela significa também o começo da nossa subida. É como se o dentista acabasse o trabalho da broca. Você sabe que ele ainda não terminou, mas o pior já ficou para atrás.

## 6. NOVAS AUTO PERCEPÇÕES

Você vai obter percepções inéditas a seu respeito e vai poder tomar novas decisões. Neste estágio você abre os olhos e vê tudo, tudo!

## 7. NOVAS EXPERIÊNCIAS

As novas vivências vão construir uma base de apoio para as decisões que você acabou de tomar.

## 8. REFAMÍLIA

Através do seu envolvimento naquilo que chamamos de refamília, será possível reconstruir o passado e construir o presente e o futuro.

## 9. RESPONSABILIDADE DO RELACIONAMENTO

Você vai fazer um balanço dos seus novos e revividos relacionamentos pessoais.

## 10. MANUTENÇÃO

Você vai embarcar num programa de manutenção para que você, pelo resto da sua vida, nunca mais perca o ritmo.

A curva da codependência não se limita apenas a uniões em andamento.

A pessoa solteira que pensa em se casar algum dia, pode, literalmente, prevenir um futuro fracasso no casamento. É raríssimo você ver um casal fazendo terapia pré-nupcial. Eles esperam até que o casamento fique insuportável e cheio de

amarguras, para então procurar aconselhamento como último recurso. No entanto, em muitos casos, os casamentos poderiam ter sido infinitamente mais doces, se pudéssemos pinçar o problema em formação.

Se você ainda não se casou, mas pensa em fazê-lo um dia, trate todo este material a respeito, com o mesmo cuidado que as outras formas de ajuda. Porque, veja bem, para curar um casamento, você deve se curar primeiro. Isso pode ser feito antes ou depois do casamento. Você pode utilizar para si as informações sobre a relação conjugal, do mesmo modo que utilizaria outra informação para outro fim.

Como Brad e Joan não chegaram a um casamento com todas as letras, foi possível aconselharmos a separação para benefício de ambos. Mas quando a mulher e o homem são esposa e marido pela lei, ou cristãos que evitam o divórcio por motivos religiosos, o quadro fica negro com extrema rapidez.

O nosso aconselhamento deve ser feito sempre sob medida. Para nós não pode haver rotina ou comportamento padronizado. Existem vários modos de abordar o casal.

“Nós estamos felizes de trabalhar com vocês, mas percebemos que vocês estão fechados num emaranhado codependente que é muito doentio. Vocês não amam por escolha, e sim por necessidade. A não ser que vocês possam proporcionar a si mesmos um certo tempo fora disto para desacelerar, começando a construir novos e saudáveis limites, a adicção mútua de vocês vai atropelar qualquer processo de psicoterapia.

É a menos que vocês se proponham a um progresso curativo, a união de vocês vai continuar insatisfeita, frustrada e espiritualmente improdutiva.”

Em que coisa estaríamos pensando ao aconselhar “tempo fora”? A teoria é quebrar o ciclo vicioso, custe o que custar. A prática pode tomar várias formas. O propósito é sugerir limites específicos para que o casal coloque amor no espaço criado entre eles. Sem esses espaços eles não podem começar as suas recuperações individuais.

## ESTABELECENDO LIMITES

Em casos extremos (como por exemplo se Brad e Joan fossem casados) onde marido e mulher estão figurativa ou literalmente se engalfinhando, nós sugerimos uma separação de corpos temporária. Nos perigosos casos de abuso físico, esta é a primeira providência necessária. Esta sugestão não tem nada a ver com os preparativos de um divórcio. Ao contrário, estamos apartando aqueles dois círculos pontilhados para que o tempo faça deles dois círculos inteiros, ou algo bem próximo.

A codependência pode ser viciosa sem chegar a ser fisicamente abusiva. Acusações, dedos que apontam, cargas de culpa mútua tão intensas que é preciso elaborar um método para que as duas pessoas fiquem, cada uma no seu canto. Ao mesmo tempo, nós incentivamos ambas as partes de per si, a se tornarem safos nas descobertas e na reforma da base do bolo, seguindo as dez etapas da recuperação.

Para conseguir realizar esta façanha, nós costumamos impor certas diretrizes que condicionamos à continuação da terapia. Aqui mais uma vez, as decisões e ações têm que ser sob medida para cada casal. A partir daí procuramos detectar algumas ligações codependentes que precisam ser interrompidas.

Classificamos aqui alguns limites que podem ser úteis se o casal está em pé de guerra e quer voltar a ter um casamento responsável. À medida que for progredindo, o casal poderá sair de uma fronteira para outra.

*Uma Breve Separação Residencial.* Temos um casal que está agora em aconselhamento. Por um lado se agarrava demais e por outro são extremamente abusivos e não medem as palavras que trocam. Nós sugerimos uma separação dentro da própria casa, de modo que cada um pudesse ficar sozinho durante o tempo suficiente para dar início à recuperação. Invariavelmente, um dos parceiros acabava perseguindo o outro pela casa, exigindo em altos brados que as questões fossem discutidas e resolvidas. Só quando um deles

se mudou temporariamente é que nós conseguimos fazer algum progresso. Eles agora são capazes de morar na mesma casa sem os azedumes constantes, mas para isso foi preciso trabalhar muito.

*Parada Temporária de Envolvimento Sexual.* A união sexual é uma força poderosa. Não existe nada mais eficiente para a ligação conjugal. Mas quando os cônjuges usam isso como trampolim de concessões ou como arma de controle, a força pode ser destrutiva. Às vezes o único modo de abrir a janela da oportunidade para a recuperação é aconselhar uma abstinência temporária. O envolvimento sexual pode ser um sério desvio de atenção.

*Limites de Tempo para se Expor um ao Outro.* “Nós nos tratamos muito bem durante uma hora, talvez mais... e depois já começam as implicâncias.”

“Eu posso ficar na casa dos meus sogros por três dias e ter o nosso relacionamento tranqüilo. Mas no quarto dia não tem erro, vai tudo por água abaixo.”

“Eu não sabia que ele era uma pessoa tão difícil de se comunicar. Mas nós viajamos juntos de carro durante três dias e foi insuportável. Nunca tínhamos passado tanto tempo ininterrupto lado a lado.”

Nós muitas vezes aconselhamos os casais em guerra a desenvolver interesses externos como forma de limitar temporariamente o contato. Isto costuma ser de grande ajuda para uniões codependentes que estão emaranhadas demais. Parceiros que vivenciam uma situação desconfortavelmente grudada, deviam reescalonar suas agendas de modo que um visse o outro em doses homeopáticas. Vale tudo; até modificar o horário de trabalho para que não se encontrem quando ambos estão desgastados e de cabeça cheia.

*Estabelecer Limites Específicos para o Abuso Físico e Verbal.* “Não importa quais sejam as circunstâncias — se isso ou aquilo acontecer, o cônjuge vitimizado deve ir embora imediatamente.” Nós recomendamos este limite no exato momento em que um cônjuge ou qualquer membro da família correr perigo ou for intimidado. Nós recomendamos a

mesma atitude quando a/o esposa/o vitimizado resolve comprar a briga.

Se Brad e Joan fossem casados, este seria um bom limite para eles manterem. A gritaria, batalhas verbais e físicas teriam fim. Lembre-se, o ciclo vicioso precisa ser quebrado para que a recuperação continue.

*Suspender a Vitimização.* Quando um cônjuge põe a culpa, acusa ou castiga o parceiro, isto é vitimização. Não interessa quem está certo ou errado. É uma questão de quebrar os padrões de comportamento codependente. Um de nossos clientes — extremamente autoritário — estava sempre explicando à esposa de que modo ela errava e como isso estragava o casamento. Para ele era muito difícil exercitar a necessária abstinência simplesmente mantendo a boca fechada.

*Suspenda Qualquer Flerte ou Caso Amoroso Externo Imediatamente.* Definitivo. Ponto final. Sem "mas", "porém" ou "se".

*Suspenda as Compulsões Individuais.* Este é um passo primário à recuperação individual. Mas como os esposos de um casamento compromissado são muito unidos, as ações de um podem influenciar a união, e por isso elas estão sendo levadas em consideração também aqui.

Se você e seu esposo/a entrassem para o aconselhamento, nós poderíamos ocupar várias seções ouvindo vocês como um casal. Caso surgissem sérios problemas de codependência nós cortaríamos o aconselhamento conjunto para trabalhar individualmente com cada um de vocês. Mais tarde (às vezes logo, às vezes seis meses depois) nós voltaríamos à situação de aconselhar o casal, só que agora com uma experiência mais rica e promissora.

No caso de Brad e Joan, a separação era fundamental. No caso de John e Gladys Jordan, a separação seria a pior das estradas porque o problema deles era uma tremenda inabilidade para se comunicar. O caminho da cura ficou sedimentado quando eles identificaram e superaram seus fantasmas barulhentos. Mas depois disso eles tiveram que aprender a

ouvir um ao outro. Isso vem através da prática, e a prática requer proximidade — a oportunidade de comunicar.

Se você ler as colunas de conselho editadas em jornais e revistas, é provável que encontre uma salada de problemas codependentes. Uma carta comum, proveniente de alguma mulher jovem, diria algo assim:

Querida Ana

No mês passado meu namorado e eu discutimos e ele me bateu. Ele logo se sentiu muito mal e me pediu desculpas. Ele prometeu que aquilo não aconteceria nunca mais, só que na semana passada aconteceu de novo. Ana, este homem é uma pessoa maravilhosa, tenho por ele muito amor, mas todo mundo diz que eu deveria parar de vê-lo. Qual a sua opinião?

Assinada, Menina Ferida

OU então assim:

Querido Abel

Meu marido está tendo um caso com a secretária. Ele diz que vai procurar um analista se eu também for, mas eu estou desgostosa demais, além disso a traidora não sou eu. Ele continua saindo com a tal moça. Como você vê, não sou eu quem precisa de ajuda profissional. Diga-me; o que devo fazer?

Assinada, Inocente Traída

Qual seria o seu conselho a estas duas mulheres? Escreva em forma de carta — de forma concisa se possível e de forma detalhada se necessário.

## *EVITANDO A SÍNDROME DAS RESOLUÇÕES DE FIM DE ANO*

*31 de dezembro:* Decidi estabelecer o meu consumo de calorias — 1.800 ou até menos; e também cortar os biscoitos. Eu também decidi fazer exercícios diários e encarar a ginástica duas vezes por semana.

*2 de janeiro:* Eu agora tenho um cartão da academia e posso fazer ginástica durante o tempo que quiser.

*11 de janeiro:* Eu comi quatro biscoitos da festinha do escritório.

*Abril:* Voltei a comer tanto quanto comia antes ou talvez mais; estou comendo biscoitos doces quase todo dia e já fazem várias semanas que não apareço na academia.

Esta é a síndrome das resoluções de Ano Novo. As intenções são sempre boas, mas todo mundo sabe o que acontece com elas. Estabelecer limites, parar adições e controlar compulsões — tudo isso fica muito bonito no papel. Atuando na vida real elas dão a volta na sua capacidade de manutenção. Neste ponto o poder de Deus é fundamental. Adições e limites não cedem à pura vontade; nem a uma tão imperativa quanto a sua. Você deve pedir para que Deus lhe ajude.

Para aquele que abusa do álcool, ou que bate na mulher ou que trabalha compulsivamente, a adição que precisa parar é clara como água. Quando tudo que um parceiro diz ao outro acaba em gritaria e raiva, a necessidade de limites é óbvia. Mas o que dizer de alguém como Sean Mc Curdy, o vendedor que só conseguia ficar num emprego por pouco tempo? É um tipo de adição, por assim dizer, mas isso não tem contornos nítidos.

A história que ele contou e mais o inventário de seus relacionamentos revelou que ele inconsciente via seus patrões como pais adotivos. No entanto, conhecer um problema não quer dizer achar a solução.

Para Sean, como para qualquer outra pessoa, abstinência significa o dia-a-dia, minuto-por-minuto. Um amplo e generalizado “Eu não vou mais fazer isso-assim” tem que ser implementado em fronteiras mais próximas por enquanto.

Sean fez três coisas específicas. Primeiro, ele rezou diariamente pedindo visão e força para atuar naquilo. Rezar não foi uma tarefa fácil para ele. Dito por ele mesmo, nunca foi “do tipo religioso”. Nas primeiras semanas ele teve que botar um cartão enorme ao lado do despertador para conseguir se lembrar. “Este homem não é perfeito e não posso esperar que



ele o seja. Eu preciso ser mais tolerante com os erros humanos.” Notem que ele não teve a intenção de modificar a si mesmo. E por fim, Sean fazia um balanço freqüente de seu relacionamento com o patrão e com seus colegas de trabalho, sempre alerta para os problemas que aconteceram antes. O problema dele foi temporariamente parado e Sean pode seguir adiante para o próximo estágio da cura.

Quais os problemas que você deveria suspender? Volte aos estágios um e dois, Exploração e Descoberta e Inventário de Relacionamento, e pondere com atenção aos padrões que se destacam. Qual é o seu comportamento compulsivo pessoal? É a respeito da ação necessária no estágio três (Controle da Adicção), o que você vai fazer a respeito daquilo agora?

Já preparamos o terreno e agora você está pronto para o estágio quatro, Saindo de Casa e Dizendo Adeus. Pode parecer fácil, algo que você fez a anos atrás. Na verdade é um estágio complexo que precisa ser desempenhado de forma meticulosa e completa.

---

CAPÍTULO  
QUINZE

---

## *Saindo de Casa e Dizendo Adeus*

Ela era uma garota linda, miúda e graciosa. Com um metro e cinqüenta e oito ela não poderia pesar mais do que quarenta e cinco quilos. Seus cabelos loiros brilhavam, mesmo naquela tarde nublada. O motorista que a levou até o cemitério, se encostou no táxi e ficou observando os passos decididos da jovem através das lápides, com um pequeno embrulho em suas mãos. O que será que ela veio fazer?

Ela parou diante de uma sepultura recente.

MARLAN HOLT  
AMADA ESPOSA DE JAMES  
MÃE DE PATRICE  
DESCANSA AQUI NESTE DIA

Um monte de flores tampava o resto dos dizeres.

"Oi, mãe." Ela respirou fundo. "Eu não sei exatamente o que estou fazendo aqui, mas estou determinada a fazer assim mesmo. Existem certas coisas que eu nunca lhe disse antes de você morrer, e isso foi um erro. Então eu vou lhe dizer agora." Os ombros frágeis se ergueram e ela esboçou um sorriso. "Antes tarde do que nunca, não é, mãe?"

Uma brisa levantou as pétalas de papoula que estavam soltas.

“Antes de mais nada, eu nunca lhe disse o quanto eu apreciava o seu amor. Essa foi a melhor coisa da sua existência — sempre fez questão de cuidar bem do papai e de mim. Você nos deu a sua vida inteira. Eu sou muito grata pelo seu sacrifício.”

“Mas... é que nem tudo foi cor-de-rosa, mãe. Como por exemplo, ficar limpa. Quando eu era pequena, você me lavava duas ou três vezes por dia, e eu gritava. Depois eu me acostumei. Quando estava no ginásio, você me fazia tomar banho de manhã e de noite, nem sentia mais nada. Eu queria que você não tivesse descolorido meus cabelos, você começou a fazer isso quando eu tinha oito anos de idade. Você dizia que os meus cabelos eram de uma cor suja, ‘Marrom cor de rato’. Estou pensando em pintá-los na mesma cor da raiz, para deixá-los crescer na cor natural, mãe. Com certeza você teria um ataque — se pudesse — mas sabe de uma coisa? Eu estou aqui com vinte e seis anos de idade e esta é a primeira vez que penso em fazer uma coisa que você pode não gostar.”

“Eu joguei fora a escovinha de unhas. Você nunca soube, porque eu nunca lhe disse, o quanto me fazia mal escovar as unhas antes de cada refeição. Eu tenho um grande ressentimento com toda essa história de ficar limpinha e impecável, especialmente quando eu me lembro que todos os meus amiguinhos podiam brincar na areia do parque ou na água da chuva, menos eu.

“Eu passava até por lavagens internas quando eu me atrasava em algum horário. Eu já tinha quatorze anos, mamãe, e você me fazia sentar de manhã e passar para você cada minuto do meu tempo. Eu sei que a sua intenção era a melhor possível, mas eu era tão infeliz! Você dominava até os meus pensamentos, a ponto de eu nem saber o quanto sofria. Eu só sabia das dores de barriga, das dores de cabeça e das suas ladainhas para eu não me sujar. Mãe, eu...”

O vento passava em silêncio enquanto ela tentava se recompor.

“Eu a amo, mamãe, mas eu odeio o que você fez comigo. Bem, eu vim aqui para lhe dizer essas coisas e também para dizer que estou começando a me orientar sozinha na vida. Finalmente. Depois de todos esses anos. Estou começando a controlar a minha anorexia. Pelo menos eu consigo me dispor a comer. Estou limpa; nada de coca. E por estar fazendo parte de uma terapia de grupo, meu patrão falou que não vai me despedir, pelo menos por enquanto. Então as coisas estão entrando nos eixos.

“Vim aqui para lhe dizer adeus. Você não me deixaria fazer isso antes quando descobriu que estava com câncer. Ninguém podia falar sobre isso. Você realmente achou que poderia vencê-lo, ou foi uma coisa parecida com o que você fazia comigo, quando eu me apaixonava perdidamente por algum garoto do colégio e voltava para casa com o coração aos pedaços, mas não podia comentar nada porque você achava tudo aquilo uma grande besteira. Parece que qualquer sentimento era para você uma grande besteira. Eu tenho pena de você, mãe, pelo vazio que foi a sua vida. Tudo estéril. Assim que foi. Mas eu agora consigo. Quer dizer, eu agora finalmente consigo sentir as coisas.

“Bom, então... adeus, mãe. Eu te amo. Te amo mesmo. Tem mais uma coisa. É assim... uma espécie de símbolo, entende? Eu quase morri de anorexia, algumas semanas depois que você nos deixou. Você dizia que isso também era uma bobagem. Este pacotinho simboliza que eu também dei adeus a isso.”

Ela chorou. Depois murmurou adeus e colocou o pequeno embrulho sobre a sepultura. Ela voltou para o táxi que estava à sua espera e sentou no banco de trás soluçando aos prantos enquanto o carro se distanciava.

No pacotinho havia uma grande bala colorida.

#### *ESTÁGIO QUATRO: SAINDO DE CASA E DIZENDO ADEUS*

O passo chave na recuperação da codependência parece tão simples — sair de casa. Qual é o problema? Todo mundo

faz isso. Só que esse não é um acontecimento isolado, ele acontece em estágios, que nem todos realizam. Existem também duas maneiras distintas através das quais devemos deixar o lar: temos de nos certificar de que realmente nos desvinculamos da família de origem, dizendo adeus ao papai e à mamãe. E nós temos que literalmente dizer adeus aos falsos símbolos de segurança. Nenhum dos dois passos é fácil.

Na nossa cultura, a dependência dos filhos vai geralmente até os vinte anos, mais ou menos. Até lá eles já passaram pela escola, fazem tudo sozinhos e alguns começam a se casar. No entanto, a coisa não é tão simples. Existem vários níveis de independência que não acontecem simultaneamente. Os filhos obtêm uma independência residencial ao deixar a casa dos pais. Mas podem ser ainda totalmente dependentes sob o ponto de vista financeiro, como pode ser o caso de uma jovem que vai estudar em outra cidade.

A independência social se completa quando os filhos constroem os seus próprios círculos de amizade. Os amigos podem conhecer os pais e também dividir amizade com eles, mas os filhos vêem neles os seus próprios amigos. Filhos com aptidões independentes vão seguir suas próprias carreiras. Filhos espiritualmente independentes vão seguir as suas próprias crenças, que podem não ser as mesmas dos pais. Estes passos que completam a independência, não precisam ser feitos simultaneamente.

Mais tarde, lá pelos vinte e tantos ou trinta e poucos mais ou menos, é que os filhos dobram a etapa final, fazendo uma separação limpa e completa, ao deixar o lar emocionalmente. Parece que os filhos precisam de alguns anos sozinhos no mundo para desenvolverem autoconfiança suficiente e se prepararem para esta separação final. É muito difícil alcançar a independência emocional. É o último vestígio do passado, a despedida de uma infância. É um pulo muito alto que requer força e coragem.

Existem recompensas esplêndidas pela perseverança no corte final. É extremamente gratificante sair da sombra da

família original para o status de adulto independente. O resultado é a capacidade de levar uma vida saudável, produtiva, sem adições. Uma vida própria.

Existem benefícios a longo prazo — vantagens que são eternas. O psicanalista pioneiro Carl Jung, falando sobre a segunda metade da vida, disse que a maioria das pessoas não pode começar a conhecer Deus profundamente até atingir a faixa aproximada de trinta e cinco anos. Apesar de não concordarmos com várias premissas de Jung, nós reconhecemos os benefícios espirituais e emocionais que derivam da saída de casa. Jung afirma que eles precisam primeiro sair de casa e desconectar emocional e espiritualmente do pai e da mãe. Depois disso estão livres para tomar um rumo mais profundo, mais rico e mais espiritual ao lado de Deus.

## SAUDÁVEL VS. CODEPENDENTE

Na nossa criação familiar já está embutido o fato de algum dia termos que partir. De certa forma o bebê nasce saindo de casa. A independência cresce a cada dia. Aprendendo a andar sozinho, explorando, embarcando nos terríveis dois anos, entrando na escola, tirando carteira de motorista, deixando a casa fisicamente e assim por diante, até eventualmente receber o diploma maior — ser parte da família celeste.

O problema é que os codependentes parecem nunca dar esse passo final. Eles ficam presos em algum estágio antes de completar o processo de independência. Este é um dos motivos de haver na clínica muitos codependentes passando pela crise da meia-idade. Eles aparentemente já saíram de casa, eles têm outro endereço, eles têm diploma universitário, muitos têm suas próprias famílias, uma carreira... Em algum ponto da meia-idade a coisa toda começa a deslanchar. O último corte nunca foi feito, o último passo nunca foi dado. O que se depreende no final das contas é que houve um adeus que nunca foi dito.

Existem dois tipos de adeus, e o estágio atual requer ambos. Existe a despedida agradável: "Adeus, eu agora vou partir para minha jornada, alguma hora voltaremos a nos ver." É também a que é amarga "Adeus, seu crápula. Saia da minha vida!" Quando você for dizer adeus aos falsos símbolos de segurança, só haverá esse último sentido "Estou virando as costas para vocês e indo embora para sempre". Dizer adeus aos pais não tem nenhuma finalidade parecida. Não se trata de um rompimento de todos os laços. Trata-se de uma declaração de independência. É o adeus que se diz antes de sair para uma viagem. "Eu ainda sou seu filho/a mas agora vou seguir o meu caminho. De agora em diante, quando eu vier ver vocês na casa de vocês, eu não vou ser um residente emocional e sim uma visita". Este é o tipo de adeus cabível, quer os pais estejam vivos ou falecidos.

Como saber se você deixou a sua casa emocionalmente? Esse discernimento não é fácil. O comportamento que é necessário e apropriado para um, pode ser de muito apego e dependência para outro. Por exemplo, Lisa telefona para sua mãe toda manhã lá pelas nove. Trata-se de uma senhora bastante idosa e de saúde muito frágil. Esta é portanto uma medida de precaução bastante razoável. Caso ela não atendesse ao telefone, Lisa iria correndo ver se ela teria levado um tombo ou ficado muito doente. Para contrastar, temos o Brad — isso mesmo, o Brad da exercicleta. Ele também fala com a mãe todos os dias, mas ela é tão saudável quanto ele. Ele tem uma profunda necessidade de contato com a base para se assegurar do seu dia e dos seus pensamentos. Lisa não está se relacionando com a mãe de forma codependente. Brad está. Brad ainda não saiu de casa.

## *O CRITÉRIO PARA ESTAR EM CASA*

Faremos um breve inventário das conexões entre adultos com problemas codependentes e as suas famílias de origem. Um dos sinais mais certos são os subsídios financeiros em andamento. Isso é muito comum, os adultos que ainda não

sairam de casa emocionalmente continuam mantendo alguma dependência financeira. Por exemplo, nós rodamos um questionário numa seção de terapia de grupo cuja faixa etária variava entre vinte e cinco e trinta e cinco, todos com problemas de codependência. Nós rodamos o salão, e cada um deles admitiu que recebia algum tipo de ajuda financeira de seus pais. Residencialmente todos deixaram o ninho, mas papai e mamãe pássaro, continuavam a fornecer as minhocas.

Adultos codependentes podem achar dificuldade inclusive para sair do ninho. Num ato de bravura, eles declaram independência e vão embora, muitas vezes para casar. Mas alguma coisa não dá certo. Vem a crise. Eles voltam para dentro de casa. Num show de comédia para TV — Bill Cosby Show — sua mulher, Claire, ficou pensando em ter mais um bebê. A mãe dela opinou contra. "Você vai estar muito velha." "Quando meus filhos saírem de casa?" "Não, quando eles voltarem para dentro de casa com os filhos deles." O efeito era de comicidade mas o conceito estava presente. Muitas vezes os passarinhos-bebê buscam a segurança do velho ninho dos avós.

Uma outra forma de saber se você já saiu de casa emocionalmente é através do próprio comportamento codependente. O comportamento dependente acaba quando esse adeus emocional é feito, por isso mesmo o ato de sair de casa *tem que* ser efetuado. Observe os contrastes entre Lisa e Brad. Se a situação da mãe mudar, Lisa não vai mais precisar telefonar diariamente para sua mãe. Ela não precisa de uma dose. Mas o Brad precisa. Está tão apegado à sua mãe que o contato não pode parar. Se ela não telefonar até às cinco da tarde, ele vai ligar para ela.

Aqui mais uma vez é preciso alterar o comportamento obsessivo ou compulsivo para dar lugar à mudança e à cura. Nós aconselhamos o Brad a limitar suas cartas e telefonemas para mamãe, nem tanto para extinguir o comportamento sintomático e sim para quebrar esse ciclo vicioso.

Sofia é um ótimo exemplo. Mulher de seus quarenta e tantos anos, Sofia nos procurou quando já estava nos últimos



espasmos de um divórcio particularmente complicado. Ela ainda era, apesar da idade, super dependente de seus pais, que tinham mais de oitenta anos. Os contatos telefônicos eram diários e além disso ela escrevia, porque interiormente ela sentia essa necessidade. *Eu não posso atravessar o meu dia sem me reportar ao papai e à mamãe e dizer como estou passando. Preciso obter deles a minha dose.* Ela estava viciada na afirmação deles. Encontramos então com ambas as gerações — ela e os pais dela — e firmamos um acordo. Ambas as partes prometeram limitar os contatos telefônicos, e nós estabelecemos um limite máximo para troca de correspondência. Sofia continua se empenhando em fazer esse último corte emocional, mas pelo menos agora ela não tem um ciclo vicioso que a puxa para trás.

“Ah,” exclamou Kim Park, sentada na poltrona do consultório “Quanto a isso eu não tenho problema. Meu pai não se comunica comigo há seis anos, e eu escolhi não tentar entrar em contato com ele. O adeus já foi dito há muito tempo.”

Não é bem assim; sob um aspecto muito importante, a situação de Kim é igual a não conseguir sair de casa fisicamente. Quebrar as ligações com o ninho de forma rebelde indica que o adeus emocional apropriado não foi dito. Kim ainda está emocionalmente ligada à sua família de origem. O objetivo saudável é sempre o equilíbrio nos relacionamentos, evitando tanto o envolvimento intrincado quanto a alienação.

## O ATO DO ADEUS

Como efetuar esse último corte emocional, se ele não foi feito até agora? O método mais simples e menos exótico é sentar e conversar com seus pais. Fale sobre a sua vida e literalmente diga adeus. Existem porém muitos casos em que isto não pode ser feito. Talvez um ou ambos os pais morreram ou se divorciaram, deixando a sua vida antes que esse importante corte pudesse ser efetuado. Mesmo assim ele deve ser feito. Talvez, como no caso de Kim, os pais se recusem a falar

com os filhos, ou se recusem a participar desta experiência, que é tão radical para eles quanto para o filho/a. Talvez a distância física os separe. Se o papai for para Kuala Lumpur, e mamãe trabalha em Buenos Aires e o filho/a vive em Kalamazoo, o contato fica difícil, se não impossível.

Existe uma técnica muito usada pelos terapeutas para entrar em contato com pessoas incommunicáveis; ela pode lhe ser útil. Procure um lugar para sentar e coloque uma cadeira vazia na sua frente, encarando você. Mamãe está sentada nessa cadeira. Portanto, fale com ela. Conte a ela como foi a sua experiência de crescer dentro da casa dela. Fale com ela sobre a alegria, a dor, o orgulho e as frustrações. Agora você pode ser bem sucedido/a no processo de dizer adeus. A seguir coloque o papai na cadeira e faça a mesma coisa com ele.

Patrice Holt, a graciosa solteira que foi ao cemitério no início deste capítulo, demonstra mais uma alternativa. Ela visitou a sepultura e ali mesmo fez o seu adeus formal. Esta técnica geralmente abre as portas de uma alta carga emocional, trata-se de uma preciosa catarse para a alma e o espírito.

Você pode recorrer também ao método antigo de escrever uma carta. Muitas pessoas que não conseguem dizer o que sentem, acham preferível se expressar através de uma carta a um dos pais ou a ambos. É claro que se a carta for destinada a um genitor que já morreu, ela jamais vai ser colocada no correio. Faça chuva ou faça sol, carteiro é o nobre emissário e nada o deterá, só o véu escuro. Mas se o genitor está vivo, nós sugerimos algumas modificações dentro dos procedimentos normais.

Quando um paciente sob o nosso aconselhamento escolhe se comunicar através da carta, nós pedimos que ele, então, escreva duas cartas. A primeira no modo regular (data, querida mamãe, corpo, fechamento, assinatura) que não deve ser enviada em hipótese alguma. Neste rascunho nós exortamos o paciente a ser mais expressivo possível. Deixar fluir tudo, conforme for sentindo — amor, carinho, raiva, amargura, admiração, frustração, tudo. O que quase sempre acontece é

que o próprio ato de enquadrar tudo isso num rascunho já desata memórias e emoções importantes para a recuperação do cliente.

O segundo rascunho que poderá ser entregue ou não ao genitor, a critério do cliente, deve ter mais tato, mais suavidade e menos força de expressão. Se os ressentimentos assomarem, esta será mais uma carta cheia de injúrias. Mas o propósito é ter um documento que poderia ser tranqüilamente colocado no correio. Se você foi adotado, você pode querer usar esta forma de expressão para se despedir de todos os seus pais, biológicos ou adotivos, vivos ou mortos.

Você pode perguntar: O que afinal aconteceu àquela boa e velha ética judaico-cristã de honrar os pais? Afinal, se você é um codependente, esta carta deve ser uma verdadeira bomba. Isto não é uma desonra?

Não. Nós nunca pedimos a um cliente que desonre seus pais. Seria humilhante para um pai e para um filho, e Deus proíbe uma coisa assim. Nem desonra, nem insulto, nem pejorativos. Descrição de mágoas sim. Expressar os seus sentimentos, sim. Passar uma versão exagerada do papel de mártir/vítima; não!

A maior honra que você pode dar aos seus pais é se tornar aquela pessoa que Deus planejou para você. Se os negócios inacabados e a bagagem emocional estão atrasando o seu crescimento espiritual, é preciso largar essa bagagem e terminar os negócios de forma amável, porém bem decidida. Você poderia prestar uma homenagem maior a seus pais, do que desenvolver ao máximo os talentos que você possui?

A noção de você sair de casa emocionalmente não tem nada de novo. O princípio de "largar os pais e se ater ao esposo/a" remonta ao Gênesis 2:24. Ao dizer um afetuoso adeus para mamãe e papai, você está aumentando a intimidade com outras pessoas na sua vida — seu esposo/a, seus filhos, colegas de trabalho — isso sem falar na mencionada relação mais profunda com Deus.

Existe um triste paradoxo neste conceito de sair de casa. Os codependentes são as pessoas que têm mais necessidade

de deixar para trás a família original; no entanto são eles os que têm maior dificuldade em fazer esta travessia. Despedidas e transições nunca são fáceis para os filhos saudáveis. O primeiro dia de colégio, a formatura, o casamento, são ocasiões que podem trazer lágrimas ao rosto. São acontecimentos intensos porém factíveis. As famílias saudáveis se desprendem. As despedidas apropriadas são difíceis, margeando o impossível para aquelas que tiveram uma infância disfuncional, dolorosa e abusiva.

"Isto é inacreditável!" respondem estas pessoas. "Não faz o menor sentido. As coisas eram tão dolorosas naquele tempo. Por que será que ainda existe um vínculo tão forte, quando aparentemente é tão fácil ir embora? E no entanto eu percebo que isto é verdade."

Em parte você já conhece a resposta — a compulsão de repetir domina o sentimento de que alguma coisa lá atrás ainda está inacabada. Se o codependente sair de casa, ele/ela não vai poder consertá-la. Uma outra resposta é que os codependentes tendem a ficar pendurados em alguma etapa de sofisticado processo de deixar o lar; e podem ficar ali parados para o resto da vida.

Os codependentes também estão sujeitos a muito mais culpa e vergonha do que os filhos adultos e saudáveis. Por armazenarem grande quantidade de raiva e ressentimento, eles se sentem compelidos a ficar com a família de origem, a continuar presos à fonte dessa raiva, e reencená-la. Mesmo que a raiva continue enterrada — aliás, especialmente se a raiva continua enterrada — ela forma um poderoso vínculo de grande carga emotiva.

Harold Walker, um corretor da bolsa que tem quarenta e tantos anos, é um exemplo típico dessa raiva enterrada. Durante o seu aconselhamento conosco, ele não se cansa de jurar que esse negócio de raiva é uma grande bobagem; ele não tem o menor ressentimento em relação à sua mãe alcoólica. Ele também nega qualquer raiva dirigida à sua esposa ou família. Mas nos últimos vinte anos ele levou a família à falência inúmeras vezes. Sua casa e seus carros foram leva-

dos embora. Quando ele começou a roubar a poupança dos filhos, sua mulher — mesmo relutante — resolveu pedir o divórcio. Apesar de negar a raiva, é fácil para quem está de fora perceber que ele está descontando tudo em cima da mulher e dos filhos. Enquanto ele não suplantou o problema, ele e a família estarão condenados a viver numa contínua crise financeira.

Existe mais um passo neste quarto estágio — dizer adeus aos falsos símbolos de segurança. Um outro sinônimo poderia ser *falsos ídolos*. Desta vez o *adeus* realmente significa adeus para sempre. Tem que ser permanente. Um falso símbolo de segurança é qualquer coisa que funcione na sua vida como algo que você reverencia, alguma coisa que você está absorvendo, uma devoção inapropriada. Dizer adeus não significa ter que expulsar essa coisa da sua vida de forma geral e inconteste. Significa dizer adeus definitivo ao aspecto da idolatria.

Patrice Holt fez isso de forma mental e simbólica ao colocar o doce em cima do túmulo da mãe. Ela era anoréxica, sua obsessão era o alimento que ela controlava de forma compulsiva. Mas ela não podia eliminá-lo de sua vida; isso é fisicamente impossível, ela quase morreu por não comer mais nada. Seu problema com a comida estrangulou a sua vida e a sua saúde.

Em Dallas as pessoas valorizam demais o poder e a riqueza. No passado, alguns de nossos clientes tiveram que dar adeus ao apego desmesurado que eles tinham por essas coisas. Eles tiveram que descartar a primazia do dinheiro. Como parte de sua recuperação, eles tiveram que ser capazes de dizer honestamente: “É pegar ou largar.” Ai veio a crise do petróleo. De repente já não era mais uma questão teórica. Muitos deles tiveram que dar adeus a boa parte de suas fortunas.

Falsos símbolos de segurança. Ídolos.

Essa noção já existe há dois milênios. Jesus aconselhou um rapaz em Mateus 19:16-12 a fazer do dinheiro um item

secundário em sua vida. O jovem não conseguiu seguir o conselho.

É muito fácil dizer às pessoas o que fazer. Ajudá-las a realizar o lado prático da conversa.

Isto pode não parecer exótico nem surpreendente, mas nós conversamos a respeito no aconselhamento. É mais importante — nós fazemos os pacientes falarem a respeito. Incentivamos o debate de dois assuntos: admissão de que esses falsos ídolos condicionam nossas atitudes de forma doentia, e um compromisso de fazer alguma coisa a respeito. Talvez você ache produtivo discutir o assunto consigo mesmo/a, seja mentalmente ou em voz alta. É claro que o melhor caminho é achar um amigo de confiança ou um conselheiro para passar a questão a limpo. E seja lá quais forem as pessoas com quem você vai dividir a sua determinação de dizer as suas despedidas, não se esqueça que Deus é um ouvinte que está sempre ao seu lado.

Todo mundo tem pais, você não pode simplesmente descartar esse fato. Depois que você se despedir de seus pais (e padrastos e pais adotivos, se for o caso) de maneira apropriada e deliberada, é preciso que você cubra de algum modo o espaço deixado por eles. Deus é perfeito para isso. Ele é o maior membro da família.

Por que dizer adeus aos pais é muito mais do que apenas dizer adeus aos pais? Porque os pais são a sombra de Deus. Quando você era bem pequeno/a, você via seus pais como se eles fossem Deus. Você agora está dizendo que não cabe a nenhum ser humano beijar o machucado e fazer com que ele melhore. Você está dando adeus ao mito de que os recursos humanos são adequados. Isso é doloroso e dilacerante. Você chegou ao ponto em que nenhum ser humano pode ser Deus em sua vida.

Dizer adeus aos falsos símbolos de segurança também é dilacerante, porque... você pode contar com eles. Por exemplo, Brad e Jordan estavam sempre brigando. Isso não era agradável, mas de um modo muito negativo, isso lhes ofere-

cia o conforto da familiaridade e da previsibilidade. É muito difícil abrir mão do que é familiar.

O compromisso que nós requisitamos como parte do processo terapêutico pode tomar a forma de pacto formal, ou informal. Qualquer método que responsabilize a pessoa, é um bom método. Você está disposto a dar alguns passos para trás, colocar um limite, criar distância entre você e o objeto, qualquer que seja ele? Procure alguém diante do/a qual você possa se responsabilizar, inicie o pacto e fique com ele.

Se tudo ocorreu bem com os estágios de um a quatro — Exploração e Descoberta, Inventário de Relacionamento, Controle da Adicção e Dizendo Adeus, é porque você vem descendo mais fundo, e cada vez mais fundo para dentro das memórias dolorosas.

*Isso é terapia? Você deve estar se perguntando. Você está em plena montanha russa, mergulhando verticalmente, você está quase no doloroso fundo da curva da recuperação. Ninguém começa lá de cima, sem dor alguma. Cada um já vem com uma certa medida de dor, foi inclusive por isso que você chegou até o ponto que está agora. Aos gritos você expõe a sua vida e os seus relacionamentos, sem poder contar com o anestésico das adicções, que agora devem ser deixadas para trás.*

O estágio quatro — dizendo adeus e desistindo de falsos símbolos de segurança — pode ser amedrontador, além de extremamente doloroso. Mas é só no estágio cinco que você chega ao fundo da curva. Cada detalhe dos quatro estágios foi desenhado para lhe conduzir a uma maior consciência da dor. As pessoas de Alcoólicos Anônimos se referem ao fundo desta curva de recuperação nestes exatos termos — “fundo de poço”. Nos estágios seis a dez nós vamos começar a subir a curva e a nos encaminhar para a curva.

É importante saber que você vai se sentir pior — são os preparativos para você se sentir melhor. Acima de tudo, lembramos que você já está lá no fundo, você já passou pela parte mais dolorosa. Não vá desistir agora!

---

CAPÍTULO  
DEZESSEIS

---

## *Chorando suas Perdas*

A criança que precisa memorizar um verso da Bíblia para o domingo na igreja, vai escolher logo 11:35: "Jesus chorou". Pronto, acabou o verso. Facilimo.

Mas é um verso surpreendente. Quando Lázaro, um grande amigo de Jesus, ficou doente, suas irmãs Maria e Marta pediram que Jesus fosse até Betânia o quanto antes, para que Ele pudesse restaurar a saúde de Lázaro. Ao invés disso, Ele se atrasou até que Lázaro morreu. Ele sabia o que ia fazer. Ele sabia o que Seu Pai ia fazer. Mesmo antes de chegar ao vilarejo, Jesus sabia que iria jantar em companhia de um Lázaro ressuscitado naquela mesma noite. Mesmo assim, ao entrar na casa e ver tanta tristeza, Ele chorou. Seu pesar impressionou a todos que ali estavam, e que geralmente só viam as lágrimas falsas das carpideiras.

Pesar. É um papel da morte desempenhado pelos vivos. Mas o pesar é muito mais do que o luto pela morte. Sofremos o pesar de outras perdas, inclusive perdas enterradas tão profundamente e há tanto tempo, que não são nem mais reconhecidas como tais.



## ESTÁGIO QUATRO: CHORANDO SUAS PERDAS

O processo de pesar, iniciado pela pioneira Elizabeth Kubler-Ross e agora de amplo conhecimento entre os psicólogos, é uma espontânea cadeia de acontecimentos e sentimentos. Os estágios vividos por uma pessoa pesarosa são: (1) *choque e negação*, (2) *raiva*, (3) *depressão*, (4) *barganha e mágica*, e finalmente (5) *resolução e aceitação*. Nós adicionamos mais um passo a esta progressão. Na nossa ordem de referência, *tristeza passa ao numero 5, seguindo resolução e aceitação para 6*.

Em circunstâncias normais, o exercício do pesar não requer um terapeuta para acompanhar os estágios. No entanto, o codependente tende a ficar pendurado em algum passo ao longo do caminho e dali não sair. Para seguir em frente e concluir satisfatoriamente, essa pessoa precisa de uma orientação de fontes tais como este livro ou um conselheiro. Ele ou ela vai ter que voltar atrás nos estágios e repeti-los o quanto for necessário, até abalar o bloqueio para que ele deixe a dor passar.

### OS BENEFÍCIOS DO PESAR

O pesar é essencial para o adulto que é codependente, ele/ela tem uma poderosa necessidade emocional de chorar por todas as coisas das quais passou a ter consciência nos estágios de um a quatro. É muito importante que a pessoa sinta um profundo pesar por tudo o que foi perdido na infância. Ele/ela precisa chorar também as perdas que aconteceram por causa das adições, compulsões e obsessões, passadas e presentes...

Por mais tolo que isto possa parecer, as pessoas precisam também sentir um grande pesar por certos aspectos da própria recuperação. Os seus sentimentos e comportamentos viciados já chegaram a ocupar uma parte significativa da sua vida. Agora estão banidos. O pesar é apropriado para alguma coisa que já significou tanto para você. Em especial, depois de dizer adeus à dor da família original, você precisa chorar

a perda da dor com a qual você conviveu durante tanto tempo. Foi bom se livrar, talvez — mas deixou um buraco vazio.

Vamos olhar novamente para John e Gladys Jordan, para um exemplo específico. Eles aprenderam a silenciar os fantasmas do passado. Por conta disso, o casamento deles ficou infinitamente melhor. Mesmo assim, eles tiveram que sentir pesar, porque desistir do comportamento codependente foi, de início, uma perda. Afinal, restos de raiva e falta de comunicação ocuparam parte de suas vidas por muito tempo. Por mais feio que fosse, era confortável. Familiar. Eles também tiveram que chorar a perda de meia vida de amor e afeto. Aqui estava uma perda longa, amarga e irracional, consequência de um comportamento codependente que não precisava ter sido.

É preciso também sentir pesar pelas perdas secundárias. O alcoólico que ingressa num centro de tratamento, é convocado a fazer uma lista do que ele/ela perdeu em consequência da bebida. Talvez essa pessoa tenha perdido o emprego, ou uma promoção, casamento e família, os dentes. A mesma prática se aplica a qualquer comportamento compulsivo. O trabalhador compulsivo precisa sentir pesar pelo tempo que ele deixou de dedicar à família, pois isso não pode ser substituído. O comedor compulsivo tem que lidar com a dor da sua obesidade. Sean Mc Curdy sentiu pesar por todas as oportunidades de progredir na sua carreira, que ele jogou fora por causa da sua obsessão. E assim por diante.

## ANALIZANDO PERDAS

Se você descobrir que perdeu coisas por causa do seu modo de vida, a mágoa dessas perdas deve ser sentida. Mas como saber o que você perdeu? Será que você vai superestimar e generalizar os pesares e perdas, talvez descobrindo erros onde não existe nenhum? “Minha mãe não era uma cozinheira de forno e fogão, por isso eu perdi quitutes maravilhosos”. Não é isso. Os codependentes contumam ir

logo para o extremo oposto. Como eles são os mestres da negação e da minimização, eles subestimam a dor e a perda ao invés de fazer um quadro super idealizado daquilo que a sua família poderia ter sido. Mesmo aqueles que sofreram abusos físicos e sexuais, tendem a minimizar a dor. Quando você for analisar as suas perdas, lembre-se da sua tendência natural de subestimá-las.

Esta análise de perda não é uma avaliação objetiva. Ela tem inclusive todo o direito de ser altamente subjetiva, pois cada um avalia perdas diferentes, de forma diferente. A senhora X perdeu cinquenta dólares no bingo e não se importou. Mas quando ela perdeu um broche de bijuteria que não valia quase nada, ficou profundamente pesarosa, porque ele tinha sido um presente da filha que faleceu. A regra é a seguinte: se a perda foi significativa para você (o valor real para o mundo não tem a menor importância), trata-se de uma perda.

Em suma, *existem quatro áreas pelas quais você deve sentir um pesar profundo*. Esta é a maneira apropriada de ir adiante. *O primeiro pesar é pela dor da família original*, caso tenha havido um alto nível de abuso ou disfunção na sua família de origem. *O segundo pesar é por dizer adeus ao pai e à mãe*. A grande maioria dos filhos adultos codependentes está fazendo isso com atraso. Trata-se de uma atitude que foi adiada por muito tempo. Por isso mesmo dizer adeus agora, tão tarde na vida é um gesto particularmente doloroso.

*A terceira área de pesar recai sobre as adições, codependências e mecanismos de colaboração que você está agora abandonando*. Essas coisas foram importantes para você durante muitos anos, funcionando como amigos traiçoeiros. Mesmo assim, um dia você os considerou amigos — isso doí e a mágoa deve ser sentida. *A quarta área é feita de perdas ocorridas ao longo dos anos como subprodutos da sua codependência*. Pense no sofrimento, no desperdício, nos erros cometidos, nas lágrimas, no desgaste e no conflito. Muitas dessas coisas não precisavam ter acontecido: foram frutos da sua codependência e isso é muito triste.

Todos esses pesares e toda essa compreensão esta convergindo sobre você de uma vez só. As raivas e os ressentimentos, os remorsos e o arrependimento, tudo deve ser expurgado. No hospital nós vemos casos dramáticos de pacientes que quebram o bloqueio de uma só vez e lavam com suas lágrimas o pus de velhas feridas.

Havia, por exemplo, um ex-pastor, um homem alto e muito magro, com cabelos finos e grisalhos e uma expressão sempre carrancuda. O nome dele era Walter Morgan. Ele cresceu debaixo dos olhos de um pai severo, emocionalmente distante e altamente perfeccionista. Impulsionado pela codependência, ele *tinha* que ser o pastor perfeito. Ele *tinha* que satisfazer as necessidades de todos. E acima de tudo, ele tinha que ser perfeito diante de Deus, para conquistar a simpatia do pai, ou de Deus.

É claro que eventualmente tudo ruuiu — ele se propôs a uma tarefa impossível. Ao longo do tratamento ele foi percebendo o que acontecia, ele começou a entrar em contato consigo mesmo e com aquilo que a sua vida realmente fora até agora. Aquele homem circunspecto, cheio de maneiras estudadas, chorou copiosamente. O seu pranto poderia ser ouvido três salas adiante. Veio tudo rolando, se aglomerando nas portas do seu coração que finalmente se abriu para a luz do sol pela primeira vez. As feridas de uma vida inteira foram lavadas por uma torrente de lágrimas salgadas.

## O DESENVOLVIMENTO DO PESAR

Como foi que Walter Morgan atingiu esse ponto? A catarse que ele viveu fez parte de uma progressão que você também vai seguir. Apesar da seqüência ter um certo ritmo, você — como muitos outros — pode passar por alguns itens com rapidez e facilidade, enquanto que outros terão que ser repensados, demorando mais tempo. Isso é normal.

1. *Choque e Negação.* Os psicólogos acreditam que muitos codependentes e filhos adultos (alguns psicólogos dizem que são todos) vivem num estado crônico de choque emocio-

nal, algo parecido com o primeiro desenvolvimento do pêsar. Estas pessoas não conseguem ir adiante, ficam penduradas logo no começo.. Eles demonstram os mesmos sintomas de um transe pós-hipnótico crônico.

Você lê a respeito das células vivas na aula de biologia: membranas semipermeáveis envolvem um núcleo e também um monte de micro organismos que podem ou não significar contaminação. Vários ingredientes químicos tais como oxigênio, dióxido de carbono, nutrientes e dejetos, entram e saem da membrana para manter a célula viva e vibrante.

Agora vamos imaginar uma família normal como se fosse uma célula. Ela se mantém unida por uma membrana invisível. Nutrientes e dejetos — amigos e bichos de estimação — entram e saem da membrana, mas o que pertence ao miolo continua seguro e intacto. Núcleos menores e micro organismos partem para formar outras células.

Na família disfuncional isto não acontece. Se por exemplo a mãe é o membro com dependência química, ela emite ondas de choque toda vez que o seu hábito interrompe a normalidade — Quando ela falha na conexão emocional, quando negligencia a limpeza e as tarefas diárias, quando ela tem ataques de raiva ou de choro que não fazem sentido, quando seu comportamento é imprevisível e cheio de altos e baixos — onda por onda, vai esbarrando nos outros elementos da célula.

Muitas coisas acontecem quando estas ondas de choque irradiam pela célula familiar. Os relacionamentos vão se distorcendo à medida que as pessoas vão sendo acuadas ou tentam fazer alguma coisa para evitar a fonte de irradiação. E assim, em torno de cada membro vão se formando cascas ou paredes ( em psicologia são chamadas mecanismos de defesa). Esta camada protetora é essencial para viver dentro da célula, porque ela proporciona uma amortização contra o choque das ondas. Nas famílias normais, as pessoas não precisam desta guarda fechada. As paredes delas não são tão grossas e elas podem desenvolver relacionamentos saudáveis com outras pessoas.

Os pais de Walter Morgan não tinham problemas com álcool ou qualquer outra dependência química. Mas quando o seu pai perfeccionista rugia (em si uma forma de abuso), as reverberações através da célula familiar fizeram com que o Walter construísse a sua parede. Ao fazer um inventário dos relacionamentos do estágio dois, ele percebeu que a sua mãe o usava como apoio desde a mais tenra infância — incesto emocional. Mais reverberações. Ao deixar a sua célula familiar, Walter estava tão enclausurado em camadas protetoras, que todos o achavam "retraído". Muitas pessoas são quietas por natureza. Mas a quietude do Walter nada tinha de natural.

Para a família que tende a criar paredes, não só é difícil deixar a casa, como também seus membros saem carregando um peso emocional extra. Há um tempo atrás, a casca protetora era necessária, mas agora — fora da família — ela é um empecilho e simplesmente prejudica o usuário. Adições, obsessões e compulsões são parte integrante dessa casca de emoções congeladas. Não existe muito sentido de animação. O intelecto funciona, mas as emoções parecem ter sido desligadas ou drenadas.

O Walter parecia bastante com o Sr. Spock do velho seriado *formado nas Estrelas*. Ele não se alterava, era lógico e meticoloso. Caso fosse perguntado, ele iria desmentir de forma convincente a existência de qualquer vestígio de raiva ou estrago emocional.

Hoje em dia encontramos muito poucos hipnotistas, e menos ainda aqueles que trabalham com uma platéia. Além de balançar o relógio para lá e par cá diante dos olhos da pessoa, havia outra coisa típica: "Quando eu estalar os dedos você vai acordar mas não vai lembrar nada do que aconteceu aqui".

Filhos adultos e codependentes são exatamente assim, vivem sob transe hipnótico. O codependente não consegue lembrar de toda a extensão da sua dor; essa memória seletiva é a maior fonte da negação.

Esta característica de transe é especialmente vivida nos casos de abuso sexual. Vamos pensar no modelo de um pai abusando da filha. O pai vai dizer, “É desse jeito que os pais amam as filhas. Isso é normal. Não conte a ninguém para o papai não ter problemas.” Vindas do papai, estas mensagens são poderosamente hipnóticas, implantadas durante um estado de consciência alterado — porque quando a criança está sendo traumatizada, o seu estado é altamente vulnerável. Muitas mulheres se lembram que após o momento do abuso (ou relação) o papai disse enfaticamente, “Não conte para ninguém. Está tudo certo.” O fato dessa mensagem ser altamente conflituante, não foi registrado. Mas a mensagem foi.

Para desenvolver o pesar, as pessoas precisam ir além deste choque paralizante. É preciso muito empenho para suplantar este primeiro estágio de mágoas. Uma das coisas que acontece é que fica muito difícil sentir qualquer coisa emocionalmente quando em estado de choque. A outra é que choque e negação andam de mãos dadas e vão impedir que as pessoas desenvolvam a mágoa. É este pesar é essencial. Quase todas as reações que buscamos nos estágios de um a quatro, têm o intuito de quebrar a parede da negação.

Temos um exemplo no campo da medicina. Quando alguma coisa terrível acontece repentinamente, o corpo entra em choque para salvar a própria vida.

Parte dos vasos sanguíneos se fecha, outra parte se abre. O coração e o pulmão fazem ajustes rápidos. A adrenalina circula livremente. De muitas outras maneiras o corpo compensa essa violenta ameaça ao seu bem estar. Até a pele entra em ação defensiva. Os novos atendimentos de emergência minimizam a perda de sangue e se certificam de que o corpo continue a receber o oxigênio necessário para continuar vivo e funcionando.

Mas se o corpo continuar nesta situação de emergência que os médicos denominam “choque traumático”, o próprio choque se torna uma ameaça à vida. Se o choque traumático não for aliviado (posicionando a vítima de modo a melhorar sua circulação, dando oxigênio e injeções (com certas drogas)

o paciente pode morrer, não por causa de um ferimento externo, mas por causa das reações do corpo.

Similarmente, a criança dentro da família disfuncional entrou num choque paratraumático com o intuito de sobreviver. Este movimento salvou-lhe a vida naquela época. Mas depois que este filho/a sai para o mundo, não há mais a menor necessidade desses métodos de defesa. Continuar em choque enquanto adulto, vai custar a esse filho/a uma intimidade verdadeira, muitas vezes o casamento e sempre o equilíbrio. Emocionalmente, o choque pode privar o filho/a de um relacionamento importante com Deus.

Choque e negação andam de mãos dadas até na linguagem coloquial. "Estou chocado! Não é possível! Não acredito!" O choque é nocivo à saúde e — como vimos anteriormente — a negação também é.

Ao lidarmos com Jill e Jerry Braley e o filho deles, Bill, (a família multimilionária que você encontrou no capítulo 2) nós precisamos quebrar defesas tão duras quanto as de Walter Morgan. Walter já suspeitava do problema porque estudou na Bíblia a concepção divina de amor e se achou insuficiente. Mas os Braley não conseguiam se imaginar fechados numa concha emocional. A Jill tinha problemas de raiva, mas ela descarregava. O velho Jerry era super genial e expansivo. O coitado do Bill tinha os seus problemas, mas a maior parte do tempo ele tentava ser um homem de negócios eficiente, um bom marido e um bom pai. Eles com certeza não estavam em estado de choque.

Com os Braley nós tivemos que desconversar e entrar pelos buracos da defesa. "Jerry, de que forma você contrabalançava a vergonha que sentia a respeito do lugar em que você morava quando era criança?"

"Eu já lhe disse. Eu saltava da minha carona duas quadras antes da minha casa. Muitas pessoas com quem eu cresci, ainda pensam que eu morava na rua Mulholland."

"Este é o lado de fora. Como é que você trabalhou isso por dentro?"

"Acho que nunca pensei nisso"



"Quando você passava todas as suas economias para sua mãe, como você se sentia?"

Jerry ficou pensativo, tentando tirar a poeira de muitos anos. "Acho que eu sentia um certo orgulho. Um pouco parecido com o Superhomem, aparecendo com a salvação na última hora. E tristeza. É de se esperar que numa família todos se ajudem, eu nunca questionei isso. Eles precisavam do dinheiro."

"Jill, quando seu pai gritava com você e você não sabia o motivo, como se sentia?"

"Eu me acostumei."

"Exatamente! Mas tente se imaginar como uma criança pequena. Você ainda não sabe o que é certo e errado, e você está recebendo mensagens misturadas. Uma hora isso é certo e outra hora a mesma coisa deixa seu pai com raiva. Você fica com medo quando isso acontece porque você não pode controlar as coisas com o seu comportamento, pelo menos não de forma consistente. Que emoções isso levanta?"

"Deve provocar medo e confusão em algumas crianças."

"Mas não em você?"

"Eu me acostumei. Eu me adaptei a isso."

"E como você se adaptou?"

"Não sei, acho que eu..." Era quase possível ver a parede se formando diante de seus olhos. Ela também estava começando a ver.

Jill construiu aquela concha família ao seu redor, enquanto Jerry essencialmente disse a si mesmo que preto era branco e tratou de acreditar, como um mecanismo de proteção.

Muitas pessoas em aconselhamento dizem, "A maioria das crianças reage como você descreveu, mas eu era diferente." Verdade. Eles eram diferentes. Mas no começo eles não eram diferentes. Eles tinham que contrabalançar, mudar suas reações; combater a reação natural é substituir por uma outra. É assim que se constrói uma concha.

Você também pode ter sido uma criança diferente, uma criança que não reagia como todas as outras. Este simples fato sugere que você construiu uma concha protetora. Imagine a

si mesmo/a como uma criança pequena. Faça de conta que você ainda é inocente a respeito do mundo e não sabe como deveria reagir às coisas. Suas reações são primárias, bem elementares. Agora imagine alguns dos incidentes que você descreveu ao contar a sua história. De que forma esta pequena e impassível criancinha teria reagido? Está começando a ver a sua concha? Todo mundo constrói um pouquinho a sua concha. É uma reação saudável para amortizar certas durezas da vida. Mas o codependente, por causa dessas experiências abusivas, constrói paredes grossas demais.

2. *Raiva*. Seguindo o choque e a negação de forma quase espontânea, vem a raiva. Para comprovar esta afirmação na vida cotidiana, corra até uma pessoa e pise no pé dela. A primeira reação é de choque: “Mas o que é isso...?” A seguinte é “Eu não acredito!” E depois vem a raiva “Que história é essa, de fazer isso comigo?!” Todos esse pensamentos vão passar rapidamente pela cabeça da pessoa antes que ela corra atrás de você. O processo pode ser mais lento mas estes três passos acontecem.

Algumas pessoas chegam na raiva tão rápido quanto uma criança de dois anos chega na lama. Outras pessoas não a expressam, ela fica quase impossível de ser identificada. Codependentes como Walter Morgan — perfeccionistas, sempre agradando às pessoas, servidores natos — passam a vida inteira mascarando os sentimentos pessoais para fazer os outros se sentirem mais confortáveis e felizes. Com um modelo de vida como esse, fica difícil — para essas pessoas se permitirem externar a raiva. A profunda sugestão pós hipnótica geralmente é “Não importa como eram as coisas na família original, você não tem permissão para ficar zangado.”

Já tentou puxar água da bomba? Estamos falando daquelas bombas d’água antigas que algumas fazendas possuíam. Você tinha que pressionar um braço de ferro para cima e para baixo, primeiro “a seco”, depois começava a surgir um pouco d’água e depois vinha uma torrente. Mas algumas bombas não cooperavam. Essas tinham que levar uma latinha d’água

no topo da manivela, caso contrário nada feito. Você poderia ficar bombeando até de noite, sem cair um pingo d'água.

Temos um salão no hospital com a mesma função desta lata d'água. Lá temos sacos de bater, luvas de boxe, tatames, almofadas, cassetetes de borracha, toda uma parafernália. Os terapeutas podem levar os pacientes até lá e encorajá-los a malhar, a sentir o que significa extravazar a raiva. Para pessoas que têm o seu lado emocional profundamente reprimido, tentar extravazar a raiva é como extrair água da bomba manual. Às vezes o terapeuta tem que explicar o que é raiva. Essa raiva tão natural a todos é uma emoção desconhecida para estas pessoas. Às vezes uma vigorosa atividade, como por exemplo dar socos num saco pendurado ou cacetadas numa bola, pode fazê-los entrar em contato com a mais básica das emoções.

A Jill, mulher do Jerry, não precisava de ajuda para soltar a sua raiva. Jerry Braley conseguiu estravazá-la de modo peculiar, Jerry passou de carro pela universidade U.C.L.A. nas comemorações de fim de ano. Inúmeros carros velhos estavam estacionados, e por dois dólares você poderia ter o privilégio de bater neles com uma marreta. Era uma deliciosa diversão para todos aqueles alunos, tensos por causa das provas finais. Para o velho Jerry, que foi sempre tão solícito e abnegado em relação a todos e que nunca perdeu a calma, aquilo era a válvula de escape que ele precisava. Ele tirou o casaco esporte, arregaçou as mangas da camisa e destruiu um Toyota 72.

Nós não recomendamos a demolição de automóveis. Mas gostaríamos de dizer que se você é uma pessoa que nunca fica zangada, você está realmente reprimindo a raiva. Ela está escondida em algum lugar e você precisa abrir a panela de pressão. Nossos clientes já recorreram a muitas coisas diferentes, você pode tentar alguma delas. Alguns tentam expressar a raiva fisicamente. Outros clientes ficam sentados imaginando as piores coisas, até ficar com muita raiva.

Uma senhora sob os nossos cuidados estava com enorme dificuldade de entrar em contato com a raiva. Ao deixar a

nossa clínica ela viu por acaso um garotinho pisar propositalmente num bezouro. Aquela diversão cruel a deixou enfurecida. Ao repreender o garoto (pelas costas, pois o menino saiu correndo), a barreira desmoronou. Trôpega, ela voltou para dentro da clínica e passou as duas horas seguintes soluçando, gritando, extravasando gloriosamente todo o seu ódio contido.

Não importa de que forma você vai puxar a rolha e deixar a raiva sair. Qualquer método que você utilize é um bom método.

"Pode esquecer!" você rebate "Eu não vou me transformar numa dessas pessoas iradas."

Não se preocupe, nós queremos exatamente o contrário — liberar a raiva escondida e fervilhante que já existe. Você precisa reconhecê-la, libertá-la, lidar com ela e extingui-la. A raiva é um mecanismo emocional, natural e saudável que Deus nos deu para lidarmos com a dor e a perda. Paulo falou em Efésios, "Irai-vos e não pequeis; não se ponha o Sol sobre a vossa ira". Ele estava dizendo: "Tome consciência da raiva antes que ela se torne um pecado". Somente entrando em contato com a sua raiva, você poderá deixá-la de lado. Você não está criando raiva, você está escoando este sentimento. Nós estamos purgando uma ferida emocional, expulsando as toxinas emocionais.

Existe tanta evidência de que a raiva profunda contida pode anular o sistema imunológico do corpo. Ela é com certeza uma toxina espiritual. Pesquisas foram feitas no passado e descobriram que um grande número de pacientes com câncer nutria mágoas e ressentimentos profundos, à parte dos problemas de saúde. Não estamos sugerindo que emoções enterradas causaram o câncer, mas de certo modo podem ter preparado o caminho.

**3. Depressão.** Um outro motivo para você trabalhar a sua raiva e deixá-la para trás é a depressão. Ela de certo modo se assemelha a uma secundária síndrome de choque. É uma raiva voltada para dentro, como se a raiva fosse para o subsolo — o resultado é uma profunda depressão ou apatias

que pode durar a vida inteira. Sob essas condições, a cura é quase impossível.

A dor pode se expressar de várias formas. Ela pode ser trabalhada de forma clara e objetiva através do pesar. Ela pode ser expulsa através da raiva. Ou pode ser também introjetada — voltada para dentro. Se ela foi enterrada deste modo, vai acabar aflorando de uma forma ou de outra, seja como depressão, alguma adicção ou qualquer outro mecanismo autodestrutivo.

A depressão não resulta apenas da raiva voltada para dentro. Ela também é uma seqüência da raiva no processo de pesar. Aqui você vai achar também a falsa culpa como um fator relevante — ela geralmente é produto da raiva voltada para o eu.

Você resmungava “Que beleza. Era só o que me faltava. Como se não bastasse, lá vem mais depressão.”

Mas nós temos uma boa notícia: existe uma diferença maravilhosa. A depressão que faz parte do processo de pesar é temporária. Ela se resolve sozinha. Ela pode ser maior do que antes de iniciar o processo, mas é só uma parada — não é um ponto final.

Após o rompante inicial, a raiva de Walter Morgan subiu e desceu por vários dias, e durante uma semana ele definhou com a depressão; o mesmo acontece com a grande maioria das pessoas que atravessam o processo de pesar.

John Jordan descreveu o seu lar como “uma ruína melancólica” enquanto ele e Gladys trabalhavam as próprias mágoas. A propósito, eles mantiveram um ritmo bem paralelo durante o processo. Isto nem sempre acontece. Se você e o seu parceiro/a estão trabalhando juntos nos problemas de codependência, os ritmos podem apresentar diferenças drásticas. O tempo não é desperdiçado com esse tipo de preocupação. Vocês vão acabar no mesmo lugar, seja qual for a velocidade. Se você ficar pendurado na depressão, você pode se soltar reciclando os passos precedentes do pesar. Você pode até ter que voltar ao início dos estágios de recuperação. Uma ou duas reciclagens vão fazer você engrenar novamente.

4. *Barganha e Mágica*. E agora vem o estágio de barganha-e-mágica. Barganha e pensamento mágico tomam inúmeras formas, algumas delas são quase irreconhecíveis. Outras podem ser espalhafatosas. Elizabeth Kubler-Ross descobriu que os pacientes de câncer tentam barganhar, ou até subornar os radiologistas para conseguir mais tempo de terapia, para ficar mais tempo nas máquinas. Isto não tem a menor lógica. Se você recebe uma quantidade X de radiação, 2X não vai lhe deixar duas vezes melhor, pode ser até muito prejudicial. Mas a lógica voa pela janela quando se trata de pensamento mágico. A regra do jogo é tentar levar alguma vantagem e isto acontece consciente e inconscientemente.

O máximo da barganha é com Deus. "Deus! Se você me tirar dessa situação, eu prometo que vou fazer isso-aquilo para você." Isso tem um lado infantil. Se assim for, todos nós somos crianças, pois nunca abandonamos completamente essa característica infantil, que é o pensamento mágico.

Observamos isso quando os codependentes passam pelas mágoas da infância e da adolescência. Eles elaboram estranhas barganhas consigo mesmos — fecham contratos, se achar melhor — e de um modo geral isso não é consciente. A Marlene por exemplo, seu pai já tinha nas contas um processo por atentado ao pudor e outro por freqüentar casas de prostituição. Todas as crianças do collegio sabiam a respeito. "Ei! Marlene! Pegaram o seu pai." "É mesmo. Você sabe porque?" "Claro. Imagina como deve ser dentro da casa dele."

Dentro de casa as coisas não eram tão dramáticas. O pai de Marlene nunca cometeu abuso ativo. Ela era a sua garotinha, e as prostitutas e amantes eram as suas garotonas. Ela sabia que ele tinha um monte de revistas trancadas no armário. Às vezes ele andava nú pela casa, ao entrar ou sair do chuveiro. Apesar da inexistência de atos chocantes ou fisicamente danosos, o abuso passivo e os seus efeitos secundários na reputação da filha eram uma realidade.

Na condição de filha adulta, Marlene fez dois votos: um consciente e outro inconsciente. Seu voto consciente foi de

jamais casar com um homem sexualmente adicto, para não sujeitar os seus filhos à mesma dor e ao ridículo. O contrato inconsciente, a barganha que ela nunca soube ter feito consigo mesma dizia “Eu nunca serei sexual.”

Após cinco anos de casamento, Marlene e seu marido apareceram em nosso escritório para um aconselhamento marital. Há quatro anos e meio eles levavam uma vida sexualmente disfuncional. A situação ficou insustentável para o marido — ou eles voltavam a se entender, ou ele iria embora.

Na adolescência, é comum ver os jovens sentirem vergonha e culpa por causa de alguma crise que o pai e a mãe estejam atravessando (você recorda que jovens e crianças assumem facilmente a culpa por acontecimentos que estão muito além do seu controle) e daí fazerem elaboradas barganhas com Deus e consigo próprios. Magicamente, já que este seria o único poder, eles de algum modo fariam a dor da família desaparecer. É quase como um voto monástico. Inconscientemente, Marlene fez um voto parecido.

Ela teve que trabalhar todas estas coisas. No aconselhamento nós a encaminhamos através da exploração no estágio um, até o processo das mágoas no estágio cinco. Ali Marlene não conseguiu ir adiante, exatamente por causa do velho hábito de barganhar com Deus. A sua nova proposta era “Me livra disso tudo, Deus, e eu serei uma boa esposa.” Ela procurava um atalho. Ela queria ter alguma vantagem contra a dor. Ela começou a fazer pães e faxinas em sua casa, e a desenvolver todo tipo de atividades caseiras. A disfunção sexual continuava. Só às custas de muita conversa foi possível desenterrar a sua barganha secreta com Deus.

Toda vez que vemos um comportamento ritualístico, percebemos que esses codependentes se trancaram pelo menos parcialmente no estágio de barganha/mágica. O Sam é um ótimo exemplo; ele foi nosso paciente no hospital. O sabonete que nós usamos no hospital e na maioria dos escritórios serve para matar os germes. Ele também deixa uma fina película. Se você foi lavar as mãos normalmente, a peli-

cula nunca aparece. Mas o Sam parecia estar usando luvas brancas. Ele lavava suas mãos sessenta ou setenta vezes ao dia. O seu pensamento mágico: "Se eu conseguir lavar bastante, eu vou mágicamente lavar (e me livrar) do problema. Vai ficar tudo certo, se..."

Se.

(A título de curiosidade, notamos que os lavadores de mãos compulsivos são geralmente do sexo masculino. Distúrbios de alimentação geralmente afetam as mulheres. Não sabemos o porquê. Nós sabemos que no tocante a desordens como bulimia e anorexia, uma grande quantidade de mágica está envolvida. "Se eu puder..." A pessoa anoréxica realmente acredita que se ela conseguir baixar o peso até um certo ponto, o mundo, ou algumas pessoas específicas vão amá-la. É claro que quando ela chega àquele peso, tal coisa não acontece, estão ela estabelece uma nova meta, mais abaixo. "Desta vez vai funcionar.")

Como vimos, o pensamento mágico faz parte de qualquer infância. As crianças são tão egocêntricas que se o Júnior trocar os pés dos sapatos que calçou e um trovão se fizer ouvir, ele vai facilmente acreditar que o trovão veio por causa dos sapatos trocados. Os adultos mantêm a mágica, mas mudam a fórmula. Apostadores num hipódromo ou no bingo fornecem ampla evidência. "Este é o meu chapéu da sorte. Este é o meu número da sorte. Se eu bater palmas três vezes antes de cobrir o meu espaço do meio o meu bingo tem mais chance de vencer. É sério! já funcionou antes."

O codependente, fazendo jus ao estilo, leva isto ao extremo.

Na verdade, um codependente de mão cheia, está sempre fazendo um levantamento para determinar o que aconteceu de errado com a mágica. A esposa de um adicto sexual mulherengo questiona "o que será que eu fiz para que ele faça isso comigo? O que posso fazer para que ele sossegue? Eu sei que vai funcionar. Tem que funcionar."

Atenção para as palavras-chave: "Fazer com que." "Se eu." O homem que bate na mulher usa o mesmo pensamento



mágico, ao contrário “Você fez eu lhe bater” “Eu não teria feito isso se você não...”

Dizer adeus é, afinal de contas, um passo de maturidade essencial. As pessoas percebem que estão desistindo da mágica — ou melhor, elas finalmente percebem que nunca possuiram tal coisa. Dar adeus ao papai e à mamãe é um ato simbólico importante e poderoso, porque você está dando também adeus à infância, e com ela, à mágica com a qual você tentou mudar o mundo.

O que vai sobrar se a mágica for cortada? Neste mundo imperfeito, onde dor e perda são tão comuns, o pesar é o caminho natural, é o que Deus nos deu para lidar com imperfeição. Se tivermos acesso a um saudável processo de pesar ou pudermos nos restaurar para isso, este ritmo fará parte da vida. A pessoa pode então chorar grandes perdas ou pequenos aborrecimentos e ser bem sucedida no processo. Numa situação saudável, nos sentimos pesarosos e depois deixamos de lado as dores corriqueiras e as frustrações que surgem continuamente na vida.

Nos codependentes é muito comum quebrar o ritmo. Quando o codependente fica pendurado em alguma etapa do processo, o pesar perde a fluidez e não consegue se concluir. Quando isso acontece, a pessoa não alcança o perdão, aceitação nem a resolução que o pesar traz consigo. Apenas entender o que aconteceu pode ser bom para arrancar o bloqueio. O codependente fica surpreso, “Por falar nisso, acho que estou há quinze anos pendurado na etapa de choque e negação!”

Através do seu inventário de relacionamento, Marlene reconheceu a dor vergonhosa de sua infância com um pai sexualmente adicto, mas não reconheceu a barganha inconsciente — “Eu nunca vou ser sexual”, que ela fez consigo mesma para aliviar a dor e prevenir vergonhas futuras. Para invalidar a barganha, ela teve que efetivamente dizer adeus ao lar, aos pais, e — dentro do processo — à mágica. Agora o caminho estava limpo para que ela pudesse chorar suas

perdas — os anos de sofrimento enquanto criança e como adulta.

Para completar, muitas vezes as barganhas acontecem diretamente com os terapeutas. Os pacientes se lamentam “Será que não tem uma maneira mais fácil de fazer isso?” Não é só o fato de estarem procurando um atalho. Aparentemente tudo isso é uma tarefa muito difícil. Uma de nossas clientes compara as suas terapias com as idas ao dentista: Não é divertido, mas é melhor do que as conseqüências de negligenciar o tratamento.

5. *Tristeza*. Nós chegamos ao penúltimo passo em nosso processo de pesar, a tristeza. Ela tomou conta do nosso Walter Morgan, que chorou e se lamentou sem qualquer controle pelos tristes e perdidos dias de ontem. Mas de um modo geral, a tristeza vem a nós em blocos maleáveis, durante um certo período de tempo, talvez dias ou semanas. Em caso de extrema codependência, podem ser meses ou anos. A tristeza é normal. A tristeza é comum. A tristeza é a reação certa aos acontecimentos tristes. Melhor ainda, a tristeza proporciona o conforto através das lágrimas. É o melhor de tudo — ela não é infinita. Ao contrário da depressão crônica ou das compulsões de repetir ou até a própria raiva, a tristeza vem, é identificada e vai embora.

6. *Perdão, Resolução e Aceitação*. O passo final no processo de pesar, em nosso objetivo desde o início, é este abençoado último passo: perdão, resolução e aceitação. As traduções da Bíblia dizem muito bem: a paz que transmite compreensão. Quando você chega a esse ponto, o seu vagão na montanha começa a subir.

Esteja consciente de que o acontecido até agora é alógico, não contradiz nem serve à lógica. Nós fomos além da lógica e da razão (a propósito, isto foi muito difícil par o Walter Morgan), para dentro das câmaras secretas da alma. Nós estamos perfurando poços emocionais mais profundos, poços que Deus forneceu para este exato propósito. Para completar o processo de cura, nós temos que sair dos compartimentos lógicos da mente para entrar no santuário

escuro das emoções. É exatamente aí que começa o pensamento, não importa o quanto você se considere lógico. Muitas vezes os nossos pacientes têm dificuldade em suprimir o desejo lógico de uma retribuição para poderem perdoar.

“Perdão?” Bessie Barnet olhou bem nos olhos da sua conselheira e disse “Eu agora entendo o que aconteceu comigo. Eu atravessei o processo das mágoas seguindo a sua orientação. Você vem me dizendo o quanto eu me saí bem em tudo isso, e eu acredito. Estou me sentindo bem melhor a meu respeito e eu agora sei como evitar os tipos de erro que cometi no passado.

“Mas a lógica interior, me diz que essas pessoas no meu passado não merecem ser perdoadas. Se eles tivessem me tratado daquele jeito por algum sentido errôneo de amor, é claro que eu perdoaria. Se eles tivessem feito alguma coisa sem saber o que estavam fazendo, tudo bem. Mas eles sabiam. Eles *sabiam* o quanto eles estavam me magoando.

Bessie veio de um lar extremamente disfuncional, no qual o pai, que não gostava de crianças, acabou tendo quatro. Ele agarrava as crianças na frente dos amigos e denegria as suas pessoas cara-a cara. Quando alguém perguntava “Quantos filhos você tem?” A resposta predileta era “Eu não sei. Acho que são uns três ou quatro”. Ele nunca deixava passar uma oportunidade de fazê-los saber o quanto eram indesejados.

A mãe de Bessie casou por obrigação. Naquele tempo, uma garota grávida tinha que se casar imediatamente, e ponto final. Além disso, numa área rural, as garotas nem pensavam em qualquer coisa além de casamento e família. A mãe de Bessie sonhava em ser cantora — música romântica ou caipira, não fazia diferença — mas a Bessie e suas irmãs destruíram o sonho. A mãe escondia a sua constante amargura e desilusão.

Como era de se esperar, Bessie entrou para um casamento codependente. Ela viveu trinta e três anos com um marido miserável que lhe dava dez dólares por semana para despesas e se achava um homem generoso. Ele morreu deixando-

lhe uma estupenda conta bancária e um poderoso desejo de cometer suicídio. Era terapia ou morte.

Ela cruzou os braços e seus olhos dardejavam. "Talvez algum dia eu possa esquecer. Perdoar, não há condição."

Só quando Bessie deixar a lógica para trás, será possível para ela sair do lugar em que ficou e dar este passo fundamental para a cura.

Antes que você proteste "Eu não posso fazer melhor do que a Bessie" é bom lembrar que esta forte dependência da lógica é um acontecimento relativamente recente. Claro, os gregos desenvolveram a lógica, inclusive a lógica matemática em que se baseia a nossa sociedade científica. Mas de certo modo isso ficou na roda dos intelectuais. Os cientistas árabes abriram novas fronteiras na matemática e na astronomia e o mesmo aconteceu com os Maias e Astecas no Novo Mundo. Mas a população dessas sociedades não dependia de pura lógica. Nem os europeus daquela época, mesmo durante a Renascença quando floresceu o verdadeiro pensamento científico. Só há uns duzentos ou trezentos anos atrás, após a Revolução Francesa, é que a razão e a lógica passaram a dominar o pensamento da civilização ocidental.

Sendo assim, o que a lógica suplantou? As reações emocionais. Os "pensamentos" do coração. Na nossa sociedade "Eu acredito nisso com todo o meu coração" é uma bobagem infantil. Nós fomos ensinados a desconfiar de qualquer mensagem do coração e aceitarmos apenas as mensagens da cabeça. Considere o luto. Se uma viúva recente se comportar com seriedade e dignidade, seus amigos a respeitam e apoiam. Mas se durante o luto ela desmoronar, o que na verdade é a reação que vai aliviar a sua tragédia — os amigos aconselham "Não faça isso, você está sendo muito emocional. Você tem que ser corajosa." Ou então, sentindo-se desconfortáveis, eles se afastam dela completamente.

Há duzentos anos atrás, o luto pedia uma forte reação emocional, e se o viúvo ou viúva mantivesse uma pose muito impassível, a profundidade daquele amor seria passível de dúvida. Depender totalmente da razão e da fria lógica é um

fenômeno cultural recente e ele pode atrapalhar a sua recuperação, se você deixar.

No caso de Bessie a sua incapacidade de perdoar era aparentemente lógica. Realmente, seria ilógico perdoar uma agressão deliberada. Inversamente, se as pessoas que lhe causaram dor fossem isentas de más intenções, seria lógico para ela ver além da ignorância e perdoar.

Bessie tem dois obstáculos para pular. *Primeiro ela tem que botar de lado o raciocínio e trabalhar com o sentimento.*

"Eu não sei", respondeu ela, "Eu estou com cinqüenta e dois anos, não fiz parte dos movimentos feministas, mas mesmo assim eu cresci ouvindo: "Seja razoável". "Isso não é lógico". "Não deixe o coração mandar na cabeça senão você vai casar mal". Como desligar isso agora?"

"Você mencionou anteriormente que acreditava em Deus. Você acredita na Bíblia?" "Acredito".

Porque de acordo com as palavras de Deus, o caminho do raciocínio frio e calculado não é o Seu caminho."

Duzentos anos antes de Cristo já estava escrito "Confie em Deus com todo o seu coração e não se apoie no seu conhecimento"<sup>2</sup>. Jesus disse "Estou falando a verdade, a não ser que vocês mudem e se tornem crianças pequenas, jamais entrarão no reino dos Céus"<sup>3</sup>. Qual é o peso da lógica no pensamento de uma criança pequena?

A cabeça é o nível superficial do pensamento. O coração é a profundidade. Vamos supor que as pessoas são como um móvel — feito de madeira comum por dentro e de um bonito compensado por fora. O compensado tem uma bela aparência, mas é da madeira que vem a força e a segurança.

Bessie piscou os olhos. "Acho que você está querendo me dizer alguma coisa." Ele estava sorrindo.

No exercício da nossa profissão, ouvimos histórias pesadas de atrocidades que são literalmente imperdoáveis. Pais que fazem coisas horripilantes com suas filhas. Mães e esposas que espancam cruelmente, espalhando a dor emocional e a destruição. Pais que deliberadamente esnobam crianças capazes mas que não enchem a medida de suas falsas expec-

tativas. Homens e mulheres em violentos surtos de raiva, agredindo emocional e fisicamente as pessoas que eles mais amam.

Eles são perdidamente humanos e, nestes casos, esta é a pura verdade. Em termos humanos, nem a cabeça nem o coração são fortes o bastante para perdoarem alguns destes atos imperdoáveis. Apesar de tudo, é preciso gerar um perdão honesto e verdadeiro para poder fazer as pazes com o passado. A primeira vista isso é frustrante.

Será que Bessie pode deixar a lógica de lado e se comunicar com os sentimentos? Será que ela pode perdoar, de coração, apesar de suas premissas lógicas? É possível. E você também pode. Essa habilidade de responder com o coração ao invés da cabeça sempre existiu dentro de nós. Mas você vai precisar da ajuda de Deus e talvez de seres humanos. Em última análise Deus é quem perdoa, mas o homem pode indicar o caminho.

É importante que você fique atento a um erro muito comum neste passo final do processo de pesar. Estamos falando de um perdão sem integridade emocional. Isso acontece quando a pessoa sinceramente declara: "Agora eu vejo o que aconteceu no passado e reconheço o que aconteceu" (passo um no processo de pesar). "Eu agora perdoo e deixo nas mãos de Deus" (último passo). "Pronto. Está feito. Fechei o livro."

Ao pular do primeiro para o último passo, você estará ultrapassando de forma melindrosa as partes doloridas do processo e pesar. Mesmo que a declaração soe bem e seja muito bem intencionada espiritualmente, não vai funcionar. A dor não foi trabalhada. Aquela profunda ferida infeccionada deixou de ser purificada, esta é uma alusão bem verdadeira.

O processo de pesar é algo que faz parte de nós; é a maneira que Deus criou para nós passarmos pela dor, pela perda e pelo turbilhão emocional. Quando abortamos esse processo, acabamos perdendo (sem dúvida com sinceridade) num clima emocionalmente desonesto. Mesmo exter-

nando o perdão, um depósito profundo de rixa e ressentimento vai continuar existindo. Falta ao perdão a integridade que reflete todos os ângulos do ser humano.

Integridade emocional foi mais um obstáculo para Bessie. Ela flanou pelos quatro primeiros estágios da nossa recuperação. Ela soube trabalhar muito bem todo o processo de pesar até este passo final. Desenvolvendo pacientemente a sua consciência para o que lhe aconteceu, as próprias emoções envolvidas e mais tarde a verbalização do adeus à família de origem, deram a Bessie uma base de integridade emocional. Agora ela podia dizer coisas tais como "Eu compreendo" ou "Eu te perdô", do fundo do coração, por não haverem mais resíduos de amargura e raiva escondidos atrás de suas palavras.

E quando ela disse: "Eu não posso perdoar" isso também tinha uma carga de integridade emocional.

Quando as pessoas insistem em servir a uma dimensão espiritual, excluindo as dimensões física, emocional e outras, elas estão sendo desonestas, desleais à integridade do seu ser. A pessoa está atuando parcialmente. Deus nos fez completos e por isso espera que as nossas atitudes sejam integras. "Agora deixe que o Próprio Deus da paz te santifique completamente", disse Paulo, "e que *todo o teu (ser) espírito, corpo e alma sejam preservados intactos* para a chegada do nosso Senhor Jesus Cristo."<sup>4</sup>

Pense na influência que as nossas emoções exercem sobre a nossa dimensão física. O estresse altera a pressão sanguínea. Medo e apreensão causam rompimentos nas regiões gastrointestinais. Raivas e amarguras reprimidas podem diminuir a resistência às infecções e até a alguns tipos de câncer. As emoções afetam a nossa dimensão espiritual, a ponto de reduzir o nosso conceito de Deus aos parâmetros codependentes.

É por causa desta interligação entre todas as nossas dimensões que é importante construir uma base sólida de integridade emocional. Em cima disso, podemos fazer declarações poderosas como "Eu te perdô" que vão ecoar no

nosso âmago. De uma pessoa completa vem o perdão completo.

John e Gladys Jordan tiveram muitas pessoas para perdoar, começando por perdoar um ao outro. Como empreiteiro bem organizado que sempre foi, John fez realmente uma lista que começava com o nome de Gladys e terminava com o seu próprio nome. Os nomes 2 e 3 eram de seu pai e sua mãe. Do seu inventário de relacionamento surgiram vários nomes. Muitos erraram com ele. Mas ele também fez uma lista das pessoas que lhe deram valor. Ele agradeceu a Deus por cada uma das pessoas que constavam na segunda lista.

A Gladys não era tão metódica quanto o seu marido. Ela não fez nenhuma lista. Ela lidava com cada uma das pessoas que surgiam em sua mente, no momento em que elas surgiam. Ela rezava para Deus pensando em cada uma delas e depois escrevia alguma coisa para elas. Às vezes eram cartas de duas páginas. Mas a maioria era bem simples. "Caro/a X, eu te perdô por ( ). Com amor, Gladys Hayes Jordan." Estas foram todas guardadas, enviá-las não faria diferença. A única que ela enviou foi uma carta de três páginas para o John, em que ela também reafirma o seu amor. Ele chorou ao ler a carta.

A Bessie não era boa para fazer listas nem para escrever cartas. Ela inclusive declarou que também não era muito boa para rezar. "Ajuda-me," disse ela. "Como vou fazer uma coisa que não sei?"

"Vamos supor que você é forte o bastante para levantar cinqüenta quilos, mas o seu neto só consegue levantar doze. Se você ajudar o seu neto, ele será capaz de levantar cinqüenta quilos?"

"É claro, mas quem...?" Os seus olhos se acenderam, mesmo assim completamos o pensamento.

"Deus tem capacidade para levantar qualquer quantidade de perdão. Que tal você levantar o quanto puder e deixar que Ele faça o resto?"

"Mas como?"

"A vingança é minha' diz o Criador 'Eu vou revidar'. Você pode já ter ouvido essa passagem."



“Eu não quero me vingar. Eu só não consigo perdoar.”

“Um empecilho para o perdão é a esperança, mesmo a mais leve, de um dia pagar com a mesma moeda às pessoas que um dia lhe fizeram mal.”

“É; pensando bem, isso é verdade.”

“Deus não quer que você se ocupe deste aspecto. Ele reservou isto para si mesmo. Concorda?”

“Concordo”.

“Então vamos ler o Salmo 4, versos 4 e 5.”

Bessie abriu a Bíblia no meio e folteou até o lugar que dizia “Fique zangado mas não faça um pecado.” Ela franziu o nariz.

“Mmm. Ofereça os sacrifícios da honradez e coloque a sua confiança em Deus.” Ela fechou o livro. “Sacrifícios. Abrir mão das coisas.” Ela ficou olhando a capa da Bíblia em silêncio. Em seu rosto se abriu um leve sorriso de humor que era bem típico dela. “Sacrifício. Ele não vai querer que eu mate um carneiro, não é?”

“Claro que não.”

“Só a minha raiva?”

“Ódio e amargura também.”

Os ódios de Bessie não se apresentaram tranqüilamente para o sacrifício, eles lutaram muito para continuarem vivos, mas afinal ela prevaleceu, colocando uma pessoa de cada vez em seus pensamentos e fazendo um quadro mental de si mesma tendo Deus a seu lado, levantando essa pessoa acima da sua raiva. Ela perdoou com a mesma integridade emocional que tinha em si quando disse “Eu não posso.”

Você pode usar o mesmo artifício mental utilizado por Bessie — formando um quadro daquilo que precisa fazer, para ajudar você e Deus a trabalharem juntos o perdão necessário. Você pode pensar em alguma outra maneira: fazer um encontro imaginário entre você e essa pessoa, escrever uma história, ou discutir o assunto com Deus. Nas profundezas da sua mágoa mais horripilante e também nas profundezas do perdão mais difícil, só Deus tem capacidade para ajudar.

Aceitação e resolução andam de mãos dadas com o perdão, de certo modo os três não podem ser separados. Aceitar os acontecimentos é admitir que as coisas foram como foram e que os seus efeitos não são irreversíveis. Resolver é reverter os efeitos.

Nós podemos na verdade usar a *resolução* em ambos os sentidos. Existe a *resolução* de fim de ano: "De hoje em diante estou decidido a..." Existe também a *resolução* que um romancista vai dar à trama da sua história para que ela tenha uma conclusão satisfatória. Nós vamos resolver a trama das nossas vidas satisfatoriamente.

Ao chegar neste ponto a *resolução* ainda não se completou. Ao invés de girar o carro e voltar ao lugar de onde viemos, nós estamos neste estágio apenas girando o carro. Os estágios seis a dez da nossa recuperação vão nos indicar o caminho da conclusão, e aí sim, colocaremos em prática a nossa *resolução*.

Bessie trabalhou bem com a aceitação e a *resolução*. Sem problema. Ela soube lidar com o seu passado e não estava mais escravizada a ele. O carro tinha feito a manobra e agora ela estava pronta para seguir em frente para o estágio seis.

---

CAPÍTULO  
DEZESSETE

---

## *Vendo a si Mesmo sob uma Nova Luz*

James Portland era um relojoeiro de verdade, igual àqueles do tempo antigo, mas ele tinha apenas trinta e três anos de idade. Ele resolveu aprender este ofício entediante e meticuloso porque ninguém mais na sua geração dominava a velha arte de consertar relógios clássicos. Para ele era o maior prazer restaurar aquelas verdadeiras antiguidades, trazendo-as de volta à sua perfeição original. A maioria dos relógios ele acertava com precisão, mas alguns ainda erravam meio minuto por semana. Sua preferência ia para os relógios "Cuckoo" e "Seth Thomas".

Claire era a mulher de James Portland. Ela dizia que ele era tão maluco quanto a profissão que escolheu. Exigente, perfeccionista e completamente histérico a respeito de limpeza, ele tinha acessos de raiva se visse alguma poeira em cima da porta, por exemplo. Mas isto era antes. Agora até a Claire admite que após sete meses de terapia para codependências seu marido se tornou uma pessoa bem mais suave. Ele estava mantendo um ritmo de autocontrole. A mudança foi forte o bastante para que Claire consentisse em também tratar da sua codependência.

## ESTÁGIO SEIS: NOVAS AUTOPERCEPÇÕES

Quando o espírito impuro deixa um ser humano, ele (o espírito) passa por lugares desertos procurando descanso, mas não encontra nenhum. Então ele diz "Eu vou voltar àquela minha casa de onde sai". Ao chegar, ele encontra a casa vazia, limpa e arrumada. Então ele vai e volta trazendo consigo sete outros espíritos bem mais nocivos do que ele próprio. Todos eles entram e começam a brigar entre si. Aquele ser humano fica em um estado muito pior do que antes de expulsar o tal espírito impuro.

"A natureza abomina o vácuo" é outra maneira — fria e impessoal — de dizer a mesma coisa.

Os estágios um a cinco do processo de recuperação deixaram você em contato com os seus sentimentos, quem sabe pela primeira vez. Eles abriram caminho para a catarse e a renovação. Agora nos estágios seis a dez, nós vamos acabar de tirar o entulho para depois preencher o vazio deixado pelos pensamentos e conceitos danificados e danificantes. Este espaço não pode ficar vazio. Se o vácuo permanecer, ele vai certamente se encher de pensamentos e atitudes negativas e prejudiciais, porque os codependentes pensam de forma negativa e prejudicial. Você já descobriu o que você não é. Agora vamos explorar aquilo que você é.

### QUEM SOU EU

James estava de pé ao lado das estantes de livro em nosso escritório, estudando o relógio de parede. "Este aí é uma verdadeira antiguidade. Eu não posso estipular a data, a não ser que o desmonte, mas eu posso afirmar que a data de fabricação é anterior a 1863. Você vai ver uma marca atrás dele dizendo Plymouth Hollow. Plymouth Hollow mudou para Thompson em 1863."

"O que o faz funcionar?"

James sorriu. "É a moia que impulsiona. Você dá corda, e a mola aperta. Essa pressão vai passando pelo escapo, um

pouquinho de cada vez e cada pequeno impulso move os ponteiros dando a hora certa. Para adiantar ou atrasar o relógio é preciso mexer o ritmo da pressão.”

“E você? O que lhe faz funcionar?”

“Mais ou menos a mesma coisa.” Ele se sentou. Estava sorrindo e o próprio sorriso era uma coisa nova para ele. Quando ele veio a nós pela primeira vez, chamá-lo de carrancudo seria bondade nossa. “Eu estava tão confuso que o meu escape não conectava com a corda propulsora. A mola pulava à vontade. Era um poder sem disciplina. Agora é a primeira vez que eu estou todo articulado por dentro. Estou sob controle. É uma sensação muito boa.”

“Fico feliz por isso. O que você acha que vai acontecer em seguida?”

“Afinar o ritmo das batidas para que fique tudo ajustado e regulado.”

“Como?”

“Eu não sei. É por isso que estou aqui.”

“Você disse que se sente bem. Como está se sentindo em relação a si próprio?”

“Isso eu também não sei dizer.”

Neste estágio você vai trabalhar para descobrir novas mensagens internas sobre quem e o que você é. Às vezes nós as chamamos de “mensagens existenciais”, não por elas terem alguma coisa em comum com a filosofia do existencialismo (não há conexão) mas por elas serem mensagens que você passa para si mesmo, a respeito da sua própria existência. Se você cresceu num lar disfuncional, é inevitável que você esteja carregando inúmeras mensagens negativas e distorcidas:

- “Eu não sou amado/a.”
- “Eu não sou uma pessoa passível de ser amada... mesmo aos olhos de Deus.”
- “Eu sou responsável pela dor e pela mágoa de todas as outras pessoas.”

- “Eu não tenho valor, por isso preciso me mostrar digna da salvação e do mérito, tanto na minha família quanto na família do mundo, que pertence a Deus.”
- “Eu preciso me matar de trabalhar se quiser merecer a minha inclusão na família dos homens e na família de Deus.”
- “Eu não mereço este sucesso que estou conseguindo.”

São muitas as mensagens negativas que afloram de uma infância disfuncional.

Nos estágios de um a cinco, nós fizemos um levantamento informal dessas mensagens dando apenas uma rápida olhada. Agora é a hora de reuni-las deliberadamente num inventário formal. Se você entrasse para o nosso aconselhamento, nós faríamos um exame do seu material à luz das novas informações que você acumulou a seu respeito. E nós pediríamos que você escrevesse todas elas.

*Um Inventário das Velhas Percepções.* O objetivo de listar as velhas percepções de si mesmo — suas mensagens — é para que você apenas fique consciente delas. Mas sentar e sair escrevendo é quase impossível. Por isso é melhor pegar um bloco ou caderno de notas e escrever algumas afirmações só para incentivar. No alto de uma página você pode escrever “Os homens são todos...” pule duas páginas e na próxima escreva, “As mulheres são todas...” continue assim, dando bastante espaço. “Deus é...” “Todas as pessoas são...” “Um lar deveria ser...” etc.

E quando você tiver um momento sossegado para sentar e relaxar, anote de forma bem espontânea tudo o que lhe vier à cabeça. Isso é o que alguns chamam de livre associação. Nenhuma idéia é imaginativa demais e nada que lhe vier à memória deve ser descartado.

Todas as mulheres são...

injustas

perniciosas

bonitas  
mandonas

Todos os homens são...

imbecis  
maus ouvintes  
egocêntricos  
protetores  
cultuáveis

Quando a sua lista tomar corpo, você não vai descobrir como são os homens ou as mulheres, e sim como *voce* é. As velhas mensagens negativas de autopercepção vão aparecer. Se as primeiras definições para Deus são "arbitrário", "duro", "não se pode confiar", essas podem ser as mensagens do seu "Eu" interno para você mesmo/a. A lista pode até revelar restos de mágoa que você vai ter que voltar para erradicar.

Por exemplo, James Portland fez uma lista: "Todos os pais deveriam (ser)..."

exigentes  
meticulosos  
severos  
ter razão, não importa se estão certos ou errados

Ao ler a sua lista depois de pronta, James ficou atônito. Não sabia que os seus princípios de vida eram tão inflexíveis. E na lista de Jerry Bradley: A vida (é)...

cheia de brinquedos  
feita para ser desfrutada  
feita de recompensas se você trabalhar  
vazia  
amarga  
às vezes muito difícil de levar adiante

Jerry percebeu graficamente que os bens materiais simplesmente não estavam preenchendo o vazio. A felicidade estava toda do lado de fora.

## O QUE EU QUERO SER?

Agora vem a parte divertida. Faça uma lista contrastante. Quais são algumas das mensagens novas, positivas, saudáveis e equilibradas que você quer passar para si mesmo/a? Como nas outras listas, elas vão ser sobre você mesmo/a, Deus, o universo, o sexo oposto, os amigos — tudo. Muitos codependentes precisam de ajuda neste ponto. No começo você pode sentir que não há o que dizer, deixando espaços em branco. Por ter sido um codependente, você apenas não está acostumado a pensar positivamente a seu respeito. Você pode usar para isso alguma ajuda de outras pessoas.

Nos programas de tratamento do hospital, nós pedimos que os pacientes passem por outro andar solicitando idéias de outros pacientes. Se você estivesse em tratamento, o seu conselheiro poderia dizer: "Neste fim de semana visite todos os quartos e anote novas mensagens dos pacientes que vocês conhecem melhor. Pergunte a eles quais as qualidades positivas que eles acham em você. Faça uma lista da sua imagem para os outros."

Ao chegar segunda-feira, é possível que o paciente diga: "Isso é superdivertido. Eu falei com dez pessoas diferentes e consegui mais de dez coisas boas, positivas e assertivas sobre mim!" O choque e o prazer acontecem ao descobrir que existem tantas coisas positivas numa pessoa cuja auto-estima estava anteriormente com o tanque vazio.

Uma ótima fonte para mensagens positivas pode ser encontrada nos Salmos da Bíblia. Mesmo se o salmista ou Israel inteira errasse, Deus estava presente do mesmo modo, dando ouvidos. O salmista — e você — desfruta o infinito valor de ser amado/a por Deus. Leia por exemplo o Salmo 57 escrito quando Davi fugiu de seu sogro, Saul, e se encontrou numa caverna. Todo mundo estava contra ele, menos



Deus. Leia o Salmo 18 e o Salmo 139, como se fossem escritos para você pessoalmente, e você vai começar a perceber o valor que Deus lhe conferiu.

*Novas Mensagens.* Um filho adulto extremamente disfuncional precisa desesperadamente de um sentido de valor. Essa pessoa pode precisar de uma mensagem tão básica quanto “Eu tenho permissão para viver.” Mensagens negativas anteriores foram tão corruptas e penetrantes, que esse simples conceito que a maioria das pessoas já traz embutido, se torna uma revelação.

Às vezes essas novas percepções dão uma volta interessante. Jill Braley, que era tão profundamente crítica e exigente, identificou uma de suas velhas mensagens perniciosas como “Se eu não intervier, a pessoa que eu amo vai se complicar.” Nós pensamos que a sua nova mensagem seria algo do tipo “Se eu não intervier, a pessoa que eu amo provavelmente se sairá bem.” Mas ela mudou para “Tudo bem se essa pessoa se complicar. Eu amo a pessoa assim mesmo.” Isso é uma atitude nova!

John Jordan fez uma revisão de todos os atributos de seu pai, mantendo na própria identidade três que ele achava bons e substituindo um adjetivo para todos os outros: tolerante. *Tolerante* ao invés de *exigente*. *Tolerante* ao invés de *perfeccionista*. E assim por diante.

Nós descobrimos que muitos codependentes, especialmente os adictos, tinham um estilo de morte ao invés de um estilo de vida. Muitas adições são simplesmente um suicídio lento, e os próprios adictos reconhecem isso. Para essas pessoas, uma nova mensagem pode reafirmar o direito de viver. “Eu tenho o direito de viver. Existe santidade na vida, inclusive na minha.”

Para Luíza, a estudante anoréxica, foi difícil se convencer de que poderia ser amada com quarenta e cinco ou setenta quilos, sendo que no segundo caso as pessoas que a amavam não ficariam tão preocupadas. A sua cabeça entendeu, mas o seu coração se apegava viciosamente às velhas mensagens.

Luíza, assim como você e eu, podemos pensar sobre as mensagens e aceitá-las a nível consciente. Mas como você sabe, não é no nível consciente que tomamos as decisões. Você precisa de ajuda para incorporar as novas e ousadas mensagens a seu respeito. Essa ajuda está ao alcance da mão. Aquele que conhece os seus níveis mais profundos melhor do que você, está esperando que você peça a Sua colaboração. Não hesite em conversar com Deus através da reza e pedir que ele plante bem fundo as suas novas mensagens.

Muitos codependentes passaram a vida inteira tentando fazer o impossível para manter todo mundo feliz, sem nunca perceber que também tinham direito ao seu quinhão de felicidade. É claro que a vida não vai ser um mar de rosas. Mas o direito que você tem de ir em busca da sua própria felicidade é um objetivo muito próximo; se você ainda não alcançou, vai alcançar. O nosso livro *Felicidade é uma Escolha*, fala detalhadamente sobre esse aspecto.

Você pode descobrir que tem direito a uma verdadeira intimidade — não é aquela pseudo-intimidade da codependência, onde as duas pessoas pulam uma em cima da outra, mas a intimidade autêntica de duas almas em uníssono. “Eu mereço procurar obter um pouco dessa intimidade saudável”.

“Eu tenho direito à minha sexualidade”. Muitos codependentes se divorciam da sua sexualidade, especialmente durante a confusão do pensamento mágico, e precisam fazer as pazes com esse lado.

“Eu tenho direito à raiva e à mágoa”. Novas perdas vão ocorrer na vida, desde um congestionamento no tráfego, até a morte de um cônjuge. Você pode querer se dar uma nova mensagem, “Meus sentimentos são autênticos. É natural que eu sinta isso”. Esse é um pensamento novo em folha para muitos codependentes. Se essa mensagem estiver colocada, a dor sai da fonte e atravessa espontaneamente o processo de pesar.

Algumas pessoas, inclusive cristãos devotos, vão ter que dar a si mesmas a permissão de serem bem sucedidas e se

sentirem confortáveis com isso. Nós vemos um grande número de pacientes compromissados com um modelo de vida que é auto-sabotagem. Alguns partem da premissa que nenhum homem rico passa pelo buraco da agulha.

E por fim, trabalhe essas novas mensagens para si mesmo/a não só com a ajuda de Deus, como também a respeito de Deus. Talvez você O tenha visto até agora em termos codependentes, relacionando Ele a um “capataz durão” ou a um “Senhor exigente, que não dá o Seu perdão de graça”.

Se você acha que se relaciona com Deus de uma forma codependente, nós sugerimos que você faça o exercício de livre associação. Foi assim que ajudamos Bessie Barnett. A sua livre associação foi o ponto de partida para que ela construísse para si mesma, algumas novas mensagens de autopercepção, além de revelar muito sobre a sua postura em relação a Deus. Algumas coisas que ela escreveu:

Deus (é)...

- desamoroso no sentido humano da palavra *amor*
- está pronto a se lançar sobre os erros morais
- dois mil anos distante de mim
- uma ficção que alguém inventou
- está rindo de nós

Nós lhe perguntamos “Essa imagem de Deus não corresponde àquela feita pela maior parte das pessoas que você conhece e respeita? Quem você acha que está com a razão?”

“Se você quer uma resposta honesta, eu acho que tenho razão.”

“Dentre os atributos que você listou para Deus, quais poderiam ser aplicados ao seu pai?”

Bessie é uma fazendeira valente, com uma formação tradicional, tudo para ela tem que ser preto no branco, ela não tem nenhuma tendência a explosões emocionais. Agora as lágrimas rolavam porque a verdade chegou em casa. Seus olhos cheios d’água responderam *todos eles* apesar de não ter

dito palavra. Ela demorou alguns minutos para se recompor. "Ele não é nada parecido com o meu pai, não é?"

"Nem um pouco. Aliás, vamos fazer uma lista dos opostos."

Deus (é)...

- amoroso além da nossa compreensão
- dá o seu perdão
- está conosco
- uma ajuda muito presente
- tem muita afinidade conosco

Ela teve uma infância baseada na religião cristã mas só passou a crer após este exercício escrito.

Bessie nunca seria capaz de perdoar os seus pais recorrendo apenas à sua força. Com a sua atitude trincada em relação a Deus, ficava difícil pedir-lhe ajuda. Mas depois que ela despertou para a verdade em relação a Deus, ela voltou a ler a Bíblia com a mente e o coração abertos, deixando para trás as velhas mensagens negativas. A sua força, majestade e amor puderam passar.

Isso não aconteceu da noite para o dia. Bessie demorou um tempo para se familiarizar com Deus. Depois que ela viu a Sua graça e o Seu perdão (palavras que para ela não tinham significado), foi possível ter com Ele uma relação de amizade.

Do mesmo modo que James Portland podia consertar relógios, por saber exatamente como eles funcionavam, era necessário que ele conhecesse as rodas dentadas do seu mecanismo interno, para poder fazer reajustes igualmente delicados.

"Essas novas mensagens para mim mesmo... disse ele "Eu compreendi que as mensagens velhas não são boas. Mas como vou me convencer lá no fundo de que as novas são melhores?"

"Você fez uma lista com os atributos dos pais — você lembra dessa lista?"

“Está aqui comigo”, James folheou um maço de papéis e puxou uma folha “Exigente, meticoloso, rígido, sempre com razão, não importando se esteja certo ou errado”.

“Você acha que esse é o pai feliz de uma criança feliz?”

“Acho que não. A criança pode aprender de cor tudo o que ela deve fazer, mas para isso a gente pode programar um robô.”

“Robôs não são felizes nem infelizes.”

“Eu era infeliz. Zangado e triste. Você está me dizendo que não podemos nos afastar do elemento humano. Portanto, um pai eficaz deve agir de modo eficaz.”

“Precisamente, você não poderia ter dito melhor.”

“Se eu pegar todos os opostos desta lista, provavelmente eu teria uma nova auto-imagem, mas tenho a impressão de que isso também não me deixaria satisfeito comigo mesmo. Permissivo em vez de exigente? É o que acontece se as crianças relaxarem e resolverem ficar preguiçosas? Baguncheiro em vez de meticoloso? Não.”

“Adote parcialmente ambas as listas. É muito importante ser meticoloso, mas não quando os outros sofrem dores emocionais por conta disso. Em certas situações, ser exigente é uma postura útil e apropriada. Ser exigente é também esperar a perfeição. Nem as crianças nem os adultos são perfeitos.”

“Então eu não preciso eliminar as minhas velhas auto-percepções. Só preciso limitá-las.”

“Precisa limitá-las bastante e temperá-las com o novo. Nosso Senhor é uma ajuda presente no Salmo 46 e é um fogo que consome em Hebreus 12. A mesma pessoa, com atributos complexos. Você também é complexo.”

James bateu de leve com a mão na testa “Esta maquininha aqui dentro é bem complicada. Então eu vou ter que passar o dia inteiro me lembrando de não gritar com Claire e as crianças.”

“Melhor ainda. Lembre-se de que a velha percepção não precisa de ajuda. Ela vem automaticamente. As suas novas

autopercepções é que ainda são muito frágeis e vão precisar ser lembradas com frequência."

James parecia pensativo. "Voltando aos velhos relógios, se você puder garantir a integridade do conjunto mantendo as peças originais ao invés de substituí-las por novas, a antigüidade será mais valiosa.

"Está parecendo aquela velha piada 'Este é o machadinho que George Washington usou, só que já levou seis cabos novos e duas cabeças novas'".

"Exatamente. Então você tenta remendar uma coisa velha, mas chega o momento em que as peças velhas não têm mais jeito. Elas têm que ser substituídas senão o relógio não funciona. Eu acho que é melhor substituir certas partes completamente. E reformar as outras. Autopercepção é uma coisa bem difícil."

"Mas vale a pena."

"Vale a pena. Com certeza. Eu sempre me dediquei a devolver vida aos velhos relógios. Já é hora de me proporcionar o mesmo tratamento."

No final deste estágio seis — aliás, durante o estágio sete — Bessie voltou atrás e trabalhou o estágio cinco. Ela perdoou seus pais de modo mais completo, de coração mais aberto, com as forças novas provindas do seu novo relacionamento com Deus.

Bessie Bennett ilustra outro aspecto importante deste processo de recuperação. Volta e meia os pacientes pulam para frente e para trás, de estágio em estágio, com a entrada de novos elementos em suas vidas. Nem sempre existe uma continuidade ordenada. Mas é uma continuidade, e os estágios devem ser completados de um modo ou de outro.

Pacientes que passaram por mais de uma grande forma de abuso, podem ter que atravessar cada mágoa como uma unidade distinta.

Abuso físico, abuso sexual e abandono, deixam cada um suas próprias marcas. Tais pessoas — e talvez você queria fazer o mesmo — circulam pelo processo de pesar, seguindo depois para as novas mensagens de autopercepção que afloram dessa purificação. Se você achar que isso está lhe acontecendo, alegre-se. É um movimento natural e curativo.

---

CAPÍTULO  
DEZOITO

---

## *Novas Experiências e Refamília*

Vamos fazer de conta que você tem sete anos de idade e resolveu telefonar para um amigo mais velho e experiente. Você está animado porque acabou de ganhar uma bicicleta como presente de aniversário. Você quer que esse amigo explique pelo telefone como é que se anda de bicicleta.

O seu amigo pode explicar a posição dos pés nos pedais, a melhor distância entre o selim e o guidon, a ligação dos freios com as rodas; ele pode até falar na teoria da gravidade, porque nada disso vai adiantar. Você precisa montar na bicicleta antes de começar a aprender como funciona.

Vamos aumentar a dificuldade e fazer de conta que você quer aprender a andar na corda bamba. O seu amigo também não sabe nada a respeito. E agora, como você vai conseguir ajuda?

As melhores mensagens de autopercepção do mundo inteiro não vão melhorar a sua vida se elas ficarem no papel. Elas têm que ser executadas. E muitas delas — talvez todas elas — são novidade para você, estão fora da sua área de experiência. Como conseguir andar de bicicleta? E como você vai andar numa corda bamba sem nunca ter feito isso antes?

## ESTÁGIO SETE: NOVAS EXPERIÊNCIAS

Nas aulas de computador e datilografia os exercícios práticos no teclado fazem parte da instrução. Cursos de física, química e biologia incluem tempo de laboratório. Os cientistas em formação lêem tudo sobre dissecações, e reações químicas e experiências com molas e roldanas, mas enquanto eles não entrarem no laboratório para testar todas essas coisas, é tudo simples teoria. Os fatos sobre a reação do hidrogênio com enxofre podem ser esquecidos quando o curso acabar. Mas o cheiro do gás sulfídrico, uma vez sentido, nunca mais será esquecido!

No estágio sete, nós vamos vivenciar aquilo que concluímos ao fazer novas decisões a nosso respeito no estágio seis. Nós vamos subir na bicicleta e tentar andar na corda bamba. É possível que haja um joelho arranhado mas vai valer a pena. Finalmente nós temos a opção de confiar, se este for o nosso desejo. Nós podemos escolher amar ou não, e nós podemos aprender que confiar em Deus é seguro e gratificante.

Nós não pedimos aos nossos pacientes para pular com os dois pés. Uma jornada de mil milhas começa com um passo. Um exemplo extremo está na seguinte possibilidade de lidar com a fobia. Vamos supor que você tenha aversão a bichos peludos. Uma vez que o mundo está cheio deles, você quer se livrar de tal aversão. O terapeuta vai começar conversando, conversando. Você pode conversar a respeito de animais peludos, discutir como seria tocar um deles, talvez examinar as imagens num livro e se familiarizar intelectualmente com eles. Eventualmente você se sentirá mais próximo. Então um dia você vai tocar um deles. Quando você for finalmente capaz de segurar um gatinho e descobrir que o mundo não parou e que nada de terrível aconteceu, você está pronta para a formatura. Nós recomendamos que você faça a mesma coisa aqui. Você vai chegando de mansinho no desconforto que estas novas mensagens de autopercepção costumam dar, e aos poucos, vá relaxando.



Um artista declarou que todo mundo será famoso por quinze minutos uma vez na vida. Lena Wallace teve mais que isso, ela apareceu em todas as manchetes depois que o seu marido abusivo espancou o filho único — enteado dele — até a morte. Ele foi para a cadeia e ela foi para a universidade. Ela também foi para terapia por ter fortes problemas de codependência.

Lena era uma mulher de beleza impressionante. Alta e imponente, seus cabelos eram tão negros que tinham um brilho azul, e sua pele era cor de café com leite. Com a sua eficiência habitual, ela voltou a ter controle sobre a sua vida em todas as áreas, exceto uma: Por mais que tentasse, Lena não conseguia confiar em ninguém.

Isto era compreensível. Seu pai abandonara sua mãe. Seu primeiro marido a abandonou e mais tarde morreu nas ruas de Washington. E depois o seu segundo marido matou o seu filho... Ela trabalhou o pesar, a aceitação e o perdão. A sua nova mensagem era "Algumas pessoas merecem confiança". Ela sabia que precisava construir uma natureza confiante. Mas ela não conseguia.

No aconselhamento nós dissemos a Lena que se ela quisesse construir uma base de confiança ela tinha que se tornar paulatinamente mais vulnerável aqui e ali. *Novas mensagens interiores requerem novas experiências para concretizá-las e torná-las aceitas pelo coração.* Nós sabíamos que quando ela começasse a confiar, a vivenciar a mensagem positiva que ela tinha preparado para si mesma, ela descobriria que afinal de contas o mundo não acabou. Ela provavelmente nem sequer sairia machucada. O negócio era começar.

Ela começou com as pessoas do seu grupo de terapia. Joe era um machão grandão que tinha o mesmo problema de Lena. Ele abriu a porta dizendo bem alto "eu preciso confiar mais nas pessoas."

"Muito bem"; responderam os outros "Confie em nós o bastante para nos falar a respeito de alguma área de profunda insegurança, ou sobre medos que você nunca contou a ninguém."

Joe ficou remoendo o desafio por alguns minutos e depois concordou "Tudo bem, vou correr o risco." Ele externou algumas dúvidas que ele tinha a respeito de si mesmo e que guardava há anos. Dúvidas a respeito da sua imagem e da sua habilidade de impressionar as mulheres além do nível das aparências.

Ao notar que o grupo respeitava e aceitava os medos do Joe sem fazê-lo passar vergonha, ela decidiu dar o seu mergulho. Lena descreveu as suas dúvidas mais profundas a respeito de si mesma e confidenciou seus sentimentos a alguém além do conselheiro, pela primeira vez na sua vida. Foi o seu primeiro passo no sentido de confiar no mundo exterior.

Lena precisava do grupo para resolver um problema específico. Seguindo as orientações de Hebreus 3:13 — Para exortar (ou encorajar) uns aos outros diariamente — fazemos grupos sete-dias-da-semana no hospital, exatamente com esse fim. Um grupo íntimo pode ver o que os outros não podem.

Codependentes em geral, precisam de ouvidos e corações com boa vontade ao seu redor, para fazer com que as suas novas mensagens "Eu" funcionem. Esse grupo de apoio tem duas funções. Uma é simplesmente ouvir e talvez ajudar num problema específico, como fez o grupo de Lena. A outra função é trazer responsabilidade. Todo laboratório tem o seu assistente para supervisionar a operação. Se não fosse assim, os estudantes não iriam saber se as suas experiências estavam dando o resultado desejado. Se estivessem fazendo algo perigoso, eles não saberiam. Você conseguiria achar uma ajuda assim?

### *A IMPORTÂNCIA DE UM GRUPO DE APOIO*

Um livro pode lhe conduzir e orientar os seus passos em direção à autoconsciência e à recuperação, mas ele só vai até aí. Existe um grande valor terapêutico no grupo de apoio, porque ele é feito de carne-e-osso; é importante achar essas

pessoas com quem você pode interagir. Ser o membro de uma família é algo involuntário e nesses grupos acontece o contrário: as pessoas se reúnem por uma necessidade comum a todos. As pessoas vão conhecendo você, e você a elas, e assim em breve você estará se arriscando de modo saudável, falando sobre a mudança que você está querendo fazer e com a qual alguém vai se identificar.

Os grupos de apoio que possuem algum tipo de cobertura descrevem as alegrias de poderem tirar a armadura sem serem machucados. As ondas de choque da família disfuncional construíram uma concha. Agora essas pessoas são capazes de quebrarem essa proteção e descobrirem que o mundo não é tão castigador quanto a família era. Pessoas vulneráveis também são bem sucedidas.

Se você é membro de uma igreja local, você pode achar apoio entre seus colegas cristãos. Os vários grupos anônimos — Alcoólicos Anônimos, Al-Anon, Alateen, Narcóticos Anônimos, Nar-Anon e outros — fornecem um apoio interessado e confiável.

Nós fazemos questão de recomendar que você tenha um extremo discernimento ao procurar apoio. Existem duas dinâmicas agindo contra você. Uma é que o seu radar codependente pode não estar funcionando bem. Se assim for, em vez de achar uma pessoa saudável para se ligar e interagir, é bem possível que você se vincule a pessoas com problemas tão profundos quanto os seus — questões não resolvidas podem distorcer a visão que eles têm de você e dos seus problemas.

A outra dinâmica é que as profissões de ajuda são inãs para codependentes, e nem todos os que trabalham em sociologia, psicologia ou no clero têm os seus problemas resolvidos. Alguns pacientes que vieram à nossa clínica foram tratados de forma abominável por pastores e conselheiros que tinham seus próprios problemas de codependências não resolvidos. Ao vivenciar os papéis de seus próprios pais abusivos, esses indivíduos, ao invés de oferecer suprimento, condenaram ou até abusaram mais.

## CONSTRUINDO NOVAS E SAUDÁVEIS FRONTEIRAS

Independente de ter ou não ter apoio, o trabalho final tem que ser feito por você mesmo/a. E talvez a tarefa mais difícil aguarda a pessoa que deve construir novos limites no relacionamento que já foi codependente. A dificuldade está formada quando a outra pessoa não está lidando com as questões não resolvidos da codependência.

Se você está enfrentando essa exata situação, ficará feliz em saber que ao reestabelecer limites, a sua vida não vai cair aos pedaços. Os primeiros momentos podem ficar meio conturbados, mas a melhora não deve tardar.

Os codependentes não têm muito talento para pedir as coisas de que precisam. Ao descerem cada vez mais fundo para dentro da codependência e da depressão, o ressentimento também vai ficando cada vez mais ativo. Primeiro vem o pedido, depois a recusa e por fim o ressentimento pela recusa. Então eles param de pedir, assumindo a recusa (a destrutiva mensagem interna — “Eu não vou mesmo conseguir o que eu quero, para que pedir?”) e passam direto para o ressentimento. Eventualmente, eles não vão nem mais pensar em pedir. Eles — rápida e simplesmente — ressentem o fato de que nunca vão ter o que querem.

Para desenvolver a nova experiência “Às vezes eu consigo o que quero quando eu peço”, nós podemos colocar dois clientes que têm um relacionamento, sentados um em frente do outro. Cada um vai perguntar ao outro: “Do que você precisa?” e “O que você está disposto a dar?”

No caso de Gladys Jordan, que tinha tanta dificuldade em acreditar que o seu marido lhe daria ouvidos, os passos normais seriam:

- Gladys pede uma coisa da qual tem necessidade.
- John responde de que forma ele vai (ou porque não vai) preencher essas necessidades.
- Então é o John quem pede.
- Gladys responde.

Nós intercedemos em vários pontos com o intuito de mostrar a eles como ouvir um ao outro de forma mais precisa:

A Gladys explicou ao John a necessidade que ela gostaria de ver preenchida.

"John, eu quero que você esteja em casa no final da tarde, a partir do jantar, duas vezes por semana e durante todo o domingo."

Perguntamos ao John. "Qual a crítica que você ouviu nesta exigência?"

"Ela acha que eu prefiro estar em qualquer outro lugar que não seja a minha casa. E isso é o mesmo que dizer que o lar que lhe proporciono não é agradável o bastante para que ela fique lá dentro tranqüila", disse ele.

Nós pedimos que Gladys deixasse clara a sua falta de intenção crítica.

"Não, não é nada disso que eu quis dizer. Ele me proporciona um lar maravilhoso e nunca está presente para poder apreciar."

Nós pedimos ao John para reformular a pergunta de Gladys nas suas próprias palavras.

"Com exigência e tudo?"

"Exigência e refutação. Tudo", dissemos.

"Bom... primeiro eu queria dizer que isso aqui é bem mais difícil do que eu pensei que seria. Vejamos. Ela me pediu para ficar em casa duas vezes por semana e durante o domingo inteiro, a não ser na hora da missa, imagino eu. Ela está me dizendo que a casa dela é muito boa, e que ela quer me ver lá dentro."

Nós perguntamos à Gladys. Foi isso que você pediu?"

"Foi. Pedi que ele ficasse em casa de vez em quando e não trabalhasse o tempo todo."

Pedimos ao John que descrevesse como iria preencher esta necessidade.

"Duas noites. Mas eu vou escolher essas noites e elas não precisam ser as mesmas a cada semana. Talvez seja quarta e quinta numa semana e terça e quarta na outra. Pode ser assim?"

Gladys: "Se funcionar vai ser um milagre com direito a pães, peixes e tudo o mais."

John: "Se funcionar, eu vou doar o almoço."

Uma vez que eles viram como quebrar os velhos moldes de não escutar — basicamente repetindo os pensamentos um do outro — foi possível substituir pelo novo molde que ouve a verdade. Os gritos de seus fantasmas passados foram reduzidos a sussurros ineficientes.

O futuro objetivo do codependente é poder confiar em mais do que algumas pessoas. Pedir e aceitar ajuda da igreja e de um grupo comunitário, parentes distantes, e outros — isso envolve um alto grau de confiança em si mesmo e nos outros. E Deus responde? Na teoria "é claro". Mas na prática muitas vezes acontece "Estou com medo de pedir porque Ele pode me ignorar". A vida do codependente é tão distorcida, que a pessoa em quem ele devia confiar mais, é aquela em quem ele menos confia.

John e Gladys cooperaram de forma especial para um desenvolvimento mútuo de confiança e doação. Nem sempre é esse o caso. Vamos usar você como exemplo. Você é uma pessoa que está tentando recolocar os limites no que era uma relação codependente com o seu marido. Vamos assumir também que ele não está no mesmo ponto de recuperação que você. Ele tem sido exigente e ditatorial no controle das finanças da casa. A esposa — no caso você — quer mudar essa situação específica. Você quer participar destes cálculos. Do jeito que as coisas estão agora, você não tem a menor idéia da sua situação financeira ou do que aconteceria caso ele morresse. Essa é uma posição muito perigosa nos dias de hoje. Um outro motivo, tão importante quanto, é que você

quer que esse casamento não seja um acordo entre rei e vassalo, mas sim uma sociedade.

Vamos supor que ambos pertencem a uma seita cristã radical. Assim que você se posicionar, o seu marido vai logo citar a Bíblia como respaldo de seu domínio absoluto. Ele vai querer lhe fazer sentir culpada. No passado, qualquer uma das duas reações teria lhe deixado em silêncio.

O diálogo poderia ser algo no gênero: Você se posiciona. “Eu quero participar da nossa administração financeira. Eu quero que a gente trabalhe como um time, pelos mesmos motivos que já esclareci antes. Eu não quero que você determine cada detalhe da minha vida financeira enquanto eu fico completamente alienada.”

“Mas a Bíblia diz que eu sou o chefe da casa. Você agora já deve conhecer essas passagens tão bem quanto eu.”

“Existem outras passagens da Bíblia, mencionando Priscila, Dorcas, Lídia e a esposa em Provérbios 31”, você poderia responder. “E nós poderíamos falar a respeito das mulheres que deram apoio financeiro a Jesus e Seus discípulos. Nós ainda não falamos a esse respeito.”

“Você lembra daquela vez que eu deixei você ter um cartão de crédito. Você sabe que aquilo foi um desastre.”

“Isto já foi há muito tempo atrás. Eu mudei. Minha vida está sob controle, agora sou uma pessoa bem mais responsável. Estou pedindo que me dê mais uma chance.”

Está vendo a fluidez? Não há necessidade de uma exigência inflexível, de um confronto. Você está mantendo a sua integridade pessoal e estabelecendo novos limites. A princípio, os limites podem parecer ameaçadores para um homem acostumado a segurar todas as cartas. Você pode não alcançar os seus objetivos. Eles seriam muito mais úteis a você e ao seu casamento do que a situação presente. Mas os limites é que são importantes, a sua visão de si mesma.

Freqüentemente ouvimos este argumento de um cônjuge ou outra significante pessoa: “Eu estou deprimido/a porque você me fez ficar deprimido/a.” O parceiro codependente se justapõe tão completamente a essa pessoa, que aceitaria esta

afirmação sem pensar. Mas agora, seguro dentro de um novo limite, o parceiro pode responder honestamente "Eu compreendo a sua depressão e fico triste por você. Desculpe. Mas eu não assumo mais a responsabilidade por isso. Eu ofereço o meu amor e o meu apoio, mas não a responsabilidade pelos seus sentimentos. Eles estão na sua área."

O amor se tornou uma escolha e não uma exigência.

## ESTÁGIO OITO: REFAMÍLIA

Nós achamos que a maioria dos filhos adultos precisa refazer a sua família: isto faz parte da recuperação. Esta força pode vir de membros saudáveis da família, um grupo de apoio, terapia de grupo, um terapeuta ou de uma comunidade religiosa saudável. Eles funcionariam como uma espécie de pais adotivos. E de que forma eles ajudariam? Fazendo o que muitos pais ao redor do globo fazem: nutrir, apoiar, orientar. De agora em diante três pessoas vão assumir a função de estimular e monitorar: você mesmo/a, outra pessoa ou pessoas escolhidas para o papel e Deus.

### A OUTRA PESSOA

A outra pessoa vai servir como ponte do seu desenvolvimento, para que você seja o seu próprio responsável e tenha um relacionamento mais firme com Deus. Por isso vamos escolher essa outra pessoa. Pense um pouco — quem nesse momento da sua vida poderia ser uma fonte de auxílio positivo. Os Alcoólicos Anônimos e outros grupos similares usam um sistema de padrinhos/ madrinhas. De certa forma, essa pessoa assume a responsabilidade de um pai/mãe, um olho clínico para guiar e supervisionar. Essa pessoa é alguém que já passou por tudo isso na própria vida. Por isso, ele ou ela sabem qual é o caminho a ser percorrido.

Este responsável vai ser útil das seguintes maneiras:



- Para um apoio seguro e conselhos que são frutos da experiência pessoal. Um ouvinte.
- Como um amigo. Se você tem uma séria codependência, você precisa de um amigo.
- Como um contato diário. Pode ser um contato de meio minuto falando de amenidades. Contato é a palavra chave.
- Como uma fonte de apoio que não impõe condições nem emite julgamentos. É muito difícil que um membro da família preencha este requisito. Você precisa de alguém de fora.
- O verdadeiro confronto requer muita amizade, muito amor. Se você está comprando problemas, o/a responsável vai lhe avisar.
- Como um/a confidente ajuda para reciclar os dez estágios, cobrindo negócios inacabados e novas dores.
- Como uma testemunha saudável no seu relacionamento codependente com outra pessoa. O responsável pode aliviar um pouco da pressão com distrações saudáveis.

Se o seu responsável também está se recuperando da codependência, ele/ela deve estar num estágio bem mais avançado que você. Nós recomendamos que o seu responsável seja do mesmo sexo que você.

Há pouco tempo, o Brad da exercicleta parou de ver a Joan pela segunda vez. O Brad tem grande dificuldade para confiar em homens porque o seu pai era um pai abusivo e também um orientador/treinador abusivo. O pai o colocava num regime de punição ao treiná-lo para ser um campeão estudantil (e talvez olímpico) de luta livre. Enquanto o Brad treinava, seu pai o criticava impiedosamente, e ao mesmo tempo ficava flertando com as mulheres.

A recuperação do Brad ainda não é uma coisa certa. Suas escolhas variam, às vezes são ruins e outras vezes são boas. Mas o Brad teve a sorte de entrar num ótimo grupo de apoio.

Felizmente ele tem duas pessoas responsáveis. Infelizmente as duas pessoas são mulheres jovens. O Brad jura que os relacionamentos são platônicos, mas esta é uma fórmula duvidosa. Um responsável/padrinho de cabeça fria diria ao Brad que se o seu próprio relacionamento íntimo está abalado, esta certamente não é a hora de ceder a novos contatos emocionais íntimos.

Ao procurar um candidato que sirva temporariamente como pai/mãe postiço, é bom atentar para qualquer coisa que se pareça com abuso — seja passivo ou ativo — neste relacionamento. Você examinou meticulosamente todas as formas de abuso que aconteceram na sua vida, e você agora é capaz de reconhecê-las em outras pessoas. Se você achar qualquer forma de abuso no relacionamento, estabeleça os seus limites de forma rápida e decidida.

Nós todos lemos artigos em jornais e revistas a respeito de pacientes com problemas de sexo que foram seduzidas pelos seus terapeutas, ou a respeito de conselheiros que maltratam seus clientes. Você precisa ter em mente a sua segurança, assim como o fez ao procurar um grupo de apoio. É preciso ter certeza de que o seu radar codependente não vai lhe prender a novos pais abusivos.

A refamília tem a função de preencher o vácuo interior. Eles vão ajudar a encher o seu tanque de amor, mesmo que isso não aconteça de forma completa. Você pode reafirmar as decisões que tomou a respeito de si mesmo/a.

## VOCÊ MESMO/A

O segundo pai/mãe postiço é você mesmo. Ao crescer numa família disfuncional, você aprendeu a ser responsável por si mesmo de uma forma negativa — através de uma forte autocrítica, sempre se dando ordens e se menosprezando. Você detestaria que alguém tratasse um filho seu do mesmo modo que você trata a criança perdida que mora no interior da sua pessoa.

Desenvolva uma voz interior nova e positiva, usando aquele estágio seis que você já conhece — substituindo as mensagens velhas por novas. Alguns de nossos clientes falam literalmente consigo mesmo, o responsável interior falando com a criança interior. Às vezes, quando o responsável interfere de forma negativa, a criança interior avisa ao pai/mãe para evitar as velhas mensagens.

Logo agora que você estava se sentindo livre dos mandos e desmandos de outrem, nós dizemos para você interiorizar o responsável! Tente se lembrar de todas as mensagens que os seus pais lhe passaram e faça uma lista. Quais eram essas mensagens silenciosas, “Você não presta” ou “Você pode ser bem sucedido se trabalhar para isso”? Escreva tudo de que se lembra. Depois escolha conscientemente todas as mensagens positivas que seus pais lhe deram e jogue fora as negativas.

É não se esqueça de comer legumes!

## *DEUS, O PAI*

O maior responsável por você gosta de ser chamado de Pai. Deus. Nós mencionamos que o grande propósito de uma família funcional é preparar os seus membros para que eles possam fazer parte de uma família maior, que é a família de Deus. Você agora deve dar um grande passo além da família original, adotando Deus como seu verdadeiro genitor. Esse é o futuro. Dê mais uma olhada nos critérios de refamilia mencionados acima. Só Deus pode preencher tantos requisitos. O Seu amor incondicional faz Dele o melhor amigo e conselheiro que alguém pode ter. Os outros membros da refamilia podem ajudar a encher o seu tanque. Mas Deus pode fazê-lo transbordar.

Uma das maneiras de vê-lo como seu Pai, é procurando na Bíblia os conselhos que um dos pais daria ao seu filho. Você ficará surpreso com as coisas que poderá encontrar por exemplo em Deuteronomio 5 e no Efésio 5 e 6. Coloque o seu nome aonde for apropriado e deixe que Deus fale com você.

Uma outra maneira, é focalizar aquele problema que precisa de solução e conversar a respeito dele numa reza informal. Uma terceira opção seria ler *Curando a Criança Interior*, por Charles L. Whitfield e, *Assumindo A Sua Própria Paternidade*, por Dennis Wholey, que poderiam ser úteis para o seu relacionamento com Deus.<sup>1</sup>

Ao desenvolver o papel dos pais dentro de si, você não vai mais precisar procurar no mundo exterior alguém para cumprir estes papéis. Foi o passo mais importante na recuperação de Sean McCurdy. Você também poderá obter os mesmos benefícios.

---

## CAPÍTULO DEZENOVE

---

# *Responsabilidade e Manutenção*

John Jordan se espalhou na cadeira e coçou o queixo. “Eu tenho a impressão de que deve ser muito fácil escorregar de volta para a situação anterior. Afinal a Gladys e eu travamos uma guerra que durou trinta anos. Este sim, é um mau hábito de longa data.”

“Tem toda razão! Este negócio de ouvir um ao outro é novo demais para vocês. Durante algum tempo a situação não vai ser tão confortável quanto aqueles velhos métodos.”

Ele concordou, tendo nos lábios um sorriso malicioso. “Eu aposto que você está com um conselho esperando na ponta da língua.”

“Mas é claro. Diga-me as medidas que você teria que tomar para fazer uma casa de preço médio num terreno plano, num lote do subúrbio.”

“Bem; antes de começar sempre é bom ver se a papelada do terreno está em ordem e acertar também todos os aspectos financeiros. É muito raro eu ter que parar a obra; exatamente por deixar tudo preparado de antemão. Quanto à casa em si, primeiro deito a laje...”

“A fundação.”

“É, a fundação. Depois, você sabe...” Ele endireitou o corpo. “Vem as vigas, toda a parte de sustento, os esteios, as

partes laterais... o acabamento da fiação, do encanamento e a parte interna que vai de acordo com as especificações.”

“E depois que acabar de construir a casa, a sua parte já terminou. Você pega o dinheiro e vai para casa.”

“É mais ou menos isso.” John ficou um pouco acanhado. “Eu fiz algumas casas muito bonitas — tenho verdadeiro orgulho delas — e quando estou muito próximo, passo pela porta com meu carro, só para saber como elas estão, se as pessoas estão cuidando bem. Afinal, quando a casa é excepcional, você não diz apenas ‘Pronto, Acabei. Agora vou relaxar e esquecer’. Pode acontecer algum probleminha. Mas se eu consertar logo, a casa vai continuar ótima.”

“É exatamente assim que o seu casamento vai continuar tranqüilo. Verifique aqui e ali se a manutenção está em ordem.”

## ESTÁGIO NOVE: AVALIAÇÃO DO RELACIONAMENTO

Neste estágio você vai precisar novamente de uma ou várias pessoas de fora. O auxílio pode vir do seu grupo, do seu refamiliar/responsável ou de um amigo de confiança que não esteja diretamente envolvido na sua recuperação. O objetivo deste estágio é descobrir qualquer área de atrito e fazer uma correção de curso antes que a coisa vire um problema. Para que isto possa ser feito, é preciso manter um inventário contínuo dos relacionamentos presentes.

### O INVENTÁRIO

Você já deve estar sabendo fazer inventários muito bem, e este aqui é bem parecido com o detalhado inventário de relacionamento que você fez no estágio dois. Mas aquele era um histórico e incluía os relacionamentos passados. Este é contemporâneo, vai incluir as suas amizades atuais, as novas pessoas em sua vida e como você está se relacionando com elas.

O inventário vai fazer duas coisas para você. Ele pode revelar um padrão codependente ainda na fase inicial e pode evitar que você caia num relacionamento doloroso. Isso deve ser evitado, pois você está numa fase muito vulnerável. Se você puder se permitir a prestar contas diante de alguém em quem confia, as possibilidades de entrar em relacionamentos codependentes serão muito menores, porque seu confidente não estará cego aos seus motivos, como você.

Essa falta de vontade de se ver, vai ser um dos grandes problemas de agora em diante.

Os velhos mecanismos de defesa (auto-ilusão e negação) estão sempre prontos para entrar em campo. É confortável usá-los e você recorreu a eles durante muito tempo. Até mesmo Davi, de quem Deus tanto gostava, não conseguia ver a enormidade do seu pecado contra Batsabé e seu marido. Nathan, conselheiro de Davi, contou-lhe a parábola de um cordeiro roubado, e o desfecho foi uma sonora condenação. "O homem é você." Até aquele momento Davi não tinha percebido. "Eu cometi um pecado contra Deus!"<sup>1</sup>

## O CONSELHEIRO

O inventário funciona da seguinte forma. Nosso velho amigo Brad levou sua avaliação das amizades e relacionamentos presentes até seu conselheiro Jake. Ali constava uma mulher de nome Susie.

"Quem é Susie?" perguntou Jake.

"Ela trabalha no mini-mercado lá do centro; acabou de sair de um relacionamento terrivelmente abusivo; o sujeito era um crápula."

"Não me parece boa coisa", Jake avisou a Brad. "Ela pode ser tornar mais uma Joan. Você pode estar se metendo numa situação de resgatar a vítima e essa é a última coisa de que você precisa. Ela precisa de apoio e solidariedade mas você não está disponível agora. É melhor esperar vários meses antes de ver a Susie e depois disso atentar para as mudanças que ocorreram em ambos."

## ORIENTAÇÕES

Os membros do A.A. costumam se comprometer a evitar relacionamentos novos e profundos durante o primeiro ano de recuperação. Eles dizem "Concentrem toda a atenção em ficar limpos e em crescer emocional e espiritualmente. Vocês passaram por momentos muito difíceis, e ainda não é fácil. Por isso é melhor não jogar outra tonelada em cima da mula velha."

Essa mesma sabedoria é usada pelas pessoas viúvas ou divorciadas enquanto passam pela chamada ressaca emocional.

O sábio ex-codependente dará ouvidos às palavras de um observador externo que tem uma vista panorâmica da situação. Em suma, seria bom você achar um amigo saudável e com boa vontade (ou talvez um grupo de apoio), alguém que possa debater detalhes sobre a sua conduta e sobre os seus relacionamentos, especialmente.

Você também pode ficar de olho no seu inventário, monitorando possíveis imprevistos. Oferecemos aqui algumas orientações para que você tenha um parâmetro nos novos relacionamentos, afinal, como bem lembrou o John Jordan, é muito fácil recair nos velhos hábitos e atitudes codependentes.

*Se Você Está Namorando.* Nunca namore alguém que está emocionalmente ou moralmente indisponível. Ou seja, cuidado com aqueles que estão comprometidos com outras pessoas. É claro que pessoas casadas estão totalmente fora dos limites, assim como pessoas recentemente divorciadas ou pessoas que têm dificuldade para dizer adeus ao passado e às pessoas que dele fizeram parte. Também faz parte deste quadro a pessoa que está obviamente interessada em outro alguém. Estas precauções são evidentes para a maioria das pessoas.

Se houver algum sinal palpável de que está havendo abuso, pense em terminar o envolvimento imediatamente. Você já conhece as principais formas de abuso e já se auto-



valoriza o bastante para não se sujeitar a elas. É bom lembrar que no início do namoro ambas as partes estão se comportando da melhor maneira possível. Se você vê fumaça, é porque o fogo está a caminho.

Quando os pacientes solteiros da clínica tentam namorar pessoas nos encontros de grupo codependente, nós avisamos logo "Atenção! Não é impossível que você ache alguém que já se recuperou há muito tempo, mas as chances aqui são bem pequenas."

"O grupo de solteiros na igreja é muito sem graça" reclamaram alguns pacientes. "São imaturos."

"Bem, procure lá primeiro, pelo menos até ficar com os pés mais firmes no chão."

*Se Você é Viúvo/a ou Divorciado/a.* Todas as orientações fornecidas aos solteiros também se aplicam a você. É mais:

Nos primeiros três a doze meses após a morte ou a separação, você está muito vulnerável. A codependência multiplica essa vulnerabilidade. Os codependentes precisam tanto de afeto e afirmação, que 90 por cento já pula direto para um novo relacionamento. E 90 por cento das vezes acaba em dor e desastre. Nós recomendamos uma longa espera para você se restabelecer emocionalmente, antes de sequer pensar em desenvolver um relacionamento sexual com outra pessoa.

*Se Você Está no Compromisso do Casamento.* É claro que a maior parte do Seu inventário vai falar do seu cônjuge, nada mais natural. Nós sugerimos que você preste atenção nas seguintes áreas:

*Autoridade e controle,* especialmente nas finanças. Você mantém uma sociedade no casamento? Você está dividindo o controle da casa e as responsabilidades inerentes? Ambos estão confortáveis com essa divisão de autoridade?

*Necessidades.* Vocês estão preenchendo confortavelmente as necessidades mútuas?

*O relacionamento sexual.* Antes de mais nada, não existem interesses sexuais fora do casamento, certo? Muito bem. O aspecto sexual do relacionamento está sujeito a disputas pelo

controle ou dá sinais de adicção? Se a porta do seu quarto de dormir bateu recentemente, é preciso saber o porquê. Vocês estão ambos satisfeitos com a intensidade e a frequência do contato? No caso de haver insatisfação — já foi possível sentar para conversar a respeito?

*Síndrome da bolsa de valores.* É o tal comportamento "Se você está feliz eu fico feliz, e se você não está bem, eu não fico bem." Algum de vocês está no momento dependendo demais do estado emocional do outro?

*Para Todas as Pessoas que Estão Se Recuperando da Codependência.* Estes itens são praticamente universais, podendo ser aplicados por todas as pessoas na maioria das vezes. Utilize-os informalmente para medir a qualidade dos seus relacionamentos atuais.

- Nenhum tipo de abuso físico ou verbal por parte de ninguém.
- Nenhum abuso de álcool ou de qualquer químico por parte dos membros da família, especialmente dentro de casa.
- Comportamento sempre dentro da ética e da moral. Isto significa que você nunca vai mentir para dar cobertura à outra pessoa nem vai esperar que essa outra pessoa adapte os próprios padrões éticos a você. Os codependentes podem ir longe demais — e depois racionalizar de forma originalíssima — para proteger as pessoas da sua intimidade codependente.
- Nada que seja ilegal. Desde transações com drogas e dirigir alcoolizado até ignorar multas de estacionamento. Os codependentes tendem a abraçar inúmeras atividades ilegais. Não pode ser assim.
- Nenhuma operação de salvamento. Você identificou em quais circunstâncias você agiu desta forma e está se comprometendo a não ceder novamente. Nunca mais, nem mesmo "Só desta última vez."
- Nunca deixe que as pessoas se aproveitem de você, a não ser que você ache que Deus assim o prefere.

Está confuso? Nós achamos que não. Quantas vezes o codependente — com a sua baixa auto-estima — se sentiu sugado ao tentar ajudar alguém, ou fiançar alguém (figurativa ou literalmente)? Aqui é preciso ter muito cuidado para observar a linha divisória entre um bom serviço cristão e servir de capacho para alguém.

Temos em Jesus Cristo um guia perfeito para esta situação. Ele citou Seu Pai quando disse "Ama o seu próximo como a si mesmo" (Mateus 19:19). Ele *não* disse "Faça qualquer coisa pelo seu próximo, independente de ser necessário ou no melhor interesse daquela pessoa — ou não." Um amor tão ilimitado pelas outras pessoas é sempre uma escolha!

A Gladys Jordan nos fornece um exemplo. Ela acabava ficando com as crianças dos vizinhos muitas vezes por semana. Sua vizinha sempre tinha alguma novidade. "Se eu não sair um pouquinho vou ficar maluca." "Preciso encerrar o chão antes que o Daniel volte, e as crianças ficam passando para lá e para cá." "Vou levar uma caçarola até a Gertrudes — aquela que fica trancada em casa — e as crianças a deixam muito nervosa." No começo a Gladys não se incomodava, afinal ela era uma irmã que freqüentava a mesma igreja. Mas com o tempo, Gladys começou a ficar ressentida. O ressentimento começou a inflamar porque Gladys se fechava em silêncio. Internamente ela discutia consigo mesma. *Você deveria ajudar o próximo. É uma irmã que precisa de você. Ela está achando que eu sou otária. Ela está me usando. Não, as necessidades dela são legítimas.* Gladys estava atormentada, sua consciência estava dividida.

Ela nos trouxe a questão, e nós perguntamos o seguinte:

"Os seus serviços de babá são uma oferenda a Jesus Cristo ou você está com medo de que ela fique zangada se você não consentir? Em outras palavras — quais são os seus motivos? Você está atendendo a uma necessidade urgente ou a uma mera conveniência? Será que você é a única pessoa na

cidade a quem ela poderia recorrer? Será que não existe nenhuma outra possibilidade?"

Gladys concluiu que o seu motivo não era um serviço altruísta a Deus, e sim o medo do que os outros iriam pensar. Ela estava servindo a sua conveniência mais do que a uma necessidade. A tal mulher tinha outros recursos que eram menos convenientes, alguns custavam dinheiro, outros não. A partir daí Gladys passou a limitar os seus serviços — só ajudava quando era urgente e o fazia como um presente para Deus. Mas como discernir o que era urgente e o que era conveniente? Ela sentou para conversar com a mulher e pela primeira vez naquele relacionamento ela falou sobre o que desejava fazer. Ela ofereceu à mulher um número X de horas por semana para ser babá das crianças, e nem um minuto a mais. A mulher pode escolher os horários e as prioridades. Vários meses se passaram antes que a mulher percebesse que Gladys estava — e continuaria — firme em suas decisões. Gladys está se sentindo bem melhor a respeito do serviço que presta e a mulher se adaptou à nova situação.

Faça como Gladys e avalie os seus relacionamentos diante de Deus. O que você está fazendo em nome Dele quando na verdade não é bem assim? Os relacionamentos existentes estão lhe ajudando a crescer espiritualmente?

Você agora está pedalando na bicicleta. Você está em cima da corda bamba e tudo vai bem. Existe um responsável por perto para lhe dar equilíbrio, caso você vacile.

Temos ainda um estágio final, que é a manutenção, mas é uma questão de continuidade, não é mais uma parada no caminho. É na manutenção que você vai precisar mais do apoio e do suprimento de Deus, porque os mentores humanos, por mais confiáveis e maduros que sejam, não podem lhe dar assistência até o final da jornada.

## ESTÁGIO DEZ: MANUTENÇÃO

John Jordan estava sentado no pátio, debaixo de uma cerejeira da China, bebendo limonada. As mangas da camisa

estavam bem enroladas e os seus braços eram mais grossos que o tronco da árvore. Na primeira vez que John e Gladys vieram nos ver, suas cadeiras ficavam bem distantes uma da outra. Agora as cadeiras se tocavam, os braços se encostavam suavemente, Gladys parecia dez anos mais jovem.

"Sabe... a respeito dessa história de inventário", disse John, "Ninguém entende tanto de inventários quanto um empreiteiro de pequeno porte. Eu tentei utilizá-los em outras áreas de relacionamento. A garotada que eu emprego em início de carreira — encanadores, eletricitas, telhadores. Sabe quantos deles eu descartava por achá-los chatos, interesseiros ou sempre cheios de crítica?"

"Todos eles?"

"É quase isso. Quase. E descobri que os sujeitos que eu não considerava resmungões não tinham nada na cabeça. Eu estou aprendendo a ouvir os rapazes. Isto não é nada fácil, mas estou lucrando muito com isso — em dólares. E não existe um embasamento melhor."

"E você, Gladys? A sua aparência é ótima."

"Há muito tempo eu não me sentia tão bem a respeito de tantas coisas."

"Então você acha que pode continuar mantendo distância daquele velho jeito codependente de não ouvir, ou de entender errado?"

John abriu um sorriso. "Nós estamos de olhos e ouvidos abertos. Acho que não é exagero dizer que estamos sempre em guarda quanto a isso."

Não é exagero estar sempre em guarda. John acertou em cheio.

## MANUTENÇÃO NECESSÁRIA

Pedro Martínez tem um Thunderbird ano 57 azul-bebê só para passear com a mulher pela cidade aos sábados. Para enfrentar qualquer estrada pelo campo no domingo com as crianças, ele tem um Jeep CJ5 vermelho, laranja e amarelo. Já o Roadrunner em preto reluzente é para ir ao trabalho.

Três carros para uma só pessoa? Ele abre um sorriso largo. "Não temos sete dias na semana? Ainda faltam quatro."

Pedro começou a trabalhar como mecânico aos doze anos de idade. Aos quinze ele parou de estudar e aos dezoito ele recomeçou, terminando o segundo grau e depois formando-se engenheiro — trabalhava de dia para sustentar a família e estudava à noite. Hoje em dia ele faz mais do que consertar carros. Ele os desenha.

Se você lhe perguntar sobre manutenção de carros, seus ouvidos vão ficar cansados, pois ele é um ás na mecânica. "A maior parte dos problemas que surgem num carro são devidos à negligência. São instrumentos delicados que merecem cuidados diários."

"Diários?"

"É isso aí! Toda vez que for usá-lo é preciso observar se não há poças no chão ou pontos molhados no interior das rodas... qualquer sinal de vazamento ou problema. Só depois é que tiro o carro da garagem; eu até pintei o chão de branco por causa disto. Examinó tudo, desde a refrigeração do radiador até o fluido do parabrisa, eu vou descendo uma lista minuciosa, como se fosse um piloto de avião."

"É muito melhor prevenir do que remediar. A cada três meses eu troco óleo e filtro, vejo o carburador... fica tudo limpo por dentro e por fora. Mantendo um caderninho no porta-luvas para saber quando é a próxima lubrificação, quando alinhar e balancear o carro... é assim que faço."

O Pedro quase nunca tem problemas com seus carros. Os vizinhos levantam o nariz e dizem que ele é um homem de sorte. Mas o Pedro diz que sorte não tem nada a ver com isso.

Na qualidade de codependente em recuperação, você deveria aplicar a filosofia prática do Pedro para a manutenção de uma vida enxuta. A manutenção varia de acordo com o seu grau de codependência. Se o seu termômetro está registrando baixa codependência, os muitos cuidados acima descritos não serão necessários. Basta afinar o seu motor aqui e ali. Se você está lutando muito com sérios problemas de

codependência, é bom você tomar a máxima precaução para que a sua vida melhore e não aconteça nenhum escorregão. Faça um rigoroso contrato de manutenção consigo mesmo/a.

Nós recomendamos três categorias de manutenção. A primeira engloba uma rotina diária. A utilização dos grupos de apoio formam a segunda. A terceira poderia ser chamada de reciclagem, pois as vicissitudes e memórias em sua vida podem lhe lançar através dos dez estágios, conforme necessário.

### *NECESSIDADE DE MANUTENÇÃO DIÁRIA*

A manutenção diária deveria incluir um tempo para rezar. Além disso, conforme as coisas forem acontecendo ao longo do dia, será bom fazer uma pausa para reza. Escolha um horário tranquilo tanto para meditar quanto para estudar. A Bíblia pode ser uma grande ajuda para você conhecer Deus e saber o que Ele deseja para você. Ao ler, mantenha a sua mente aberta para as Suas promessas de amor paternal.

Se você já esteve escravizado a uma adicção, compulsão, ou obsessão muito forte, faça diariamente um pequeno inventário. O jeito antigo não está voltando sorrateiramente?

Se você está em luta com uma séria codependência, talvez seja bom fazer contato diário com um conselheiro ou um grupo de apoio.

### *EXAMES PERIÓDICOS DE MANUTENÇÃO*

Assim como Pedro faz um alinhamento a cada três meses, você precisa fazer um inventário para comparar os seus relacionamentos anteriores — e auto-inventários. Você vê progressos? Regressão? Está tudo parado, sem nenhuma modificação?

Pessoas que estão lidando com problemas específicos têm que ficar de olho vivo nessas necessidades particulares. O Sean McCurdy tem que manter um inventário atualizado dos seus relacionamentos, especialmente com os seus empre-

gadores. Ele entendeu o que houve, e agora ele já procura o problema e corta pela raiz. A propósito, ele está no mesmo emprego há um ano e já se tornou gerente de vendas na sua área. Jerry Braley continua tentando convencer o filho a entrar para terapia. É bem capaz que ele o faça, porque Jerry e Jill melhoraram demais a qualidade de vida, e isso deve servir para encorajar o Bill. Para manter o progresso, Jerry e Jill freqüentam as reuniões de Emocionais Anônimos várias vezes por mês. As compulsões de raiva e os distúrbios de alimentação que Jill tinha, estão agora totalmente sob controle.

## UTILIZANDO GRUPOS DE APOIO

Para alguns, o termo "grupos de apoio" pode soar como algo que só pessoas fracas e desequilibradas precisam. Pode até soar como algo amedrontador, afinal você não tem a menor idéia do que lhe espera. O que você vai descobrir se ingressar num desses grupos?

Para começar, todos eles honram o anonimato... Ninguém usa sobrenome. "Oi, meu nome é Sonia", é tudo o que você vai saber a respeito da identidade daquela pessoa. Geralmente as cadeiras formam um círculo, mas se houver muita gente elas podem fazer círculos concêntricos ou filas de cadeira. Você pode sentar onde achar melhor.

Você vai ser encorajado com carinho e amizade. Estas pessoas têm suas exigências e aprendem a dividir a dor e a vitória. Você vai sentir uma intensidade e um firme propósito. Você pode se apresentar se assim o quiser. Se você quiser participar da reunião esta será uma escolha sua. Voluntária. Se você quiser abrir a boca, poderá entrar e sair envolto/a numa nuvem de mistério.

As pessoas presentes vão falar da sua dor e do seu progresso. Eles vão falar a respeito da utilização dos doze passos naquele grupo específico. Os detalhes podem ou não lhe ajudar. Algumas reuniões vão ser mais importantes do que outras para o seu caso, mas de um modo geral, você vai



experimentar a seguinte sensação: *"Eu não estou sozinho/a. Estas pessoas encontraram ajuda, e eu também posso fazer o mesmo.*

O apêndice B vai lhe oferecer uma lista das organizações e grupos de apoio disponíveis no território nacional.

Para a tarefa de manutenção, os grupos de apoio têm, a longo prazo, um valor inestimável. Tais grupos podem lhe prestar grandes serviços durante longo tempo.

## RECICLANDO ATRAVÉS DOS ESTÁGIOS

Este aspecto poderia ser chamado de "faxina". Reveja periodicamente os dez estágios de recuperação e recicle os estágios que forem necessários. Às vezes a vida nos golpeia de forma cruel. Acidentes, tragédias e aborrecimentos menores tumultuam a nossa vida — gostaríamos que ela corresse tranqüila, enxuta, sem aborrecimentos. Estes obstáculos no caminho pedem, talvez uma reciclagem do estágio cinco — pesar — ou talvez uma revisão das nossas mensagens de autopercepção. Dores guardadas e escondidas podem aflorar de repente, e teremos que lidar com elas. Velhas memórias podem vir à tona e terão que ser trabalhadas e não reenterradas. É fácil demais esconegar para os velhos truques codependentes de negar a dor, enterrá-la, deixá-la apodrecer.

Bessie Bennett vai lembrar da sua infância e as memórias trarão consigo a dor, que voltará mais uma vez, apesar do sincero perdão, da resolução e aceitação. Como parte integrante da sua manutenção ela vai se lembrar de dividir a tarefa com Deus e renovar o perdão, se for necessário, pois esta é a sua tarefa, e Deus vai se incumbir da justiça e da retribuição — estes são Seus domínios.

Ao trabalhar a sua cura, você vai se encontrar reciclando um ou outro estágio, conforme a demanda. Isso é normal. Você já compreendeu o processo de cura — agora ponha em prática, para manter o "eu" dentro de um conceito novo e saudável.

## O PAPEL DE DEUS NA SUA RECUPERAÇÃO

E agora um aviso: Caso você mantenha as suas forças, poderá chegar a algum lugar. Mas para ser realmente bem sucedido, você vai precisar de uma força além da sua. Considere o fato de que a codependência é multigeracional. Você precisa cortar a sua ligação com o passado e com toda a destrutividade acumulada. Se você já foi seriamente adicto, até o seu corpo está lutando contra você. A sua química sofreu alterações e não foi para melhor. As obsessões se apegam. As compulsões se recusam a permanecer mortas, elas voltam à tona em forma de uma nova atividade repetitiva, potencialmente mais prejudicial do que a primeira. Os velhos padrões de pensamento codependente sujam o seu relacionamento com os outros e com Deus.

Os fundadores do Alcoólicos Anônimos viram uma amargura quase universal em relação a Deus dentro das pessoas que eles estavam tentando ajudar. No entanto, estava em Deus a única esperança para estas pessoas. Como é que estes homens e mulheres poderiam ser conduzidos a pedir a ajuda de um Deus com o qual não queriam ter nada a ver? Um verdadeiro dilema.

Para sorte de milhões de pessoas beneficiadas pelo A.A., Deus também tinha um fundamento para essa base. Romanos 8:26 afirma que "Assim mesmo o Espírito ajuda também a nossa fraqueza: porque não sabemos o que havemos de pedir, como convém; mas o mesmo Espírito ora por nós com gemidos inexplicáveis." Os fundadores usaram as frases; *um Poder maior do que nós mesmos; Deus assim como nós o compreendemos*. Estes tipos de frases chegam bem perto das nossas necessidades espirituais mais profundas, uma vez que Ele não é "como nós O compreendíamos" e sim como Ele Se revelou. O princípio que Deus sempre empregou é o de que as pessoas que Dele precisam podem estender as suas mãos — seja qual for o ponto espiritual em que se encontrem — e serão ouvidos.

A falta de crescimento espiritual impede a recuperação. As pessoas nos programas anônimos concordam, de forma quase universal, que a falta de espiritualidade está por baixo dos sintomas das adições, compulsões e obsessões. Para citar o Grande Livro dos Alcoólicos Anônimos, "Não estamos curados do alcoolismo. O que nós temos é uma prorrogação diária, que vai depender da manutenção da nossa condição espiritual."

## O PAPEL DE DEUS NA NOSSA VIDA

Sean McCurdy precisava de um pai amoroso. Deus então se torna o Pai mais amoroso que existe.

O tanque de amor da Luíza estava no vazio. Deus sozinho pode encher o tanque como nenhum outro ser humano poderia.

John e Glayds precisavam de um medidor, uma terceira pessoa no casamento deles. Deus é o medidor de todos os relacionamentos saudáveis.

Bessie Barnett precisava ter certeza de que os sofrimentos da sua infância seriam reconhecidos e tratados de forma justa. Deus promete fazê-lo.

Walter Morgan, o ex-pastor, se viu carregando um enorme fardo de dor. A dor é uma pedra de toque para o progresso espiritual. Deus pode levantar esse peso.

Em suma, Deus atende a cada uma das necessidades. Você provavelmente ouviu isso a vida inteira. Um chavão muito comum é "Está nas mãos de Deus." Se no entanto aplicarmos este princípio com o lembrete do profeta Isaías, "Aqueles que esperam por Deus renovarão suas forças" veremos que isto não é passividade e sim confiança ativa.<sup>2</sup> Esperar por Deus não exclui assumir responsabilidades ou agir como se deve. Envolve, sim, não correr na frente do Seu tempo.

Agora é hora de aplicar isto à sua situação específica. Qual é a sua necessidade? De que modo Ele pode servir a essa necessidade? O que você pensa poder não ser a escolha Dele?

De que outro modo Ele pode servir isto? Deus reserva para Si opções ilimitadas. Fique atento, pois Ele pode lhe responder em mais de uma forma.

*Progresso Espiritual.* W.C. Fields tornou famosa a frase, "Todo mundo tem que achar alguma coisa. Eu acho que vou tomar mais um drink". Em todo o seu significado — irreverente e profundo — isto fala com tristeza ao mundo perdido do adicto e do obsessivo compulsivo.

Um sistema de crenças é universal na humanidade, e tudo aquilo em que o adicto realmente acredita (seja qual for o trato de boca feito com Deus ou com alguma filosofia) faz parte do pacote da sua adicção.

Este livro levou você a uma compreensão da mecânica e dos perigos da codependência, atravessando os dez estágios que conduzem à recuperação. Cada livro tem um tema, ou seja uma mensagem implícita, e o tema deste aqui é o controle. Quem está dando as cartas? Quem está fazendo as escolhas? Como você viu, o controle ou a fala dele, é o principal aspecto no modo de vida codependente.

O seu progresso espiritual viaja quatro marcos quilométricos. O primeiro é das adicções, compulsões e obsessões. Nós definimos codependência como uma adicção a lugares, comportamentos e coisas. As adicções controlam você por natureza. Você pode se iludir, se quiser, mas nunca terá controle sobre elas.

No marco quilométrico seguinte, você vai quebrar o controle da adicção e voltar a se entender com o seu "eu". O seu "eu" ocupa agora o assento do motorista — um lugar inicialmente desconfortável de ocupar.

No próximo marco você vai de encontro ao relacionamento com os outros. Você se faz vulnerável, confiando e recebendo confiança. Este é o início de um relacionamento funcional e pessoal com Deus. Você divide com os outros o controle da sua vida.

Finalmente, num relacionamento pessoal com um Deus pessoal, você aprende a confiar Nele. E assim, progressiva-

mente, você passa o controle para Ele. O termo *entrega espiritual* entra em ação.

As várias escolas de psicologia secular param no terceiro marco quilométrico. Você precisa viajar por este quarto marco para fazer o acabamento, pois a chave para superar a codependência está no seu relacionamento com Deus. Ele estabeleceu o único caminho que Ele quer — através de Jesus Cristo.

*Entrega Espiritual.* “Eu não tenho a menor idéia de como me entregar a Deus.” Lena apertou os lábios.

“O que está te segurando?”

“Eu não sei. Acho que é ignorância. Eu não sei o que fazer. Talvez a falta de confiança tenha alguma coisa a ver com isso. Acho que se pudesse vê-Lo — se Ele pudesse ser alguma coisa que a gente alcança, que a gente de algum modo pudesse tocar...”

“Como a Sra. Horner?”

“Quem?”

“A Sra. Horner, que foi nossa paciente. Ela ficou cega aos quinze anos de idade — nunca viu seu marido nem seus filhos.”

“Isso é muito triste!”

“De certo modo, sim. No entanto ela se relaciona carinhosamente com a sua família. Ela sabe o que os meninos vão fazer, antes que eles mesmos pensem no assunto.”

Lena assentiu. “Entendo o que quer dizer. Não é preciso ver para se relacionar. Então, como é que eu começo?”

“Você alguma vez confiou em Jesus Cristo, ou reconheceu Nele o seu salvador?”

“Há vários anos atrás. Mas não acho que seja a mesma coisa.”

“Não é. É um começo essencial, e não um fim. Muito bem, do que é que você precisa?”

Lena sorriu. “Dinheiro, poder e prestígio.” O sorriso se desfez. “É claro que não é isso, estava só brincando. O que eu mais preciso é de um amigo/a.”

“Em João 15:14, Jesus diz “Vocês são meus amigos” e continua dizendo, “vocês não escolheram a Mim. Eu escolhi

vocês.” Ficamos um pouco em silêncio para que Lena pudesse refletir. Então perguntamos “De que mais você precisa?”

“Um pai. Esse negócio de refamília requer um pai da mais ampla magnitude, que é Deus. Meu cérebro entende isso, mas o meu coração ainda se sente órfão.”

“Procure na Bíblia quantas vezes a palavra *pai* é usada para se referir a Deus. Só no livro de João ela aparece mais de cem vezes. A verdade vai se instalar dentro de você através da leitura, o nosso Pai maior está dentro da Bíblia.”

“Ele pode servir às minhas necessidades. Mas eu não estarei me entregando a Ele.”

“Quando você pediu a Sua ajuda para resistir às adicções, Ele o fez?”

“Eu já havia tentado um milhão de vezes — com a minha força de vontade, sabe como é? — e nunca me dei bem. Sem a ajuda Dele, eu não teria conseguido.”

“E quando você pediu a Sua ajuda para levantar o inventário de relacionamentos, o que aconteceu?”

“Coisas que eu nunca imaginei começaram a pular de dentro de mim. Tenho certeza de que a mão divina estava ajudando.”

“Então você viu. Essa é a chave.”

“Qual é a chave?”

“Ao aceitar a Sua amizade, você está entregando essa parte de você. Ao admitir que sem Ele você não domina as suas adicções, você está lhe entregando o controle. A rendição não significa jogar todo o pacote aos Seus pés. É dar a Ele — um-por-um — cada aspecto da sua vida, uma área de cada vez. Você já está mais adiante no caminho do que você imagina.”

Lena estava radiante. “Eu estou mais adiantada no caminho do que *voce* imagina! Há seis meses atrás, eu não conseguia confiar em ninguém. Eu não confiava que o meu patrão fosse mandar meu pagamento pelo correio. Eu o pegava em cima de sua mesa. Estou percebendo agora que confio em

Deus em muitas áreas nas quais, antigamente, não confiava nem em mim mesma.”

“Aí está. Você está vivenciando Filipenses 2:13, ‘Porque Deus é o que abre em vós o querer e o perfazer, segundo o seu beneplácito.’ A confiança é a chave da rendição.”

“Dois — treze? Espera...” Lena folheou sua Bíblia “Dois capítulos adiante, tem um que eu conheço — 4:13 ‘Eu posso fazer todas as coisas através de Cristo, que me dá força e poder’, Este é o meu verso.”

“Isto é entrega.”

Se a sua codependência é muito séria, você — como no caso do alcoólico — nunca vai ficar livre da doença. Entretanto, você poderá estacioná-la, não através das suas próprias forças, mas através da força de Deus. A sua força de vontade não será suficiente para manter acorrentados todos os fantasmas do passado que estariam lhe controlando.

Você não pode confiar na sua cabeça para tomar decisões mais importantes, — escolher o amor, escolher um estilo de vida, escolher Deus — elas estão delineadas além da razão. E você também não pode confiar no coração, pois aí moram os fantasmas.

Lena, que tinha uma imensa amargura e não conseguia confiar em absolutamente ninguém, achou o assento de confiança: Deus. Nós encorajamos você — assim como encorajamos Lena — a fazer duas coisas específicas no seu relacionamento com Deus: Dependar basicamente Dele. Todo o suprimento de que você precisa para encher o seu tanque de amor, você pode conseguir com Ele, e também com os relacionamentos saudáveis que Ele vai lhe proporcionar. Tome a iniciativa de servi-Lo e também de melhorar a sua vida. Procure ajuda para os problemas. Procure fazer as coisas que Deus quer ver realizadas — não para colher elogios dos homens e sim, para glorificá-Lo. Os pacientes que tiram maior prazer da vida (assim como nós o fazemos) são aqueles que usufruem plena e ativamente de um relacionamento com nosso Senhor.

Com o Seu amor tão abrangente, você não vai mais se prender aos nós codependentes de um relacionamento doentio — ao apego, ao emaranhado, sufocando e sendo sufocado. “A verdade o tornará livre”, disse Jesus em João 8:32. Livre! Livre para ser feliz, livre para escolher.

E UMA DAS ESCOLHAS É O AMOR.





## *Uma Perspectiva Pessoal*

A codependência não é apenas um conceito. Nós, humanos, somos suscetíveis à codependência por causa da nossa tendência pecaminosa de usar mecanismos de defesa com o intuito de nos iludirmos. No relacionamento codependente fazemos jogos enganosos. Em acréscimo, importantes princípios cristãos são tirados fora de contexto e deturpados. Por exemplo, “Esposas, submetam-se aos seus maridos” é um princípio bíblico, mas ao ser retirado de seu contexto, faz com que o marido possa evitar a responsabilidade de ser amável, usando o seu papel de liderança como um porrete, para manter a sua esposa dentro de um doentio relacionamento codependente.

Deus quer que a gente tenha um relacionamento saudável, com um equilíbrio entre ser dependente e independente. Ele quer que a gente evite adições de qualquer tipo, inclusive a da codependência doentia. Paulo descreveu este equilíbrio em Gálatas 6:2 “Partilhem as dificuldades e problemas uns dos outros”, para depois nos lembrar que “Cada um de nós tem que suportar os seus próprios defeitos e fardos”. Essa é a nossa responsabilidade pessoal.

O modo mais efetivo de superar os relacionamentos codependentes é estabelecer um relacionamento com o Próprio Cristo. Isto é feito ao entender que “Todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus”<sup>1</sup>, entender que existe uma

penalidade para o pecado<sup>2</sup> e que no entanto a penalidade do pecado foi paga através de Jesus Cristo, que morreu em nosso lugar.<sup>3</sup> Por causa disto, nós podemos receber o perdão, uma vida que tenha um sentido, capacidade para superar o pecado e até as adicções, e uma eterna morada no céu, simplesmente por confiar em Cristo.<sup>4</sup>

Se você nunca ingressou num relacionamento com Cristo, eu, pessoalmente, gostaria de lhe externar um convite para que aceitasse Cristo como seu Salvador e Amigo pessoal. Ao agir assim, estaremos livres para desenvolver relacionamentos saudáveis com os outros por causa do relacionamento que temos com Cristo.

Frank Minirth M.D.  
Presidente da Clínica Minirth-Meier

---

## Referência

---

# *Bibliografia e Grupos de Apoio*

### Capítulo 7

1. Veja: Josué 6.
2. 2 Reis 5.
3. Jeremias 17:9.

### Capítulo 10

1. Robin Norwood, *Women Who Love Too Much: A Closer Look at Relationship Addiction and Recovery* (Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc. 1986). No Brasil: *Mulheres Que Amam Demais* (Editora Bestseller, São Paulo, 1987).

### Capítulo 12

1. Os papéis foram inicialmente definidos por Sharon Wegs- heider em *Another Chance: Help and Hope for Alcoholic Families* (Palo Alto, CA, Science and Behavior).
2. Mateus 7:9-11.

### Capítulo 16

1. Efésios 4:26.
2. Provérbios 3:5.
3. Mateus 18:3.
4. Tessalonienses 5:23.

## Capítulo 18

1. Charles L. Whitfield, *Healing the Child Within* (Deerfield Beach, FL, Health Communications, 1987). Dennis Wholey, *Becoming Your Own Parent* (New York, Doubleday, 1988).

## Capítulo 19

1. Samuel 11 e 12.
2. Isaías 40:31.

## Suplemento

1. Romanos 3:23.
2. Romanos 6:23.
3. Romanos 5:8.
4. João 1:12.

## REFERÊNCIA 2

Esteja ciente de que existem no Brasil os seguintes GRUPOS ANÔNIMOS DE AJUDA MÚTUA:

Alcoólicos Anônimos  
Grupos Familiares Al-Anon do Brasil  
Al-Ateen  
Narcóticos Anônimos  
Nar-Anon  
Nar-Ateen  
Fumantes Anônimos  
Neuróticos Anônimos  
Emocionais Anônimos  
Comedores Compulsivos Anônimos  
Sexólicios Anônimos  
Dependentes de Amor e Sexo Anônimos  
Sobreviventes de Incesto Anônimos

\*Obs.: Infelizmente não obtivemos permissão para publicar endereços ou telefones.

# *Sobre os Autores*

Robert Hemfelt é doutor em psicologia, especializado no tratamento de dependências químicas, codependência e distúrbios de compulsividade. Antes de fazer parte da Clínica Minirth-Meier ele era um especialista em adicções junto à corporação Fortune 500, e antes disso ele supervisionava os serviços de terapia para a Clínica de Estudos em Abuso de Substâncias no Instituto de Pesquisa de Ciências Mentais do Texas.

Dr. Frank Minirth faz parte da Junta Americana de Psiquiatria e Neurologia. É doutor em medicina — Universidade de Arkansas.

Dr. Paul Meier é cirurgião formado em fisiologia cardiovascular — Universidade de Michigan — e completou residência psiquiátrica na Universidade de Duke.

Dr. Minirth e Dr. Meier fundaram a Clínica Minirth-Meier em Dallas, Texas — uma das maiores clínicas psiquiátricas do mundo, tendo outras clínicas associadas a ela em Chicago, Los Angeles, New port Beach, Orange, Laguna Hills e Palm Springs na Califórnia, Littlee Rock, Arkansas, Longview, Fort Worth, Sherman, San Antonio e Austin no Texas e também em Washington, D.C.

Dr. Minirth e Dr. Meier receberam diplomas do Seminário Teológico de Dallas. Eles escreveram mais de trinta livros em co-autoria, incluindo *A Felicidade é uma Escolha*, *Vivendo Sem Preocupações*, *Fome de Amor*, *Como Acabar Com a Exaustão* e *Além da Exaustão*.