

Deixe
de ser
codependente
de uma vez
por todas

PARA ALÉM DA

CODEPENDÊNCIA

Melody Beattie

Autora de Codependência nunca mais



Considerada por muitos cientistas e psicólogos uma doença emocional grave e progressiva, a codependência atinge adultos e até mesmo crianças que, em vez de serem donos de suas ações, são dominados por um vício ou permitem que a atitude de outros os influencie. Assim, deixam-se levar por uma obsessão em controlar pessoas, situações e comportamentos, e desenvolvem uma dificuldade para reconhecer e aceitar a própria realidade.

Em sua obra anterior, *Codependência nunca mais*, Melody Beattie se dirigiu ao codependente para introduzir uma questão muito importante: a cura está dentro de nós. *Para além da codependência* dá continuidade a esse trabalho. Depois que a dor passa, o que fazer para ter de volta o autocontrole? A autora fala sobre o processo de recuperação, as possíveis recaídas e sobre como reconstruir um bom relacionamento com a família e os amigos.

Este livro apresenta dezenas de casos reais e inspiradores de pessoas que experimentaram a dor causada por diferentes tipos de dependência, mas conseguiram superar esse sofrimento, recuperar a autoestima e reassumir o domínio de suas vidas.

PARA ALÉM DA CODEPENDÊNCIA

Deixe
de ser
codependente
de uma vez
por todas

PARA ALÉM DA
CODEPENDÊNCIA

Melody Beattie

Autora de Codependência nunca mais

4ª edição

Tradução
Marília Braga

BS
BestSeller

RIO DE JANEIRO | 2012

B351p Beattie, Melody
4.ed. Para além da codependência: deixe de ser codependente de uma vez por todas / Melody Beattie; tradução: Marília Braga. – 4ª ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.

Tradução de: Beyond codependency
Inclui bibliografia
ISBN 978-85-7701-302-9

1. Codependência – Relações com a família. 2. Abuso de substâncias. 3. Cuidados pessoais com a saúde. I. Título.

08-3884

CDD: 144.916
CDU: 159.9:364.272

Título original inglês:
Beyond codependency

Copyright da tradução © 1997 by EDITORA BEST SELLER LTDA.
Copyright © 1989 by Hazelden Foundation

Os editores a seguir deram-nos generosamente a permissão de reproduzir algumas citações de trabalhos protegidos por copyright: de "To Graduates: March On, Make Mistakes", by Ellen Goodman. Copyright 1988, publicado pelo Boston Globe Newspaper Company/Washington Post Writers Group. Publicado mediante autorização. Da carta-compromisso, publicada pela National Association for Children of Alcoholics. Publicado mediante autorização. De *Scripts People Live*, by Claude M. Steiner. Copyright 1974 by Groove Press. Publicado mediante autorização. De *Games People Play* by Eric Berne, M.D. Copyright 1964 by Random House, inc. De *Why Am I Afraid to Tell You Who I am?* By John Powell, S.J. Copyright 1969 by Tabor Publishing, 25115 Avenue Stanford, Valencia, Ca 91355. Publicado mediante autorização. De Bloom Country, by Berke Breathed. Copyright 1988, Washington Post Writers Group. Publicado mediante autorização. De Facing Shame: Families in Recovery, by Merle A. Fossum e Marilyn J. Mason, com autorização de W.W. Norton & Company, inc. Copyright © 1986 by Merle A. Fossum e Marilyn J. Mason. De *You Can Heal Your Life* © 1987, by Louise Hay. Publicado mediante autorização. Hay House. De "Donna Wallace on empowering ACOAs at work", by Kathleen Lindstrom. Copyright mio de 1988 de The Phoenix. Publicado mediante autorização. De "Rokelle Lerner: ACA's, Intimacy and Play" by Ann Jeffries. Copyright outubro de 1988 de *The Phoenix*. Publicado mediante autorização. De GIFT FROM THE SEA BY Anne Morrow Lindberg. Copyright 1955 from Pantheon Books, uma divisão da Random House, inc. De "Messages For Your Most Important Reader" by Lawrence Block. Copyright junho de 1988 da revista Writers Digest. Publicado mediante autorização. De *Diagnosing and Treating Co-Dependence* by Timmen L. Cermak. Copyright 1986 do Johnson Institute. Publicado mediante autorização. De *The Rose* by Amanda McBroom. © 1979 Warner-Tamerlane Publishing Corp. Todos os direitos reservados. Publicado mediante autorização. De *Shamed Faced* by Stephanie E. Copyright 1986 by Hazelden Educational Materials. Publicados mediante autorização. De *Audy Capp* by Reginald Smythe. Copyright 1988 do Syndication Internacional LTD. Publicado mediante autorização. De *Beyond Cinderella: How to Find and Marry the Man You Want*, by Nita Tucker e Debra Feinstein. Copyright 1987 by St. Martin's Press, Inc., Nova York. Publicado mediante autorização. De "Healing Your Life With Louise Hay", by Carolyn Rueben. Copyright 1988, by *East West the Journal of Natural Health and Living*. Publicado mediante autorização. De *Women Who Love Too Much*, by Robin Norwood. Copyright 1985 by Robin Norwood, Jeremy P. Tarcher, Inc. Publicado mediante autorização. De *Loving Man for All the Right Seasons: Women's Patterns of Intimacy*, by Yeluda Nir, M.D. e Bonnie Maslin, M.D. Copyright 1982 de Dell Publishing Co., Inc. Publicado mediante autorização. Dos autores. De *Men Who Can't Love*, by Steven Carter e Julia Sokol. Copyright © 1987 by Steven Carter e Julia Sokol Cooper-smith. Publicado mediante autorização do editor, M. Evans and Company, Inc. De *Choosing Lovers*, by Martin Blinder M.D. Copyright 1988 DE Gleenbridge Publishing. Publicado mediante autorização do autor. De *co-dependency. An Emerging Issue*, by Robert Subby, ET AL. Copyright 1984 by Health Communications. Publicado mediante autorização. De *Struggle for Intimacy*, by Janet Geringer Woititz. Copyright 1985 by Health Communications. Publicado mediante autorização. From *Hardball*, by Christopher Mathews. Copyright 1988 by Simon and Schuster. Publicado mediante autorização. De *A Road Less Traveled*. By M. Scott Peck. Copyright 1980 by Simon and Schuster. Publicado mediante autorização. De "Treating the Codependent: Diagnosis, Recovery and Relapse Prevention Planning (não publicado mas com copyright by Cenaps Corporation, workshop handout), by Terence T. Gorski e Merlene M. Miller, Hazel Crest, Illinois, 1984. Publicado mediante autorização.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados, com exceção das resenhas literárias, que podem reproduzir algumas passagens do livro, desde que citada a fonte.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela EDITORA NOVA ERA um selo da EDITORA BEST SELLER LTDA.
Rua Argentina 171 – Rio de Janeiro, RJ – 20921-380 – Tel.: 2585-2000
que se reserva a propriedade literária desta tradução

Impresso no Brasil

ISBN 978-85-7701-302-9

Dedicatória

Uma noite, durante um sonho, eu vi um grupo de pessoas. Essas pessoas eram boas e carinhosas. O problema era que elas não sabiam disso. Elas estavam bastante confusas — reagindo a alguma coisa dolorosa que havia acontecido há muito.

Elas tinham corpos de adultos, mas em muitos sentidos eram ainda crianças. E tinham medo.

Essas pessoas estavam tão preocupadas em se proteger e tentar descobrir o que tudo aquilo significava que não se davam conta do que realmente necessitavam fazer: relaxar, ser quem eram e se permitirem brilhar.

Elas não sabiam que poderiam parar de proteger a si mesmas. Não sabiam que poderiam amar e ser amadas. Não sabiam que poderiam amar a si mesmas.

Quando despertei, me dei conta de que eu era uma daquelas pessoas.

Este livro é dedicado a nós, os adultos-crianças e codependentes. Que nós possamos despertar para a beleza de nós mesmos, de outras pessoas e da vida.

Por me ajudarem a tornar este livro possível, agradeço a Deus, a Nichole, Shane, mamãe, John, Becky, Terry, Ruth, Scott, Lee, Linda, Carolyn e aos meus leitores. Alguns me inspiraram e me encorajaram a escrevê-lo; outros tiveram de suportar-me enquanto o escrevia.

Sumário

Agradecimentos.....	9
Introdução	11

Seção I: A Recuperação

1	O Movimento da Recuperação.....	17
2	A Recuperação	26
3	O Processo	36
4	A Sua História e a Minha.....	48

Seção II: Recaídas

5	Reciclagem: O Processo da Recaída.....	57
6	Situações Comuns de Recaída.....	63
7	Atravessando os Ciclos.....	77

Seção III: A História e os Acontecimentos Presentes

8	Entendendo-se com a Família de Origem.....	91
---	--	----

9	Libertando-se.....	106
10	Vencendo a Barreira da Vergonha.....	114
11	De Destituído a Merecedor.....	126
12	Afirme a Si Mesmo	139

Seção IV: Relacionamentos

13	Melhorando Nossos Relacionamentos.....	155
14	Superando as Atrações Fatais.....	165
15	Limites.....	180
16	Intimidade.....	196
17	Negociando Conflitos.....	207
18	Lidando com o Medo de Compromissos.....	225
19	Partilhando a Recuperação com Nossos Filhos	239

Seção V: Seguindo Adiante

20	Trabalhando um (ou Mais) Programas	249
21	Permitindo que as Coisas Boas Aconteçam.....	255
Epílogo.....		265
Bibliografia.....		267

Agradecimentos

Primeiro, desejo agradecer as pessoas em recuperação que compartilharam suas histórias comigo. Elas deram vida ao meu trabalho.

Também desejo agradecer as contribuições de: Dr. Timmen Cermak, membro fundador e primeiro presidente da Associação Nacional para Filhos de Alcoólicos; e Bedford Combs, M.Ed., LMFT, presidente fundador da Associação para Filhos de Alcoólicos da Carolina do Sul. Seus trabalhos ajudaram-me a compreender o processo de recuperação e ajudaram-me a crescer.

“Você tem escrito algum artigo sobre sua experiência pessoal ultimamente?”, a mulher perguntou à escritora. “Não”, respondeu a escritora. “Tenho estado muito ocupada vivenciando-as.”

— RUTH PETERMANI

Introdução

Este livro é sobre recuperação.

Na realidade, é sobre a continuação de nossa recuperação.

Escrevi-o para as pessoas que se recuperam das maneiras como permitiram a si mesmas ser afetadas por outras pessoas e seus problemas. Escrevi-o para as pessoas que se estão recuperando da codependência, da dependência química e de problemas de adultos-crianças. Escrevi-o para pessoas que se esforçam para aperfeiçoar a arte do cuidado próprio.

Codependência nunca mais, meu último livro, era sobre fazer passar a dor e obter o controle de nossa vidas. Este livro é sobre o que fazer quando a dor passa e estamos começando a suspeitar de que temos de viver nossas vidas. É sobre o que acontece a seguir.

Examinaremos a recuperação, as recaídas, o relacionamento com nossa família de origem, e como agir depois que fizemos isso. Falaremos sobre relacionamentos. Falaremos também sobre conceitos como a entrega e a espiritualidade.

Falaremos sobre muitas ideias: lidar com a vergonha, desenvolver a autoestima, superar as perdas, partilhar nossa recuperação com nossos

filhos e superar as nossas atrações fatais para que possamos ter bons relacionamentos.

Quando comecei este manuscrito, eu tinha uma longa lista de pequenas informações dispersas que queria partilhar com vocês. Não sabia bem como essas ideias se encaixavam. Quando parei de tentar controlar, o livro assumiu — como acontece às vezes — uma surpreendente vida própria.

Codependência nunca mais era sobre como começar a nossa recuperação. Este livro é sobre o tema central da recuperação: trabalhando e ajustando as peças.

Em retrospecto, ele emergiu principalmente como um livro sobre como desenvolver o amor-próprio e a nossa capacidade de afirmar-nos e de cuidar de nós mesmos. A melhor surpresa desse processo é desenvolver a nossa capacidade de amar os outros e deixar que eles, e Deus, nos amem.

Este livro é baseado em pesquisas, em minhas experiências pessoais e profissionais, e em meus conceitos. Através de todo o livro, tentarei atribuir as ideias, teorias e citações às suas devidas fontes. Às vezes, é difícil conseguir fazer isso no campo da recuperação, porque muitas pessoas dizem muitas coisas similares.

Os casos que usei são reais. Mudei os nomes e os detalhes para proteger a privacidade das pessoas.

Incluí exercícios no final de alguns capítulos. Você pode escrever suas respostas num pedaço de papel ou num caderno de notas em separado.

Fora disso, este livro não é sobre como mudar ou ajudar alguma outra pessoa. É sobre saber que devemos continuar a ajudar a nós mesmos, a melhorar nossa vida e os nossos relacionamentos.

Como diz um velho ditado, “Quando o discípulo estiver pronto, o mestre aparecerá”. Outro, entretanto, diz: “O que ensinamos é o que mais precisamos aprender.”

Dizem que os escritores são professores.

“É possível”, escreveu Lawrence Block, “observar tudo que escrevemos como uma carta a nós mesmos, destinada a transmitir a uma parte de nós mesmos a lição que a outra parte já aprendeu.”²

Aprendi escrevendo este livro. Espero que você também se beneficie ao lê-lo.

NOTAS

1. Ruth Peterman é escritora e professora de literatura de Minneapolis. Ela contou esse caso durante uma aula sua.
2. Lawrence Block, “Messages for Your Most Important Reader”, *Writer's Digest* (junho de 1988), p. 68.

SEÇÃO I

A Recuperação

*Recuperação é quando
a diversão se transforma em diversão;
o amor se transforma em amor;
e a vida merece ser vivida.*

CAPÍTULO

1

Comecei a cuidar de mim mesmo e sinto-me tão bem que não vou mais parar, não importa o que aconteça.

— ANÔNIMO

O Movimento da Recuperação

Algo maravilhoso está acontecendo por toda parte. Vamos dar uma olhada.

A história de Carla

Há dois anos, Carla achou que havia enlouquecido, mas sua rotina diária era normal.

— Bem, quase normal — diz Carla, uma professora primária de trinta e cinco anos, filha de pais bem-conceituados.

Das seis às oito da manhã, ela trabalhava numa creche. Das oito e meia ao meio-dia e meia, lecionava numa escola primária. Das quatorze às dezoito horas, ensinava num programa de acompanhamento pós-escolar.

Para evitar que uma senhora que sofria da doença de Alzheimer fosse internada numa clínica, Carla mudou-se para a casa dela. Por isso, diariamente, ao meio-dia e meia, Carla corria para preparar o almoço da senhora. À noitinha, corria de novo para casa para fazer o jantar.

Alguns anos antes, quando trabalhava na prisão estadual, Carla se tornou amiga de um prisioneiro, apaixonando-se depois por ele (um fenômeno peculiar a muitas pessoas que se identificam com a codependência). Depois de lavar os pratos do jantar, Carla corria para a prisão a fim de visitar o namorado. Às nove da noite, voltava correndo para casa para pôr a mulher na cama.

Em suas horas livres, Carla dedicava quarenta horas por mês como voluntária no centro de saúde mental do condado. E aos domingos ensinava catecismo na igreja.

Além dessas atividades como voluntária, Carla ofereceu a uma família que conhecera na prisão para morar em sua casa sem pagar aluguel. A casa estava vazia desde que ela fora morar com a senhora doente.

— Pensei que estivesse fazendo tudo certo — contou Carla. — Estava fazendo tudo que as pessoas esperavam que eu fizesse. Estava sendo boa para as pessoas. Estava sendo uma boa cristã. Só não conseguia compreender por que todo mundo ficava com raiva de mim. Outra coisa que também não conseguia compreender era por que achava que estava ficando louca e desejava morrer. Os parentes da mulher com quem eu vivia ficaram com raiva de mim porque eu lhes disse como ela estava doente e, por conseguinte, como ela iria precisar dos cuidados deles. Meu namorado estava com raiva de mim. Meus chefes estavam aborrecidos porque eu ficava doente e faltava ao trabalho. E a mulher que morava na minha casa ficou com raiva porque quando ela arranhou emprego eu lhe pedi que me pagasse aluguel.

Prossegue Carla:

— Eu não sabia como me sentia. Pelo que me lembro, não sentia alegria, tristeza, nada! Sabia que estava fisicamente doente. Minhas pernas e meus pés inchavam tanto que em certos dias eu não conseguia nem andar. Mas não queria ir ao médico para não incomodá-lo. Imagine, eu não queria incomodar o médico! As coisas estavam ficando loucas, mas iam ficar mais loucas ainda.

A mulher que vivia na casa de Carla ficou tão indignada por ter de pagar aluguel que acabou indo embora. Carla mudou-se de volta para

sua casa. Em poucos dias o aquecedor enguiçou, o cano do esgoto estourou, o porão ficou alagado, os ratos roeram o duto de gás e a casa quase explodiu. Um vizinho, ao vender sua propriedade, usou o mapa do terreno errado e acabou vendendo a casa de Carla, e um faisão entrou voando pela janela, decapitou-se, e ficou a arrastar-se dentro de casa como uma galinha agonizante.

— Assim como eu — lembra-se Carla.

Logo em seguida o namorado de Carla foi solto da prisão. Ele era alcoólico, e dentro de duas semanas voltou a beber e desapareceu da vida dela.

— Fui até o fundo do poço. Era o auge de mais de trinta anos de fracasso — disse Carla. — Senti-me um fracasso total, profissional e pessoalmente. Antes, pesava cinquenta quilos, e agora estava com mais de cem. Já me casara e divorciara por duas vezes, ambas com homens profissionalmente bem-sucedidos que abusavam de mim física e verbalmente. Acabou-se! Para mim era o fim! Eu não bebia há quinze anos, mas comecei a beber uma garrafa de vodka por dia. Eu queria morrer!

Carla não morreu. Em vez disso, alguém lhe deu um livro sobre codependência. Depois de lê-lo, ela aprendeu que embora seu comportamento fosse um pouco maluco, ela não o era. Estava lutando contra a codependência. Descobriu também um programa de recuperação que poderia frequentar e que prometia mudar sua vida.

Embora esteja tentando recuperar-se há apenas um ano e meio, Carla trabalha nisso com afinco. Frequenta regularmente as reuniões tanto do Al-Anon como dos Alcoólicos Anônimos. Vai a grupos de trabalho sobre codependência, vergonha e autoestima. Trabalha também com um terapeuta experiente em problemas de recuperação de codependência.

— Fiquei com raiva do terapeuta — lembra-se Carla. — Eu era uma profissional; ele era um profissional. Fui a ele esperando que ele fizesse seu trabalho: consertar-me. Ele disse que não podia fazer isso. Aprendi que não havia cura mágica. Aprendi que eu teria de fazer meu próprio trabalho de recuperação.

Embora não tenha encontrado a cura mágica, Carla descreve as mudanças dos últimos dezoito meses de sua vida como “dramáticas”.

— Tenho sentido um bocado de dor — continua Carla —, mas pelo menos estou sentindo algo. Pela primeira vez na vida, estou sentindo emoções. Estou sentindo tristeza; estou sentindo alegria. Ainda continuo muito ocupada, mas não ando mais dando voltas como uma galinha com a cabeça decepada. Estou escolhendo as coisas que quero fazer, em vez de me comportar como se não tivesse escolha. Estou estabelecendo e alcançando objetivos. E isso me faz sentir muito bem.

Carla ainda está lutando para desfazer o caos financeiro ligado à sua codependência.

— Mas, pelo menos, estou lutando por alguma coisa. Agora, tenho dinheiro no banco. Posso dar-me ao luxo de comer fora de vez em quando. Até já comecei a comprar roupas novas. E isso é novidade. Eu costumava comprar roupas em brechós e deliberadamente escolhia as piores, coisas que achava que ninguém mais poderia querer. Não queria levar nenhuma roupa que pudesse servir a pessoas pobres, pessoas que realmente precisavam delas.

Carla também fez outros progressos. Está aprendendo a dizer não. Está aprendendo a defender a si mesma e a seus direitos, em vez de lutar somente pelos direitos de outros. Está começando a olhar para dentro de si para descobrir as origens de sua codependência (chamamos a isso trabalho de família de origem).

— Minha família não era má nem horrível — diz Carla. — Meus pais eram bons, inteligentes e trabalhadores. Não eram de modo algum viciados ou desregrados, embora meu pai abusasse de remédios por uns dois anos. Eles eram unidos. Nós nos divertíamos muito.

Carla acrescenta:

— Mas havia problemas. Aprendi a ser mártir. Sempre achei que tinha de ser perfeita. Nunca me sentia bem o bastante. Não sabia como lidar com meus sentimentos. Vivíamos numa pequena comunidade. Durante uma fase de minha infância, as preferências políticas de meus

pais nos levaram a ser malvistas na cidade. Senti-me muito rejeitada. E aprendi a rejeitar *a mim mesma*. Comecei a acreditar que havia algo de errado comigo.

Além de olhar para trás, Carla começou a olhar ao seu redor. Agora, está notando como a codependência permeou sua vida:

— Hoje tenho dois grupos de amigos: outros codependentes que se fazem de vítimas e as pessoas que me querem usar e tratar mal. Estou esforçando-me para mudar de amizades. Estou também reavaliando minha vida profissional. Minha codependência influenciou a escolha da minha carreira. A maioria de meus empregos exigia muito e dava pouco de volta. Claro, eu me dedicava demais a meus empregos, depois ficava com raiva porque me sentia usada. Agora, estou aprendendo a estabelecer limites no trabalho. Algumas pessoas estão ficando com raiva de mim porque estou mudando, mas não estou me sentindo mais tão usada. Estou aprendendo a parar de perguntar por que as pessoas estão fazendo isso comigo. Comecei a perguntar por que estou permitindo que eles façam isso comigo.

Os relacionamentos amorosos ainda são um ponto fraco na recuperação de Carla.

— Ainda me sinto atraída pelos homens mais fracos, aqueles que precisam mais de mim — admite. — Mas pelo menos já comecei a usar sinais vermelhos. E isso é novidade. Costumava usar apenas o verde.

Ela diz que ainda tem muito a fazer quanto à sua autoestima, mas já começou a aceitar a si mesma.

— Estou trabalhando um bocado com frases de afirmações. Colei um monte delas no espelho do banheiro. Isso ajuda. Realmente ajuda. Às vezes, ainda permito que outras pessoas me controlem. Às vezes, não estou segura de quando devo procurar aprovação das pessoas ou o que é um comportamento codependente. Nem sempre sei distinguir quando devo dar e quando estou tomando conta. E, às vezes, fico amedrontada.

Prossegue Carla:

— Mas a melhor coisa que me aconteceu é que comecei a sentir paz. Pela primeira vez na vida, tenho vontade de viver, e agora acredito que há um propósito para minha vida. Meu relacionamento com meu Poder Superior, Deus, melhorou. Ainda não tenho o controle da minha vida, mas ela está ficando controlável porque estou trabalhando em meu programa. Sei que Alguém se importa comigo e me ajuda a cuidar de mim mesma. E estou orgulhosa pela minha recuperação.

Recentemente, quando virava as páginas de um álbum de fotografias, Carla deparou-se com uma das poucas fotos suas quando criança. Ela raramente permitia ser fotografada, porque odiava sua aparência.

— Fiquei surpresa quando vi essa foto. Eu não era feia. Não havia nada de terrivelmente errado comigo, como sempre achei que houvesse. É triste descobrir que passei tantos anos de minha vida achando que havia.

Há pouco tempo, quando entrou no banheiro dos estudantes da escola onde trabalha, Carla encontrou uma menina da quarta série encolhida em um canto, soluçando. A menina, bonita, de cabelos longos e escuros, havia tentado quebrar o espelho do banheiro.

Carla perguntou-lhe o que estava errado. A menina disse que odiava a si mesma, que odiava sua aparência e que queria morrer. Carla gentilmente confortou-a, levou-a para seu escritório e depois indicou-a à psiquiatra da escola.

— Chorei por ela e chorei por mim. Mas as lágrimas não eram só de tristeza — diz Carla. — Chorei porque me senti aliviada. Pelo menos nós duas temos esperança.

Nossas histórias

Essa é a notícia boa, e este livro é sobre isso: esperança para Carla, esperança para a menina que se odiava, esperança para você e esperança para mim. Este livro é sobre esperança, sobre a contínua recuperação desse problema que viemos a chamar de codependência.

Muitos de nós estamos encontrando essa esperança. Às dezenas, estamos frequentando as reuniões dos Doze Passos, grupos de trabalho e terapeutas, para obtermos ajuda para nós mesmos. Estamos exigindo (ou pelo menos “pensando sobre”) nosso direito de nascer, nosso direito de ser, nosso direito de viver e nosso direito de nos recuperarmos.

Hoje em dia até mesmo pessoas famosas estão admitindo publicamente ser filhos adultos de alcoólicos. Homens, mulheres e filhos pequenos (e não apenas filhos adultos) estão iniciando suas buscas de esperança. Tenho visto pessoas mais idosas que acabaram de iniciar sua recuperação.

— Tenho setenta e sete anos e sinto-me como se estivesse apenas começando a viver — disse uma mulher. — Mas pelo menos estou aprendendo.

Surgem piadas sobre codependência. Conhece aquela da mulher codependente? Toda manhã ela acorda o marido e lhe pergunta como ela vai se sentir naquele dia.

A codependência até já entrou para as páginas da revista *Newsweek*.¹

O importante é que perdemos nossa invisibilidade. Estamos reconhecendo a nós mesmos, e os outros também nos estão reconhecendo. Mais ajuda e esperança tornaram-se disponíveis para nós — desde ursinhos de pelúcia que nos dizem que podemos sentir o que sentimos, a programas de internação para o tratamento da codependência, onde podemos lidar com a criança que existe dentro de nós (nossa parte que se emociona, brinca e precisa ser acariciada), e onde podemos lidar com os problemas de nossa família de origem (nossas mensagens do passado que controlam o que somos hoje, como um programa de computador). E estamos tirando vantagem disso.

Somos parte de um movimento crescente, um tremendo movimento que surge a tempo. Estamos dizendo, simples e claramente: basta e basta, já sofremos o bastante; é hora de fazermos as coisas de forma diferente.

Durante anos chamamos a dependência química e outros distúrbios de “doenças familiares”. Agora, estamos acreditando em nossas

próprias palavras. Finalmente — como disse Carla —, nós temos esperança. Esperança prática. A palavra *codependência* pode etiquetar um problema, mas para muitos de nós também etiqueta a solução: a recuperação.

Muitos de nós sofremos, e ainda estamos sofrendo em algum grau, de um relacionamento com uma pessoa desajustada. Para uns essa pessoa surgiu na infância, para outros, na vida adulta. Geralmente tivemos relacionamentos com mais de uma pessoa desajustada; esse padrão começou na infância e repetiu-se enquanto crescíamos.

Descobrir que muitos de nós sofremos de algum modo da codependência reafirma uma de minhas crenças: é normal ser codependente. Só pode ser; existem tantos de nós. Mas é ainda melhor recuperar-nos.

Alguns de nós estamos nos recuperando há muito tempo; outros estão apenas começando a experiência da recuperação. Alguns de nós estamos trabalhando em programas duplos ou múltiplos de recuperação; por exemplo, a recuperação da codependência e da dependência química, ou a recuperação da codependência e da compulsão de comer. Podemos nem sempre saber exatamente o que significa estar em recuperação, ou aonde nossos programas de recuperação nos levarão, mas de qualquer forma estamos indo para lá.

Podemos até nem ser “tão” codependentes enquanto nos esforçamos para não sermos mais codependentes, mas estamos melhorando o tempo todo. E isso já é muito bom.

O que nos espera no futuro?

A palavra *codependência* pode desaparecer. A atenção da mídia e do público pode desaparecer. Mas não importa como designamos isso; a recuperação da codependência é mais do que uma moda passageira. Começamos a jornada do cuidado próprio e do amor-próprio. Embora possa haver alguns desvios e paradas para descanso no caminho, agora não vamos mais parar.

Deixe-me terminar esse capítulo com um caso sobre meu filho Shane, que adora *videogames*. Ele recentemente se apaixonou por um

determinado jogo. Esse jogo oferecia aproximadamente quarenta níveis de destreza, cada um mais profundo e complicado que o outro; quem conseguia superar os obstáculos e evitar as armadilhas, ganhava forças da fonte de poder, e não podia ser morto pelo inimigo.

Shane estava jogando muito bem, mas não conseguia ultrapassar determinado nível do jogo. Por mais que tentasse, não conseguia ir adiante. Depois de certo tempo ele deixou de acreditar que fosse possível ir adiante.

Certo dia, uma amiga dele veio visitá-lo, e ele observou como ela jogava. Ela jogava há mais tempo; vira o irmão mais velho jogar e aprendera alguns truques. Ela conseguia pular, desviar-se e correr para os níveis mais altos.

Shane só precisou observá-la um pouco. Depois disso ele começou a jogar com confiança e facilidade em níveis cada vez mais elevados. Soltou-se. E superou-se.

Este livro é sobre isso: acreditar que podemos ir mais longe do que nunca. Vamos amar a nós mesmos pelo que já conseguimos. Vamos ver o quão longe podemos ir. Vamos lá juntos. Cada um deve fazer seu próprio trabalho, mas fazer isso em conjunto é o que faz a coisa funcionar.

NOTA

1. Charles Leershen, com Tessa Namuth, “Alcohol and the Family”, *Newsweek* (18 de janeiro de 1988).

CAPÍTULO

2

O que é um codependente? A resposta é fácil. São as pessoas mais adoráveis e carinhosas que conheço.

— LONNY OWENI

A Recuperação

Apesar de sua emergência e de tantas pessoas que se recuperam desse problema, a palavra *codependência* ainda é um jargão. Não existe uma definição padronizada. Ainda não se chegou a um acordo sobre se a codependência é uma doença, um estado ou uma reação normal a pessoas anormais.

O que a maioria das pessoas concordam é o seguinte: seja lá o que for, a codependência é um problema, e é muito melhor recuperar-se dela do que continuar com o problema.

Mas se a codependência é tão comum, por que nos incomodamos em dar-lhe um nome? Por que não chamá-la de normal? Porque ela machuca. E sua recuperação significa aprender como fazer parar de doer. Neste capítulo, exploraremos o que significa fazer isso.

Para explicar a recuperação, deixe-me usar uma metáfora. Em 1982, um incêndio quase destruiu a minha casa. Aprendi então algumas verdades sobre o fogo.

O fogo não termina quando o corpo de bombeiros o apaga e vai embora. Reparar estragos de um incêndio pode envolver um processo de recuperação enorme e, às vezes, frustrante.

A brasa pode arder por muito tempo antes de irromper em chamas. O incêndio em minha casa começou silenciosa mas perigosamente num colchão, horas antes de irromper em chamas. Eu havia estado no quarto minutos antes de as chamas começarem e o quarto parecia “normal”.

Embora sobrevivamos fisicamente a um incêndio, podemos ser afetados — traumatizados — mental e emocionalmente. Anos após o incêndio, cada vez que via um carro de bombeiros passar, cada vez que ouvia sirenas ou via no noticiário da TV uma casa pegando fogo, eu entrava em pânico. Meu coração se apertava. Minha respiração ofegava. Minhas mãos tremiam. Quase sempre, ao sair de casa, verificava a casa duas vezes para ter certeza de que tudo estava bem. *Eu não me sentia mais segura.*

Essas mesmas verdades também se aplicam a um outro fogo, o que viemos a chamar de codependência. Ele pode exigir um processo de reabilitação extenso, às vezes frustrante. Pode arder por longo tempo antes de entrar em chamas. E, embora sobrevivamos ao incêndio, muitos de nós ficam traumatizados.

Vamos explorar essas ideias.

O incêndio não termina quando os bombeiros vão embora

Existem excelentes definições de codependência.

Em 1987, um folheto distribuído num seminário de treinamento sobre a dependência química e a família, patrocinado pelo Johnson Institute of Minneapolis, descreveu a codependência como “um conjunto de comportamentos compulsivos e inadapáveis adquiridos por membros de uma família que passa por estresse e grandes dores emocionais como forma de sobrevivência (...) Comportamentos (...) passados de geração a geração, esteja o alcoolismo presente ou não”.

Earnie Larsen, o pioneiro em recuperação de Minnesota, chama a codependência de “aqueles comportamentos derrotistas adquiridos ou defeitos de caráter que resultam na capacidade reduzida de iniciar ou participar de relacionamentos amorosos”.

Uma amiga em recuperação define os codependentes como “pessoas que não tomam conta de si mesmas, mesmo que não tenham ou jamais tenham tido um relacionamento com um alcoólico”.

Em *Codependência nunca mais*, descrevi um codependente como “uma pessoa que deixou o comportamento de alguém afetar a si própria, e tem obsessão em controlar o comportamento de outras pessoas”.

Essas definições referem-se a comportamentos — comportamentos adotados para sobreviver, e que agora são autodestrutivos. Recuperar significa extinguir qualquer incêndio que hoje esteja assolando nossos lares e nossas vidas. Mas o cerne da recuperação é o processo de reconstrução, às vezes longo e penoso, de adquirir novos comportamentos. Ao nos recuperarmos, deixamos de apenas tolerar a vida e começamos a vivê-la.

Em vez de tentarmos obsessivamente controlar os outros, aprendemos a desligar-nos. Em vez de permitir que alguém nos use e nos magoe, estabelecemos limites. Em vez de reagirmos, aprendemos a relaxar e a permitir que as coisas entrem nos eixos. Substituímos a visão de antolhos pela perspectiva aberta. Deixamos a preocupação e a negação, e aprendemos a arte de resolver problemas construtivamente. Aprendemos a sentir e a exprimir emoções; aprendemos a valorizar o que desejamos e necessitamos; deixamos de punir a nós mesmos pelos problemas, pelas bobagens e pela insanidade de outras pessoas. Deixamos de exigir perfeição de nós mesmos, deixamos de exigir perfeição de outrem.

Deixamos de reagir aos poderosos sistemas disfuncionais que têm afetado muitos de nós. Paramos de nos envolver em loucuras. Aprendemos a arte de deixar de ser vítimas.

Deixamos de tomar conta compulsivamente de outras pessoas e tomamos conta de nós mesmos. Aprendemos a ser bons para nós mesmos, a nos divertir e a sentir prazer em viver. Aprendemos a nos sentir bem quanto ao que conseguimos. Deixamos de nos concentrar no que está errado e passamos a observar o que está certo. Aprendemos a nos relacionar. Aprendemos a amar a nós mesmos, para que possamos amar melhor a alguém.

Recuperar-se também significa lidar com quaisquer outros assuntos ou comportamentos compulsivos que encontramos em nosso caminho. A codependência é furtiva e enganosa. E também progressiva. Uma coisa leva à outra, e tudo vai ficando cada vez pior.

Podemos tornar-nos viciados em trabalho, ou em nos mantermos ocupados o tempo todo. Podemos desenvolver o hábito de comer desordenadamente ou de abusar de drogas que alteram o comportamento. Podemos desenvolver comportamentos sexuais compulsivos ou nos tornarmos compulsivos quanto a gastar dinheiro, à religião, a conquistar algo ou às aparências.

Outras complicações também podem desenvolver-se. Podemos desenvolver depressão crônica, problemas mentais ou emocionais, ou doenças relacionadas ao estresse.

— Ouvimos um bocado sobre como o alcoolismo é fatal para o alcoólico — diz um homem em recuperação. — Mas não ouvimos o bastante sobre como a codependência também pode ser fatal. Muitos de nós pensamos em suicídio, ou chegamos a tentá-lo.

Recuperar-se significa lidar com todo o pacote do autoderrotismo, comportamentos compulsivos e quaisquer outros problemas que possam surgir. Mas não lidamos com esses comportamentos ou problemas achando que somos maus por tê-los. Lidamos com nós mesmos, e com a recuperação, com uma atitude de perdão e carinho para conosco. Começamos a compreender que os comportamentos que costumávamos ter eram instrumentos de sobrevivência. Estávamos enfrentando o problema. Estávamos fazendo o melhor que podíamos. Estávamos protegendo-nos. Alguns especialistas em recuperação acreditam que esses comportamentos podem ter salvado nossas vidas.

— Se não nos tivéssemos protegido, poderíamos ter desistido ou desenvolvido uma doença fatal e morrido — diz Bedford Combs.²

Seja a compulsão de tomar conta, de controlar, de trabalhar ou de comer tortas de nozes, os comportamentos compulsivos, no início, destinam-se a fazer parar a dor.³ Começamos a descobrir o que estávamos fazendo: tentando parar a dor. Mas também começamos a com-

prender algo mais. Embora os comportamentos compulsivos nos possam temporariamente ajudar a evitar problemas ou emoções, eles não param realmente a dor. Eles criam mais dores. Podem até desenvolver-se em uma vida viciosa e problemática.

Então, gradualmente, adquirimos novos comportamentos, às vezes com relutância, e geralmente com um bocado de experimentação e de períodos alternados de avanço e recuo.

Não mudamos perfeitamente ou completamente. Às vezes, durante a recuperação, ainda nos protegemos através de comportamentos de sobrevivência. Às vezes precisamos fazer isso. Às vezes regredimos, e isso também é normal. Às vezes utilizamos esses comportamentos de modo que eles funcionem a nosso favor, em vez de contra nós. Por exemplo, ao nos recuperarmos, muitos de nós temos usado nossa capacidade de aguentar privações para *ajudar a nós mesmos* a terminar a universidade.

Durante a recuperação, ainda nos damos às pessoas. Continuamos a importar-nos com as pessoas. Mas aprendemos que somos responsáveis por nossos comportamentos, e que nossos comportamentos têm consequências. Aprendemos que alguns comportamentos têm consequências derrotistas, enquanto outros têm consequências benéficas. Aprendemos que temos escolhas.

Também aprendemos que não mudamos por nós mesmos, ou por exercermos uma enorme força de vontade. Interligado com o processo de mudar nossos comportamentos está um Poder Superior, Deus, como cada um de nós O compreende. Paradoxalmente, nós mudamos mais justamente naqueles terríveis momentos em que a força de vontade nos escapa.

Recuperar-se significa adquirir e viver com princípios espirituais; e, algumas vezes, vive-se e recupera-se *por causa* desses princípios. Aprendemos a fazer coisas intangíveis como “deixar acontecer e deixar Deus agir”, “entregar-se” e “aceitar” quando estamos assumindo comportamentos mais tangíveis como tomar decisões e estabelecer limites.

Mudar os comportamentos derrotistas de hoje é uma parte importante da recuperação. É onde a maioria de nós começamos. É o que a

maioria de nós precisa trabalhar o tempo todo. Mas recuperação é mais do que isso.

As brasas latentes

Quando comecei a recuperar-me da codependência, achei que minha codependência tivera início quando comecei a relacionar-me com alcoólicos. Hoje, acredito que minha codependência foi a causa de eu ter tantos alcoólicos em minha vida.

O fogo pode ter estado latente em mim há muitos anos, provavelmente desde menina. Esse fogo irrompeu em chamas depois dos meus trinta anos, quando cheguei ao fundo do poço e queria pôr fim à vida.

Algumas das brasas latentes daquele fogo eram as regras, *as regras do codependente*.

Robert Subby, especialista em codependência e recuperação de adultos-crianças, descreve a codependência como “uma condição emocional, psicológica e comportamental que se desenvolve como resultado da exposição prolongada do indivíduo e da prática de um conjunto de regras opressivas”.⁴

Essas regras estabelecem:

- Não sinta ou fale sobre suas emoções.
- Não pense.
- Não identifique, discuta ou resolva problemas.
- Não seja quem você é — seja bom, correto, forte e perfeito.
- Não seja egoísta — tome conta dos outros e negligencie a si mesmo.
- Não se divirta, não seja alegre ou goze a vida.
- Não confie em outras pessoas ou em si mesmo.
- Não seja vulnerável.
- Não seja direto.
- Não se aproxime das pessoas.
- Não cresça, não mude e de forma alguma abale a estrutura familiar.⁵

Essas regras provavelmente não estão grudadas na geladeira, ao lado de “limpe seu quarto” ou “tire o lixo”, mas podiam muito bem estar.

As outras brasas daquele fogo eram as outras mensagens que interpretei enquanto crescia. Essas mensagens incluíam crenças como:

- Ninguém gosta de mim.
- Não mereço coisas boas.
- Nunca serei bem-sucedido.

E para muitos de nós, o fogo latente também contém outras brasas. Incluem-se aí nossas emoções de infância, emoções que ferem demais para ser percebidas. Muitos de nós negamos esses sentimentos, depois vivemos situações que recriarão as mesmas emoções de nossa infância que vínhamos negando. As brasas latentes são o passado enterrado vivo, segundo Earnie Larsen.

Uma mulher em recuperação disse:

— Eu sempre soube que meu pai era um alcoólico. Mas só recentemente descobri que era uma filha adulta de alcoólico. Só recentemente me dei conta do que sinto por ele ter sido um alcoólico. Só recentemente vi o quanto fui afetada por essa doença.

A codependência é sobre as maneiras com que fomos afetados pelas outras pessoas de nosso passado.

Alguns de nós crescemos em sistemas familiares não funcionais. Alguns de nós vivemos nesses sistemas quando crianças, depois recriamos as experiências como adultos. Podemos ter passado muito tempo de nossa vida sendo afetados por sistemas poderosos demais e reagindo a eles.

Podemos ter passado a vida imaginando o que poderia estar errado conosco, quando a outra pessoa, ou o sistema, era “o que estava errado”. Muitos de nós fomos mais do que “afetados”. Muitos de nós fomos, de alguma forma, traumatizados.⁶

Ao escrever sobre a codependência e a síndrome do filho adulto, Timmen Cermak chama isso de “Distúrbio Pós-Traumático de Estres-

se”. Segundo Cermak, isso pode acontecer com pessoas que vivem em ambientes ou situações “fora do que é considerado experiência humana normal”.⁷

Esses sintomas de distúrbios de estresse na codependência são similares aos sintomas de distúrbios de estresse dos veteranos de guerra. Os sintomas são similares à maneira com que fui afetada pelo incêndio que destruiu minha casa.

Nós podemos, sem aviso, reviver as emoções, os pensamentos e os comportamentos que sentimos durante a situação traumática original.⁸ As emoções e os comportamentos dos codependentes — medo, ansiedade, vergonha e uma esmagadora necessidade de controlar, negligenciar a nós mesmos e concentrar-nos em outros — podem emergir de repente quando algo em nosso ambiente, algo inócuo, nos faça lembrar, ou ao nosso subconsciente, algo doloroso que tenha acontecido antes.

Essas reações talvez tenham sido totalmente apropriadas durante os fatos que as causaram, mas hoje em dia podem ser impróprias, confusas e derrotistas.

Depois do incêndio, os fatores que desencadeavam em mim reações de estresse eram: ouvir sirenas, ver carros de bombeiros passando, ver no telejornal uma casa pegando fogo. Depois de viver com um alcoólico ou passar por outro tipo de trauma, muitos incidentes podem servir de “gatilhos”.

Segundo Cermak, “para as crianças de famílias com dependência química, quase tudo pode ser um gatilho. O som de um gelo tilintando no copo, uma expressão de raiva ou crítica, uma discussão, a sensação de perder o controle...”⁹

Outro sintoma do distúrbio de estresse é a *dormência psíquica*. Cermak descreve isso como uma emoção de suspensão a fim de assegurar nossa segurança, ou a divisão entre o indivíduo e a situação.¹⁰ Para proteger a nós mesmos, para que as coisas continuem, para podermos continuar, nos desligamos de nossos sentimentos — de nossos *eus*. Adotamos o método de “congelar” ou “sobreviver”.

Outro sintoma de distúrbio de estresse é a *hipervigilância*, a incapacidade de nos sentirmos confortáveis, a menos que estejamos vigiando continuamente tudo e todos à nossa volta. “Eles ficam de sobreaviso”, escreve Cermak, “sempre esperando o pior, incapazes de confiar ou de se sentirem seguros de novo.”¹¹

Cermak está descrevendo os veteranos do Vietnã, mas sua declaração se aplica a muitos de nós. Nós ficamos em guarda. Observamos, ouvimos e nos preocupamos, imaginando o pior. Não nos sentimos mais seguros.

Finalmente, ao discutir essa síndrome, Cermak fala sobre a culpa do sobrevivente: “Quando começam a experimentar a totalidade de que a vida tem a oferecer, eles imediatamente se sentem como se estivessem traindo aqueles que não tiveram a mesma chance.” Ele descreve aí pessoas que sobreviveram à guerra, enquanto outros não o conseguiram: “Parece errado ter sobrevivido e continuar saudável, enquanto aqueles que ficaram para trás ainda estão sofrendo.”¹²

A recuperação significa mudar os comportamentos derrotistas de sobrevivência que aprendemos no passado. A recuperação significa apagar as brasas latentes. E significa lidar com quaisquer formas pelas quais tenhamos sido traumatizados.

Nós nos reconectamos com nós mesmos. Aprendemos a dar a nós mesmos amor e preocupação. Aprendemos a nos sentir seguros. Conscientizamo-nos, realmente, de que não há nada de errado em ser tão saudáveis quanto pudermos ser.

Nós não somos loucos. Somos codependentes. E recuperação significa apagar o fogo.

No próximo capítulo observaremos como isso acontece.

NOTAS

1. Lonny Owen, CAC Facilitator, trabalha há oito anos no campo de codependência. Em 1988, ele e eu monitoramos um grupo de trabalho e de apoio de dez semanas para codependentes em Minneapolis.

2. Essa declaração é do Dr. Bedford Combs, num *workshop* que ele organizou, intitulado “Moving Through Unfinished Business: The Recovery Journey from Codependency”, realizado em 25 de março de 1988 em Charlotte, Carolina do Norte. Combs é presidente-fundador da Associação para Crianças Filhas de Alcoólicos da Carolina do Sul, diretor da CHAPS Family Care na Carolina do Sul, e clínico afiliado da AAMFT.
3. Esse conceito existe há anos nos círculos de recuperação, mas eu o extraí do conteúdo especificamente do *workshop* de Combs (nota 2).
4. Robert Subby, “Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial & Manipulation”, citado em *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, Fla.: Health Communications, Inc., 1984), p. 26.
5. Robert Subby e John Friel, “Co-Dependency — A Paradoxical Dependency” citado em *Co-Dependency, an Emerging Issue* (Hollywood, Fla.: Health Communications, Inc., 1984.), pp. 31-44.
6. Meu texto sobre codependência e Distúrbio de Estresse Pós-traumático é baseado no texto do Dr. Timmen L. Cermak, membro fundador e presidente da Associação Nacional para Crianças Filhas de Alcoólicos e codiretor da Gênese, um programa de tratamento e consultas sobre os aspectos familiares da dependência química.
7. Timmen L. Cermak, *Diagnosing and Treating Co-Dependence* (Minneapolis: Johnson Institute, 1986), p. 55.
8. Idem.
9. Idem.
10. Idem, p. 56.
11. Idem, p. 57.
12. Idem, pp. 57-58.

CAPÍTULO

3

Posso dizer-lhes como era antes, e posso dizer-lhes como é agora, mas ainda não sei direito o que aconteceu.

— ANÔNIMO

O Processo

A recuperação é um processo. A recuperação é um processo. Quantas vezes ouvimos isso? Muitas, porque é a verdade. A recuperação é um processo, um processo gradual de conscientização, de aceitação e de mudança. É também um processo de cura. Entretanto, às vezes, a recuperação parece mais como se estivéssemos “sendo processados”.

Ambas as ideias são verdadeiras. A recuperação é um processo pelo qual atravessamos uma mudança, e pelo qual nos transformamos. O importante é aprender quando é hora de fazer algo e quando é hora de deixar algo acontecer.

Embora nossas experiências de recuperação sejam únicas, as similaridades existem. Timmen Cermak e outros profissionais identificaram alguns estágios da recuperação.¹ Neste capítulo, exploraremos esses estágios, que são:

- sobrevivência/negação
- reidentificação
- problemas centrais

- reintegração
- gênese

Sobrevivência/negação

Neste estágio de pré-recuperação, a negação opera inesperadamente (tomando emprestada uma frase de Robin Norwood)², e usamos nossos comportamentos para sobreviver. Não enxergamos as coisas dolorosas demais para serem vistas; não sentimos as emoções dolorosas demais para serem sentidas. Não descobrimos que nossos comportamentos de sobrevivência são autodestrutivos. Na verdade, quase sempre nos orgulhamos de nossos gestos:

“Vejam de quantas pessoas estou tomando conta”, dizemos aos outros. “Veja o que fiz para controlá-lo!” Orgulhamo-nos da nossa capacidade de nos privar ou de abafar nossos sentimentos.

“Não é tão ruim assim”, dizemos aos outros e a nós mesmos. “Amanhã, as coisas vão melhorar.” “Serei recompensado no céu.” Ou: “Está tudo bem. O bebezão está de volta aos meus braços.” Sorrimos e dizemos: “Está tudo bem.” Mas as coisas não estão bem.³ Perdemos contato com nós mesmos. Não estamos vivendo: estamos apenas existindo.

Então algo acontece. Talvez um grande problema. Talvez vários problemas pequenos, ou muitos problemas grandes. Talvez o mesmo problema que já aconteceu tantas vezes. O que muda é nossa reação. Ficamos de “saco cheio”. Nossa força de vontade termina. Estamos exaustos.

Descobrimos, em algum nível, que nossa vida está totalmente descontrolada. Apesar do que a outra pessoa esteja ou não fazendo, sabemos que nossa vida não está funcionando. Estamos aguentando a vida e não vivendo a vida. E estamos prontos para sermos mudados. Embora possamos não estar certos *do que* seja, sabemos que *algo* mudou. Algo muda. E passamos para o estágio seguinte.

Reidentificação

Aqui ocorrem dois importantes eventos.

Nós reidentificamos a nós mesmos e aos nossos comportamentos. Eu me transformo em Melody, uma codependente em recuperação (ou filho adulto ou Al-Anon). Em vez de nos orgulharmos de nossos comportamentos de sobrevivência, começamos a vê-los como autodestrutivos.

E nos entregamos. Acenamos a bandeira branca. Aceitamos nossa impotência quanto a outras pessoas, quanto a seus problemas, quanto ao nosso passado, às nossas mensagens do passado, nossas circunstâncias, às vezes quanto a nós mesmos e às nossas emoções, ou qualquer outra área relacionada. Segundo Timmen Cermak, começamos a estabelecer “uma relação realista com a força de vontade”.⁴

Algumas pessoas — como a Carla do primeiro capítulo — sentem-se imensamente aliviadas ao chegar a esse ponto da jornada.

— Fiquei muito feliz em descobrir que não estava louca; eu era codependente! — diz ela.

Outros ficam com raiva. Recorda um homem:

— Fiquei furioso quando descobri que tinha problema de codependência. Fiquei com raiva de Deus, com raiva da vida e com raiva porque tive de esperar até os cinquenta e cinco anos para descobrir por que minha vida não estava funcionando.

Além de raiva ou alívio, começamos a sentir muitas das emoções que nos congelavam. Nós descongelamos. Fazemos isso quando nos sentimos seguros o bastante. Começamos a sentir toda dor e tristeza que tanto viemos nos esforçando para evitar. Começamos nosso trabalho de tristeza. Alguns de nós temos mais perdas do que outros para enfrentar.

Conta Sheryl:

— Minha recuperação começou quando deixei meu marido viciado em sexo e minha casa dentro de uma ambulância em direção à clínica psiquiátrica. Eu queria suicidar-me, mas não o fiz. Queria separar-me de meu marido, mas tampouco conseguia fazer isso. Pedia a Deus para me

tirar dali, se Seu desejo fosse esse, e a resposta veio no dia em que a ambulância me levou. Tive alta do hospital seis semanas depois, e nunca mais voltei para meu marido.

Sheryl acrescenta:

— No primeiro ano, todos os dias eu chorava durante horas. Enfrentei todo o caos financeiro criado pela minha relação destrutiva. Nós pedíamos dinheiro emprestado a todo mundo para viver num estilo de vida que não podíamos manter. Eu quase não conseguia trabalhar. Tive de aceitar um emprego abaixo de meu nível profissional. Pensava em suicídio, e a dor emocional era esmagadora. Tomei antidepressivos, frequentei grupos de apoio quase todas as noites e vivia no consultório do meu psiquiatra. Sentia-me amedrontada, desesperada e abalada até os ossos. Sentia-me como um bichinho assustado.

Ela conclui:

— As coisas agora estão melhores. De vez em quando ainda sinto falta de meu ex-marido, mas não o quero de volta. Financeiramente ainda estou lutando, mas já paguei algumas contas. Arranjei um emprego melhor, e estou vivendo num apartamento melhor. Na verdade, agora estou vivendo. Tirei a minha mente e a minha vida *do prego*, e não importa aonde eu for, tenciono levá-las comigo. Foi uma longa caminhada e não quero voltar jamais. Não estou disposta a isso. E o melhor é que não preciso.

Algumas pessoas em recuperação procuram ajuda profissional durante esse estágio. Alguns fazem terapia contra a depressão durante algum tempo. E, como Sheryl, alguns aceitam emprego abaixo de suas capacidades. Isso pode ser necessário, mas é frustrante.

Conta outra mulher:

— Sou dentista. Meu namorado é alcoólico e caçador de mulheres. Morávamos juntos, mas ele me deixou. Agora está vivendo com outra. Ele está trabalhando. Mas eu estou tão deprimida que não consigo trabalhar. Fico o dia inteiro deitada no sofá comendo chocolate e transformando-me numa grande baleia branca. Fico com tanta raiva! Ele continua com sua vida e a minha parou. Isso não é justo.

Esse estágio da recuperação pode ser confuso. Estamos apenas recuperando-nos de ter chegado ao fundo do poço. Nossa fase de tristeza pode exigir muito de nossa energia. E embora estejamos começando a recuperar-nos, ainda não dispomos de novos instrumentos de vida.

Agora começaremos a conhecer os conceitos da recuperação, como o desligamento, não reagir muito e libertar-nos. É hora de efetuarmos uma diligente avaliação das coisas que não podemos controlar. É a hora da aceitação. Nesse estágio, começamos a relacionar-nos com outras pessoas que se estão recuperando. Nesse estágio estabelecemos — ou restabelecemos — nosso relacionamento com um Poder Superior. Começamos a ligar-nos — ou a religar-nos — em nós mesmos.

Essa é a hora de lembrar que somos mais do que nossa dor e nossos problemas. É hora de nos agarrarmos à esperança. O processo de cura já começou. É como uma recuperação física: a dor é sempre maior no primeiro dia após a cirurgia.

Os problemas centrais

Esse estágio pode ser divertido; às vezes esmagador, mas divertido.

Aqui, as luzes se acendem. Passamos a ver e a compreender mais a nós mesmos e os nossos comportamentos. Tornamo-nos conscientes. E mais conscientes. E ainda mais conscientes... Geralmente, não sabemos o que fazer com toda essa consciência.

Olhamos para trás e vemos o quanto temos usado nossos comportamentos autodestrutivos. Olhamos ao redor e vemos como a codependência permeou nossa vida. Mas estamos também enxergando e andando para a frente.

Começamos a estabelecer objetivos. Começamos a experimentar novos comportamentos. Aprendemos mais a nos desligar. Aprendemos diferentes maneiras de tratar e de cuidar de nós mesmos. Começamos a estabelecer limites. Aprendemos a lidar melhor com nossas

emoções, inclusive a raiva. Podemos dar tenuamente os primeiros passos para aprendermos a nos divertir. Começamos a praticar novos relacionamentos e a arte de viver. Podemos tentar algo novo, ficar com medo e voltar aos nossos antigos comportamentos por um tempo. Podemos terminar com relacionamentos, ficar amedrontados, depois voltar a examinar aqueles relacionamentos também por algum tempo.

Podemos permanecer mergulhados num estado de consciência — sabendo que estamos fazendo uma determinada coisa, mas sentindo-nos incapazes de fazer algo sobre isso.

Dentro de um curto período de tempo, podemos sentir-nos amedrontados, excitados, esperançosos e desesperançados. Em certos dias, duvidamos que algo esteja mesmo acontecendo. Em outros, achamos que estão acontecendo coisas demais. E em outros dias despertamos sabendo que tudo, na verdade, está bem.

Nesse estágio, a recuperação começa a ter menos a ver com lidar com “a outra pessoa”. Torna-se mais um caso pessoal — uma jornada individual para encontrar e construir um “eu” e uma vida. Começamos a sonhar e a ter esperanças de novo, mas nossas esperanças geralmente se centralizam em nossos próprios sonhos, e não nos de outra pessoa. Podemos nos tornar protetores da nova vida e do ser que estamos construindo.

Seguimos um programa de Doze Passos. Frequentamos as nossas reuniões, trabalhamos com um terapeuta (se isso for necessário) e nos relacionamos com amigos saudáveis e apoiadores.

É um tempo de experimentação e de crescimento. É hora de nos sentirmos mais confortáveis com novos comportamentos e menos confortáveis com os antigos. Nossas novas crenças sobre o que podemos e não podemos mudar tornam-se mais fortes. É hora de começarmos a entender o que significa cuidarmos de nós mesmos. Tentamos, falhamos, tentamos de novo, conseguimos, tentamos um pouco mais, falhamos um pouco mais e, através disso tudo, alcançamos um pequeno progresso.

É hora de ser paciente.

A reintegração

Desde que começamos esta jornada, estamos lutando com problemas de poder: falta de poder e encontro sem um Poder Superior. Agora, chega a parte mais excitante e paradoxal dessa jornada. Através da impotência e da entrega, encontramos o nosso poder pessoal. Assumimos o poder de fazer o possível; de viver nossas próprias vidas. Assumir o nosso poder é tão importante quanto aprender a aceitar a falta de poder.

Nesse estágio descobrimos que somos completos, saudáveis e imperfeitos, mas adoráveis e certamente adequados. Tornamo-nos mais tolerantes com nós mesmos. Voltamos para casa para viver com nós mesmos.

Aprendemos a respeitar e a amar a nós mesmos. Encontramo-nos também amando os outros e permitindo que eles nos amem de formas saudáveis que fazem com que nos sintamos bem. Aceitamos o fato de que somos bons.

Mas nem corremos em círculos distribuindo emoções, nem as reprimimos. Sentimos as nossas emoções, sabendo que isso está certo. Cometemos erros, mas sabemos que isso é normal, e tentamos aprender com eles o melhor que pudermos. Embora a tendência de controlar ainda possa ser nossa resposta instintiva às situações, o desligamento se torna uma reação secundária — porque agora já sabemos que não podemos controlar ninguém.

Às vezes, escorregamos, voltando a tomar conta, a nos sentir envergonhados e a martirizar-nos. Mas saímos disso. Podemos ainda sentir-nos culpados quando dizemos não, quando estabelecemos um limite ou quando nos recusamos a tomar conta de alguém, mas sabemos que esse sentimento de culpa passará. Ganhamos a certeza de que tomar conta de nós mesmos é o melhor para todos. Aprendemos que podemos cuidar de nós mesmos. E o que não podemos fazer, Deus pode e fará por nós.

Nessa época, já aceitamos a ideia de que os problemas fazem parte da vida. Não ficamos reiterando isso, mas ganhamos mais confiança

em nossa capacidade de resolver problemas. Nossas mensagens do passado não desapareceram, mas desenvolvemos um ouvido mais aguçado para identificá-las quando elas tentam sabotar-nos.

Nossos relacionamentos com nós mesmos, com nossos amigos, com nossa família e com nosso Poder Superior têm melhorado. A intimidade se torna uma realidade.

Ficamos mais à vontade para aplicar os quatro conceitos dos poderes de recuperação: aceitar a impossibilidade, encontrar um Poder Superior, assumir nosso poder pessoal e aprender a dividir o poder, participando de relacionamentos.

Às vezes, ainda nos sentimos assustados. Ainda temos dias cinzentos. Mas eles são cinzentos, não negros. E sabemos que passarão.

Quando alcançamos esse estágio, a vida se transforma em algo mais do que uma coisa que deve ser suportada. Às vezes ela ainda é difícil. Mas às vezes é bastante calma e, outras, é uma aventura. E estamos vivendo tudo isso.

— Estou aprendendo que qualquer coisa pode acontecer — disse uma mulher. — Mas “qualquer coisa” já não significa que seja necessariamente “algo ruim”.

O divertimento se torna divertimento; o amor se torna amor; a vida passa a valer a pena ser vivida. E nós nos tornamos agradecidos.

Conta-nos Liza:

— Há oito anos, fui a um centro de tratamento para conseguir ajuda para meu marido alcoólico. O terapeuta disse-me que em vez de ajudar meu marido, eu devia começar a ajudar a mim mesma.

Lisa começou a trabalhar em sua recuperação e trabalhou duro nisso. Frequentou as reuniões do Al-Anon. Conseguiu terminar a universidade. E aprendeu a cuidar de si mesma.

— Quando fui àquele terapeuta — diz Liza —, eu estava um lixo. Viver com o alcoolismo de meu marido foi a pior coisa que me aconteceu. Mas também foi a melhor. Se não tivesse sido tão ruim, eu não teria conseguido sair daquele ponto morto e não teria encontrado uma vida para mim mesma. E sou muito agradecida por isso.

Durante esse estágio da recuperação, continuamos nosso envolvimento com o programa dos Doze Passos. Às vezes, ainda precisamos pedir ajuda, compreender e aceitar. Mas o processo de cura já está em seu caminho.

Gênese

Isso não é o fim. É um novo começo. Não estamos mais carregando conosco nossos *eus* “aprisionados”. Nem nos estamos entregando a todos nossos desejos e caprichos. A disciplina também encontrou seu lugar em nossas vidas. Como borboletas saídas do casulo, os nossos *eus* estão “voando livres”, mas estão entregues a um Poder Superior carinhoso e cuidadoso. Descobrimos uma nova maneira de vida — a maneira que funciona.

Esse é o processo de recuperação. É um processo fluido, com gratificações e decepções em diferentes estágios. Não há um período de tempo estabelecido para atravessar esses estágios.

Esse tempo começa com a graça de Deus. E continua da mesma maneira, garantido pelo nosso compromisso a esse processo. A recuperação significa muitas coisas. É um processo gradual, um processo de cura, um processo previsível. Mas é também um processo espiritual.

Qual é a nossa parte?

- Frequentar as reuniões de Doze Passos ou outros grupos de apoio.
- Aplicar os Passos e outros conceitos de recuperação em nossa vida.
- Trabalhar com um terapeuta, se necessário.
- Frequentar seminários e grupos de trabalho.
- Manter uma atitude honesta, aberta e desejosa de tentar.
- Lutar contra a frustração, as dificuldades e o desconforto da mudança.
- Manter contato com outras pessoas em recuperação.

- Ler livros de meditação e outros que possam ajudar.
- Continuar a entregar-se.

Fazer nossa parte significa ter coragem de sentir o que precisamos sentir e fazer o que precisamos fazer. Nossa parte é fazer nosso trabalho de recuperação. Se cooperarmos da melhor maneira com esse processo, saberemos o que fazer e quando fazer.

A recuperação não é algo que fazemos perfeitamente ou de uma vez só. Nem esse conceito se aplica aqui.

— Ainda estou realmente controlando, mas pelo menos reconheço quando estou fazendo isso — disse uma mulher.

— Vou direto para casa — disse outra — e peço exatamente o que desejo e necessito, tão logo descubra o que isso seja.

Esses comentários representam a recuperação, tanto quanto qualquer impressionante história de “antes e depois”. Lutar é normal. Andar para trás é normal. Alcançar pequenos progressos não é apenas bom; é ótimo!

As pessoas que estão se recuperando há algum tempo podem sentir-se mais à vontade lidando com certas situações, porque já se encontraram em situações similares muitas vezes antes, mas elas ainda se esforçam.

Em certos dias, minhas emoções fluem livremente em mim. A aceitação própria vem naturalmente, como se sempre tivesse sido minha amiga. Nem mesmo tenho vergonha de sentir vergonha. Simplesmente reconheço isso, depois passo calmamente para a próxima circunstância. Faço parte e sou uma parcela do universo; meu lugar existe, e estou encontrando prazer, paz e intimidade neste lugar. Minha vida foi planejada por um Amigo Carinhoso e tudo que tenho de fazer é comparecer.

Em outros dias, não consigo distinguir uma emoção de uma tampa de bueiro. Como diz um amigo meu: “Tenho certeza de que Deus esqueceu meu endereço.”

Anne Morrow Lindbergh escreveu em *Gift from the Sea*:

“Vaga como essa definição possa ser, acredito que a maioria das pessoas está consciente de períodos em suas vidas em que parecem estar ‘em estado de graça’, e outros em que se sentem ‘excluídas da graça’, embora possam usar palavras diferentes para descrever esses estados. Na primeira situação, parecemos realizar qualquer tarefa com facilidade, como se levados numa grande onda; na situação oposta, mal conseguimos amarrar os sapatos. É verdade que grande parte da vida consiste em aprender técnicas de amarrar os sapatos, estejamos em estado de graça ou não.

Mas também existem técnicas de viver; existem até técnicas para a busca da graça. E as técnicas podem ser cultivadas.”⁵

Muito da recuperação significa aprender a amarrar nossos sapatos, sentindo-nos ou não em estado de graça, enquanto cultivamos as técnicas de recuperação. Certos dias são melhores do que outros.

Um homem aproximou-se de mim num grupo de trabalho e disse:

— Tenho trinta e oito anos e estou recuperando-me há três anos. Estou derrubando todos os comportamentos e mecanismos de sobrevivência que me trouxeram até aqui na minha vida. Desejo muito que a segunda metade de minha vida seja tão boa quanto a primeira parte foi miserável. A dor passou, mas agora tenho medo.

Bem, eu também tenho medo. Desejo que a segunda metade da minha vida seja tão boa quanto a primeira parte foi miserável. Tenho medo de que não seja e, às vezes, tenho medo de que seja. Às vezes, fico apenas assustada. Mas de qualquer modo continuo trabalhando na recuperação. Acredito que se realmente quisermos que nossa vida seja diferente e melhor, e se trabalharmos para isso, nossa vida será diferente e melhor.

A codependência é um processo progressivo de reação, falta de ação e má ação.⁶ Uma coisa leva à outra, e as coisas ficam cada vez piores. A recuperação também é um processo progressivo — de ação. Se subirmos alguns degraus, nos sentiremos melhor e as coisas também melhorarão. A codependência assume uma vida própria, mas a recuperação também.

A recuperação é um processo e podemos confiar nesse processo. Apesar de seus altos e baixos, para trás e para a frente e alguns lugares parados, ela funciona.

Fazemos a nossa parte, depois deixamos acontecer e permitimo-nos crescer.

Exercícios

1. Em que estágio da recuperação você está?
2. Que passos você deu para fazer sua parte no processo de recuperação? Tem um plano para cuidar de si próprio? Frequenta as reuniões dos Doze Passos ou outros grupos de apoio? Com que frequência? Tem lido livros de meditação regularmente? Tem ido a um terapeuta ou está envolvido em algum tipo de terapia de grupo? Comparece a seminários ou grupos de trabalho? Lê livros sobre recuperação? Tem contato com outras pessoas em recuperação?
3. Se está recuperando-se há algum tempo, quais são algumas coisas que fez que o ajudaram a sentir-se bem? Continua a fazer essas coisas?⁷
4. Qual foi sua ação mais recente para cumprir sua parte em sua recuperação? O que ganhou com isso?

NOTAS

1. Timmen L. Cermak, *Diagnosing and Treating Co-Dependence* (Minneapolis, Johnson Institute, 1986), pp. 68-93. Os estágios (nomes e informações) são baseados neste livro e em *A Time to Heal*, do mesmo autor (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1988).
2. Robin Norwood, *Mulheres que Amam Demais*, Rio de Janeiro: Editora Rocco, 2011. (Nova York: Pocket Books, 1986), p. 140.
3. Scott Engleston, terapeuta particular que vive em Twin Cities.
4. Cermak, *Diagnosis and Treating Co-Dependence*, p. 73.
5. Anne Morrow Lindbergh, *Gift from the Sea* (Nova York: Pantheon Books, 1955), p. 24.
6. Marian Perkins, de Saint John, New Brunswick, declarou esse conceito em relação à codependência.
7. Exercício adaptado de material desenvolvido por Lonny Owen de Minneapolis.

CAPÍTULO

4

Dê-nos alegria na mesma proporção de nosso sofrimento anterior... favoreça-nos e dê-nos sucesso.

— SALMO 90:15-171

A Sua História e a Minha

A minha história

Há muitas histórias sobre recuperação. Eu tenho uma.

Vários membros de minha família tinham problemas com álcool. Minha mãe era mãe solteira e criou-me bem. Estudei nas melhores escolas particulares. Eu frequentava a igreja, a escola de catecismo e as colônias de férias centradas na Bíblia.

Quando tinha cinco anos, fui raptada e molestada por um homem, numa escola abandonada no quarteirão onde eu vivia.

Aos doze anos, comecei a beber para ficar bêbada. A dor de existir era intensa. Eu sofria de depressão desde os quatro anos. Quando adolescente, minhas recordações de odiar a mim mesma iam tão longe quanto conseguia lembrar.

Aos treze anos eu estava tendo blecautes. Formei-me no ginásio na lista de honra de Twin Cities e minhas notas eram quase sempre dez. Eu escrevia bem. E era também uma realizadora crônica e perfeccionis-

ta. Adorava estudar, mas não importa o quanto me saísse bem, nunca me achava “boa o bastante”. Sonhara em tornar-me escritora e repórter de jornal, mas quando me formei na escola secundária, deixei de achar que qualquer coisa boa aconteceria comigo ou em minha vida.

Enquanto crescia, em várias ocasiões as doenças de infância me obrigaram a ficar de cama por um longo tempo. Tive uma amiga durante vários anos e outra por vários meses, mas nenhuma amiga íntima. Eu não sabia como ser íntima das pessoas. Havia deliberadamente virado as costas para Deus, certa de que Ele havia feito o mesmo comigo.

Ao completar vinte anos já era viciada em heroína. Meus relacionamentos com os homens se resumiam a uma série de episódios de autodestruição e a envolvimento loucos com outros viciados em heroína. Quando fiz vinte e três anos, estava no programa de metadona, um programa do governo que distribuía o substituto sintético da heroína. Quando fiz vinte e seis anos, fui internada na ala de dependência química de um hospital estatal de Minnesota. Tinha um casamento fracassado e uma vida fracassada. Não queria parar de usar drogas; queria parar de viver.

Então algo inesperado aconteceu. Decidi dar a Deus outra chance. Ele decidiu dar-me outra chance. Entreguei-me. Aceitei minha falta de poder sobre as drogas. Enxerguei o descontrole que havia em minha vida. Tornei-me honesta. E tornei-me sóbria.

Não fui eu quem adotou o programa; ele me adotou.

Depois de oito meses, deixei o hospital com muito medo, poucas esperanças e muitas instruções: toda manhã peça a Deus para ajudá-la a não se drogar naquele dia, e à noite agradeça a Ele por ter conseguido fazer isso, espere pelo menos dois anos antes de começar a trabalhar na área de dependência química e espere um ano para envolver-se num “relacionamento”.

Segui as três primeiras regras. E já que meu “relacionamento” não funcionara, achei que fiz isso direito também.

Fiquei sóbria e sob muitos aspectos minha vida melhorou. Dois anos após ficar sóbria, fui trabalhar como conselheira familiar e de dependência química. E também me casei e comecei a ter filhos.

Sete anos depois de deixar as drogas, minha carreira, meus relacionamentos e minha vida pararam de funcionar. Não importava o quanto desejava ter um relacionamento, eu não sabia como ter um. Estava cercada de alcoólicas. Eu trabalhava com eles; eu os adorava; e até havia alguns vivendo em meu sótão. (Eles não queriam ir para um centro de desintoxicação. Será que não poderiam aprender a deixar de beber vivendo em minha casa?)

Sentia-me uma eterna vítima. A sobriedade tornou-se, como disse um orador no Gopher State Round-Up 1986, “um longo túnel negro através do qual eu me arrastava; todos os anos uma portinhola se abria e um pedaço de bolo caía ali dentro”.

Fiquei com depressão. Certo dia, liguei para a linha local de prevenção ao suicídio e disse a um estranho que estava pensando em acabar com minha vida. Disse a ele que na realidade não me mataria, porque muitas pessoas precisavam de mim. Mas estava com medo. Tivera uma segunda chance na vida, e não sabia se a queria. Não sabia se valia a pena viver. Não sabia o que estava errado. Achava que todo mundo, inclusive Deus, me havia abandonado. E achava que estava ficando louca.

Então, algo aconteceu. Descobri que não estava louca. Descobri que, sem tocar numa gota de álcool, eu havia sido atacada pela doença do alcoolismo de formas tão poderosas e confusas que levaria anos para compreender totalmente. Parei de resistir e comecei a frequentar reuniões para pessoas afetadas pelo alcoolismo.

No princípio, não gostei nem um pouco. Ressenti-me com todas aquelas mulherezinhas animadinhas correndo para lá e para cá com seus rostos sorridentes. Mas já estava ali. E comecei a chorar. E fui honesta. Eu não procurei o programa dos Doze Passos. Ele me pegou.

Aceitei minha impotência quanto ao alcoolismo de outras pessoas, quanto à total bagunça em que minha vida se tornara. Vi o total descontrole em que estava minha vida.

Entreguei-me. Acenei a bandeira branca. Não passei a viver feliz e contente depois disso, mas comecei a viver minha própria vida. E essa vida começou a melhorar.

Durante anos, arrastei-me pela minha recuperação da codependência, sentindo medo e incerteza quanto a aonde estava indo. Mas tinha fé em estar indo para algum lugar diferente de onde havia estado antes. Lutei e esforcei-me para mudar meus comportamentos de tomar conta, de controlar, da baixa autoestima.

Observei como me comportava nos relacionamentos e aprendi a comportar-me de forma a sentir-me menos vítima. Aprendi a identificar o que queria e a passar a considerar aquilo como importante. Trabalhei em libertar-me e em praticar o desligamento. Concentrei-me nos meus sentimentos, principalmente na raiva, à medida que ficava viva emocionalmente. Aprendi a terminar e a iniciar relacionamentos. Aprendi a divertir-me. Tive de esforçar-me para conseguir tudo isso. Levei anos.

Cometi muitos erros. Mas aprendi que também podemos cometer erros. Aprendi a comunicar-me, a rir, a chorar, a pedir ajuda. Estou aprendendo a reagir menos e a agir mais, calmamente, confiante de que devo ser quem sou.

Aprendi a assumir meu próprio poder. Também aprendi que para fazer isso, devo retornar constantemente ao ato de entregar-me.

A recuperação da codependência tem sido a jornada mais excitante que já realizei.

Aprendi que cuidar de mim mesma não é narcisismo ou indulgência. O cuidado próprio é a coisa que mais ajuda a mim e também a outros. Meus relacionamentos têm melhorado — com a família, com os amigos, com outras pessoas, comigo mesma e com Deus. A coisa mais difícil que enfrentei na minha recuperação foi o fim de meu casamento. Neste momento, estou trabalhando na lição mais dura que jamais tive de enfrentar. Estou aprendendo como deixar que os outros me amem, e como permitir que as “coisas boas” aconteçam na minha vida. Estou aprendendo como deixar Deus me amar. E estou aprendendo a amar, a realmente amar, a mim mesma.

Consigo ver as muitas maneiras com que gastei minha vida sabotando a intimidade, os relacionamentos e a mim mesma. Estou mu-

dando meus comportamentos. Estou mudando minhas regras, as poderosas mensagens do passado que controlam o que faço ou não faço hoje em dia. Trabalhei agressivamente com afirmações. Estou lidando com uma variedade de formas pelas quais tenho sido afetada por outras pessoas e por seus problemas. Às vezes, isso significa simplesmente aceitar o que é.

E estou mudando.

Recentemente, durante uma entrevista de rádio, o entrevistador perguntou-me se minha vida agora estava melhor. Claro que respondi "sim", mas, enquanto dirigia para casa depois da entrevista, tornei-me consciente do que eu realmente quis dizer. Quis dizer-lhe isso: "Tenho muitos dias bons. Tenho alguns dias difíceis. Mas estou vivendo minha vida. Isso é ter uma vida melhor? Com certeza que sim. Pela primeira vez na vida eu tenho uma vida!"

A sua história

Ao longo deste livro partilharei com você as histórias de várias pessoas. Mas está faltando uma história importante. A sua história.

Os programas dos Doze Passos desenvolveram uma fórmula simples para que contemos nossa história. Como era antes? O que aconteceu? Como é agora?

As pessoas que param de beber podem apontar no calendário e dizer: "Aqui. Este foi o dia em que parei de beber." Mas para nós não é tão fácil pegarmos o calendário e dizer: "Aqui. Esse foi o dia em que parei de tomar conta de outras pessoa e comecei a tomar conta de mim mesmo!" Mas tente assim mesmo. Como e quando começou sua recuperação? O que fez você chegar a esse ponto?

Pense sobre as mudanças que você causou e as mudanças que aconteceram com você. Que descobertas você fez? Você se sente bem quanto ao seu progresso?

Pense um pouco em como você trabalhou para recuperar-se. Com que comportamento lutou mais? Qual foi a coisa mais difícil com que

teve de lidar em sua recuperação e como superou isso? Qual a melhor coisa que aconteceu em sua recuperação? Liste as coisas em que está trabalhando agora. Que recompensas você teve? Como a sua vida está melhor e diferente agora?

No último capítulo chamei a recuperação de processo. Disse que posso confiar nesse processo. Quero acompanhar esse pensamento com outro. Não apenas podemos confiar no processo, podemos confiar na direção em que estamos indo.

A recuperação é um processo de cura e um processo espiritual. É também uma jornada, não uma destinação. Viajamos de um caminho de autonegligência para a responsabilidade própria, o cuidado próprio e o amor-próprio. Como em outras jornadas, andamos para a frente, tomamos atalhos, voltamos, perdemos-nos e encontramos o caminho novamente, e ocasionalmente paramos para descansar. Mas ao contrário de outras jornadas, não podemos trabalhar isso forçando o próximo passo. É uma jornada carinhosa, percorrida através de disciplina, da aceitação e da comemoração de onde estamos hoje.

Estamos hoje onde devemos estar. É onde devemos estar para chegar aonde iremos amanhã. E o lugar para onde iremos amanhã é melhor do que qualquer lugar em que já estivemos antes.

Exercício

1. Escreva a sua história. Em lugar e hora apropriados, partilhe sua história com alguém em quem confie.
2. Cumprimente-se pelo que conseguiu.

NOTA

1. *The Living Bible* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1971), p. 481.

SEÇÃO II

Recaídas

*Talvez não devamos chamar
as recaídas de “reciclagens”.
Talvez as devamos chamar de
“ciclos de crescimento”.
Ou talvez as devamos chamar
apenas de “crescimento”.*

CAPÍTULO

5

“Fale-me sobre a realidade da recuperação”, disse eu. “Oh, sim”, respondeu ela. “Você quer dizer, dois passos para trás e um para a frente.”

— ANÔNIMO

Reciclagem: O Processo da Recaída

— Aconteceu de novo — confidenciou-me Jan. — E aconteceu dez anos depois de começar a minha recuperação da codependência. Steve e eu estamos divorciados. Ele não paga pensão para o filho há seis meses porque bebe e não trabalha, e eu ainda lhe dei duzentos e cinquenta dólares do meu dinheirinho suado, provavelmente para ele embebedar-se. Estou furiosa! Nem acredito que o tenha deixado fazer isso comigo. Eu devia saber que não podia. Eu não queria fazer isso. Deixei-o convencer-me e fazer-me sentir culpada por lhe ter dado dinheiro.

Jan deu um suspiro fundo e continuou:

— Finalmente, fui até a casa dele e exigi o dinheiro de volta. Parecia uma idiota, gritando e berrando. Estou com raiva, deprimida e envergonhada. Às vezes, acho que não sei nada sobre recuperação. Liguei para minha orientadora e queixei-me com ela. Depois de todas aquelas reuniões! Toda a terapia! Todo aquele trabalho! Será que tudo isso não significa nada? Ainda permaneço nessa de tomar conta. Ainda permito que as pessoas me usem. E ainda saio gritando como se fosse louca.

Perguntei a Jan o que sua orientadora lhe disse.

— Ela disse que pelo menos estou indagando por que permito que as pessoas me usem, em vez de indagar por que estão fazendo isso comigo. E disse que pelo menos posso reconhecer quando ajo como louca.

Há anos, observo as pessoas usarem várias ilustrações para representar a recuperação ou o processo de crescimento. Já vi a recuperação ser retratada como um zigue-zague para cima e para baixo, com cada zigue formando um pico maior do que o último (ver ilustração 1, na página seguinte).¹ Já vi a recuperação desenhada como uma espiral de fora para dentro em círculos menores até formar um centro de estabilidade; um círculo interior grande o bastante para permitir o crescimento contínuo (ilustração 2).² Já vi a recuperação ilustrada como uma linha movendo-se para cima e para baixo, formando círculos repetitivos no caminho, círculos ascendentes (ilustração 3).³ O que ainda não vi para representar a recuperação seria uma ilustração formada por uma linha reta e ascendente (ilustração 4). Por que a recuperação não é assim.

A recuperação é um processo. Dentro desse processo, há outro que se chama recaída. Regressão, reversão, escorregão, queda — seja lá como chamemos isso —, qualquer ilustração que usemos para representar o crescimento precisa demonstrar isso.

Apesar de nossos melhores esforços para ficarmos nos trilhos, às vezes nos encontramos retornando a antigas maneiras de pensar, de sentir e de agir, mesmo quando sabemos que não devemos.

A recaída pode chegar de mansinho, ir ficando e acabar por se tornar tão confusa quanto nossa codependência original. Ou pode ser rápida. Às vezes, estamos reagindo às loucuras de outras pessoas. Às vezes, estamos reagindo a nós mesmos. Outras vezes, estamos reagindo aos anos de treinamento que tivemos em como ser codependentes. Às vezes, estamos apenas reagindo.

Por muitas razões, podemos surpreender-nos comportando-nos com reações idênticas às que pensávamos já ter abandonado. Começa-

mos negligenciando a nós mesmos, tomando conta dos outros, sentindo-nos vítimas, congelando sentimentos, reagindo demais, tentando controlar, sentindo-nos dependentes e carentes, culpados, amedrontados, comprometidos, deprimidos, privados, não merecedores e presos numa armadilha. As loucuras da codependência reaparecem e nos sentimos envergonhados até a alma.

Não precisamos ficar envergonhados. Entrevistei milhares de pessoas em recuperação, mas nenhuma delas disse ter tido uma recuperação perfeita.

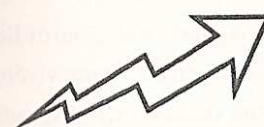


Diagrama 1

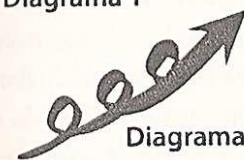


Diagrama 3

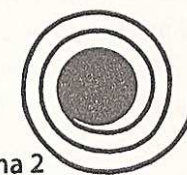


Diagrama 2

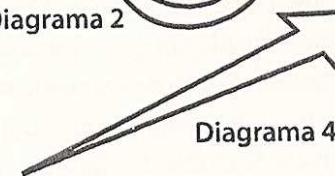


Diagrama 4

Charlene relembra:

— Achei que havia algo horrivelmente errado comigo. Continuava ameaçando deixar meu namorado, mas não o deixava. Sentia-me desligada das pessoas, sozinha no mundo. Ficava irritada, deprimida e não conseguia dormir. Achei que estava morrendo. Fui ao médico. Ele disse que eu estava ótima, mas eu não me sentia ótima. Isso continuou por meses até eu descobrir que era minha codependência. Fiquei realmente assustada. Tive trabalho, mas agora estou de volta aos trilhos.

Jack conta a sua história:

— Estou recuperando-me de codependência e de uso de drogas. No último fim de semana, a mulher de um amigo meu telefonou-me. Esse meu amigo ainda está bebendo e a mulher dele ainda está pensan-

do em frequentar o Al-Anon. Ela planejava passar o fim de semana fora e pediu-me para ficar com ele nesse período. Ela disse que *ele* realmente queria ficar sóbrio naquele fim de semana, e que *ele* queria ir pescar comigo. Concordei. Quando cheguei lá, descobri que o marido dela não tinha a menor intenção de ir pescar. O que ele queria era beber. Ela me armou uma cilada para ser babá dele no fim de semana. Senti-me enganado e preso numa armadilha. Foi um dos piores fins de semana que já tive em dois anos de recuperação. E não pude abrir a boca e sair. Isso foi um grande escorregão, um escorregão de codependência.

Marilyn conta sua história:

— Eu me recuperava há cinco anos quando passei a viver com Bob. Ele é um alcoólico em recuperação. Um ano mais tarde, vi-me vivendo com um alcoólico que não bebia e que tinha deixado de frequentar suas reuniões de recuperação. Comecei a sentir-me louca de novo. Sentia-me culpada, insegura, carente e ressentida. Isso foi acontecendo gradualmente. Fui escorregando lentamente nisso. Parei de estabelecer limites. Parei de indagar o que eu queria e necessitava. Parei de dizer “não!” Parei de cuidar de mim mesma. Não conseguia descobrir o que estava errado. Então, um dia, quando estava pensando em terminar o relacionamento, descobri que pensava: *Não! Não posso fazer isso. Não posso viver sem ele.* Esse pensamento sacudiu-me para a conscientização e a ação. Sei muito bem que não devo andar para trás.

As recaídas acontecem com muitos de nós. Acontecem com pessoas que se vêm recuperando há dez meses ou há dez anos. Acontecem não porque somos deficientes ou relaxados. Acontecem porque é uma parte normal no processo de recuperação.

Na verdade, é tão normal que não vou chamar isso de recaída. Vou chamar isso de “reciclagem”.⁴

Recaída, de acordo com o dicionário, significa escorregar ou cair de novo numa condição anterior depois de melhorar ou *demonstrar* melhora. *Reciclar-se* significa recuperar-se; ou atravessar de novo um ciclo, ou parte de um ciclo, para verificação ou tratamento.

— Recaída soa como voltar todo o caminho de onde começamos: ao ponto de partida — explica meu amigo Scott Egleston, que é também terapeuta. — Não queremos recomeçar tudo de novo. Quando terminamos o processo de reciclagem, passamos para um lugar mais adiantado em nossa jornada de recuperação.

A reciclagem é mais do que uma parte normal da recuperação. Às vezes, é uma parte necessária. Por exemplo, no começo deste capítulo Jan declarou que permitiu ao ex-marido tirar dinheiro dela. Sua história tem um final: quatro meses depois daquele incidente, Jan estava tomando café com sua orientadora. Esta perguntou-lhe se havia aprendido algo do incidente.

— Sim, aprendi algo — disse Jan —, algo valioso. Aprendi que aquele incidente fazia parte de uma lição maior e mais importante que eu estava por aprender. Financeiramente, estava finalmente levantando-me e começando a deixar para trás as pessoas doentes de minha vida. Estava enfrentando a tirania e libertando-me da culpa de ficar saudável. A lição que estava aprendendo envolvia a ideia de que podia sentir compaixão pelas pessoas sem me envolver com elas.

Todos os nossos incidentes de reciclagem podem ter epílogos. Podemos tirar proveito quando eles acontecem. Reciclar-se é a chance de fazer nosso trabalho de recuperação. É uma maneira de descobrir o que precisamos trabalhar e superar. É uma maneira de descobrirmos o que não aprendemos ainda, para que possamos começar a aprender. É uma maneira de solidificar o que já aprendemos, para que continuemos a saber disso. Reciclar-se significa aprender nossas lições para que possamos seguir adiante em nossa jornada.

Exercício

1. Como seria a sua ilustração de recuperação?
2. À medida que prossegue neste livro, você pode começar a acumular uma lista de afirmações. Aqui vão algumas sugestões de afirmações sobre reciclagem:

- Minha história de recuperação está correta. Todas as minhas experiências são necessárias e valiosas.
- Estou aprendendo o que preciso saber. Aprenderei o que preciso saber quando chegar a hora.
- Estou exatamente onde devo estar.

NOTAS

1. Ilustração geralmente utilizada para representar a recuperação do uso de drogas, a recuperação da codependência e a recuperação e o crescimento.
2. Scott Engleston e outros têm utilizado isso para ilustrar codependência e recuperação.
3. Lonny Owen utilizou isso para ilustrar a recuperação de codependência. Ele utilizou a ideia de alguém, que havia utilizado de outrem...
4. Scott Engleston sugeriu esse termo.

CAPÍTULO

6

“Obrigado por escrever Mais uma Vez Codependente. Opa! Um escorregão freudiano. Quero dizer, Basta de Codependência.”

Situações Comuns de Recaída

Anne Wilson Schaefer disse certa vez que a sociedade está cheia de convidados para sermos codependentes.² E, se não somos convidados, podemos convidar-nos a nós mesmos. Neste capítulo, exploraremos algumas dessas situações.

Reciclando-nos no trabalho

Podemos reciclar-nos no trabalho por muitas razões. Às vezes, trazemos nossos comportamentos conosco. Se ainda estamos tentando controlar as pessoas em casa, podemos estar fazendo o mesmo no trabalho. Se não estamos estabelecendo limites em casa, podemos também não estar fazendo isso no trabalho. Às vezes, adquirimos a capacidade de cuidar de nós mesmos em casa e em nossas relações pessoais, mas não aprendemos a cuidar-nos no trabalho e nos relacionamentos profissionais.

Outras vezes, os problemas no trabalho podem indicar um problema maior de que precisamos cuidar.

— Não tenho sido feliz no meu trabalho — diz Alice, que há muitos anos está se recuperando de codependência. — Tenho reclamado e chorado por isso. Então decidi consultar um terapeuta e, durante a sessão, despertou-me uma nova consciência: eu não gosto de meu emprego. Aceitei-o para satisfazer aos padrões de meus pais. E continuei nele porque eles não aprovariam se eu me demitisse. Posso até ouvi-los: “Todos esses benefícios, todo esse tempo de serviço, você vai demitir-se e largar tudo?”

— Sim — disse Alice —, é exatamente isso que vou fazer.

Às vezes, descobrimos que estamos trabalhando com um alcoólico ou outro tipo de pessoa perturbada. Um viciado pode causar tanto caos no trabalho quanto em casa.

Quando um famoso hospital ofereceu um emprego a Marlyss, ela ficou exultante. Oito anos antes, ela havia começado a recuperar-se de codependência, e desenvolver sua carreira era uma grande parte disso. Mas, dois anos e meio após começar a trabalhar no hospital, Marlyss achou que estava enlouquecendo de novo.

— Finalmente, descobri o que estava acontecendo — disse ela. — Eu havia sido promovida para uma posição de supervisão. Meu supervisor era um alcoólico praticante. As enfermeiras sob minha supervisão estavam reagindo ao meu supervisor alcoólico e ao sistema louco. Eu estava reagindo a tudo: ao meu supervisor e às enfermeiras que eu supervisionava. Estava no conhecido papel familiar de pacificadora e tomadora de conta, sentindo-me responsável por tudo e por todos. Era como o meu sistema familiar costumava ser. Então sentia-me como costumava sentir-me: realmente codependente.

Marlyss começou a praticar o desligamento no trabalho. Depois de algum tempo, mudou de emprego e está lá há três anos.

— E adoro esse emprego — diz ela. — Mudar de emprego foi uma das melhores coisas que já fiz.

Algumas pessoas podem descobrir que foram contratadas por pessoas abusivas ou importunantes.

— Meu chefe me tratava muito mal — disse Ella. — Ele era verbalmente abusivo. Fazia insinuações sexuais. Eu estava recuperan-

do-me de codependência há anos, mas levei meses para descobrir que não era eu quem estava fazendo algo errado; era ele.

Jerry, um alcoólico e codependente em recuperação que tem seu próprio negócio, teve a seguinte experiência:

— Contratei uma nova secretária. No começo, ela era fantástica. Queria aprender tudo e trabalhava muito. Pouco depois, descobri que era casada com um alcoólico. Primeiro senti pena dela, depois fiquei com raiva. Quando ele bebia muito, ela não queria ficar em casa. Trabalhava até tarde e nos fins de semana, e me cobrava horas extras. Demorava mais do que o normal para terminar o trabalho. Estava cometendo muitos erros à minha custa.

Continua Jerry:

— No começo, eu não disse nada. Sugeri que ela frequentasse o Al-Anon, mas ela não estava pronta para isso. Senti vergonha de ficar com raiva. Ela realmente sofria, casada com um alcoólico. Mas eu também podia ver como ela continuava a permitir-se ser usada pelo cara. Fiquei cada vez com mais raiva, então as peças começaram a se encaixar. Deixei de sentir pena dela e comecei a tomar conta de mim. Sei que não passa de um mito dizer-se que os codependentes são mais doentes que os alcoólicos. Sei o quanto dói ser codependente; eu também sou. Mas também estou começando a ver como é difícil lidar com um codependente. Você pode ficar tão codependente de codependente quanto um codependente pode ficar de um alcoólico.

A família é um sistema com regras, personalidades e papéis próprios. Os locais de trabalho também podem ser assim. Neste sistema, também existem pessoas com distúrbios. Às vezes, o próprio sistema é desajustado, aberta ou disfarçadamente.

— Eu me recuperava há quase dois anos quando fui trabalhar numa estação de rádio — disse Al, um filho adulto de alcoólico. — Realmente queria o emprego. E ainda quero. Mas, puxa, ele pegou minha codependência. É uma estação pequena, com um orçamento pequeno, com poucos empregados e uma grande missão: fazer tudo o que se puder para salvar a cidade.

Prossegue Al:

— Depois de estar trabalhando aqui uns dois meses, notei que muitos sintomas da minha codependência tinham reaparecido. Desta vez, não era quanto a meus relacionamentos; era quanto ao meu trabalho. Eu estava trabalhando sessenta horas por semana, negligenciando a mim mesmo, sentindo como se não importasse muito se o que eu fazia não era o bastante. Estava ficando irritado, com raiva e culpado porque não podia fazer mais. Quando pensava em estabelecer limites ou cuidar de mim mesmo, sentia-me mais culpado ainda. Como podia ser tão egoísta? Quem faria tudo, se eu não fizesse? E nossa missão? Não havia bastante de mim para dar conta de tudo. Agora, estou pensando em como tomar conta de mim mesmo nessa empresa.

Sally estava numa situação difícil no emprego. Vários anos depois de começar a recuperar-se de dependência química e de codependência, ela assumiu uma posição de gerenciamento num grupo de vendas. Depois de seis meses, começou a sentir-se “louca” de novo.

— Exatamente como nos velhos tempos — disse Sally. — A política da empresa ia além da venda sob pressão. Envolveria práticas desonestas. A empresa usava as pessoas, empregados e clientes. Eu não me sentia confortável seguindo a política da empresa. Durante algum tempo, tentei fingir que sim. Depois, ficou difícil fingir. Conversei com meu supervisor. Ele compreendeu, mas política de empresa é política de empresa. Por essa época, eu já havia aprendido que não se pode mudar as pessoas. Agora, estava aprendendo que tampouco se pode mudar uma corporação. A única coisa que me restava a fazer era mudar a mim mesma. E foi o que fiz. Mudei de emprego.

Earnie Larsen, respeitado escritor e conferencista sobre problemas de recuperação, há anos tem defendido a teoria de que certos sistemas demandam comportamentos doentios das pessoas neles envolvidas. Ele se referia a famílias, mas sistemas de trabalho também podem ser muito exigentes.

Às vezes, a reciclagem no trabalho é uma indicação de que há algo que precisamos trabalhar ou superar. Outras vezes, é um indicador do quanto

crecemos. Geralmente, escolhemos relacionamentos tão saudáveis quanto nós e que satisfaçam as nossas necessidades presentes (mas mutantes); geralmente, também, escolhemos empregados da mesma forma. Podemos crescer fora dos relacionamentos; também podemos crescer fora de nossos trabalhos.

— Comecei a trabalhar num emprego durante o primeiro ano de minha recuperação da codependência — disse Kelly. — Naquela época, eu estava arrasada, esmagada por um relacionamento doentio que se estendia há anos. No começo, o emprego me pareceu bom. Era um emprego seguro. O trabalho não exigia muito, mas me mantinha ocupada. E as pessoas eram boas. Achei que me encaixava bem ali.

Depois de oito meses, Kelly começou a mudar de opinião sobre o emprego. Sentia-se fora de lugar. E começou a reprimir seus sentimentos, ficando anestesiada no trabalho.

— Não sei como ou quando isso aconteceu, mas vi que não me ajustava mais. Quanto mais saudável me sentia, mais via que muitos de meus colegas eram vítimas. E queria que eu também fosse vítima. À medida que fui fazendo coisas para tomar conta de mim mesma, mais raiva eles ficavam de mim. Senti-me arrasada. Queria sentir-me bem e fazer parte do grupo. Mas não queria ser vítima.

Embora Kelly estivesse pensando em ficar no emprego por mais um tempo, ela diz que logo se demitirá. Está recuperando-se há tempo suficiente para saber que uma mudança não é necessariamente ruim. Pode conduzir-nos ao nosso próximo nível de crescimento.

Além dos locais de emprego, outros sistemas podem convidar-nos a um comportamento codependente. Podemos reciclar-nos numa igreja, em grupos de recuperação e em associações sociais, profissionais ou de caridade. Onde as pessoas se reúnem, sempre existe a possibilidade de usarmos nossos comportamentos codependentes de sobrevivência.

Len, um co-dependente em recuperação, conta:

— Eu ia para a igreja aos domingos sentindo-me bem. Mas saía de lá sentindo-me envergonhado. Nunca me sentia realmente bem, não importa o que eu fizesse. Sentia-me constantemente pressionado para

ser voluntário em alguma coisa. Não sabia dizer se estava dando dinheiro porque queria ou porque me sentia culpado. Eu passava bem a semana toda, mas na igreja me sentia confuso.

Ele prossegue:

— Então mudei de igreja. Precisava ouvir que Deus me ama, não que Ele está esperando para me punir. A vida inteira vivi sob medo e condenação. Olhando para trás, acho que a igreja me fazia sentir vergonha, tanto a quanto minha família. E só descobri isso quando comecei a ficar mais saudável.

Podemos reciclar-nos também na terapia ou em grupos de apoio. Conta Theresa:

— Eu sabia que era alcoólica e precisava dos Alcoólicos Anônimos. Também sabia que era codependente e precisava do Al-Anon. Mas os membros de meu grupo do A.A. começaram a pressionar-me. Disse-ram que, se eu realmente estivesse trabalhando direito o programa do A.A., não precisaria do Al-Anon.

Ela prossegue:

— Saí do Al-Anon e comecei de novo a sentir-me realmente desajustada. Mas depois cheguei à conclusão de que não cabia às pessoas do meu grupo do A.A. aprovar ou não a forma como eu lidava com minha codependência. Ou eles não compreendiam ou não estavam tolerando o fato de eu estar frequentando o Al-Anon. Eu não precisava compreendê-los; meu problema era cuidar de mim mesma.

Cuidar de nós mesmos pode significar mudar de emprego, de igreja ou de grupo. Ou pode significar descobrir como devemos comportar-nos no emprego, na igreja ou no grupo que frequentamos. Theresa continuou a frequentar o mesmo grupo do A.A. E continua a frequentar o Al-Anon.

Reciclando os relacionamentos

Num relacionamento, a reciclagem é possível e frequentemente previsível. Podemos desistir de nosso poder e ficar confusos com estranhos

e com pessoas que conhecemos há anos. Podemos começar a reagir às pessoas que amamos e às pessoas de quem não estamos certos de gostar. Quando outras pessoas se comportam mal, podemos sentir-nos culpados, como se fosse culpa nossa. Às vezes, nos reciclamos sem qualquer ajuda delas.

Às vezes, precisamos aprender a usar certas capacidades de recuperação que adquirimos num tipo de relacionamento (por exemplo, em nosso relacionamento amoroso) ou em outro tipo de relacionamento (por exemplo, numa amizade).

— Eu consigo estabelecer limites com meu marido e meus filhos. Mas sou péssima em estabelecer limites com amigos — diz uma mulher.

Podemos reagir a novas pessoas em nossas vidas — pessoas cujo vício ou problemas nos pegam de surpresa. Ou podemos reagir às pessoas cujo vício ou disfunção conhecemos bem demais.

— Posso estar indo muito bem — diz Sarah. — Mas, depois de dez minutos no telefone com meu ex-marido, me transformo num caso patológico. Ainda tento confiar nele. Ainda entro em negação sobre meu alcoolismo. Ainda fico presa na vergonha e na culpa quando falo com ele. Levei muito tempo, mas finalmente estou aprendendo que não tenho de falar com ele. Sempre acontece a mesma coisa.

Às vezes, os relacionamentos passados nos ensinam lições importantes. Podemos precisar voltar o tempo suficiente para descobrir que não queremos ficar.

Almoço, jantar, festa ou outras reuniões de família podem desafiar nossa recuperação. Além de desencadear uma reação ao que acontece nesse dia, pode despertar antigos sentimentos.

Lidar com membros da família, estejamos em recuperação ou não, pode ser provocante.

— Fico presa ao telefone com certos parentes — explica Linda. — Posso sentir-me percorrendo todo o processo: com raiva, culpada, depois anestesiada. Eles não estão em recuperação. E falam e falam. Digo que tenho de desligar, mas eles não me ouvem. Além de desligar na cara deles, não sei mais o que fazer!

Continua Linda:

— Às vezes, isso me deixa exausta durante horas. Fico com tanta raiva! Minha família é importante para mim, mas gostaria de gravar todas as conversas e fazê-los ouvirem a si mesmos por horas seguidas, como me fazem ouvi-los. Recupero-me da codependência há oito anos. Sei que a solução não é fazer com que outras pessoas ouçam a si mesmas e “vejam a luz”. A solução é eu ouvir a mim mesma e “ver a luz”. Às vezes, consigo lidar com minha família, mas às vezes ainda fico muito perturbada.

Podemos, periódica ou ciclicamente, reagir a certas pessoas em nossas vidas:

— Notei que minhas reciclagens nos relacionamentos ocorrem em ciclos — diz uma mulher. — Fico bem por alguns meses, depois parece que surgem loucos até dos buracos das paredes. Geralmente, são as mesmas pessoas, e o tempo todo elas parecem determinadas a infiltrar sua insanidade em mim. Não consigo compreender. Mas compreendo isso: já é tempo de me desligar e de cuidar de mim mesma.

Lidar com crianças pode desafiar nossa recuperação.

— Sei muito bem como cuidar de mim com relação ao resto do mundo — diz outra mulher. — Mas, com as crianças, sinto-me culpada quando digo não. Sinto culpa quando fico com raiva delas. Sinto-me culpada quanto a discipliná-las. Permito que elas me tratem terrivelmente, depois sou eu que me sinto culpada!

Ela prossegue:

— Meu filho admitiu que deliberadamente usa certas táticas para produzir culpa em mim. Em seus momentos de fraqueza, ele chama a isso de “armadilha da culpa”. Ele admitiu que me compara com outras mães e mente sobre o que elas estão deixando seus filhos fazer, para controlar-me. Meus filhos sabem o que fazem. Já é hora de que eu aprenda o que eu preciso fazer.

Diz um homem divorciado:

— Para mim, estabelecer limites com meus filhos é mais difícil do que estabelecer limites no emprego, com os amigos ou com minha

namorada. Sinto-me culpado quando faço isso e, quando não o faço, sinto-me uma vítima.

Lidar com os filhos dos outros pode ser mais difícil do que lidar com os nossos próprios filhos. Perguntei a pessoas em recuperação:

— Qual é a coisa mais difícil em seu relacionamento?

— Lidar com as crianças — responderam muitas das que estavam em relacionamentos que envolviam crianças de casamentos anteriores.

Mas o maior desafio em nossa recuperação ainda parece ser nossos relacionamentos amorosos.

— Não sei como estar apaixonada e não ser codependente — diz uma mulher em recuperação. — Saí com um homem por mais de um ano. No instante em que passamos a morar juntos, ambos deixamos de cuidar de nós mesmos e passamos a tentar controlar um ao outro. Foi realmente uma loucura. Quando estou apaixonada, vale tudo. E geralmente o que descamba primeiro são os meus comportamentos de recuperação.

Podemos não nos sentir confortáveis quando um relacionamento fica muito íntimo ou bom demais. Crises e caos podem não fazer bem, mas podem deixar-nos confortáveis. Às vezes, ficamos com tanto medo de levar uma sapatada na cabeça que tiramos o sapato e o atiramos primeiro.

— Estou vivendo um bom relacionamento, com um tremendo potencial — conta uma mulher em recuperação. — Nós nos damos muito bem, mas, quando as coisas ficam boas demais, eu sempre crio um problema. Antes, eu não conseguia ver que isso era meu padrão. Achei que as coisas uma hora estavam boas, e outras ficavam ruins. Agora estou começando a observar meu comportamento.

Há muitas razões para a reciclagem nos relacionamentos. Às vezes, o relacionamento está acabado, mas não estamos prontos para terminá-lo. Às vezes, o relacionamento precisa ser desfrutado, mas estamos com muito medo de fazer isso. Às vezes, causamos atritos para evitar intimidade. Às vezes, a paixão pode parecer-se com a codependência: quando os limites se enfraquecem, nos concentramos na outra pessoa e temos a sensação de perda de controle. Às vezes, o que chamamos de

“comportamentos codependentes” é uma parte normal de relações íntimas ou amorosas.

É nos relacionamentos que demonstramos nossa recuperação. Cuidar bem de nós mesmos não significa evitar relacionamentos. O objetivo da recuperação é aprender como funcionar nos relacionamentos. A tarefa durante a reciclagem é nos relaxarmos e permitirmos aprender o que devemos aprender.

Outras situações de reciclagem

Muitas outras circunstâncias podem provocar nossa codependência. Às vezes, começamos a negar que a codependência seja real e que somos responsáveis por nossa recuperação. Podemos negligenciar nossa recuperação e deixar de cuidar de nós mesmos. Às vezes, negligenciamos a nós mesmos antes de um incidente de reciclagem; às vezes, fazemos isso depois que começamos a reciclar, fazendo as coisas piorarem.

— Quanto tempo preciso trabalhar na minha recuperação? — perguntou-me uma mulher, respondendo em seguida à sua própria pergunta: — Acho que é pelo resto da vida. Quando deixo de levar a sério minha recuperação, minha vida enlouquece de novo.

Às vezes, nossas antigas reações surgem *sem razão*.

Às vezes, reciclar é parte do processo experimental que atravessamos quando lutamos para adquirir novos comportamentos e nos desfazemos dos antigos comportamentos autoderrotistas.

Ficar doente ou cansado demais pode desencadear reações de codependência. O estresse — de hoje e de ontem — pode desencadear nossa codependência. A reação instintiva a situações estressantes pode ser negligenciarmos a nós mesmos.

Incidentes inócuos que nos lembram incidentes traumáticos também podem desencadear nossa codependência. Escreve Cermak em *Diagnosing and Treating Co-Dependence*:

“Uma vez que uma pessoa tenha sido afetada por incidentes traumáticos, ela está suscetível a uma repentina ressurgência de emoções,

pensamentos e comportamentos que estavam presentes durante o trauma. Essa ressurgência quase sempre ocorre quando o indivíduo se depara com algo que simbolicamente representa o trauma original — um ‘disparador’.”³

Os disparadores lembram ao nosso subconsciente um caso traumático, fazendo emergir sentimentos e comportamentos codependentes. Isso pode incluir:

- sentir ânsia ou medo;
- emoções de congelamento ou “ficar anestesiado”;
- concentrar-se nos outros e negligenciar a si mesmo;
- tentar controlar coisas, eventos e pessoas;
- experimentar subitamente uma baixa autoestima;
- qualquer dos comportamentos ou emoções codependentes que ocorreram durante o fato real.

Automaticamente, começamos a reagir e a nos proteger.

Cada um de nós tem seus próprios disparadores. Se estava relacionado a algo assustador ou angustiante que aconteceu antes, agora pode ser um disparador.

Quase tudo pode ser um disparador:

- conflitos;
- a ameaça de alguém nos deixar, mesmo se queremos que ele ou ela nos deixe;
- confrontos;
- pagar contas;
- ou até uma determinada canção.

Tudo que esteja ligado a uma experiência traumática do passado, ou se pareça com isso ou represente isso, pode ser um disparador. Apaixonar-se pode parecer codependência; também pode ser um disparador.

Compreender nossos disparadores pode não fazer com que essas repentinas ressurgências de codependência desapareçam, mas pode ajudar-nos a escapar mais rapidamente.

— Pagar contas pode ser um disparador para mim — diz Carol. — Agora, tenho dinheiro. O problema não é esse. O problema foram todos os anos em que estive casada com um alcoólico e não havia dinheiro suficiente. Antes de descobrir meus disparadores, eu ficava ansiosa e perturbada no dia em que pagava as contas. Agora, reconheço o que está acontecendo. Ainda fico sobressaltada, mas digo a mim mesma que está tudo bem. Agora, tenho dinheiro suficiente. E vou continuar a ter.

Os problemas e os traumas não são as únicas coisas que podem provocar codependência. O sucesso, em qualquer área de nossa vida, pode fazer com que recomeçemos a controlar e a tomar conta.

— Sei como lidar com emergências, tragédias e decepções — confidência uma mulher em recuperação. — Mas não sei como lidar com o sucesso, com o sossego e com relacionamentos amorosos. Essas coisas não me deixam à vontade. Fico assustada. Acho que alguma coisa ruim vai acontecer. Alguma coisa terrível sempre aconteceu no passado. É difícil para mim acreditar que mereço coisas boas. E é ainda mais difícil acreditar que as coisas boas possam durar.

Mudanças de circunstância podem levar-nos a reciclar. Mudar de emprego, mudar de casa, terminar um relacionamento, a ameaça de terminar um relacionamento, uma mudança nas finanças ou na rotina podem ser enervantes. Até as mudanças desejáveis podem trazer uma sensação de perda. A maioria de nós tem passado por tantas mudanças e perdas que não queremos passar por nada mais.

Uns seis meses depois de publicar *Codependência nunca mais*, minha vida começou a mudar. Eu estava trabalhando num jornal e, à noite e nos fins de semana, escrevia artigos para outras publicações. Começaram a chover pedidos para que eu fizesse palestras. E encaixava tudo isso na rotina de criar sozinha duas crianças. Estava também tentando envolver-me no meu próprio processo de recuperação e encontrar tempo para divertir-me.

Minha vida continuou enchendo-se de novas atividades. Continuei tentando prender-me às antigas atividades e abrir espaço para as novas. Fiquei esperando que as coisas voltassem ao normal. O que não vi era que o normal havia mudado.

Então peguei uma pneumonia dupla. Soube do diagnóstico vinte e quatro horas antes de fazer uma palestra em Joplin, Missouri. Achei que não seria correto cancelar bem na véspera, por isso forcei-me a ir. Quando voltei para Minnesota, estava devendo vários artigos para o jornal. Disse a mim mesma que tampouco poderia cancelar aquilo.

Passei o dia lutando para escrever um artigo que normalmente escreveria em três horas. Depois de oito horas não escrevera nem um parágrafo. Fiquei acordada até tarde, esperando que o silêncio me pudesse fazer pensar com mais clareza. Pelas oito da noite, só conseguira escrever quatro ou cinco parágrafos.

Quando parei um pouco para descansar, ouvi uma vozinha dentro de mim: *É hora de cuidar de si mesma*. Eu estava viajando pelo país inteiro pregando aquelas palavras. Escrevi um livro levando aquela mensagem. Agora era hora de escutar a mim mesma.

Quando recomeçamos a sentir as loucuras da codependência, sabemos que é hora. É hora de cuidar de nós mesmos.

Se nos reciclamos ou não, nessas horas podemos beneficiar-nos dando atenção especial ao cuidado próprio. E, se estamos reagindo a um sistema, a uma pessoa, a nós mesmos, ao nosso passado, ou apenas reagindo, tomar conta de nós mesmos continua sendo um problema "sem culpa". Cabe a nós a responsabilidade.

Há uma lição entre nossa primeira reação — sacudir o dedo no nariz da outra pessoa e dizer: "A culpa é sua." E — nossa segunda reação — virar o dedo para nós mesmos e dizer: *O que está errado comigo?* E cabe a nós aprender essa lição.

Exercícios

1. Algum incidente de reciclagem lhe veio à mente ao ler este capítulo? Como cuidou de si mesmo naquela situação?

2. Alguma pessoa em particular parece disparar sua codependência? Quem? O que acontece? De que maneiras você pode começar a cuidar de si mesmo com essas pessoas?
3. Observe os “disparadores” em sua rotina diária. O que parece engatilhar aqueles antigos sentimentos de codependência “sem razão alguma”? Procure a razão, a conexão com o passado. Quando isso acontecer, o que pode dizer a si mesmo para sentir-se melhor?

NOTAS

1. Essa é uma citação extraída de uma carta que recebi de uma mulher anônima de New South Wales, Austrália.
2. Schaeff fez esse comentário quando participei com ele de um programa de rádio por telefone.
3. Dr. Timmen L. Cermak, *Diagnosing and Treating Co-Dependence* (Minneapolis: Johnson Institute, 1986), p. 55

CAPÍTULO

7

Ainda tenho dias ruins, mas tudo bem.

Eu costumava ter anos ruins.

— ANÔNIMO

Atravessando os Ciclos

Reciclar pode significar um retorno momentâneo aos nossos antigos comportamentos. Ou pode levar a problemas mais sérios: depressão, uso de drogas modificadoras de comportamento, ou doença física. A codependência é progressiva; reciclar também pode ser. Podemos atolar-nos num lugar, ligar o motor e então descobrir que estamos cada vez mais atolados no mesmo lugar.

Se nossa experiência de reciclagem dura seis minutos ou seis meses, nossa reação instintiva geralmente é de negação, de vergonha e de autocondenação. Esse não é o caminho da saída. É a maneira de nos atolar-mos ainda mais.

Nós saímos de um processo de reciclagem — ou o atravessamos — praticando a aceitação, a autocompaixão e o cuidado próprio. Essas atitudes e comportamentos podem não acontecer com tanta facilidade quanto a negação, a vergonha e a negligência. Passamos anos praticando a negação, a vergonha e a negligência. Mas podemos aprender a praticar alternativas mais saudáveis, mesmo quando isso não parece muito confortável. Abaixo, daremos algumas sugestões para fazer isso:

Praticando alternativas mais saudáveis

O primeiro passo para superarmos uma situação de reciclagem é identificar quando estamos nela. Aqui vão alguns sinais de aviso:¹

As Emoções se Trancam. Podemos ficar anestesiados e começar a congelar ou a ignorar as emoções. Voltamos a achar que elas são desnecessárias, impróprias, injustificadas ou insignificantes. Podemos dizer a nós mesmos as mesmas coisas sobre nossos desejos e necessidades.

Os Comportamentos Compulsivos Retornam. Podemos começar a comer, a tomar conta, a controlar, a trabalhar, a manter-nos ocupados, a gastar dinheiro e a ter relações sexuais compulsivamente, ou fazer qualquer coisa compulsivamente para evitar sentir.

A Autoimagem de Vítima Retorna. Podemos recomeçar a achar, a pensar, a falar e a nos comportar como vítimas. Podemos começar a concentrar-nos nos outros, ou a culpar os outros e a nos ver como bode expiatório. Uma boa indicação de que estou “assim” é quando ouço a mim mesma reclamando que alguém está fazendo isso ou aquilo comigo, ou como algo é horrível. Minha voz começa a irritar os meus nervos.

A Autoestima Cai. Nosso nível de autoestima pode decair. Podemos ficar presos ao ódio próprio ou à vergonha. Podemos tornar-nos exageradamente críticos de nós mesmos e dos outros. O perfeccionismo e os sentimentos de não sermos bons o bastante podem retornar.

A Negligência Própria Recomeça. Negligenciar os pequenos e os grandes atos de cuidado próprio que fazem parte de nossa rotina de recuperação pode indicar que estamos perto de uma situação de reciclagem. Abandonar nossa rotina diária é outro sinal.

As Loucuras Retornam. Os antigos lixos podem retornar. Isso inclui: ansiedade e medo; sensação de desligamento das pessoas e do nosso Poder Superior; problemas de dormir (demais ou de menos); não parar de pensar; a sensação de estar sendo esmagado pela confusão (ou apenas esmagado); dificuldade de raciocinar claramente; sentimento de raiva e ressentimentos; sensação de culpa por nos sentirmos assim; por nos sentirmos

desesperados, deprimidos; privados, não merecedores e não amados. Podemos ficar nos “demais”: cansados demais, trabalhando demais, compromissos demais, tensos demais, sensíveis demais; ou os “mal”: malpagos, mal-apreciados, malgastos, mal-alimentados e mal-humorados.

Uma condição física contínua pode ser um sinal de aviso de que algo está incomodando nossa mente e nossas emoções. Podemos começar a nos afastar e a evitar as pessoas. Um retorno ao martírio, ou a “suportar”, é outro sinal de aviso. Isso inclui voltar à crença de que não gostamos da vida, ou de que não devemos divertir-nos hoje, esta semana ou este mês; de que a vida é para ser “atravessada” e que talvez na próxima semana ou no próximo ano poderemos ser felizes.

Os Comportamentos Também Voltam. Uma vez que estamos na nossa situação de reciclagem, qualquer de nossos comportamentos de confronto pode voltar.

Presos na Armadilha! Sentir-nos presos e acreditar que não existem escolhas é uma atitude altamente suspeita.

Isso de Novo, Não. É possível avançar para a zona de perigo durante a reciclagem. Os sintomas aqui incluem doenças físicas crônicas, dependência química, depressão crônica ou possíveis fantasias sobre suicídio.

Depois que identificarmos o retorno a nossos velhos passados, o próximo passo é simples. Dizemos: “Opa! Estou fazendo isso de novo.” É a chamada *aceitação e honestidade*. Ajuda a voltar aos conceitos como impotência e falta de controle nesta fase. Se estivermos no programa dos Doze Passos, é uma boa hora para trabalhar o Primeiro Passo. Chama-se “entregar-se”. Agora, vem a parte potencialmente difícil. Dizemos a nós mesmos: *Tudo bem, fiz isso de novo*. É a chamada “auto-compaixão”.

Mitos sobre a reciclagem

Acreditar-se em qualquer um dos seguintes mitos sobre a reciclagem pode tornar a recuperação mais difícil do que é necessário:

- Eu devia estar mais adiantado do que estou.
- Se estivesse recuperando-me há mais anos, eu não teria mais problemas com isso.
- Se estivesse seguindo um bom programa, eu não estaria fazendo isso.
- Se sou um profissional especializado em recuperação, em saúde mental ou no campo geral de assistência social, eu não deveria ter esse problema.
- Se minha recuperação fosse real, eu não estaria fazendo isso.
- As pessoas não me respeitariam se soubessem que pensei, senti ou fiz isso.
- Uma vez modificado, o comportamento vai embora para sempre.
- Eu não poderia de forma alguma estar fazendo isso de novo. É uma vergonha.
- Oh, não, estou de volta ao ponto de partida.²

Isso são mitos. Se acreditamos neles, precisamos tentar mudar o que acreditamos. Está certo ter problemas. E reciclar. As pessoas que trabalham bons programas e têm boas recuperações também se reciclam, mesmo os profissionais. Está certo fazermos “isso” de novo, mesmo quando sabemos que não devemos. Não voltamos ao ponto de partida. Quem sabe se desta vez conseguiremos aprender?

Se insistirmos em culpar-nos ou nos sentir envergonhados, podemos dar a nós mesmos um tempo limitado para fazer isso. De cinco a quinze minutos deve ser o bastante.

Cuidando de nós mesmos

Depois de aceitarmos a nós mesmos e darmos um abraço em nós mesmos, fazemos duas perguntas:

- De que preciso para cuidar de mim mesmo?
- O que devo aprender?

Geralmente, os conceitos de cuidado próprio que precisamos praticar são básicos:

- aceitação,
- entrega,
- avaliação realista do que podemos controlar,
- desligamento,
- abandono da condição de vítima,
- lidar com as emoções,
- levar a sério o que desejamos e necessitamos,
- estabelecer limites,
- fazer escolhas e assumir a responsabilidade por elas,
- estabelecer objetivos,
- ser honesto,
- deixar acontecer, e
- dar a nós mesmos grandes doses de amor e cuidado.

Também ajuda concentrar-nos conscientemente no nosso programa de recuperação, conversar com pessoas saudáveis, praticar meditação e pensamentos positivos, relaxar e fazer coisas divertidas.

Precisamos conseguir de volta nosso equilíbrio.

Cuidar de nós mesmos no trabalho pode requerer algumas considerações diferentes de cuidar de nós mesmos em casa. Certos comportamentos podem ser apropriados em casa, mas poderiam resultar na perda de nosso emprego. Podemos não querer dizer ao chefe que estamos com raiva dele. O cuidado próprio é uma responsabilidade própria.

A codependência é um ciclo autoderrotista. Os sentimentos de codependência levam à autonegligência; a autonegligência leva a mais sentimentos e comportamentos de codependência, que leva a mais autonegligência; e continuamos a dar voltas. A recuperação é um ciclo mais energizante. O cuidado próprio leva-nos a sentir-nos melhores e mais saudáveis; o que nos leva a cuidar mais de nós, e em volta disso viajamos.

Não sei exatamente o que você precisa fazer para cuidar de si mesmo. Mas sei que é capaz de descobrir.

Outra coisa que não sei é qual lição você está aprendendo. Tudo que posso fazer é aprender minha própria lição. Não lhe posso dizer como conferir sentido às experiências particulares de sua vida, mas posso dizer-lhe o seguinte: entre você e seu Poder Superior, você pode descobrir isso também.

Não se preocupe. Se não compreender ou se não estiver pronto para aprender sua lição hoje, tudo bem. As lições não vão embora. Elas ficam presentes até que as aprendamos. E faremos isso quando estivermos prontos e chegar a hora.³

Dicas de reciclagem

Embora eu não tenha uma fórmula para o cuidado próprio e para aprender as lições da vida, colecionei algumas dicas que talvez possam ajudar durante a reciclagem:

- Se achar que é loucura, provavelmente é. Geralmente, quando entramos num sistema louco, nossa primeira reação ainda é imaginar o que está errado conosco. Podemos confiar em algumas pessoas, mas não podemos confiar em todo mundo. E podemos confiar em nós mesmos.
- Se estamos protegendo a nós mesmos, alguma coisa pode nos estar ameaçando. Talvez algum disparador nos esteja lembrando do passado, ou alguma mensagem antiga nos esteja sabotando. Às vezes, alguém em nosso presente nos está ameaçando, e estamos tentando fingir que não. Se estamos protegendo a nós mesmos, ajuda compreender quem ou o que está nos amedrontando e do que estamos nos protegendo.
- Quando um método de resolver problema falhar, tente outro. Às vezes, ficamos presos. Encontramos um problema, decidimos resolvê-lo de determinada forma e falhamos; depois, repetida-

mente, às vezes durante anos, tentamos resolver aquele problema da mesma forma, embora isso não funcione. Pense bem e tente outra coisa.

- A força de vontade não funciona melhor durante a recuperação do que funcionava antes. Entregar-se funciona. Às vezes, ao nos reciclarmos, estamos atravessando um processo de negar um problema que está preso em nossa consciência. Estamos lutando para evitar ou para superar isso exercendo maior quantidade de auto-disciplina. Quando a força de vontade falhar, tente entregar-se.
- Sentimentos de culpa, piedade e obrigação estão para o codependente assim como o primeiro drinque está para o alcoólico. Observe o que acontece a seguir.
- Ficarmos tristes ou frustrados porque não podemos controlar alguém ou alguma coisa não é o mesmo que controlar.⁴
- Tentar recuperar as perdas geralmente não funciona. “Se olho para trás e observo minhas perdas por muito tempo, elas tomam conta de mim”, disse um homem. “Aprendi a localizá-las e cair fora.”
- Não podemos simultaneamente estabelecer um limite e tomar conta dos sentimentos da outra pessoa.⁵
- Hoje não é ontem. As coisas mudam.
- Não temos de fazer hoje mais do que podemos fazer razoavelmente. Se estamos cansados, descansamos. Se precisamos divertir-nos, divertimo-nos. O trabalho será feito.
- Quando estiver deprimido, procure ver se a raiva, a vergonha ou a culpa estão presentes.⁶
- Se não temos certeza, podemos esperar.
- É difícil sentir compaixão por alguém enquanto esse alguém estiver usando e abusando de nós. Provavelmente, o que sentimos é raiva. Primeiro, paramos de permitir sermos usados. Depois, trabalhamos para a compaixão. A raiva pode motivar-nos a estabelecer limites, mas não precisamos ficar ressentidos por continuar a cuidar de nós mesmos.

- Se escutarmos a nós mesmos, provavelmente nos ouviremos dizer qual é o problema. O próximo passo é a aceitação.
- Nunca se esqueça de nossa necessidade de carinho e cuidado próprio.
- Se tudo lhe parecer escuro, você provavelmente estará com os olhos fechados.

Quando tudo mais falhar, tente a gratidão. Às vezes, é isso que devemos estar aprendendo. Se não conseguir pensar em nada para ser grato, seja grato de qualquer modo. Deseje a gratidão. Falsifique-a, se necessário. Às vezes, na reciclagem, precisamos mudar algo que estamos fazendo. Às vezes, as coisas estão sendo trabalhadas em nós, coisas importantes e intangíveis que podem não ficar claras por meses ou anos, coisas como paciência, fé e autoestima.

— Já tive muitos altos e baixos, um bocado de dor e um bocado de perda — disse uma mulher. — Ainda não estou certa do que tudo isso representa, mas aprendi algumas coisas. Aprendi que onde moro, o que visto e onde trabalho não são eu. Eu sou eu. E não importa o que aconteça, posso permanecer de pé.

Pensando bem, talvez não devamos chamar a recaída de “reciclagem”. Talvez devamos chamá-la de “ciclos de crescimento”. Ou talvez devamos chamá-la apenas de “crescimento”.

Reciclar, ficar presos, maus dias, seja como chamemos isso, pode ser difícil, principalmente se tivemos um gostinho de dias melhores. Podemos nos assustar, imaginando que todos os velhos hábitos estão de volta, talvez para ficar. Não precisamos preocupar-nos. Não temos de voltar tudo. As coisas antigas não estão aqui para ficar. É parte do processo e, durante esse processo, uns dias serão melhores do que outros. E podemos contar com todos eles para a alegria.

Lonny Owen⁷ e eu conduzimos um grupo de trabalho e de apoio de dez semanas para “codependentes adiantados” (aqueles de nós que sabemos o que fazer muito bem, mas fazemos de qualquer maneira). Todos os participantes haviam se identificado previamente como

codependentes; todos estavam envolvidos ativamente na recuperação há pelo menos um ano. A maioria estava trabalhando na recuperação há muito mais tempo. Já havíamos passado por aquela parte de: “Sou um codependente? Talvez não seja. Afinal, o que é codependência?” Fomos direto ao centro da questão: “Onde estou preso em minha recuperação? Em quê estou preso? E o que preciso fazer para melhorar minha vida e meus relacionamentos?”

O grupo de trabalho requeria muita vulnerabilidade dos participantes. Pedimos que eles se expusessem, que fossem honestos sobre quem eles eram depois de tanto tempo de recuperação. O grupo também exigiu alguma vulnerabilidade de Lonny e de mim. Desta vez não estávamos trabalhando com codependentes “iniciantes”. Trabalhávamos com pessoas que tinham um bocado de informação sobre o assunto que estávamos ensinando. Em outras palavras, Lonny e eu também estávamos com medo.

Foi o grupo mais desafiador que já enfrentei nos meus trinta e tantos anos dentro e em volta do campo da recuperação. E foi também o mais excitante. Vi mais crescimento transcorrido em dez semanas do que havia visto em qualquer outro grupo similar.

Quer saber como fizemos isso? Primeiro, deixe-me dizer o que não fizemos. Não criticamos, julgamos, condenamos, confrontamos, culpamos ou envergonhamos. Claro que o comprometimento e a coragem dos participantes em crescer tornaram o crescimento possível. Mas o crescimento naquele grupo aconteceu porque nos fixamos em conceitos como: honestidade, aceitação, cuidado, afirmação, aprovação, fortalecimento e amor.

Foi assim que fizemos nosso trabalho. E você também pode fazer.

Exercícios

1. Quais são seus sintomas de autonegligência quando você entra numa situação de reciclagem? Por exemplo, alguns dos meus incluem: eliminar a diversão, não me alimentar apropriadamente e esforçar-me mais, quando a verdade é que já me esforcei demais.

2. Quais são alguns de seus atos favoritos de cuidado próprio, algumas atividades que o ajudam a se sentir bem consigo mesmo? Quais são as coisas que gostava de fazer quando começou a recuperação da codependência e o que deixou de fazer? Por que decidiu não fazer mais essas coisas?
3. Analise a lista de recuperação abaixo. Essa lista pode ajudar você a determinar seus pontos fortes e fracos na recuperação. Pode também ajudá-lo a estabelecer seus objetivos de recuperação.

Lista de recuperação⁸

- Manter uma rotina diária apropriada
- Estabelecer e alcançar objetivos diários e a longo prazo
- Cuidado pessoal
- Estabelecer e obedecer limites com crianças e outros
- Planejar construtivamente
- Esforçar-se apropriadamente para tomar decisões e solucionar problemas
- Escolher comportamentos
- Descansar direito
- Livrar-se de ressentimentos
- Aceitar (em vez de negar)
- Não controlar os outros nem sentir-se controlado
- Estar aberto a críticas e reconsiderações apropriadas
- Livrar-se das críticas excessivas de si mesmo e dos outros
- Gratidão em vez de autopiedade e privação
- Decisões financeiras responsáveis (não gastar demais nem de menos)
- Alimentar-se bem (não comer demais nem de menos)
- Evitar fuga ou distanciamento de trabalho ou de sexo
- Autorresponsabilidade (em vez de culpa e sentimento de bode expiatório)
- Valorizar desejos e necessidades

- Livrar-se da imagem de vítima
- Livrar-se do medo e da ansiedade
- Livrar-se da culpa e da vergonha
- Livrar-se da preocupação e da obsessão
- Não se sentir excessivamente responsável por outros
- Ter fé no Poder Superior
- Confiar e valorizar a si mesmo
- Tomar decisões apropriadas sobre confiar em outros
- Manter a rotina de recuperação (frequentar grupos de apoio etc.)
- Mente clara e em paz; pensamento lógico; livre de confusão
- Sentir e lidar apropriadamente com sentimentos, inclusive a raiva
- Abrir-se apropriadamente
- Ter expectativas razoáveis de si mesmo e dos outros
- Precisar das pessoas em vez de PRECISAR delas
- Sentir-se seguro de si mesmo; autoafirmando-se
- Comunicar-se clara, direta e honestamente
- Humor equilibrado
- Manter contato com amigos
- Sentir-se próximo às pessoas, em vez de ficar sozinho e isolado
- Perspectivas saudáveis; a vida merece ser vivida
- Não usar álcool ou drogas para enfrentar os problemas
- Divertir-se, relaxar durante as atividades de lazer, desfrutar da rotina diária
- Conceder a si mesmo e a outros considerações positivas apropriadas
- Conseguir — e permitir-se acreditar — em reavaliações positivas

NOTAS

1. Esses sinais são baseados em parte em "Co-Alcoholic Relapse: Family Factor and Warning Signs", de Terence T. Gorski e Merlene Miller, de *Co-dependency, An Emerging Issue* (Pompano Beach, Fla.: Health Communications, Ind., 1984), p. 82.

2. Baseado em parte numa entrevista com Donna Wallace, "Donna Wallace on Empowering ACoAs at Work", *Phoenix* 8, n.º 5 (maio de 1988), p. 2.
3. Sabedoria de Scott Egleston.
4. Sabedoria de uma mulher que conheci num aeroporto. Não lhe disse meu nome, mas ela viaja por todo o país ensinando enfermeiras sobre codependência, e baseia muito de seu ensinamento em *Codependência nunca mais*, e compartilhou esse comigo.
5. Baseado em parte de informação de *Here Comes the Sun*, Gayle Rosellini e Mark Worden (Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987).
6. Lonny Owen é um orientador C.A.C. com oito anos de experiência aconselhando codependentes e famílias.
7. Isso veio de Lonny Owen.
8. Baseado em parte de "Relapse Warning Signs for Co-Alcoholism", desenvolvido por Terence T. Gorski e Merlene Miller, de "Co-Alcoholic Relapse", em *Co-dependency. An Emerging Issue*, p. 82.

SEÇÃO III

A História e os Acontecimentos Presentes

*Nós voltamos... voltamos... e voltamos... até descobrir a
criança exuberante, despreocupada, deliciosa e carinhosa
que havia, e ainda há, em nós. E quando a encontramos,
nós a amamos, cuidamos dela e nunca,
nunca mais a deixamos partir.*

CAPÍTULO

8

“Alguém deseja mais alguma coisa do grupo?”, perguntou o terapeuta. “Sim”, respondeu uma mulher. “Será que vocês todos poderiam vir comigo a uma reunião de família, para que eu não perca a cabeça?”

Entendendo-se com a Família de Origem

Durante anos, pensei em trabalhar com famílias de origem. Durante anos, não fiz isso. A ideia trouxe-me várias imagens à mente. Visualizava um paciente deitado num sofá de psiquiatra, lembrando infinitamente sua infância. Visualizei livros de milhares de páginas sobre genealogia.

Tentei fazer a versão da Análise Transacional: Desenhe três círculos para cada membro da família. Coloque os círculos um em cima do outro (como num boneco de neve), depois desenhe setas indo do círculo de uma pessoa a outra. Ao longo das setas, escreva as mensagens psicológicas recebidas daquele círculo. Para encontrar essas mensagens, responda a um questionário. “Mamãe sempre... (preencha o espaço em branco). Papai geralmente... (preencha o espaço em branco). A frente da minha camiseta diz... As costas da minha camiseta diz...”

Bem, mamãe sempre fazia as coisas diferente. Papai também. Como eu estava sempre preocupada em não escrever a resposta errada, geralmente não preenchia nada. E só fui ter uma camiseta com algo escrito

nela aos treze anos, quando comprei uma de segunda mão. Na frente dizia: "St. Cloud State University", e nas costas não havia nada, exceto um pequeno buraco.

Com o devido respeito a Sigmund Freud, as árvores de família e a Análise Transacional, eu considerava o trabalho de família de origem caro, aborrecido e complicado. O passado terminou e está acabado, pensei. Esqueçamos dele. Além disso, como me poderia estar afetando agora? Mas mudei de ideia. Minha pergunta passou a ser: Como pode não me estar afetando agora?

Durante muitos anos os terapeutas compreenderam o valor do trabalho histórico. Compreenderam sua profunda influência nos acontecimentos presentes. As brasas latentes de ontem — as emoções não resolvidas e as mensagens não analisadas — criam as chamas de hoje. Ou as apagamos ou nos queimaremos nelas. O que negamos do passado, não enxergaremos hoje. E teremos muitas oportunidades para negá-lo, porque continuaremos a recriá-lo. Os problemas não resolvidos podem estar enterrados, mas continuam vivos e respirando. E podem deter o controle de nossa vida.

Nos últimos anos, o trabalho de família de origem tem sido reconhecido como uma parte significativa da recuperação da codependência e da síndrome de criança-adulto. Através do trabalho histórico é que podemos deixar de ser afetados por outras pessoas e por seus problemas.

Além disso, surgiram vários métodos para realizar-se o trabalho histórico.

"Superando problemas não resolvidos"

Bedford Combs, presidente-fundador da Associação de Filhos de Alcoólicos da Carolina do Sul, usa um processo experimental em seu *workshop* "Moving Through Unfinished Business: The Recovery Journey from Co-dependency".

Com sua voz suave, Combs nos incentiva a relaxar. Então ele toca *The Rose* num gravador:

Alguns dizem que o amor é um rio...

Quando a noite foi muito solitária...

Quando todos estão relaxados, Combs fala sobre famílias. Sobre sistemas de libertação de controles, quando os períodos de controlar são equilibrados com períodos de pôr para fora ou soltar. Ele fala sobre outras famílias, onde os períodos de cuidado próprio e de carinho são equilibrados por períodos de criatividade e experimentação.

A seguir Combs faz um desenho no quadro-negro representando o nosso centro de memória. Talvez tenhamos tido um pai ou mãe alcoólico, diz ele. E para sobrevivermos, tivemos de tomar conta dele ou dela, assim como de outras pessoas em nossa família. Não podíamos ser crianças e isso doía. Em vez de sentirmos essa dor, nós a congelamos. Talvez alguém tenha abusado de nós, e nós tenhamos congelado essa dor. Talvez tenhamos ficado com tanta raiva de nossos pais que achamos que os odiávamos. E nos sentimos culpados em nos sentir assim, então congelamos essa culpa.

Combs fala sobre sentimentos esmagadores, sentimentos que magoam demais para que sejam sentidos. Fala sobre os diferentes comportamentos de reação que utilizamos para fazer parar a dor. Ele diz que foi bom que tivéssemos feito aquelas coisas; proteger a nós mesmos ajudou-nos a sobreviver. Mas diz também que aqueles sentimentos congelados e os comportamentos de reação podem estar agora bloqueando-nos de nós mesmos e de outros. Ele fala sobre as pessoas que têm coragem de enfrentar esses sentimentos. A recompensa é grande, diz ele, porque as cicatrizes da dor se transformam na capacidade de amar e de sermos amados.

Ele fala sobre o trabalho de família de origem — estilo experimental.

Outros métodos de lidar com o passado

Earnie Larsen, especialista em recuperação, desenvolveu outro método de realizar trabalho de família de origem. Que consequências indesejá-

veis estamos experimentando hoje em dia? De que maneira estamos nos comportando para que cause essa consequência? Qual é a regra ou a mensagem do passado que gera esse comportamento?¹

Algumas pessoas utilizam um geneograma da família para proceder ao trabalho histórico.² Geneograma é uma árvore genealógica desenhada com pequenos quadrinhos, um para cada membro da família. Os quadrinhos de cima representam os avós. Embaixo deles, desenhamos quadrinhos representando mamãe e papai. Abaixo deles, desenhamos quadrinhos representando nós mesmos, nossos irmãos e irmãs. Incluímos outras pessoas importantes para nós, como a tia-avó Helen, que criou nosso pai.

Depois de colocarmos os nomes das pessoas nos quadrinhos, adicionamos frases descritivas sobre cada uma delas. As frases podem caracterizar a pessoa, o que achamos dela ou quando estamos com ela, ou o que os outros dizem sobre ela. Não precisamos espremer nosso subconsciente para fazer isso. Escrevemos o que nos vem à mente, em palavras simples. Se lembrarmos que vovô era bravo, ou sério, ou ria bastante ou nunca nos notou, escrevemos isso. Se nos lembramos de mensagens duplas — vovô dizia que ficava contente por ver-nos, mas ignorava-nos durante toda a visita —, escrevemos ambas as coisas. Mencionamos vícios e outros problemas. Por exemplo, podemos escrever que papai bebia um bocado, trabalhava o tempo todo, não conseguia manter-se num emprego, nunca utilizou todo seu potencial, jogava, era gordo demais ou tinha casos amorosos.

Escrevemos o “ruim” e o “bom”. Mencionamos os papéis da família. As descrições dos papéis mostram como as pessoas conseguiam atenção. Por exemplo, a irmã Mabel conseguia atenção tomando conta das pessoas; ou por ser antipática; ou por ser inteligente, graciosa ou engraçada. Ou que ninguém notava a irmã Mabel. Ninguém lhe dava atenção.

Descrevemos nossos relacionamentos com as pessoas. Talvez um relacionamento tenha sido caracterizado por alguém que nos tenha negligenciado enquanto esperávamos, desejando algum dia ser nota-

dos. Talvez alguém tenha tentado controlar-nos, e nós nos rebelamos. Talvez tenhamos feito o possível para conseguir a aprovação de alguém que nunca nos deu aprovação. Talvez tivéssemos de desempenhar um papel impróprio com um parente.

— Minha mãe nunca teve um relacionamento significativo com meu pai ou com ninguém — relembra um filho adulto de alcoólico em recuperação. — Ela me procurava para satisfazer suas necessidades: necessidade de intimidade, de compartilhar emoções, de ir a lugares com ela. Nunca me tocou sexualmente, nem mesmo uma vez, mas era um relacionamento incestuoso. Eu não era seu filho, era seu marido.

Desenhamos a nossa família usando quadrinhos e palavras. Relembramos e dizemos o que aconteceu. Fazemos isso sem culpa, porque agora podemos falar sobre essas coisas. Escrever é importante; ganhamos introspecção através da escrita, o que não conseguimos pela meditação.

Essas são apenas três das muitas formas possíveis de trabalho de família de origem. Alguns terapeutas especializam-se em trabalho de família de origem. Podemos usar a versão da Análise Transacional. Ou podemos usar o Quarto e o Quinto Passo dos programas dos Doze Passos.

Alguns de nós realizamos trabalhos históricos quando começamos a recuperar-nos. Outros precisam de mais algum tempo. Outros ainda atacam o problema de um só golpe; há os que o fazem natural e gradualmente, à medida que surgem os problemas e as introspecções.

Seja como o façamos, ou quando o façamos, não devemos fazê-lo culpando e desrespeitando nossa família. Tampouco temos o propósito de permanecer entrincheirados na sujeira do passado. O objetivo é esquecer o passado — depois de *relembrar-nos* das coisas que aconteceram. O objetivo é nos livrarmos de sua influência destrutiva ou derrotista.

Nas páginas seguintes discutiremos os elementos que nos podem ajudar a libertar-nos do passado. Isso inclui:

- sentimentos
- mensagens

- padrões
- pessoas

Sentimentos

Uma parte do trabalho histórico é sentir e libertar sentimentos congelados e negados. Eu sou uma pessoa controladora. Passei muitos anos tentando forçar as pessoas serem quem não eram e a fazerem coisas que não queriam fazer. Também tentei controlar meus sentimentos, empurrando-os para longe. Uma das maneiras como fiz isso foi através de sentimentos adormecidos e congelados. No meu congelador de sentimentos, tenho uma prateleira cheia da infância: como não lidei com os sentimentos de então, eles não foram embora. Ficaram armazenados. Alguns são grandes; outros são pequenos. Alguns estão armazenados há tanto tempo que têm queimaduras de frio. Estão armazenados nos tecidos de meu corpo, em mensagens e em comportamentos.

Relembrar os acontecimentos é uma forma de expor esses sentimentos. Recordamos um acontecimento, depois chegamos a uma conclusão emocional. Qual foi a emoção que tivemos durante ou depois daquele acontecimento? Nós a sentimos ou a congelamos? Como nos sentimos sobre uma experiência — ou melhor, *o que não sentimos mas precisávamos sentir* — é tão importante quanto o que aconteceu. Agora estamos a salvo. Podemos permitir-nos sentir o medo, a vergonha, a raiva, a dor e a solidão que não sentimos porque não nos sentíamos seguros o bastante para senti-los então. Podemos até brincar com as fantasias, voltar ao passado e fingir que temos melhores maneiras de nos proteger; que temos dois metros de altura; que temos um escudo e uma espada; que temos seja lá o que precisávamos ter para proteger a nós mesmos. Depois, voltamos à realidade. Sabemos que agora estamos crescidos e que podemos tomar conta de nós mesmos.³

Esse trabalho não pode ser feito descuidadamente. Muitos de nós temos grandes feridas congeladas. Se as abrirmos, precisamos saber que estamos fazendo isso com alguém que nos pode ajudar a fechá-las apro-

riadamente. Uma boa regra é: se não pode fechá-las, não as abra. Algumas pessoas têm um bloqueio total ao passado. A negação é um instrumento necessário de segurança.⁴ Nós a usamos para proteger a nós mesmos. Se esse instrumento protetor for retirado de nós, precisaremos de outra proteção.

Não ter qualquer lembrança de certos períodos de nossa vida pode ser uma chave para o trabalho histórico. Assim como falar ou pensar repetidamente sobre certos acontecimentos passados pode indicar problemas não resolvidos. Resolvê-los ajudará a dissolvê-los. Os problemas não resolvidos continuam no ar, em nós e em nossa vida. Seremos atraídos, compelidos ao que não está resolvido em nós. Reviver e libertar esses sentimentos completa a transição.

— Esses sentimentos podem ser esmagadores e amedrontadores — diz o terapeuta Scott Egleston, que trabalha com adolescentes. — Alguns jovens do meu programa dizem que têm medo de desaparecer se sentirem toda aquela dor de novo.

A criança dentro de nós pode ter medo da mesma coisa. Não se preocupe. Nós não desapareceremos. Uma vez que sentirmos e libertarmos essas emoções, nós reapareceremos.

Mensagens

Outro objetivo importante do trabalho de família de origem é decodificar e transformar as mensagens autoderrotistas que assimilamos quando crianças. A mensagem é o significado que interpretamos do que aconteceu. É nossa referência — nosso caderno de notas para os acontecimentos da vida.⁵ Nossas mensagens podem estar relacionadas às regras da codependência:

- Não devo sentir.
- Não devo ter problemas.
- Não devo divertir-me.
- Não mereço amor.

- Não sou bom o bastante.
- Se as pessoas se sentirem mal ou agirem como loucas, a culpa é minha.

— Quando somos jovens, não temos a experiência de referência que os adultos têm para dar sentido às coisas — diz Egleston. — Quando alguém, principalmente alguém que amamos, se comporta de maneira imprópria ou nos ameaça muito, nós não fazemos a relação desse comportamento com o vício ou com o problema da pessoa. Não compreendemos que o problema é *dela*. Nossa única referência é: “O problema deve ser eu. Deve haver algo errado comigo.”

Cada um de nós temos nossos próprios conjuntos de mensagens especiais para nossas circunstâncias e para nós. Uma pessoa pode interpretar uma mensagem completamente diferente de outra, a partir do mesmo fato.⁶

As mensagens controlam ou geram nossos comportamentos. Certas mensagens são boas e nos permitem fazer certas coisas sem pensar muito nelas. “Seja um bom estudante.” “Pague suas contas em dia.” “Não entre em carro de estranhos.” Outras mensagens podem ser neutras: “Vá para o quarto, se quiser chorar.” Pode ser interessante decodificar essas mensagens, mas não temos necessidades de nos preocupar demais com elas. São as mensagens destrutivas, tipo “não está certo ser quem sou” ou “ninguém gosta de mim”, que queremos modificar. Essas geram comportamentos autoderrotistas.

Uma maneira de compreender nossas mensagens é usar a técnica de Earnie Larsen:

- Qual é a consequência indesejável hoje em dia?
- Qual é o comportamento que está causando essa consequência?
- Qual é a regra (mensagem do passado) que gera esse comportamento?

— Uma das consequências foi que eu nunca tinha dinheiro suficiente, não importa o quanto ganhasse — disse um homem. — Então

usei a fórmula de Larsen. Meu comportamento era o de gastar o dinheiro no instante em que o recebia. A minha crença ou mensagem é que eu não era financeiramente responsável; que eu não sabia o valor do dinheiro e que não merecia ter dinheiro.

Outra maneira de desvendarmos nossas mensagens é começarmos a ouvir a nós mesmos. Se ouvirmos com atenção, com o ouvido direcionado a compreender, ouviremos a mensagem. Ela está bem ali, sob o comportamento.

Uma vez que decodificamos nossas mensagens, damos a nós mesmos outras mais construtivas. É um grande trabalho, mas as recompensas também são grandes.

Padrões

Outro objetivo do trabalho histórico é compreender e mudar os padrões autoderrotistas, incluindo nossos padrões de intimidade ou de evitar intimidade. O que continua a acontecer, uma vez depois da outra? O que as outras pessoas continuam a fazer comigo, uma vez depois da outra? Por que preciso que isso aconteça? Como e por que atraio isso? Como fazer as características dos relacionamentos presentes se conectarem com meus relacionamentos passados?

— Eu tinha continuamente relacionamentos com homens que diziam que me amavam, mas que não conseguiam demonstrar aquele amor ou estar perto de mim porque eram viciados — diz uma mulher. — Minha ideia de intimidade era a de esperar infinitamente algo que não iria acontecer. Então descobri que tinha, e ainda tenho, esse mesmo comportamento com meu irmão e com meu pai.

Diz outra mulher:

— Os homens da minha família eram viciados em sexo. Passei toda minha infância amedrontada e insegura na presença deles, imaginando o que havia de errado comigo por sentir-me assim. Depois, continuei adotando o mesmo padrão em minha vida adulta.

Conta uma terceira mulher:

— Quando criança, eu estava cercada de pessoas muito negativas e controladoras. Adivinhe que tipo de pessoas me atraíam quando cresci? O mesmo.

Alguns de nós podemos ter mais de um padrão.

— Descobri que alterno os padrões. Em um relacionamento utilizo meu padrão com meu pai, no seguinte, meu padrão com minha mãe — explica uma quarta mulher.

Examinamos também nossos papéis. Como obtivemos atenção quando crianças? Como obtemos atenção hoje em dia?

Os sentimentos, as mensagens, os padrões e os papéis são conectados e interligados, como uma tapeçaria.

Os parentes

Uma parte importante do trabalho de família de origem é resolver nossos relacionamentos com as pessoas de nossa família. Isso significa reconhecer e libertar qualquer sentimento intenso sobre os membros da família, para que estejamos livres para amar e crescer. Isso pode significar percorrer uma gama de emoções, passando por negação, ódio, raiva, decepção, frustração, rejeição, desilusão, desejo, ressentimento e desespero, e chegando à aceitação, ao perdão e ao amor. Muitos filhos adultos desejariam que as circunstâncias e as pessoas tivessem sido, ou sejam, diferentes. Mas não foram e não são. E embora nossos sentimentos com relação aos membros da família e à nossa infância sejam válidos, esses sentimentos podem bloquear nosso crescimento, se não os resolvermos.

Nós temos nossos problemas de família de origem, e os outros membros da família também têm. Nossos pais geralmente têm problemas de família de origem mais graves do que os nossos. Ao nos recuperarmos, aprendemos a aceitar o lado escuro de nós mesmos. No trabalho de família de origem, aprendemos também a aceitar o lado escuro de nossos pais.⁷

- - Esquecemos que nossos pais são pessoas... antes e depois de se tornarem pais — diz Egleston.

Em *Você Pode Curar Sua Vida* — um dos melhores livros que já li sobre amor-próprio — Louise Hay sugere uma poderosa visualização para ajudar a ter compaixão e a perdoar nossos pais:

Comece visualizando-se como uma criança de cinco ou seis anos. (...) Agora deixe essa criança ficar bem pequenina, até que caiba em seu coração. Coloque-a lá, de modo que sempre que olhar para baixo você veja esse rostinho olhando para você e lhe dando muito amor.

Agora, visualize sua mãe como uma garotinha de quatro ou cinco anos, assustada, procurando amor e não sabendo onde encontrá-lo. Estenda os braços e segure essa menininha e deixe-a saber o quanto você a ama. (...) Quando ela sossegar e começar a sentir-se segura, deixe-a ficar ainda menor, do tamanho que caiba em seu coração. Coloque-a ali, com sua própria criança.

Agora, imagine seu pai como um menininho de três ou quatro anos, assustado, chorando e procurando amor. (...) Deixe-o ficar bem pequenino, do tamanho que caiba em seu coração. Coloque-o lá, para que as três crianças possam dar amor umas às outras e você possa amar a todas elas.⁸

Além de lidar com nossos sentimentos sobre os membros da família, aprendemos a nos relacionar com eles, quando possível. Algumas pessoas têm facilidade de lidar com a família. Outros têm dificuldade. E para outros é uma luta horrível. Para aqueles de nós que estão nas duas últimas categorias, a solução é praticar o cuidado próprio e os princípios básicos de recuperação que pudermos, um dia de cada vez. Não podemos modificar os outros, mas podemos modificar a nós mesmos. Não temos de assumir pessoalmente o comportamento de outros. Se eles não têm amor ou aprovação para nos dar, isso não é culpa nossa. Talvez eles não tenham nada para dar a quem quer que seja, incluindo a si mesmos.⁹ Alguns dizem que o trabalho de família de origem inclui aceitar que um ou ambos os pais não nos amavam. Outros — e eu concor-

do — dizem que significa aceitar que nossos pais não conseguiam demonstrar amor por nós da maneira que desejávamos, mas nos amavam da melhor maneira que podiam, e talvez mais do que julgávamos.

Algumas pessoas necessitam ficar longe de certos membros da família até que elas (as pessoas em recuperação) se sintam mais equipadas para lidar com esses relacionamentos.

— Esforcei-me realmente com os relacionamentos de família — disse uma mulher. — Meu pai molestou-me durante anos. E minha mãe sabia disso. Já tentei voltar para casa e fingir que nada aconteceu. Tentei que lidassem com esse abuso. Mas eles não estavam prontos. Às vezes, eu precisava ficar longe deles. Algumas pessoas recomendaram que eu ficasse longe para sempre, mas não quero. Eles são os únicos pai e mãe que jamais terei. Minha família é importante para mim. Durante anos, usei a maneira como eles me trataram para justificar puni-los emocionalmente e chantageá-los financeiramente. Agora, estou tentando perdoá-los e ainda cuidar de mim mesma. Estou trabalhando em modificar meu comportamento com eles. Eu os visito quando me sinto bem, quando tenho vontade e quando posso enfrentar isso. Estou trabalhando em assumir a responsabilidade por mim mesma.

— Meu pai ainda bebe, e minha mãe ainda é mártir — explica um homem em recuperação de codependência. — Durante muitos anos, eu precisei afastar-me deles. Agora, eu posso visitá-los. Posso fazer coisas com meus pais. Posso deixar que sejam quem são, desfrutar do que eles têm de bom e ignorar o resto, e cuidar de mim mesmo, quando precisar.

Nós voltamos a nossas famílias quando estamos prontos. Quando voltamos, voltamos diferentes. Já não fazemos parte do sistema. Temos um novo sistema de cuidado próprio, de amor-próprio e de responsabilidade própria.

Por outro lado, o fato de termos nossa própria percepção não significa que os outros membros da família estejam prontos para ouvir ou apreciar essa percepção. Na verdade, discutir nossos problemas com eles pode disparar suas defesas. Cada um de nós lidamos com nossos segredos e problemas quando estamos prontos para isso. O propósito

do trabalho de família de origem é beneficiar a nós mesmos, e não modificar outros membros da família. A melhor maneira de ajudar as pessoas, incluindo os nossos parentes, é continuar desenvolvendo o nosso próprio trabalho.¹⁰

A força e as demandas de uma família problemática são muito fortes. Ouça, você pode ouvir a doença cantando lá atrás?¹¹ Pode compreender que doenças como o vício de drogas ou o abuso infantil transformam todos em vítimas? Sabia que a culpa não é sua? E provavelmente tampouco é de seus pais. Sabia que tem o direito de se tornar tão saudável quanto quiser, não importa o que sua família faça ou não faça? Sabia que pode amar as pessoas de qualquer forma? Sabia que é uma pessoa adorável?

Assim como a recuperação, o trabalho de família de origem é um processo. É um processo de cura, um processo de conscientização, um processo de perdão e um processo de modificar e continuar modificado. É um processo de tristeza, no qual lamentamos as coisas que perdemos ou que nunca tivemos. Negamos, ficamos com raiva, barganhamos, sentimos a dor, então finalmente aceitamos o que era e é. E depois de aceitar, perdoamos. E assumimos a responsabilidade *por nós mesmos*. Fazemos isso quando estamos prontos, quando chegar a hora e quando trabalharmos as outras emoções. Quando fizermos isso, o bem começará a brilhar, se permitirmos e procurarmos por ele. O processo começa com a nossa disposição.

Regressamos à casa em que crescemos. Entramos novamente em cada quarto, acendemos as luzes e olhamos em volta. Expomos os segredos, os problemas, os vícios, as mensagens, os padrões e os sentimentos. Examinamos os ocorridos e as pessoas. Examinamos os papéis e os comportamentos de sobrevivência. Enxergamos o que estamos negando hoje porque o negávamos ontem. Observamos que as necessidades não foram satisfeitas ontem, e como podemos estar ainda reagindo a essa privação. Então, depois de encararmos nossa infância e sentirmos o que precisamos sentir, libertamos nossos sentimentos. Deixamos que ela se vá, para que possamos apreciar o que foi e é bom. Fazemos isso corajosamente, sem medo e com compaixão — por outros e por nós mesmos — quando estivermos prontos para fazer isso.

Voltamos o máximo que pudermos para ver o que aconteceu e como isso nos está afetando hoje. Visitamos o passado o tempo suficiente para sentir e ser curados. Voltamos ao dia de hoje sabendo que estamos livres para fazer nossas escolhas. Declaramos guerra às antigas mensagens, mas fazemos as pazes com as pessoas, porque merecemos ser livres.

Nós voltamos... voltamos... e voltamos... pelas camadas do medo, da vergonha, da raiva, da dor e dos feitiços negativos, até descobrir a criança exuberante, despreocupada, deliciosa e adorável que havia, e ainda há, em nós.

E uma vez que a encontrarmos, a amaremos e cuidaremos dela; e nunca, nunca mais a deixaremos ir.

Exercícios

1. Quais são alguns acontecimentos significativos de seu passado sobre os quais você se vê repetidamente pensando ou falando? Já lidou com seus sentimentos sobre esses acontecimentos?
2. Como um bom começo para realizar o trabalho de família de origem, você pode criar o seu geneograma de família, segundo a técnica descrita neste capítulo. Com o auxílio de um amigo ou de um grupo, desenhe sua família, usando quadrinhos e palavras.
3. Quais são as mensagens que desvendou? O que tem feito para modificá-las?
4. Quando estiver pronto, escreva uma carta aos membros da família, dizendo a eles tudo que você aprecia e acha bom sobre eles. Você não precisa enviá-la, mas poderá, se quiser.

NOTAS

1. Citação indireta do que Earnie Larsen disse durante um seminário de Filhos Adultos na Igreja Luterana de Trinity, Stillwater, Minnesota, na primavera de 1988.
2. O popular método de geneograma é utilizado por muitos terapeutas e programas de família em todos os Estados Unidos. A maioria dos terapeutas desen-

volve seu próprio método de usá-lo. Desenvolvi essa adaptação com a ajuda de Lonny Owen durante um grupo de trabalho e apoio de dez semanas que nós orientamos.

3. Scott Engleston gerou essas ideias de fantasia durante uma de nossas conversas sobre trabalho de família de origem. Ele as utiliza em seu trabalho com adolescentes sobre família de origem.
4. Melody Beattie, *Denial* (Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1986).
5. Mais uma vez, essa ideia emergiu da mente de Scott Engleton durante uma conversa sobre família de origem.
6. Jessie Roberts ensinou-me isso durante um treinamento de Análise Transacional nos anos setenta. Já existe há anos, e aplica-se a filhos adultos de alcoólicos e à síndrome de famílias desajustadas.
7. Earnie Larsen e outros terapeutas de sistemas de família ensinam isso.
8. Louise L. Hay, *Você pode curar sua vida*, Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2009. (Santa Monica, Calif.: Hay House, 1984), pp. 78-79.
9. Extraído das palestras de Earnie Larsen sobre filhos adultos.
10. Ideia de Bedford Combs.
11. Essa ideia também é de Combs. Em sua palestra, ele mencionou que em seu programa de terapia para problemas de codependência há um coral que realmente "canta" a doença ao fundo, para ajudar as pessoas a reconhecerem os padrões e as mensagens prejudiciais.

CAPÍTULO

9

“Como alguém se transforma em borboleta?”, perguntou ela pensativamente.

“Você deve desejar tanto voar que se dispõe até a deixar de ser lagarta.”

— TRINA PAULUS

HOPE FOR THE FLOWERS

Libertando-se

“Eureka! As regras são reais! São entidades vivas!”

Essa luz acendeu-se em minha mente numa noite escura, quando estava deitada na cama, confusa por algo inexplicável que durava meses. Estava recuperando-me da codependência há vários anos. Havia ouvido e ensinado as regras da codependência.¹ Mas naquele momento, finalmente, dei às regras o respeito que elas mereciam.

As regras se posicionam em nosso centro de controle. Elas inundam e tomam conta de tudo. Elas dirigem os nossos comportamentos e, às vezes, até a nossa vida. Uma vez instaladas, elas nos programam para fazermos coisas que nos deixam sentindo-nos miseráveis, presos e codependentes.

Foi isso que me aconteceu. As regras haviam voltado e eu não notara. Na verdade, eu convivera com elas por tanto tempo que elas pareciam confortáveis. Contudo, sentia-me enlouquecida porque estava fazendo o que elas mandavam:

- Não sinta nada, nem discuta seus sentimentos.

- Não pense, não analise as coisas, nem tome decisões — você provavelmente não sabe o que deseja ou o que é melhor para você.
- Não identifique, não mencione nem resolva problemas — não se deve tê-los.
- Seja bom, certo, perfeito e forte.
- Não seja quem é, porque isso não é bom o bastante.
- Não seja egoísta, não se coloque em primeiro lugar, não diga o que deseja e necessita, não diga não, não estabeleça limites ou cuide de si mesmo — sempre tome conta dos outros e nunca fira os sentimentos deles ou os faça ficar com raiva.
- Não se divirta, não seja alegre nem desfrute da vida — isso custa dinheiro, faz barulho e não é necessário.
- Não confie em si mesmo, em seu Poder Superior, no processo da vida ou em certas pessoas — em vez disso, tenha fé em pessoas não confiáveis; depois, mostre-se surpreso quando elas o decepcionarem.
- Não seja aberto, honesto e direto — solte piadinhas, manipule, faça com que outros peçam por você, que adivinhem o que deseja e necessita, e espere que elas façam o mesmo com você.
- Não seja íntimo das pessoas — isso não é seguro.
- Não perturbe o sistema, crescendo ou transformando-se.²

As pessoas não fazem essas regras. Vícios, segredos e outros sistemas loucos criam essas regras para proteger os vícios e os segredos e manter os sistemas loucos funcionando. Mas as pessoas obedecem a essas regras. E, sem pensar, as passam de geração a geração. As regras são os guardiões e os protetores do sistema — o sistema louco.

Muitos de nós aprendemos essas regras e vivemos sob elas. Especialistas como o professor Robert Subby dizem que acima de tudo, até de viver com um alcoólico, estas regras são a corda que nos mantém amarrados nesta armadilha chamada codependência.³ Seguir estas regras nos mantém fechados nesta codependência; quebrá-las é a chave para a recuperação.

Quando você era criança, o que acontecia quando estava triste, com raiva ou assustado? O que acontecia quando contava a alguém o que estava sentindo? Você era criticado, ignorado, diziam-lhe: “Cale-se” ou “Não se deve sentir isso”? Como seus parentes lidavam com as emoções? Permitiam que você tomasse decisões? O que os outros diziam sobre suas escolhas? O que acontecia quando você apontava um problema? Diziam que você poderia resolver seus próprios problemas? As coisas eram explicadas de maneira que faziam sentido? A negação era uma maneira de vida? Permitia-se conflito para resolver algo?

Você sabia que podia ser como é, e que era bom o bastante? Alguém lhe ensinou a cuidar de si mesmo? Você se divertia? As pessoas de sua família desfrutavam da vida? Você foi encorajado a confiar em si mesmo, em Deus e na vida?

As pessoas de sua família conversavam aberta, honesta e diretamente? Ou o ar era tenso enquanto as pessoas sorriam e diziam: “está tudo bem”? Você aprendeu a se aproximar das pessoas? O que aconteceu quando tentou crescer, mudar ou sair do sistema? Alguém em sua família reagiu, reclamou, criou uma crise ou problema ou fez tanta confusão que você desistiu? O que acontece agora em sua família?

Essas regras todas, ou algumas, ou variações delas podem estar ainda em operação. Podemos ter mais regras do que essas. Depois de ouvir o escritor Bedford Combs falar sobre famílias “bonitas” — famílias que parecem normais mas se sentem loucas porque os sentimentos e os problemas não são permitidos —, acrescentei outra possível regra: Sempre *pareça* estar bem, não importa como se sinta ou o que tenha de fazer.

Podemos ter sido ensinados direta ou indiretamente a seguir essas regras. Métodos poderosos como a vergonha, fisionomias desaprovadoras ou modelos de comportamento podem tê-las gerado. Uma vez que aprendemos as regras, elas passam a governar, silenciosa mas firmemente. Começamos a sentir algo. Não “sentimos” as regras serem acionadas. Automaticamente, paramos o processo de sentir. Quando decidimos fazer algo especial para nós mesmos, essa ideia ou atitude liga o botão do “não seja egoísta”.

Pensar ou ter um comportamento que viola as regras pode disparar as regras. Mas ficarmos ao lado de uma pessoa ou sistema que segue a regra também pode ativar as nossas regras. Uma vez que as regras se transformam em nossas mensagens, elas operam inesperadamente. Elas nos mantêm “na linha” deflagrando consequências negativas de culpa, vergonha e medo, se as quebrarmos sem nos dar conscientemente permissão para fazer isso.

— Um velho amigo, um alcoólico em recuperação, ligou-me para pedir dinheiro emprestado — recorda Sandy, que está em recuperação de codependência. — Não gostei muito, mas, quando pensei em dizer não, senti-me culpada e envergonhada. Como podia ser tão egoísta? Emprésteei-lhe o dinheiro, e duas semanas depois soube que ele estava bebendo de novo há cerca de um mês. Agora, posso ver claramente como a mensagem “não seja egoísta” disparou e me impediu de fazer o que eu queria. Estou tentando aprender a reconhecer as mensagens assim que elas surgem, em vez de duas semanas depois.

Muitos de nós somos atraídos e nos sentimos confortáveis com pessoas e sistemas que têm regras similares às nossas.⁴ Se o sistema ou as pessoas tiverem regras diferentes, logo descobrimos. As regras têm poder e rapidez para se fazer conhecidas.

Podemos mudar as regras

Ao recuperar-nos, com o tempo estabelecemos novas regras. Gradualmente, aprendemos — de pessoas em nossos grupos de apoio, de terapeutas, de amigos saudáveis e de livros e fitas sobre recuperação — que podemos quebrar regras. Mas, se tentamos mudar nossos comportamentos sem mudar as regras, podemos sentir-nos em conflitos com nosso centro de controle.

Em vez de entrarmos em conflito, ou de esperarmos que a hora e a circunstância nos proporcionem novas regras, por que não modificar as regras conscientemente? Como os outros comportamentos de reação que *costumávamos* ter, as regras eram valiosas somente como um

artifício protetor quando não tínhamos outra maneira de proteger a nós mesmos. Tivemos de aceitá-las para sobreviver. Mas agora podemos escolher.

Quando comecei a libertar-me dos alcoólicos de minha vida, quando fiz a consciente escolha de devolver a vida deles para eles e pedir a minha de volta, senti-me tão insignificante quanto um balão murcho. Viver em proximidade com o alcoolismo ativo contribuiu para isso. Minha codependência em atividade contribuiu para isso. Mas obedecer as regras de mais de trinta anos contribuiu para tudo isso — sentir-me como uma pessoa fraca, conviver com alcoólicos e com minha codependência. As regras não dão espaço ao *ego*. As regras não me deixaram ser uma pessoa saudável. Não me permitiram ser alguém, muito menos ser eu mesma.

As regras retiram de nós nosso poder pessoal, doado por Deus — nossos direitos humano, mental, emocional, físico e espiritual. Não precisamos abrir mão de nosso poder pessoal a essas mensagens. Podemos presentear-nos com novas regras, uma vez que tenhamos aceito as antigas, ou nos tenhamos entregado a elas. A entrega geralmente precede assumirmos nosso poder. (Em minha vida a entrega geralmente precede tudo.) E o quanto desejamos entregar, geralmente, é o quanto reteremos em poder.

Aqui está a nossa primeira regra: Nós podemos mudar as regras. Nós temos o poder, a capacidade e o direito de fazer isso. Estejamos recuperando-nos há dez minutos ou há dez anos, nunca é cedo ou tarde demais para mudarmos as regras confiantemente, ou mesmo agressivamente. Podemos assumir de volta nosso poder pessoal. Tere-mos poder. E, quando mudarmos as regras, nossos comportamentos se modificarão.

Minhas novas regras são:

- Posso sentir emoções e falar sobre elas quando isso for seguro e apropriado, e se eu quiser.
- Posso pensar, tomar boas decisões e analisar as coisas.

- Posso ter problemas, falar sobre eles e resolvê-los.
- Posso ser quem sou.
- Posso cometer erros, ser imperfeito, ser às vezes fraco, às vezes não tão bom, às vezes melhor, e ocasionalmente ser fantástico.
- Às vezes, posso ser egoísta, colocar-me em primeiro lugar e dizer o que desejo e necessito.
- Posso dar a outros, mas também posso manter algo para mim mesmo.
- Posso tomar conta de mim mesmo. Posso dizer não e estabelecer barreiras.
- Posso divertir-me, posso ser alegre e gozar a vida.
- Posso tomar boas decisões sobre em quem confiar. Posso confiar em mim mesmo. Posso confiar em Deus, mesmo quando parece que não posso.
- Posso ser apropriadamente vulnerável.
- Posso ser direto e honesto.
- Posso ser íntimo de algumas pessoas.
- Posso crescer e mudar, mesmo que isso signifique “afundar um monte de barcos”.
- Posso crescer ao meu próprio ritmo.
- Posso amar e ser amado. E posso amar a mim mesmo, porque sou merecedor de amor. E sou bom o bastante.

Já convivi com as regras antigas por muito tempo. Livrar-me delas e seguir novas mensagens pode não ser fácil no começo. Tudo bem. Podemos fazer isso, de qualquer modo. Como disse antes, as regras antigas provavelmente não eram coladas na porta da geladeira, mas podiam muito bem ter sido. Se as seguirmos a vida inteira, elas estarão coladas à nossa mente. Para fixar as novas regras, talvez precisemos tentar mais de uma, duas ou cem vezes. E também podemos colá-las na porta da geladeira.

Podemos pensar. Podemos sentir. Podemos analisar as coisas. Podemos resolver nossos problemas e abandonar aqueles que não podemos

resolver. Podemos deixar de tomar conta de outras pessoas e começar a tomar conta de nós mesmos. Podemos desfrutar a vida. Podemos ser íntimos, podemos confiar, crescer, mudar e amar. Podemos fazer todas essas coisas. E é responsabilidade nossa conceder permissão a nós mesmos.

Se temos um relacionamento com alguém que segue as regras antigas, essa pessoa pode reagir quando quebrarmos essas regras. Ele ou ela pode sentir todas as emoções que sentimos quando a regra tenta ser aplicada: medo, culpa, vergonha e ansiedade. Ele ou ela pode querer que nos sintamos assim também. Mas não temos de sentir-nos assim. Se nos sentirmos assim, não temos de deixar que nossos sentimentos nos parem. Vivendo pelas novas mensagens, poderemos, calma e poderosamente, dar às pessoas à nossa volta permissão para viverem pelas novas regras.

Liberte-se entregando-se. Liberte-se quebrando as regras. Trabalhe para estabelecer novas regras. Trabalhe até que elas se tornem tão vivas e poderosas quanto as antigas regras. Trabalhe nelas até recuperar a si mesmo e a sua vida. Então, trabalhe mais.

Quando ficar preso, quando as coisas antigas voltarem, quando as pessoas lhe disserem que você “não devia”, quando começar a imaginar que talvez elas estejam certas, redobre os esforços. Quando a culpa, o medo e a vergonha chegarem correndo, coloque a nova regra em sua mente consciente. Peça ao seu Poder Superior para ajudar. Envolve-se com pessoas que apoiam seus esforços, pessoas que lutam para viver pelas novas regras. Apoie os esforços delas também. Isso se chama recuperação.

Regras são regras, mas algumas regras são feitas para ser quebradas.

Exercícios

1. Quais são suas antigas regras? Que novas regras deseja adotar? Escreva as regras que deseja quebrar, depois desenhe uma linha em cima delas. Risque-as. Agora, escreva as novas regras que escolher.

2. Aprenda a reconhecer quando uma antiga mensagem está tentando controlar seu comportamento. Preste atenção em como se sente. Use essas ocasiões para afirmar conscientemente suas novas regras.
3. O trabalho de visualização pode ajudar-nos a mudar regras. Conhecemos os comportamentos que as antigas regras geram; quais os comportamentos que as novas regras gerarão? Imagine como seria seguir as novas regras. O que, especificamente, você fará diferente quando estiver seguindo uma nova regra? Como será? Como sentirá? Como soará?

NOTAS

1. As regras de codependência a que me refiro neste livro são baseadas no trabalho de Robert Subby e John Friel em “Co-Dependency — A Paradoxical Dependency”, em *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Pompano Beach, Fla.: Health Communication, Inc. 1984), pp. 34-44.
2. Idem.
3. Rober Subby, “Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial & Manipulation”, em *Co-Dependency, an Emerging Issue*, p. 26.
4. Idem, p. 27.

CAPÍTULO

10

Eu sou pobre, sou negra, sou feia e não sei cozinhar, diz uma voz em tudo que ouço. Mas aqui estou.

— CELIE, EM *A COR PÚRPURA*,

DE ALICE WALKER

Vencendo a Barreira da Vergonha

— Vocês não precisam ter vergonha de desejar ter um relacionamento — disse eu à audiência. — Se estivessem desempregados, vocês não teriam vergonha de procurar emprego, teriam?

— Eu teria — resmungou um homem na quinta fila.

Diz Marcie, uma mulher de trinta e quatro anos que se recupera de problemas de filhos adultos e incesto:

— Fui a um baile, mas tudo que consegui fazer foi baixar a cabeça e olhar para meus pés.

— Você não precisa desculpar-se por ser quem é. E não precisa envergonhar-se de ser quem é — disse-lhe eu.

— Bem — respondeu ela hesitantemente —, talvez às vezes eu precise.

Disse outra mulher:

— Há anos, venho recuperando-me da codependência e da dependência química. Durante todos esses anos, minha orientadora me tem dito que nunca viu tamanha discrepância entre o potencial, a inteligência e o talento de uma pessoa e o que aquela pessoa pensa de seu

potencial, de sua inteligência e de seu talento. Finalmente, estou começando a ver o que ela quer dizer. Nunca dei crédito a mim mesma! Nunca me dei qualquer crédito! É como manter um carro de alto desempenho estacionado, e depois reclamar que ele não funciona.

Seja isso chamado de “limite de vergonha”, “base de vergonha” ou “confronto com a vergonha”,¹ a vergonha pode ser um peso e um problema para muitos de nós. A vergonha pode puxar-nos para trás e para baixo, e manter-nos olhando para nossos pés. Podemos não compreender tecnicamente a vergonha. Podemos não ser capazes de etiquetá-la. Podemos chamá-la de outras coisas: medo, confusão, culpa, raiva, indiferença ou culpa de outra pessoa.² Mas se estamos nos recuperando da codependência ou de problemas de adulto-criança, provavelmente fomos profundamente afetados pela vergonha.

A vergonha é a marca registrada das famílias instáveis. Ela vem com as famílias viciadas, onde uma ou mais pessoas são viciadas em álcool, drogas, comida, trabalho, sexo, religião ou jogo. Vem com as famílias com problemas e segredos. Vem com as famílias cujos pais, avós ou mesmo bisavós tiveram vícios, problemas ou segredos.³ A vergonha é o combustível da chama do vício. É usada para manter-nos na linha. E geralmente é passada de geração a geração, como uma valiosa peça de porcelana, até ser colocada na nossa sala de visitas.

Você devia ter vergonha! As palavras são uma praga, uma praga que outros nos rogam. Uma praga que aprendemos a rogar a nós mesmos. Como uma tinta negra, a sujeira escorre de nossa cabeça até nossos pés. Seja rogada com um olhar, com certas palavras, com um tom de voz ou uma antiga mensagem dentro de nossa mente, ela ficará ali até fazermos algo a respeito. A praga diz: “O que você fez não está certo, quem você é não está correto, e nada que faça mudará isso.” *Você devia ter vergonha!*

A vergonha tem suas raízes em nossa infância e alastra-se por nossa vida presente. A vergonha é uma forma de controlar, um instrumento usado pelos pais e pelas sociedades, provavelmente desde o começo dos tempos. A vergonha é o sentimento que temos quando fazemos algo

que decepçiona as pessoas que amamos. Usada apropriadamente, pode ajudar a instilar éticas e consciência.⁴ É a culpa aplicada exteriormente.

A vergonha apropriada nos diz que certos comportamentos são impróprios e separa nossos comportamentos de quem somos. “Pare com isso, Johnny!”, ralha a mãe. “Não quero ver você batendo em mais ninguém. Não se deve bater nos outros.”⁵ Neste caso, Johnny aprende que não é correto bater, mas que é correto ser Johnny. Esse não é o tipo de vergonha de que estou falando neste capítulo. Estou falando sobre o tipo maledicente, a vergonha que diz: “Pare com isso, Johnny. E fique sabendo que você é mau, muito mau, por ter feito isso.”

Nesse caso, Johnny aprende que não é correto bater e que não é correto ser Johnny. A culpa aplicada exteriormente se torna a culpa de ser. Em algumas de nossas famílias, também temos vergonha de comportamentos saudáveis e apropriados, como pensar, sentir, divertir-se, amar e ser amado, cometer erros e cuidar de nós mesmos. Podemos ter desenvolvido um sentido de vergonha sobre nosso corpo ou certas partes de nosso corpo, ou nossa sexualidade.

Às vezes, ficamos com vergonha do que outros fizeram conosco. Geralmente, as vítimas de abuso são amaldiçoadas pela vergonha, embora não sejam responsáveis pelo comportamento impróprio.

Como a vergonha pode nos controlar, se deixarmos

Para muitos de nós, a vergonha vai além de ser o sentimento que temos quando decepçionamos alguém que amamos: passa a ser também o sentimento que temos quando provocamos a desaprovação de qualquer pessoa, mesmo a de um estranho. Conta uma mulher em recuperação:

— Meus filhos estavam na entrada de um restaurante brincando com outras crianças. Estavam fazendo brincadeiras de crianças, fazendo caretas, botando a língua para fora. Então a mãe das outras crianças interveio. Eu disse a ela que não queria envolver-me em briga de crianças; aprendi que geralmente ambos os lados têm culpa. Ela começou a

reclamar de como meus filhos eram mal-educados, e com razão, porque eu era uma péssima mãe. Eu congelei. Comecei a passar mal por dentro. Passei um dia e meio trabalhando com a vergonha. Deixei uma total estranha falar assim comigo!

As pessoas podem controlar-nos através de nossas áreas de vergonha. A vergonha é isso — um instrumento para controlar comportamentos. Ser vulnerável a ela nos torna vulneráveis a ser controlados.

Pensar que alguém nos desaprova — nos roga pragas — pode ser o suficiente para paralisar-nos. A vergonha pode quase nos paralisar.

— A vergonha prende e bloqueia o fluxo de energia — diz o terapeuta Scott Eggleston.

Deixe-me dar um exemplo. Há algum tempo, tive o problema de passar a chegar atrasada à igreja. Por muitas razões, mas principalmente porque estava saindo tarde de casa. E chegava tarde à igreja. Comecei a sentir-me envergonhada. O que os outros estavam pensando de mim? Que tipo de pessoa eu era, se não conseguia chegar à igreja com meus filhos na hora? E se eu não me incomodava o bastante para chegar na hora, por que me incomodava de ir? Passei a esconder-me num banco de trás, ralhando comigo mesma durante todo o serviço em vez de ouvir o que o pastor dizia. Ninguém me desaprovava. Eu estava fazendo isso comigo mesma.

Quanto mais envergonhada ficava, mais tentava chegar na hora e mais atrasada chegava a cada domingo. Certo domingo tudo saiu errado, desde que acordei até a hora em que as crianças e eu chegamos à igreja. Ninguém pôde encontrar as roupas certas. Alguém vomitou. Estávamos discutindo. Fiquei nervosa e isso se refletia em toda a família. O problema agora não se tratava mais de que era preferível chegar na hora. O problema agora é que eu não podia mais chegar tarde à igreja. Chegamos com quase quinze minutos de atraso.

Fiquei no saguão, do lado de fora. *Sou uma pessoa horrível*, pensei. *Como ousou chegar tarde assim!* Ninguém prestou nenhuma atenção em mim, mas eu poderia ver toda a congregação virando-se para me olhar, julgando-me e franzindo as sobrancelhas.

Não consegui entrar na igreja. Não pude mover os pés para a frente. Fiquei paralisada de vergonha. Agarrei as crianças, e fui embora com elas, jurando que aquilo nunca mais aconteceria.

No domingo seguinte, levantei-me, saí cedo de casa e cheguei à igreja cinco minutos mais cedo. Mas todo mundo já estava saindo e entrando em seus carros. O serviço tinha terminado. Havíamos entrado no horário de verão naquele dia e eu me esquecera de adiantar o relógio. Estava quase uma hora atrasada! Eu então me rendi, e o problema desde então ficou controlável.

Moral da história: a vergonha pode impedir-nos de agir. Se crescemos num sistema que associa a vergonha a comportamentos saudáveis como pensar, sentir e cuidar de nós mesmos, a vergonha pode nos estar impedindo de fazer essas coisas. Cada vez que temos um sentimento, um pensamento, que nos divertimos, que ficamos íntimos ou apenas deixamos que alguma coisa espontânea simplesmente aconteça, a vergonha pode estragar tudo. A vergonha pode fazer-nos deixar de estabelecer limites. E a vergonha pode manter-nos entrincheirados em nossos erros.

— Pratiquei alguns comportamentos sexuais impróprios — recorda um homem. — Envolvi-me em certa situação e fiz algumas coisas que não me deixavam sentir bem. Depois, eu me senti tão culpado e envergonhado! Senti-me um lixo. Não sabia como lidar com todas aquelas emoções horríveis. Não sabia como perdoar e aceitar a mim mesmo. A única coisa que me fazia sentir melhor era fazer a mesma coisa de novo. Comecei um comportamento compulsivo que continuou por vários meses, até que finalmente me rendi, perdoei a mim mesmo. Eu não poderia mudar o comportamento enquanto me odiava. Somente pude mudá-lo quando comecei a amar a mim mesmo — incondicionalmente.

Até Opus, o pequeno pingüim das tiras de quadrinhos do *Bloom County*, teve sua experiência com a culpa. Alguns membros da comunidade encontraram Opus lendo certas revistas. Acusaram-no de pingüim luxurioso e o baniram do reinado de Bloom County. De cabeça baixa,

o exilado Opus foi para partes extremas do mundo. Algum tempo depois, aceitou um emprego para fazer *strip-tease* para uma plateia de pingüins fêmeas, o único trabalho para o qual ele se sentia merecedor.

— Estou sofrendo de baixa autoestima crônica e fatal — disse Opus.

A vergonha pode afetar a escolha que fazemos: escolha de cônjuge, amigos, casa, emprego ou carro; como gastamos dinheiro; e o que fazemos com nosso tempo. A vergonha pode impedir-nos de ver nossas boas escolhas, porque não acreditamos que merecemos o melhor. Se acreditamos que não somos bons o bastante, cada encontro com a vida provará o que acreditamos, não importa o bem que façamos. Podemos procurar ou criar experiências para reforçar essa crença. Isso às vezes nos faz destruir uma coisa boa.

Um homem em recuperação nos conta a seguinte história:

— Sempre desejei ter um Mercedes. Um dia comprei um. Encomendei o carro e, ao recebê-lo, imediatamente a pior sensação tomou conta de mim. Quando ia a algum lugar, estacionava a um quarteirão de distância. Não dizia a ninguém que havia comprado o carro. Quando o dirigia, sentia-me como se estivesse com um saco de papel enfiado na cabeça. Não sabia o que estava errado; apenas me sentia desconfortável com o carro. Uma semana depois levei-o a outra concessionária e comecei a negociar sua troca por um carro mais barato. Eu iria perder dinheiro! Então descobri a causa de tudo. O que estava errado era a vergonha. Eu não achava que merecia o carro.

Ele conclui a história:

— Acabei ficando com o carro. Estou trabalhando a minha vergonha. Estou trabalhando em mudar o que acredito sobre mim mesmo, e meu direito de possuir coisas boas.

A vergonha pode fazer com que nos sintamos loucos e façamos coisas loucas. Magoa-nos acreditar que não somos bons em ser quem somos. Para proteger a nós mesmos dessa dor, podemos evitar a vergonha passando por outros sentimentos que são mais seguros e fáceis de manobrar: raiva; indiferença; uma esmagadora necessidade de controlar; depressão; confusão; desligamento; ou obsessão de usar a droga de

nossa escolha, seja essa “droga” álcool, pílulas, comida, sexo ou dinheiro. Podemos transformar a vergonha em culpa, anestesia ou pânico. Ou podemos lidar com ela fugindo.⁶

Podemos não compreender que a vergonha nos esteja levando, ou a outros, a fazer essas coisas. É confuso manter um relacionamento com uma pessoa cheia de vergonha.⁷ Podemos ver a fuga, a culpa, ou a raiva, mas não conseguimos compreender por que nós ou a outra pessoa está agindo assim.

Certa noite, tive um sonho. Sonhei que estava numa prisão subterrânea. Havia outras pessoas na prisão comigo. Todas minhas escolhas tinham de ser feitas entre as pessoas e as coisas naquela prisão subterrânea. Quando despertei, vi que a prisão representava a vergonha e a baixa autoestima. Também vi que a porta daquela prisão não estava fechada; estava aberta. Tudo que tinha de fazer era atravessá-la.

Nas páginas seguintes, discutirei algumas ideias para ajudá-lo a começar a caminhar através dessa porta. Esses pontos incluem:

- mudar de um sistema baseado na vergonha para um de amor-próprio e aceitação;
- expor a vergonha;
- tratar a vergonha como um sentimento;
- localizar a vergonha até suas raízes;
- mudar o que for necessário;
- libertar a vergonha; e
- conhecer seus direitos e suas regras.

Mudando do sistema baseado na vergonha para o de amor-próprio e aceitação

O sistema baseado na vergonha significa que operamos a partir do princípio implícito de que quem somos e o que fazemos não estão corretos. Ao nos recuperarmos, decidimos que quem somos está corre-

to. Amamos a nós mesmos e nos aceitamos incondicionalmente. Quando fazemos algo que não seja apropriado, separamos o nosso comportamento da nossa identidade. O que fizemos pode não ser correto, mas nós somos corretos. Então, tomamos providências para corrigir nosso comportamento. Esse é o objetivo básico da recuperação. É a essência dos programas dos Doze Passos, e o que podemos obter ao trabalhar os Passos.⁸

Esse sistema saudável acredita que, se estamos trabalhando na recuperação e se estamos ligados ao nosso Poder Superior, temos um código moral interno que nos enviará sinais quando ele for violado. Esse sistema diz que podemos confiar em nós mesmos, na recuperação e em nosso Poder Superior. E nos diz que podemos cometer erros, porque é assim que aprendemos e crescemos.

Desvendando a vergonha

Aprenda a reconhecer a diferença entre vergonha e culpa. Culpa é acreditar que o que fizemos não é certo. A culpa autêntica é valiosa. É um sinal de que violamos nosso próprio código, ou um código moral universal. Ajuda a manter-nos honestos, saudáveis e nos trilhos. A vergonha não tem valor. A vergonha é a crença de que, seja correto ou não o que fizemos, nós não somos corretos.⁹ A culpa é resolvível. Reparamos o que fizemos, aprendemos de nossos erros e tentamos corrigir nosso comportamento. A vergonha não é resolvível. Deixa-nos com a sensação de que tudo que nos resta fazer é desculpar-nos por existir, e nem mesmo isso não nos parece o bastante.

Podemos ter ataques suaves, médios ou graves de vergonha. Podemos viver num constante estado de vergonha. Podemos aprender a reconhecer e identificar a vergonha: como nos sentimos, os pensamentos que ela produz e o que nos leva a fazer. Você corre, esconde-se, culpa-se, congela-se, entra numa crise de raiva, ou tenta controlá-la? Aprenda a detectar quando a vergonha está no centro desses comport-

tamentos. Prenda uma luz sobre a vergonha e chame-a pelo que ela é: um sentimento sórdido jogado em nós para impor regras — geralmente as regras de outra pessoa.

Trate a vergonha como uma emoção

A vergonha é uma força poderosa. Por falta de palavra melhor, vamos chamá-la de emoção. Quando ela aparecer, trate-a como qualquer outra emoção. Converse sobre ela. Pelo menos, reconheça-a para si mesmo. Às vezes, eu “globalizo” meu caminho através da vergonha: baixo a cabeça, cubro o rosto com as mãos e digo: “Estou tão envergonhada.” Outras vezes, simplesmente digo: “Sim. Isso é vergonha”. A máxima de “lidar com a etiqueta das emoções” se aplica à vergonha: é nossa emoção e nossa responsabilidade. Torne-se consciente disso. Depois aceite. A vergonha é como qualquer outra emoção: negá-la não a faz ir embora; faz com ela fique maior.

Hoje, esses momentos em que me sinto envergonhada não me incomodam mais. Eu costumava sentir-me assim a maior parte do tempo. Agora, geralmente tenho autoestima e bons sentimentos o suficiente para notar quando a vergonha volta para mim.

Localize a vergonha até as suas raízes

Por que se sente envergonhado? A quem você decepcionou? Que regras está quebrando? As de outra pessoa, ou as suas próprias? Talvez estejamos fazendo algo que legitimamente nos leve a sentir-nos culpados. Talvez estejamos violando nosso próprio código moral, e a culpa tornou-se interligada à vergonha. Às vezes, a vergonha é uma indicação de algo que realmente precisamos mudar, mas que provavelmente não mudaremos até nos livrarmos da vergonha.

Às vezes, a vergonha se instala sobre nosso passado — algo que não pode ser mudado.

Outras vezes, a vergonha indica que quebramos uma regra de família. Cada um de nós tem suas próprias mensagens e a vergonha está ligada a elas. Lidar com a vergonha pode ajudar-nos a compreender nossas mensagens. Uma mulher partilhou comigo a seguinte experiência:

— Quando conversava com um homem, ficava totalmente envergonhada. Não fazia diferença se era apenas um amigo ou se era um homem interessado em mim. Depois, descobri o que estava acontecendo. Quando era adolescente, minha família tinha verdadeiros tabus sobre sexualidade. Quando meu pai me pegava conversando com um rapaz, ele me envergonhava. As palavras que ele usava geralmente eram: “Você devia ter vergonha. Está agindo como uma vagabunda.” Aos trinta e cinco anos, eu já vivia noutra cidade, longe de meu pai, mas suas palavras ainda estavam em minha cabeça. A vergonha ainda estava dentro de mim, cada vez que conversava com um homem. Compreender isso ajudou. Tenho sido capaz de dar-me novas mensagens; a vergonha está desaparecendo.

Diz outra mulher, mãe de três filhos:

— Sinto-me envergonhada cada vez que saio de casa sem as crianças. Certo dia, parei de correr de minha vergonha e descobri a mensagem: uma boa mãe sempre coloca os filhos em primeiro lugar. Uma vez que identifiquei essa mensagem, pude mudá-la. Minha nova mensagem é: uma boa mãe também toma conta de si mesma.

Mude o que for necessário

Se nos sentimos envergonhados porque fizemos algo de que nos sentimos culpados, transformamos a vergonha em culpa, depois fazemos as correções apropriadas e modificamos nosso comportamento. Se concluímos que a vergonha está tentando reforçar em nós uma regra não saudável e imprópria, então mudamos a mensagem. Se ficamos envergonhados de algo que não podemos ou não precisamos mudar, nos entregamos à situação e damos em nós mesmos um grande abraço.

Solte a vergonha

Uma vez que aceitamos a presença da vergonha, falta apenas buscar uma maneira de fazê-la desaparecer. Discuta com ela. Fique com raiva dela. Diga a ela para ir embora. Sinta-a intensamente. Fique amiga dela. Deixe-a partir. Trabalhe os Sexto e Sétimo Passos do programa dos Doze Passos. Trabalhe o Sexto Passo preparando-se para remover o inconveniente da vergonha, e trabalhe o Sétimo Passo pedindo a Deus para removê-lo.¹⁰ Faça isso da maneira que funcione para você, mas continue com o curso da ação que escolher e abandone o sentimento de vergonha.

Conheça seus direitos e suas regras

Muitos de nós crescemos com a vergonha presa às necessidades e aos direitos humanos básicos.¹¹ Conhecer nossos direitos e nossas regras ajuda. Porque assim poderemos lidar com a vergonha quando ela tentar reforçar as velhas regras. Temos o direito de dizer sim ou não, de ser saudáveis, de nos sentir seguros e cuidar de nós mesmos. Temos o direito de estabelecer limites, de ser livres de abuso, de crescer no nosso ritmo, de cometer erros, de divertir-nos e de amar e sermos amados. Temos o direito às nossas percepções, observações, opiniões e emoções. Temos o direito de nos tornar tão saudáveis e bem-sucedidos quanto pudermos.

Temos também outros direitos. Eu os descobri no dia em que descobri a “base” da minha vergonha. Tinha hora marcada com um conselheiro vocacional num colégio. Eu não iria fazer testes. Não teria de passar em exame. Não tinha nada a ganhar ou a perder. Apenas precisava de alguns folhetos e informações. Mas estava ansiosa e assustada, porque era a forma como costumava sentir-me. Então descobri o que estava acontecendo. Sentia-me ansiosa a maior parte do tempo porque não me sentia apropriada para a vida. A situação ou circunstância não importava. Não me sentia bem o bastante. Eu não era o bastante.

Naquele dia, tomei uma decisão. Eu estou aqui, sou o que sou, e sou bastante, apesar de meu passado, de meu presente, de meu futuro, de minhas fraquezas, de minhas fobias, de meus erros e de minha humanidade.

Somos bons, somos bons o bastante. Às vezes, cometemos grandes erros; às vezes, cometemos pequenos erros. Mas o erro é o que fazemos, não quem somos. Temos o direito de ser, de estar aqui e ser quem somos. Se não estamos certos de ser quem somos, temos o direito de fazer essa excitante descoberta. E não devemos jamais deixar que a vergonha nos tente ensinar de forma diferente.

Exercício

1. Mantenha um registro de seus ataques de vergonha em suas atividades diárias. Procure, então, pelos padrões. Em que áreas você é mais vulnerável à vergonha: conversando sobre seus sentimentos? Sobre seu corpo? Divertindo-se? Cometendo erros e sendo imperfeito? Seu passado? Que pessoas parecem disparar mais a sua vergonha?

NOTAS

1. Frase extraída do folheto: *Shame Faced: The Road To Recovery*, por Stephanie E. (Center City, Min.: Hazelden Educational Materials, 1986).
2. Idem, p. 1.
3. Merle A. Fossum e Marilyn J. Mason, *Facing Shame — Families in Recovery* (Nova York: W. W. Norton & Company, Inc., 1986), p. 44.
4. Essa ideia e muitas deste capítulo são de Scott Engleston.
5. Exemplo de Scott Engleston.
6. Stephanie E., *Shame Faced*, p. 1.
7. Fossum and Mason, *Facing Shame*, p. 29.
8. Ideia de Lonny Owen, durante o *workshop* que orientamos.
9. A definição é muito comum, mas tirei-a de Scott Engleston.
10. Baseado no Sexto e no Sétimo Passo do programa dos Doze Passos do AI-Anon.
11. De Lonny Owen.

Observarei cuidadosamente onde me encontro hoje e serei grato por onde estou. É o certo para mim agora, e está preparando-me para a aventura que virá.

— DE EACH DAY A NEW BEGINNING

De Destituído a Merecedor

O psiquiatra mostrou a Jason uma figura.¹

— O que parece isso?

Jason, um homem de meia-idade, cabelos prateados, disse que parecia um pássaro.

— Ótimo — disse o psiquiatra, virando a página. — E isso aqui?

Jason disse que parecia uma árvore. O doutor concordou, e mostrou-lhe a figura seguinte.

— Uma borboleta.

— E isso? — perguntou o doutor.

Jason olhou cuidadosamente. Examinou a figura de todos os ângulos.

— Não sei o que é isso — respondeu Jason.

O psiquiatra mostrou mais duas figuras a Jason, mas elas também não lhe lembravam nada. Depois dessas três figuras, Jason continuou identificando as figuras restantes do teste.

— Por que não consegui identificar aquelas figuras? — indagou Jason ao psiquiatra.

— Não é surpreendente que aquelas figuras não tenham feito sentido para você — respondeu o psiquiatra. — Elas representam amor paterno. Você só seria capaz de reconhecê-las se tivesse tido amor paterno. As figuras passaram em branco porque esse é um espaço em branco no seu desenvolvimento.

Jason começou a falar. Falou sobre ser o primeiro de nove filhos de uma família de fazendeiros durante a depressão. Recordou seus quinze anos de batalha contra o alcoolismo. Mencionou seus dois casamentos fracassados com mulheres que o tratavam como seu pai o havia tratado — friamente e com rejeição. Falou sobre seus esforços incessantes de fazer coisas para as pessoas e não ser apreciado. Quando terminou, calou-se por alguns minutos. Quando falou de novo, parecia mais um menino de nove anos do que um homem de cinquenta.

— Por que ele nunca me pegou no colo, ou me abraçou, ou disse que gostava de mim? — perguntou. — Por que nunca me disse que me amava?

— Ou não era capaz de fazer isso, ou não sabia como demonstrar amor — respondeu-lhe calmamente o psiquiatra.

Jason levantou-se. Tinha lágrimas nos olhos, mas uma nova força em seu rosto.

— Quer dizer que não tive culpa? Não foi culpa minha? Que não sou indigno de ser amado?

— Não — disse o doutor. — Você não é indigno de ser amado. Você apenas foi destituído de amor.

A busca do normal

Muitos de nós fomos destituídos quando crianças. Podemos ter sido tão destituídos de bons sentimentos que passamos a acreditar que a vida não merecia ser vivida. Podemos ter sido tão destituídos de amor que acreditamos que éramos inúteis. Podemos ter sido tão destituídos de proteção e consistência que acreditamos que as pessoas eram inconfiáveis. Nossos pais podem ter estado tão envolvidos com seus proble-

mas e suas dores, tão destituídos eles mesmos, que não nos conseguiam dar o que necessitávamos. Podemos ter sido destituídos de coisas materiais: presentes, balas, roupas, comida ou um lar decente.

— Alguns de nós fomos destituídos de infância.

Já se disse que filhos adultos de famílias desajustadas não sabem o que é “normal”. Isso porque muitos de nós tampouco tivemos isso o bastante.

Minha busca pelo normal tem sido uma tarefa imensa. O que é alegria? O que é amor? Como isso é sentido ou com o que se parece? O que é um bom relacionamento? Como formamos uma opinião? O que fazer no nosso dia de folga? Como se compram roupas? Como se fazem amigos? O que se faz com eles quando os conseguimos? O que é loucura? O que é sanidade? O que se faz para nos sentirmos melhor quando estamos magoados? Qual é a coisa boa da vida? Existe alguma? Quanto posso ter?

Para muitos de nós, a vida é uma grande loja. Essa loja tem dois departamentos: o térreo, com vitrinas e mais vitrinas de coisas boas, muitas das quais não sabemos o que são porque nunca as vimos antes, e o porão das barganhas, com as pontas de estoques e mercadorias com defeitos. É onde fazemos nossas compras.

Ouçã a seguinte conversa entre duas mulheres. Uma delas está se recuperando de problemas de filho adulto de alcoólico e de casamento com um alcoólico. A outra é de família com história bastante normal.

— Não consigo decidir se devo terminar com meu namorado ou não — diz a primeira.

— Quais são as qualidades dele? — pergunta a amiga.

— Bem, ele trabalha todos os dias. Geralmente, faz o que diz que vai fazer. É carinhoso. E nunca me bateu.

— Não — diz a amiga —, você não me compreendeu. Quais são as qualidades dele? Essas coisas que você mencionou são as normais.

— Oh — disse a mulher. — Eu não sabia disso.

Quais das duas você acha que é uma filha adulta?

As perdas são difíceis. Dói muito ter certas coisas e depois perdê-las. A destituição é profunda. Cria um espaço em branco dentro de nós. Conta uma mulher em recuperação:

— Nunca tive uma figura paterna saudável, carinhosa e presente. Tive um pai alcoólico que abandonou o lar quando eu tinha dois anos, e um padrasto indiferente por dois anos, quando eu era adolescente. Quando cresci, tive vários relacionamentos fracassados, com os mesmos tipos de homem: alcoólicos ou indiferentes. Não sabia que havia outros tipos. Se você nunca provou ou nunca ouviu falar em sorvete, o sorvete não fará parte de seu mundo. Não é uma escolha. Pois é, os homens saudáveis e carinhosos não fizeram parte do meu mundo. Não eram escolhas.

Ela prossegue:

— Certo dia, durante uma viagem de ônibus intermunicipal, sentei-me perto de um senhor mais velho. Começamos a conversar e ele me falou da esposa, de como se sentia, porque era a primeira vez em anos que eles viajavam separadamente. Contou casos sobre seus filhos. Ele recordava a maioria dos incidentes com alegria. Falou sobre um incidente quando seu filho lhe pediu para fazer algo e ele estava ocupado demais para atendê-lo. Disse que se sentiu culpado por isso durante anos, até que um dia mencionou o incidente ao filho, mas este não se lembrava daquilo. O que ele não disse, mas eu ouvi, foi que estava sempre presente para a família. Estava presente emocional, física, mental e financeiramente. Importava-se com eles e era saudável o bastante para demonstrar isso.

A mulher explica que seus olhos então se abriram para algo pela primeira vez:

— Eu não sabia que aquele tipo de homem, de marido, de pai, de pessoa e de família existia na vida real. Por um momento, fiquei tomada de tristeza. Eu já tinha trabalhado a tristeza, mas como poderia sentir tristeza de algo que não sabia que havia perdido? Senti tristeza por não ter conhecido aquele tipo de amor paternal ou familiar. Depois, coloquei aquela informação em minha realidade. Aquele tipo de amor e aquele tipo de homem existem por aí.

Precisamos preencher os espaços em branco. Muitas coisas podem ser opções para nós:

- amor saudável,
- uma identidade,
- a sensação implícita de segurança,
- a norma de nos sentirmos bem,
- a capacidade de resolver conflitos,
- bons amigos,
- trabalho satisfatório,
- dinheiro suficiente,
- o amor e a proteção incondicional de um Poder Superior.

Muitos de nós fomos destituídos quando crianças, mas muitos de nós temos carregado essa privação até a vida adulta. A privação cria pensamentos de privação. Pensamentos de privação perpetuam a destituição.

Podemos cair na armadilha do pensamento de “falta de suprimento”: existem coisas boas por aí, mas elas não sobram para nós. Podemos ficar desesperados, brigando para conseguir o que pudermos e nos agarrando a isso, seja ou não o que desejamos, seja bom ou não para nós. Podemos ficar ressentidos e invejosos de pessoas que têm o bastante. Podemos esconder o que possuímos ou nos recusar a desfrutá-lo, com medo de usar tudo. Podemos desistir e conformar-nos com menos. A privação se torna rotineira. Podemos continuar a ter medo de sermos destituídos, mesmo quando não o somos.

— Sempre compro cinquenta e dois rolos de papel higiênico de uma vez, só — diz uma filha adulta de alcoólico, que já foi casada com dois alcoólicos. — Compro cinquenta e dois rolos de papel higiênico de uma vez, porque durante meus casamentos sempre faltava papel higiênico e nunca sobrava dinheiro para comprá-lo. E nunca mais quero passar por isso. Durante os últimos três anos ganhei mais de vinte e

cinco mil dólares por ano. Sempre tenho bastante dinheiro para comprar mais. Mas não me sinto como se tivesse o bastante, ou como se o que tenho é o bastante.

Podemos reagir à privação de muitas maneiras. Podemos insistir que a vida e as pessoas em nossas vidas devem compensar tudo que nunca tivemos. Isso não é justo, essas expectativas podem destruir o que hoje é bom.

Pensamentos negativos e de privação fazem as coisas desaparecerem. Quando reclamamos que um copo d'água está meio vazio, estamos tão concentrados no que não temos que não conseguimos agradecer que o copo esteja meio cheio de água, além de termos o copo em si, ou de estar vivos e saudáveis o bastante para beber aquela água. Ficamos tão amedrontados que isso até nos pode incapacitar de conseguir mais, ou ficamos tão amargurados por ter apenas meio copo d'água que deixamos de bebê-la. Deixamos o copo em cima da mesa até que a água se evapore. Então ficamos sem nada, e dizemos que era isso que tínhamos de qualquer maneira. Não é verdade! Se estamos com sede podemos beber a água do copo, depois ir ao filtro e pegar mais.

Talvez o efeito mais profundo da privação seja que podemos decidir que não merecemos as coisas boas da vida. Isso não é verdade, mas nossa crença transforma em verdade. O que acreditamos que merecemos, o que realmente acreditamos lá dentro de nós, será o que conseguiremos.

Pensamentos negativos e de privação podem evitar que enxerguemos o que existe de bom em nossa vida, e pode fazer com que a coisa boa deixe de acontecer. Sentir-nos destituídos dói. Andar pela vida acreditando que não há o bastante para nós também dói. É doloroso acreditar que não somos merecedores. Então, pare. Agora. Você pode preencher os espaços em branco com “há bastante para mim” e “eu mereço”. Há o bastante para você. Há o bastante também para nosso vizinho. Você merece o melhor, seja lá o que isso signifique para você.

O princípio da gratidão

Pensamentos de privação transformam as coisas boas em menos ou nada. Pensamentos agradecidos transformam as coisas boas em más.

Há muitos anos, quando comecei a reconstruir minha vida, abalada pelo uso de drogas, sonhei em casar-me, ter filhos e uma família. Também sonhava em ter uma casa, uma linda casa para ser nosso pequeno castelo. Desejava ter algumas das coisas que as outras pessoas tinham. Eu queria o “normal”, fosse isso lá o que fosse.

Parecia que estava perto de conseguir isso. Casei-me. Fiquei grávida. Tive uma linda menina. Agora só faltava uma casa. Olhamos todos os tipos de casas dos sonhos — casas grandes de sonhos e casas médias de sonhos. No final das contas, a casa que compramos não era nenhuma delas, mas era uma que podíamos pagar.

Ela havia sido alugada há quinze anos e estava vazia há um ano. Era uma casa de três andares com janelas e portas quebradas. Alguns quartos tinham dez camadas de papel nas paredes. Algumas paredes tinham buracos. O chão era coberto com um tapete laranja vivo, e nele havia grandes manchas. E não tínhamos dinheiro ou habilidade para consertar aquilo tudo. Não tínhamos dinheiro para comprar janelas, cortinas ou tinta. Não tínhamos dinheiro para móveis. Tínhamos três andares de uma casa dilapidada, com uma mesa de cozinha, duas cadeiras, uma cadeira de bebê, uma cama, um berço e duas cômodas, uma das quais com as gavetas quebradas.

Cerca de duas semanas depois que nos mudamos para lá, um amigo foi visitar-nos. Ficamos conversando no que poderia ter sido o gramado, se a grama estivesse crescendo ali. Meu amigo falou várias vezes sobre o quanto tínhamos sorte e sobre como deveria ser bom ter o próprio lar. Mas eu não me sentia feliz, tampouco estava gostando. Não conhecia ninguém que tivesse uma casa naquelas condições.

Eu não falava muito sobre como me sentia, mas todas as noites, quando todos dormiam, descia pé ante pé até a sala, sentava-me no

chão e chorava. Isso se tornou um ritual. Enquanto meu marido e minha filha dormiam, eu me sentava no meio da sala pensando em tudo que odiava na casa, chorando e sentindo-me impotente. Fiz isso durante meses. Por mais legítima que minha reação possa ter sido, isso não mudava nada.

Às vezes, em desespero, tentava arrumar a casa, mas nada funcionava. Na véspera do Dia de Ação de Graças tentei pintar as paredes das salas de visita e de jantar. Mas as camadas de papel de parede começaram a descascar no instante em que coloquei tinta sobre elas. Outra vez, encomendei um papel de parede caro, tentando ter fé em que teria dinheiro para pagar quando ele chegasse. Não tive.

Então, uma noite, durante meu ritual de lamentação sentada no meio do chão, ocorreu-me um pensamento: *Por que não tentava ser agradecida?*

Primeiro, rejeitei a ideia. A gratidão era um absurdo. Seria grata por quê? Como poderia ser grata? E por que deveria? Depois, decidi tentar de qualquer maneira. Não tinha nada a perder. E estava ficando cansada da minha choradeira.

Ainda não sabia muito bem quanto ao que deveria ser grata, então decidi ser grata por tudo. Não me senti agradecida. Mas desejei ser. Forcei ser. Trapaceei. Inventei. Fingi. Forcei-me a ter pensamentos de agradecimento. Quando pensava nas camadas de papel de parede que se descascavam, agradecia a Deus. Agradecia a Deus por cada coisa que odiava sobre a casa. Agradei a Ele por dá-la a mim. Agradei a Ele por estar ali. Até agradei a Ele por odiá-la. Todas as vezes que tinha um pensamento negativo sobre a casa, contrabalançava com um pensamento de agradecimento.

Talvez não fosse uma reação lógica à negatividade, mas terminou sendo a mais efetiva. Depois de praticar gratidão por uns três ou quatro meses, as coisas começaram a mudar.

Minha atitude mudou. Deixei de sentar-me e chorar no meio da sala e comecei a aceitar a casa do jeito que ela estava. Comecei a to-

mar conta dela como se fosse uma casa de sonho. Agi como se fosse a casa dos meus sonhos. Mantinha-a limpa, arrumada e bonita como podia.

Depois, comecei a pensar. Se primeiro retirasse todas as camadas antigas de papel de parede, talvez a tinta grudasse na parede. Levantei o tapete laranja e fui descobrindo que o piso da casa inteira era de carvalho. Abri algumas caixas de guardados e encontrei cortinas de renda antigas que cabiam nas janelas. Descobri um brechó beneficente que vendia um papel de parede decente a um dólar o rolo. Aprendi pintura de textura, aquela técnica que preenche e cobre todos os antigos buracos e rachaduras nas paredes. Decidi que, se não sabia como consertar as coisas, poderia aprender. Minha mãe ofereceu-se para ajudar-me com o papel de parede. Tudo que precisava vinha a mim.

Nove meses depois, tinha uma bela casa. O chão de carvalho brilhava por toda parte. O papel de parede em estilo campestre e as paredes brancas texturizadas contrastavam lindamente com o trabalho de madeira que decorava cada cômodo.

Quando me deparava com um problema — metade das portas dos armários da cozinha estavam faltando, e não havia dinheiro para contratar um carpinteiro —, eu expressava gratidão. Logo depois surgiu uma solução: tirar todas as portas e ter uma cozinha aberta, no estilo rústico.

Trabalhei e trabalhei, e acabei ficando com uma linda casa de três andares. Não era perfeita, mas era minha. E eu estava feliz em viver ali. Orgulhosa de estar ali. Grata por estar ali. Eu amava aquela casa.

Logo a casa se encheu também de mobília. Aprendi a comprar bons móveis aqui e ali por cinco a dez dólares, cobrindo os defeitos com rendas, babados e retoques. Aprendi como fazer algo do nada, em vez de não fazer nada de alguma coisa.

Durante minha recuperação, por muitas vezes tive a oportunidade de praticar os princípios da gratidão. Isso não me falhou. Ou eu mudava, ou minhas circunstâncias mudavam, ou ambos mudávamos.

As pessoas me dizem: “Mas você não imagina as minhas dificuldades! Não sabe o que já passei. Não sabe como as coisas estão difíceis. Não sabe o que é não ter nada!”

Sim, eu sei. E a gratidão é a solução. Sermos gratos pelo que temos hoje não significa que isso seja tudo que teremos para o resto da vida. Significa que reconhecemos que o que temos hoje é o que devemos ter hoje. Há o bastante, nós somos o bastante, e tudo de que necessitamos virá no futuro. Não temos de preocupar-nos sobre o que os outros têm; eles não possuem o que nós temos. Só o que precisamos fazer é apreciar o que temos hoje, e cuidar do que temos hoje. O segredo é simples: precisamos primeiro ser gratos — antes de conseguirmos mais alguma coisa, e não depois.

Em seguida, precisamos acreditar que merecemos o melhor que a vida tem a oferecer. Se não acreditarmos nisso, precisamos mudar o que acreditamos que merecemos. Mudar nossas crenças sobre o que merecemos não é um processo que acontece da noite para o dia. No que se refere a relacionamentos, trabalho, casa ou dinheiro, isso geralmente acontece pouco a pouco. Acreditamos que merecemos algo um pouco melhor, depois ainda um pouco melhor, e por aí vamos. Precisamos começar de onde estamos, mudando nossas crenças como pudermos. Algumas coisas levam tempo.

Acreditar que merecemos coisas boas é tão importante quanto a gratidão. Praticar a gratidão sem mudar o que acreditamos que merecemos pode manter-nos presos à privação.

Conta-nos uma mulher em recuperação de codependência:

— Ganho trinta mil dólares por ano. Todas as manhãs, eu entrava em meu carro de dez anos com um aquecimento quebrado e agradecia a Deus por ele. Eu era tão grata! Meus filhos insistiam para que eu comprasse um carro novo, e eu dizia que não; estava grata por ter o meu antigo. Então, um dia, quando conversava com alguém sobre privação, me dei conta de que poderia pagar por um carro novo, se realmente acreditasse que merecia um. Mudei de ideia sobre o que merecia e comprei o carro novo.

Há horas em nossas vidas em que nos privarmos de alguma coisa ajuda-nos a forjar o caráter, prepara-nos para certos propósitos, ou é parte de “pagar as nossas dívidas” enquanto nos direcionamos aos nossos objetivos. Há um propósito para a privação, assim como há também um começo e um fim. Muitos de nós já carregamos isso longe demais. Nossa privação já não tem mais propósito nem finalidade.

Num antigo desenho de Andy Capp, a mulher dele reclama de seu casaco esfarrapado:

— Esse meu casaco está uma desgraça. Tenho vergonha de sair com ele. Realmente preciso de um novo — diz ela.

— Vamos ver, vamos ver — responde ele.

E ela pensa: “Nada feito. Mas se não tentarmos, nunca saberemos o que pode acontecer.”

Bem, nunca sabemos o que podemos ter até tentarmos. E podemos não saber o que já temos até sermos agradecidos. Seja grato e acredite que merece o melhor. Pode ser que você tenha hoje mais do que pensa. E amanhã pode ser melhor do que imagina.

Exercício

1. Para ajudar você a determinar o que acredita que merece, complete cada uma das declarações que se seguem. Escreva tantas conclusões quantas lhe ocorrerem para cada declaração. Escreva até esquadriñar bem suas crenças. Escreva num estilo de livre associação, colocando o que lhe vier à mente. Isso não é um teste. É para aumentar sua autoconscientização. Quando identificar suas crenças negativas, mude-as para positivas usando “eu mereço”. Aqui estão exemplos de possíveis respostas à primeira pergunta.

Não consigo ter um relacionamento carinhoso e saudável, ou não posso ter, porque:

- John não para de beber.
- Não existe homem bom por aí.

- Não tenho tempo.
- Não adianta.
- Os homens sempre me abandonam.
- Eu desisto.
- Nunca encontrarei amor.
- Não sei como.
- Ninguém me ama.

Aqui está outro exemplo:

Não consigo ou não tenho emprego porque:

- Não tenho diploma.
- Ninguém me contrataria.
- Não tenho um bom currículo.
- Nunca aprendi a fazer nada.
- Nunca serei nada de qualquer maneira.
- Todos os bons empregos já estão ocupados.
- Posso muito bem conformar-me com o que tenho, pois é melhor do que nada.
- Não estou nem aí para emprego.

Escreva tantas conclusões a essas declarações quanto conseguir imaginar:

- Não consigo um relacionamento amoroso saudável, ou não posso ter um, porque:
- Não consigo um emprego de que goste, ou não posso ter um, porque:
- Não consigo um lar confortável, ou não posso ter um, porque:
- Não consigo uma vida feliz e saudável, ou não posso ter uma vida assim, porque:
- Não consigo amar a mim mesmo incondicionalmente, ou não posso fazer isso, porque:
- Não consigo ter bastantes amigos, ou não posso tê-los, porque:

- Não consigo me divertir, ou não me divirto, porque:
- Não consigo aceitar o amor de Deus por mim, ou não posso aceitá-lo, porque:
- Não consigo ter boa saúde, ou não posso, porque:
- Não consigo ser bem-sucedido, ou não posso, porque:
- Não consigo ser inteligente o bastante, ou não posso, porque:
- Não posso ter boa aparência porque:
- Não posso desfrutar da vida porque:

NOTA

1. Os detalhes do teste, as figuras e o que cada figura aparenta foram descritos por Jason de memória, e podem não ser totalmente exatos. O ponto principal, sim.

CAPÍTULO

12

Era o que todos queríamos quando crianças — ser amados e aceitos exatamente como éramos, não quando ficássemos mais altos ou mais magros ou mais bonitos... e ainda queremos isso... mas não vamos consegui-lo de outras pessoas, até que consigamos isso de nós mesmos.

— LOUISE HAY

Afirme a Si Mesmo

Eu achava que frases afirmativas eram... vamos dizer, bobas. Mas, então, mudei de ideia — e também mudei de vida. Mudei de ideia porque as afirmações foram um instrumento que ajudaram a mudar minha vida. Além dos programas dos Doze Passos e de nosso Poder Superior, as afirmações podem ser o instrumento de recuperação mais importante que podemos adotar.

“Afirmar” significa dizer positivamente, declarar firmemente ou assegurar ser verdade.² Na recuperação, o conceito de usar afirmações está intimamente associado a outro termo, *autorizar*. “Autorizar” significa conferir capacidade, capacitar ou permitir.³

Nos quatro últimos capítulos, examinamos uma variedade de origens de mensagens negativas. Através das mensagens de nossa família de origem, de convivermos com as regras, da vergonha e da privação, muitos de nós desenvolvemos um repertório de ideias negativas sobre nós mesmos, sobre outras pessoas e sobre a vida. Podemos estar repetindo essas mensagens, pensando nelas e acreditando nelas há anos.

Podemos ter um ritual disciplinado para repetir essas mensagens. Muitos de nós temos repetido essas crenças há tanto tempo que as internalizamos. As mensagens negativas ficaram gravadas em nosso subconsciente e manifestam-se em nossa vida. Transformaram-se em nossas premissas, em nossas verdades e, portanto, em nossa realidade.

Na recuperação, desenvolvemos um repertório de ideias positivas sobre nós mesmos, sobre outras pessoas e sobre a vida. Desenvolvemos um ritual disciplinado de repetir essas mensagens. Repetimos tanto essas crenças que as internalizamos. As mensagens positivas ficam gravadas no nosso subconsciente e manifestam-se em nossa vida. Transformam-se em nossas premissas, nossas verdades e, portanto, em nossa realidade. É isso o que são as frases afirmativas. Mudamos nossa energia e nossa vida do negativo para o positivo. As afirmações são a maneira de carregarmos nossas baterias.

A maioria de nós passou muito de nossas vidas afirmando e confirmando certas ideias sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre a vida. O ponto crucial da recuperação é escolhermos o que queremos afirmar.⁴

— Já fiz meu trabalho de família de origem — diz uma mulher.
— Já conheço as mensagens. Conheço meus padrões. Mas o que faço com isso?

Afirmações e autorizações são o que “nós fazemos com isso”. As afirmações são como mudamos as regras e as mensagens como lidamos com a vergonha, como passamos da estrada da privação para a do merecimento. Afirmamos que cada nova crença é a verdade, concedemos a nós mesmos novas permissões, criamos novas mensagens, e concedemos a nós mesmos novas habilidades. Autorizamos o bom e o positivo em nós mesmos e em nossa vida. As afirmações não são opcionais. São o centro de nosso trabalho de recuperação. Se as mensagens negativas têm contribuído para a destruição, imagine o que as mensagens positivas podem nos ajudar a criar!

Afirmações não são pequenas bobagens ou desejos tolos; elas são o antídoto a todo o lixo negativo com que há todos esses anos viemos

alimentando em nós mesmos. As afirmações abrem as portas para que as coisas boas entrem em nosso caminho e para o que já existe de bom.

Ultimamente, a conexão entre pensamentos, sentimentos, crenças, bem-estar físico e a realidade tem andado nas manchetes. Livros como *Você Pode Curar Sua Vida*⁵, de Louise Hay, e *Love, Medicine & Miracles*⁶, de Bernie Siegel, têm ocupado o topo das listas dos *best sellers*, e com razão. Eles fazem sentido. O que pensamos, dizemos e acreditamos pode afetar o que fazemos, quem conhecemos, com quem nos casamos, como nos apresentamos, como nos sentimos em nossa vida e até mesmo, segundo dizem alguns, o quanto vivemos.⁷

Nossas crenças podem influenciar os tipos de doenças e achaques que pegamos, e a nossa recuperação ou não.

As afirmações podem ajudar a criar realidade

As frases afirmativas criam espaço para que a realidade aconteça.⁸ O conceito de usar afirmações na recuperação significa substituir as mensagens negativas pelas positivas: mudamos o que dizemos para que possamos mudar nossa percepção. Se dermos ênfase ao que há de bom em nós, e autorizarmos sua existência, veremos e conseguiremos mais disso. Se autorizarmos o que há de bom em outros, também conseguiremos mais disso.

A força e a responsabilidade para transformar nossas crenças e mensagens — para afirmarmos e autorizarmos a nós mesmos — estão dentro de cada um de nós. Em certas ocasiões de nossa vida podemos precisar confiar em outros para que nos apoiem e nos deem força. Quando comecei a recuperar-me da codependência, certas pessoas me apoiaram e me deram força, e isso foi um presente de Deus. Tento passar esse presente para a frente. Ainda preciso de pessoas que acreditem em mim e me deem força. É bom fazer isso um para o outro. Mas quando começarmos a nos afirmar e a dar autorização a nós mesmos, estaremos dando passos gigantescos.

A recuperação é um processo, um processo espiritual. Mas trabalhar agressivamente com as afirmações é um de nossos deveres nesse processo.

Autorizar significa dar poder a.⁹ A que temos dado poder? À nossa aparência horrível? A como nos sentimos mal? Aos nossos problemas? Aos problemas de outras pessoas? À nossa falta de dinheiro, de tempo ou de talento? Às desgraças da vida? Próxima pergunta: queremos realmente alimentar e cuidar de ideias negativas, sabendo que essas atitudes certamente gerarão mais ideias negativas e mais realidade negativa? Queremos dar força ao problema ou à solução?

Se nossos relacionamentos íntimos não deram certo no passado, podemos acreditar que esses relacionamentos não funcionam, que não existe nenhuma pessoa saudável por aí, que as pessoas sempre nos usam. Podemos brincar sobre isso. Podemos dizer isso seriamente. Ou podemos manter esse pensamento para nós mesmos. Mas isso se torna o que acreditamos e esperamos. Se queremos mudar o que acontece, mudamos o que acreditamos e esperamos. Entregamo-nos ao que foi e ao que é. Libertamo-nos de nossa necessidade de que essas circunstâncias negativas aconteçam,¹⁰ então modificamos nosso comportamento. Aceitamos nossas circunstâncias presentes, mas criamos espaço para que algo diferente aconteça em nossa vida.

Existe gente boa por aí. As pessoas saudáveis e carinhosas me atraem, e eu a elas. Um relacionamento saudável vai acontecer. Não ficamos obcecados com isso. Não ficamos esperando isso acontecer. Contudo podemos afirmar esse novo pensamento cinco vezes ao dia, ou quando um antigo pensamento negativo nos ocorra. Então não pensamos nos resultados. Se algo acontecer hoje, amanhã ou na próxima semana, decidimos que essa será nossa crença. Se algo contrário às nossas crenças acontecer, não usamos o incidente para provar que nossa antiga crença na realidade era verdadeira.

Modificamos nossas mensagens e regras de família de origem de negativo para positivo. Por exemplo, modificamos: “não mereço ser amado” e “não sou capaz de cuidar de mim mesmo”, para: “mereço ser

amado” e “sou capaz de cuidar de mim mesmo”. Nós dominamos o negativo com uma mensagem positiva igualmente poderosa.

Se a vergonha for um problema para nós, podemos desejar concentrar-nos na seguinte mensagem: “devo ser quem eu sou. Quem eu sou é bom, e sou muito bom”. Também modificamos o que acreditamos que merecemos. No exercício no final do capítulo anterior, poderemos descobrir uma lista de ideias negativas implorando para ser mudadas para positivas. O que desejamos afirmar é escolha do freguês. Se antes acreditávamos que não existem suficientes empregos bons, suficientes homens bons, dinheiro suficiente ou bastante amor para todo mundo, começaremos a reivindicar prosperidade nessas áreas.

Nosso objetivo em usar afirmações não é eliminar todos os pensamentos negativos e todos os sentimentos de tristeza de nossa vida. Isso não é saudável e nem desejável. Não queremos nos transformar em robôs. Sentir raiva e tristeza às vezes é tão importante quanto sentir paz e felicidade.

O que as afirmações são e não são

Usar afirmações não significa ignorar os problemas. Isso é negação. Necessitamos identificar os problemas, mas precisamos autorizar as soluções. As afirmações não eliminarão os problemas de nossa vida, elas ajudarão a resolvê-los.

As afirmações não são um substituto para aceitar a realidade. Não são uma forma de controle. Elas precisam ser usadas com grandes doses de entrega, espiritualidade e abandono.

Geralmente, sentimo-nos desajeitados e desconfortáveis quando iniciamos o processo de mudar as mensagens negativas para positivas. As coisas podem piorar temporariamente. Nossos antigos hábitos de pensar sobem à tona da nossa percepção consciente. Isso é bom. Está limpando nosso subconsciente, dando espaço para a nova mensagem.¹¹ Um cômodo sempre parece mais sujo quando começamos a limpá-lo. Primeiro, retiramos tudo o que não queremos dos cantos e das gretas. Essa limpeza causa desordem, até que uma nova ordem possa ser criada.

É normal resistir-se a afirmações e pensamentos positivos. Se nos alimentamos com ideias negativas há dez, vinte ou trinta anos, é natural que as positivas pareçam estranhas durante algum tempo. Dê a si mesmo de cinco a dez anos para afirmar o bom consistente e diligentemente. Não levará tanto tempo assim para se manifestar em sua vida, mas dê-se tempo, de qualquer maneira. Seja paciente. Não desista. Não deixe que quaisquer problemas ou obstáculos que apareçam venham a reforçar sua maneira antiga e negativa de pensar.

Você provavelmente será testado quando transformar suas crenças negativas em positivas. Geralmente, quando modifico uma crença, uma grande onda se levanta em minha vida para tentar carregar minha nova crença. É como se a vida estivesse me dizendo: “E aí? Em que você *realmente* acredita?” Deixe a tempestade rugir. Segure-se firme em suas novas afirmações. Deixe que elas sejam sua âncora. Quando a tempestade passar, você se verá em um lugar seguro com suas novas crenças.

Ações que afirmam

Muitas ações e exercícios são afirmativos. Eis alguns deles:

- Frequentar regularmente os grupos de apoio dos Doze Passos e aplicar esses Passos às nossas vidas reafirmam a nós e à nossa recuperação.
- Ler livros de meditação, concentrando-nos em pensamentos de elevação espiritual, é afirmar.
- Orar é uma afirmação.
- Ouvir fitas ajuda. O mercado de fitas de autoajuda está se expandindo rapidamente. As fitas subliminares também estão se tornando populares. Nas fitas subliminares somente o nosso subconsciente ouve as afirmações, desviando qualquer resistência conscientizante às mensagens positivas.
- Ir à igreja em que nos sentimos bem é uma afirmação.

- Ir a seminários, *workshops* e palestras nos afirmam.
- O conceito de agir “como se” é uma afirmação. Outra frase para esse conceito é “fingir” até conseguir fazer. Isso não significa o uso negativo de falsidade. Significa tratar a nós mesmos como se já fôssemos a pessoa que desejamos ser.¹² Esta é uma maneira poderosa de criar espaço para uma nova realidade.
- Objetivos escritos no papel são uma afirmação.
- Utilizar imagem e visualização é outro método de inventar o positivo. Criamos imagens mentais do que desejamos que aconteça; vemos a nós mesmos como desejamos ser.
- Conversar positivamente consigo mesmo é uma maneira básica de nos afirmarmos. Forçamo-nos a pensar positivamente. Damos a nós mesmos novas regras, novas mensagens e novas crenças. Olhamo-nos no espelho e falamos alto com nós mesmos; olhamo-nos nos olhos e dizemos que nos amamos e que somos ótimos. Pode parecer meio esquisito no começo, mas absorveremos essas mensagens com tanta certeza quanto absorvemos todas as ideias negativas que ingerimos no passado. Olhar nossas fotos antigas e falar positivamente com essas fotos é outra técnica que ajuda. Falamos positivamente e carinhosamente a nós mesmos em todas as idades e épocas de nossa vida. Damos a nós mesmos todas as coisas boas que desejamos e necessitamos.
- As afirmações escritas também ajudam. Muitas pessoas gostam de colocar mensagens positivas no banheiro, no quarto, no local de trabalho ou em qualquer lugar em que desejam ter um foco positivo.
- Cercar-nos de amigos que acreditam em nós é afirmar. O que as pessoas dizem, pensam e acreditam sobre nós pode ter um impacto significativo no que acreditamos.
- Afirmar a outros — acreditar, apoiar e dar-lhes força — também nos ajudará. Quanto mais dermos, mais teremos. Acreditar no positivo o bastante para proporcioná-lo reforçará e nos lembrará o que acreditamos.

- Relaxar é divertido e afirmativo.
- O trabalho pode ser uma afirmação de quem somos, de nossa capacidade e de nosso talento criativo.
- Comemorar nosso sucesso e nossas realizações é afirmativo.
- Dar e receber elogios é uma afirmação.
- O exercício e a alimentação sadia são uma afirmação.
- A massagem terapêutica é uma forma de afirmação que cresce de popularidade. Muitas pessoas recobram-se do que a codependência, o abuso e a síndrome de filhos adultos desonraram em seus corpos. Desonrar nossos corpos, separar-nos de nosso ser físico, pode ter sido um instrumento protetor. Para sobrevivermos à dor física ou emocional, podemos ter congelado nossas emoções, e podemos também ter congelado e anestesiado nossos corpos.¹³ O suprimento de energia para certas partes de nossos corpos pode estar bloqueado. A massagem terapêutica — carinhosa, não sexual — pode restaurar o fluxo de energia e proporcionar a cura desejada. Nosso corpo físico representa tanto o nosso “eu” quanto nossa mente, nossas emoções e nosso espírito.
- Ler literatura positiva e mesmo assistir a um filme com tema positivo pode ser afirmativo.
- Ser grato é uma tremenda maneira de dizer sim ao bom.
- Abraçar também ajuda.
- O amor é afirmativo. Afirmações são amor.

Quanto mais nossos sentidos se envolverem com o processo de afirmação, mais poderosas serão nossas afirmações. Falar, ver, ouvir, pensar e tocar positivamente são maneiras de fazer isso. Inundamos a nós mesmos com energia positiva. As frases afirmativas são mais do que pequenos pedaços de papel que prendemos aos nossos espelhos — embora esses pedaços de papel sejam importantes. Afirmar a nós mesmos significa desenvolver um estilo de vida autoafirmativo, em vez de autonegativo.

Afagando a nós mesmos

Desenvolvemos uma maneira de vida que adora e se mistura aos conceitos de autoafago e autodisciplina. Amamos a nós mesmos das formas que precisamos e merecemos ser amados; disciplinamos a nós mesmos da melhor forma para nós. Tornamo-nos nosso melhor amigo e nossos pais.¹⁴

Como nos afagamos? De todos os espaços em branco que possuímos, geralmente este é o mais branco de todos. Se nunca vimos, tocamos ou sentimos, como poderemos saber o que é afagar? Afagar é uma atitude em relação a nós mesmos — de aceitação e amor incondicional. Estou falando sobre amar a nós mesmos tanto, tanto, que essa coisa boa penetra bem no meio de nós e depois transborda sobre nossa vida e nossos relacionamentos. Estou falando sobre amar a nós mesmos, não importa o que aconteça ou aonde vamos.

Na manhã e durante todo o dia, nós amamos e gentilmente nos indagamos o que podemos fazer para nos sentir bem. Indagamos a nós mesmos o que necessitamos para nos cuidar. Quando estamos magoados, nos indagamos o que pode ajudar a nos sentir melhor.¹⁵ Damos a nós mesmos encorajamento e apoio. Dizemos a nós mesmos que podemos fazer isso, podemos fazer isso bem, e as coisas funcionarão. Quando cometemos um erro, dizemos a nós mesmos que tudo está bem. Esperamos um momento, até conseguir nosso equilíbrio de volta, e depois perguntamos a nós mesmos se há algo que podemos aprender de nosso erro, ou se há alguma maneira de podermos melhorar nossa conduta no futuro, ou se há algum reparo que necessitamos fazer.

Dizemos a nós mesmos que nos amamos e nos aceitamos. Dizemos a nós mesmos que somos fantásticos e especiais. Dizemos a nós mesmos que sempre estaremos ali para nós. Nos fazemos sentir seguros e amados. Fazemos para nós mesmos todas essas coisas maravilhosas que desejamos que alguém mais tivesse feito para nós.

Se não acreditarmos que merecemos amor, por que alguém mais iria acreditar? Se não acredito que mereço amor, não posso nem mes-

mo acreditar que meu Poder Superior me ame. Se não acredito que mereço amor, não permito que ninguém, nem Deus, me ame. Se amamos a nós mesmos, nos tornamos capazes de amar os outros.

Deixamos de criticar e repreender a nós mesmos com aspereza. Em vez disso, fazemos um esforço consciente para afagar-nos e elogiar-nos, porque isso desperta o melhor que há em nós.

— Eu me empurrei a vida inteira — diz Arlene. — Se trabalho duro, digo a mim mesma para trabalhar mais duro ainda. Quando fico cansada, empurro-me mais ainda. Faço e digo para mim todas as coisas críticas que minha mãe fez e disse para ela mesma e para mim.

A preocupação de Arlene era de que, se ela afagasse a si mesma, o trabalho não seria feito. Ela tinha medo de que, se cedesse às suas necessidades, enlouqueceria. Decidiu afagar a si mesma de qualquer maneira, e ficou surpresa.

— Era o meu dia de folga. Eu estava exausta, mas estava forçando-me a arrumar a casa. Então tomei a decisão de afagar a mim mesma. Perguntei a mim mesma o que ajudaria a me fazer sentir melhor e decidi que a resposta era tirar uma soneca. Dormi duas horas e, quando despertei, estava com uma disposição incrível. Terminei tudo e ainda tive tempo para sair à noite. Afagar a mim mesma não me fez preguiçosa ou ineficiente. Energizou-me e fez-me mais eficiente.

Afagar é a forma de darmos força e energizarmos a nós mesmos. Quando amamos, aceitamos e afagamos a nós mesmos, podemos descansar o bastante para fazer o melhor que pudermos. O bônus que recebemos quando amamos, aceitamos e afagamos a nós mesmos é que somos capazes de fazer o mesmo para outros. Podemos ajudá-los a amar a si mesmos e eles ficarão mais aptos a reagir a nós com amor e aceitação. Inicia uma grande reação em cadeia.

Amar e aceitar a nós mesmos incondicionalmente não significa negarmos nossa necessidade de mudar e de crescer. É como nos capacitamos a amar e crescer.

“A crítica nos tranca exatamente no mesmo padrão que estamos tentando mudar”, escreve Louise Hay. “Compreender e sermos gentis

com nós mesmos ajuda-nos a sair fora disso. Lembre-se, você tem criticado a si mesmo há anos e isso nunca funcionou. Agora tente aprovar a si mesmo e ver o que acontece.”¹⁶

Não existe um conjunto de instruções de como cuidarmos de nós mesmos. Mas se nos perguntarmos o que nos ajudaria a sentir-nos melhor ou o que necessitamos, ouça e ouvirá a resposta.

Desenvolvendo a autodisciplina

A disciplina é um processo individual. Disciplina significa que nem sempre falamos sobre os sentimentos. Às vezes, isso não é apropriado ou, às vezes, precisamos esperar. Disciplina significa atravessar os movimentos de comportamentos de recuperação nos dias cinzentos, os dias em que estamos incertos de que algo esteja acontecendo ou se estamos indo a algum lugar nessa jornada. Disciplina significa que acreditamos em nosso Poder Superior e Seu amor por nós, mesmo quando pode não parecer que Ele nos ama, ou quando não estamos sentindo isso. Disciplina significa que compreendemos a causa e o efeito da natureza das coisas e escolhemos comportamentos que geram as consequências que desejamos. Disciplina é autocontrole, mas não do tipo de controle com que muitos de nós convivem. É do tipo que ensinariamos a nosso filho que amamos muito, porque sabemos que aquela criança necessita fazer certas coisas na vida para viver uma boa vida.

Quando nos tornamos amorosos? Quando nos sentiremos seguros? Quando conseguiremos toda a proteção, o cuidado e o amor que tão ricamente merecemos? Conseguiremos quando começarmos a proporcionar isso a nós mesmos.

Antes de começar a trabalhar com afirmações, meu primeiro pensamento de manhã era: “Oh, não! Mais um dia!” Dali para a frente era como ir de morro abaixo, até a noite, quando caía na cama, fechava os olhos e pensava: “Graças a Deus que terminou!”

Agora, quando abro os olhos de manhã, penso por um momento: “*Esse dia o Senhor fez. Eu me exultarei e me alegrarei nele.*”¹⁷

Um pouco mais tarde, faço as minhas preces matinais. Enquanto estou escovando os dentes e colocando a maquiagem, digo a mim mesma *em voz alta* que amo a mim mesma, que estarei sempre cuidando de mim mesma, que Deus me ama e está cuidando de mim, que sou boa no que desejo fazer, e que tudo que necessito hoje me será concedido.¹⁸

Durante a pausa da manhã, leio um livro de meditação. No meu escritório existem vários cartões com mensagens afirmativas. Tenho um horário regular para atender a grupos de apoio. Pelo menos a cada dois dias, converso com uma pessoa em recuperação para dar e receber apoio, encorajamento e aceitação.

Durante o dia, reforço os pensamentos positivos. Quando me sinto envergonhada, digo a mim mesma que é certo ser quem sou. Quando sinto alguma emoção, digo a mim mesma que posso senti-la. Quando me preocupo com dinheiro, concentro-me nesse pensamento: *"Meu Deus deverá suprir todas minhas necessidades, de acordo com Sua riqueza e glória."*¹⁹

Concentro-me num pensamento positivo quando me ocorre algum pensamento negativo, causador de medo. Também me concentro num pensamento positivo durante aqueles estranhos momentos em que de outra forma estaria concentrada em mensagens negativas. Se sentir pânico ou desespero, recheio minha mente com pensamentos positivos. Prometo a mim mesma que estou segura.

Escrevo meus objetivos regularmente. Escrevo o que acredito que mereço. Passo uma hora por semana ouvindo fitas de meditação. Passo alguns minutos por semana visualizando o bem que desejo que aconteça. Visualizo como seria e como me sentiria quando isso acontecesse. Faço massagens terapêuticas regularmente e trabalho nas afirmações durante aquele tempo. E demonstro gratidão por quase tudo.

Essa é a minha rotina. Em tempos de tensão, intensifico os esforços. Se isso parecer exagero, não é, não. Exagero foram os anos que passei concentrada em mensagens negativas e destrutivas.

Para descobrir em que necessita trabalhar, passe um dia ou dois ouvindo seus pensamentos. Escute o que você fala. Ouça os problemas

e as negativas que você autoriza em si mesmo e em outros. Olhe-se no espelho e note o que pensa e diz. Quando se sentar para organizar as contas, ouça a seus pensamentos. Vá trabalhar e ouça o que acha sobre seu trabalho, sua capacidade e sua perspectiva de carreira. Abrace aquela pessoa especial e ouça seus pensamentos. Ouça como reage a seus problemas. Ouça o que diz aos seus filhos e sobre eles. A que está dando poder? Está criando espaço para quê? Está alimentando o que deseja que cresça? Mude o que for necessário, e faça isso bem. Declare guerra total a seus padrões de pensamentos destrutivos.

Muitos de nós passamos anos praticamente negando a nós mesmos existir. Agora estamos aprendendo a nos amar em uma vida toda nossa.

Exercício

1. Passe algum tempo procurando suas presentes afirmações, crenças e premissas. Ouça o que diz e pensa. Faça isso como se fosse um observador distante. O que acha e diz sobre si mesmo, suas habilidades, sua aparência, suas finanças e seus relacionamentos? É o que você está enfatizando que deseja ver mais? Que problemas está afirmando?
2. Escreva um conjunto de afirmações personalizadas para si mesmo. Escreva afirmações amorosas, autorizando que se sinta bem quando as ler. Passe algum tempo a cada dia lendo-as em voz alta. Você pode querer mudá-las quando sua necessidade mudar.
3. Tome tempo, quando estiver olhando-se no espelho, para dizer a si mesmo que você se ama, que é bonito, que está bem no que faz. Diga a si mesmo que vai cuidar de si mesmo, e que seu Poder Superior também está cuidando de você.
4. Desenvolva uma rotina de cuidado próprio que inclua afago. Você pode querer incluir algum tempo diário para ler livros de meditação, uma hora regular para freqüentar grupos de apoio, um programa regular para escrever objetivos, tempo de relacionamento, tempo com amigos, e algum tempo para cuidar de si mesmo. Escolha

as opções listadas neste capítulo ou quaisquer outras que descobrir. Dê a si mesmo liberdade de experimentar maneiras diferentes de fazer isso, até encontrar uma que funcione para você.

NOTAS

1. Essa citação de Louise Hay apareceu num artigo de Carolyn Reuben, "Healing Your Life with Louise Hay", *East West* (junho de 1988), p. 41.
2. *New World Dictionary of the American Language, Second College Edition* (New York: Simon & Schuster, Inc., 1984), p. 23.
3. *Idem*, p. 459.
4. Essa ideia de Nita Tucker evoluiu com Debra Feinstein em *Beyond Cinderella: How to Find and Marry the Man You Want* (New York: St. Martin's Press, 1987), p. 155.
5. Louise L. Hay, *Você pode curar sua vida*, Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2009. Muitas das ideias deste capítulo foram inspiradas no trabalho de Hay.
6. Bernie S. Siegel, *Amor, medicina e milagre*, Rio de Janeiro: Nova Era, 1989.
7. Essa ideia tem sido defendida por diferentes modalidades de terapia há anos, incluindo a Análise Transacional. Hay e Siegel estão anunciando-a de novo.
8. Essa ideia também tem sido defendida por diferentes modalidades de terapia há anos. Acredito que a ouvi recentemente de Louise Hay e da minha massagista.
9. Essa ideia é do *New World Dictionary of the American Language*, p. 456, e do livro de Nita Tucker, *Beyond Cinderella*.
10. Essa ideia foi baseada no texto de Hay em *Você pode curar sua vida*.
11. Baseado nas ideias de Louise Hay em *Você pode curar sua vida* e palestras no uso de afirmações por Earnie Larsen.
12. Baseado numa citação por Haim Ginott em "Quotabel Quotes", *Reader's Digest* (junho de 1988), capa.
13. O somático, ou componente do corpo, uma disfunção emocional que tem sido explorada há muito tempo por muitos terapeutas.
14. Esse pensamento foi gerado anos atrás pelo reverendo Phil Hanser, pioneiro no movimento de recuperação do vício de drogas.
15. Ideias baseadas numa sugestão de Louise Hay em *Você pode curar sua vida*.
16. *Você pode curar sua vida*, p. 15.
17. Baseado no Salmo 118:24.
18. Ideias inspiradas por Louise Hay.
19. Baseado no Salmo 4:19.

SEÇÃO IV

Relacionamentos

Nós aceitamos a impotência.

Já encontramos nosso Poder Superior.

Estamos aprendendo a assumir nosso poder.

Agora podemos compartilhar o poder.

...não é cinismo nem tolice dizer que o amor, como tudo na natureza, tem as suas estações. Até as coisas mais maravilhosas partem regularmente por algum tempo... e com igual certeza, retornam.

— DR. MARTIN BLINDERI

Melhorando Nossos Relacionamentos

É nos relacionamentos onde melhor demonstramos nossa recuperação. Nesta seção, exploraremos algumas ideias para melhorar os relacionamentos. O foco estará centrado principalmente em relacionamentos amorosos, mas as ideias se aplicam a todos os nossos relacionamentos. Muitos deles podem também evoluir para relacionamentos amorosos.²

Na verdade, este livro inteiro explora ideias para melhorar os relacionamentos. Todo o nosso trabalho de recuperação — lidar com a vergonha, fazer nosso trabalho histórico, acreditar que merecemos o melhor, quebrar regras, aprender a afirmar e a fortalecer a nós mesmos, aprender a acreditar que somos dignos de ser amados — afeta os nossos relacionamentos.

A recuperação exige mais do que aprender a terminar ou a evitar relacionamentos. Embora alguns de nós possamos desejar dar um tempo em certos relacionamentos, a recuperação não é feita à parte dos relacionamentos. E os relacionamentos não são mantidos à parte da recuperação. Recuperação é aprender a fazer com que nossos relaciona-

mentos funcionem.³ E aprendemos a fazer com que os relacionamentos funcionem participando deles.

Num *workshop* que dirigi, perguntei aos participantes quantos haviam tido relacionamentos fracassados. Todos levantaram as duas mãos, e uma mulher respondeu:

— Eu não sabia que você ia fazer piadas.

Muitos de nós tivemos relacionamentos fracassados. Muitos de nós ainda hoje estamos lutando com certos relacionamentos.

— Kate e eu estamos casados há seis anos — conta Del. — Nós dois viemos de famílias moderadamente desajustadas, e trabalhamos em nossa recuperação anos antes de nos casar. Temos por vezes trabalhado duro em nosso relacionamento. Por vezes, nos desligamos um pouco um do outro e trabalhamos em nós mesmos. Por vezes, temos estado ocupados demais para trabalhar em qualquer coisa. Por vezes, sabemos que realmente amamos um ao outro, mas em outras vezes isso é uma verdadeira luta. Nunca pensei que relacionamentos fossem tão difíceis.

Apesar de nossos problemas, muitos de nós ainda acreditamos em casamento, família e amor. Apesar de nossos fracassos, muitos de nós desejamos um relacionamento carinhoso, comprometido e completo. Podemos ter medo e ser cuidadosos, mas seja lá quais forem nossas circunstâncias, a maioria de nós deseja que nossos relacionamentos sejam os melhores possíveis. O propósito deste capítulo, desta seção, deste livro e da recuperação é melhorar nossos relacionamentos. O objetivo deste capítulo é mostrar a nós que podemos.

Desde o começo dos tempos, as pessoas têm lutado por viver com — ou sem — alguém que amam. Alguns aspectos dos relacionamentos têm mudado no decorrer do tempo. Nós progredimos de uma época em que as pessoas tinham poucas opções para escolher um parceiro, conseguir um divórcio ou viver um certo estilo de vida, para uma época em que é possível ficarmos paralisados diante de tantas opções. As mulheres percorreram a estrada desde a dependência culturalmente imposta até o feminismo e uma liberação que inclui a escolha de valores tradicionais. Para muitas pessoas, os papéis no relacionamento transformaram-se drasticamente.

— Não sei mais o que as mulheres desejam ou esperam — disse um homem.

— Não se sinta mal — respondi eu. — Nós também nem sempre sabemos direito.

As pessoas estão famintas de informações sobre relacionamentos. Desejamos aprender mais e mais sobre como fazê-los funcionar, fazê-los funcionar melhor, e evitar erros do passado. Desejamos compreender e desenvolver nossa intuição. Nos últimos anos, fomos bombardeados com livros e mais livros sobre relacionamentos. Temos cursos de enriquecimento de relacionamentos, aconselhamentos, seminários e treinamento sobre intimidade. Trabalhar nos relacionamentos tornou-se uma de nossas inúmeras opções sobre relacionamentos.

— Eu costumava achar que as pessoas encontram alguém, se apaixonam e se casam — diz Hank. — Depois da recuperação, meti-me num “relacionamento” e vim a saber que era preciso “trabalhar” nele. Eu nem sabia o que isso significava! Até o termo “relacionamento” era novo para mim. Costumávamos chamar isso de “arranjar uma namorada” ou “casar-se”.

Cuidando dos relacionamentos

Descobrimos que certos comportamentos e atitudes cuidam dos relacionamentos e os ajudam a crescer. Um desligamento saudável, a honestidade, o amor-próprio, o amor de um pelo outro, enfrentar problemas, negociar diferenças e flexibilidade são coisas que ajudam a alimentar relacionamentos. Podemos melhorar os relacionamentos com a aceitação, o perdão, o senso de humor, uma atitude fortalecedora mas realista, a comunicação aberta, o respeito, a tolerância, a paciência e a fé em um Poder Superior.

- Sempre ajuda importar-nos com nossos próprios sentimentos e com os sentimentos um do outro.
- Sempre ajuda pedir, em vez de dar ordens.

- Também ajuda não se importar, quando se importar demais machuca.
- Sempre ajuda estar presente quando precisamos um do outro.
- Sempre ajuda estarmos presentes para nós mesmos e fazermos nosso próprio trabalho de recuperação.
- Ter e estabelecer limites e respeitar os limites do outro melhoram os relacionamentos.
- Cuidar de nós mesmos — assumir a responsabilidade por nós mesmos — beneficia os relacionamentos.
- Interessar-se pelos outros, e por nós mesmos, ajuda.
- Acreditar em nós mesmos, e na outra pessoa, ajuda.
- Ser vulnerável e permitir a nós mesmos entrar em intimidade ajudam.
- Dar energia, atenção e tempo aos relacionamentos ajuda-os a crescer.
- Também ajuda bastante iniciar relacionamentos com pessoas que são capazes de participar em relacionamentos.⁴

Por outro lado, certos comportamentos e atitudes prejudicam os relacionamentos. Baixa autoestima, assumir responsabilidades de outros, negligenciar a nós mesmos, não resolver os problemas e tentar controlar outras pessoas ou relacionamentos são coisas que podem causar danos. Ser demasiadamente dependente, não discutir emoções e problemas, mentir, abusar e vícios não resolvidos também podem causar danos. Certas atitudes — como parecer desanimado, ressentido, criticar incessantemente, ingenuidade, falta de confiança, coração duro, negatividade ou cinismo — podem arruinar relacionamentos.

- Ser egoísta demais, ou não ser egoísta o bastante, pode prejudicar relacionamentos.
- Tolerância demais ou de menos pode prejudicar relacionamentos.
- Expectativas altas ou baixas demais podem prejudicar relacionamentos.

- Buscar todos os nossos bons sentimentos, excitação ou estimulação apenas no relacionamento podem prejudicá-lo.
- Não aprender de nossos erros pode levar-nos a repetir os mesmos erros.
- Ser duros demais com nós mesmos por nossos erros pode prejudicar relacionamentos.
- Esperar que a outra pessoa, nós ou nossos relacionamentos sejam perfeitos pode ser prejudicial aos relacionamentos.
- Não examinar suficientemente um relacionamento pode prejudicá-lo; examiná-lo sob um microscópio também pode.

Relacionamentos e amor têm uma vida própria.⁵ Assim como outras coisas vivas, eles têm seu nascimento e sua morte, com alguma atividade no meio — um começo, um meio e um fim.⁶ Alguns duram algumas horas; outros duram a vida inteira. Assim como outras coisas vivas, os relacionamentos são cíclicos e não estáticos. Temos ciclos de paixão e de aborrecimento, de facilidade e de luta, de proximidade e de distância, de alegria e de dor, de crescimento e de repouso.⁷

Às vezes, quando os ciclos ou as temporadas de relacionamento mudam, os limites e as dimensões dos relacionamentos também mudam. Podemos aprender a ser flexíveis o bastante para atravessar e aceitar essas mudanças de estações.

Identificamos muitos tipos de relacionamentos. Chamamos alguns de “saudáveis” e outros de “não saudáveis”. A energia entre duas pessoas pode ser positiva ou negativa. Os relacionamentos podem ser criados por nossas deficiências, nossas forças ou nossa solidão. Alguns são baseados na química. Muitos deles combinam essas características e são formados por muitas razões — muitas das quais são desconhecidas pelas pessoas na ocasião e tornam-se claras somente em retrospecto. Geralmente, duas pessoas simplesmente acreditam que amam uma à outra e o relacionamento parece encaixar-se.⁸ O relacionamento satisfaz às necessidades de ambos naquele momento.⁹

Em seus livros e palestras, Earnie Larsen identifica três estágios no relacionamento: “dentro”, “fora” ou “espere”. E não pode existir relacionamento se um dos dois grita “estou fora”, diz Larsen.

Nenhum estado particular de estar “dentro” ou “fora” de um relacionamento indica recuperação. O que indica recuperação é quando cada um de nós faz suas próprias escolhas sobre o que desejamos e precisamos fazer, e o que é importante para nós. Talvez nenhuma área de nossa vida expresse nossa singularidade tanto quanto os nossos relacionamentos — nossa história de relacionamentos, nossas circunstâncias atuais e nossos objetivos.

Quando Sheryl começou a recuperar-se da codependência, divorciou-se do marido, a quem ela chama de “viciado praticante em sexo e alcoolismo”. Agora, dois anos e meio depois, ela namora apenas ocasionalmente.

— Não seria justo nem para mim nem para o eventual parceiro envolver-me ainda num relacionamento — diz Sheryl. — Ainda não estou pronta. Além disso, não conheço ninguém com quem queira me envolver. Desejo ter um bom relacionamento algum dia. Enquanto isso, estou trabalhando em mim mesma.

Há muitos anos, a mulher de Sam, Beth, começou a tratar-se de dependência química, e ele entrou para o Al-Anon. Eles estão casados há vinte e cinco anos e pretendem continuar casados o resto da vida.

— Os comportamentos loucos cessaram — conta Sam. — As coisas ficaram melhores. Não temos um relacionamento fantástico, mas queremos manter a estrutura familiar unida. Nossos filhos agradecem-nos por isso. Estou contente por fazermos isso. Não é um relacionamento perfeito, mas é maleável. E é isso o que nós dois queremos. Se pudéssemos recomeçar nossas vidas, provavelmente escolheríamos uma outra pessoa. Mas escolhemos um ao outro e vamos honrar nosso compromisso.

Depois de três anos no Al-Anon, Marianne divorciou-se do marido, Jake, um alcoólico praticante.

— Temos três filhos — diz Marianne. — Eu tinha medo de ficar sozinha e sentir-me culpada por pedir o divórcio. Não acredito em

divórcios. Às vezes, fico triste por perder nossa família. Às vezes, sinto falta dos bons momentos que tivemos juntos. Mas não me arrependo de terminar com nosso lar infeliz. Estava prejudicando as crianças e a mim.

Jan e Tom estão casados há vinte e cinco anos. Nos últimos dez anos, Jan frequentou o Al-Anon. Durante os últimos oito anos, Tom frequentou os Alcoólicos Anônimos.

— Há dias em que não dou muito por esse casamento — diz Jan. — Outros dias, sei que ainda amo Tom tanto quanto no dia em que nos casamos. Às vezes, ficamos mais próximos um do outro, às vezes ficamos mais distantes. Nós mudamos muito, mas sob certas formas ainda permanecemos os mesmos. O que mudou foi isso: hoje estou com Tom por escolha minha, e não por achar que não tenha escolha.

Ouvi muitas histórias de relacionamentos. Algumas pessoas em recuperação estão muito felizes em seus casamentos, outras estão infelizes no casamento, outras assim-assim e outras flutuam. Algumas são divorciadas, umas são solteiras e estão procurando, outras são solteiras e estão evitando relacionamentos. Algumas pessoas estão namorando, outras estão vivendo juntas e comprometidas, algumas estão juntas um dia de cada vez. Algumas melhoraram seus relacionamentos depois que começaram a recuperar-se; outras, não. Alguns casais estão trabalhando para salvar relacionamentos anteriores à época em que começaram sua recuperação.

Alguns relacionamentos duram a vida inteira; outros, não. Muitos de nós decidimos chamar os que não duram de “experiências de aprendizagem”. A menos que nos recusemos a aprender de nossos erros, a maioria dos relacionamentos de agora é melhor que os de antes. Martin Blinder, a quem citei no começo deste capítulo, escreve:

“Muitos de nós, como parte do crescimento, nos apaixonamos várias vezes (...) Enquanto umas poucas pessoas se apaixonam aos dezessete anos e continuam apaixonadas pela mesma pessoa pelo resto da vida, a maioria de nós passa por uma série de relacionamentos curtos, re-

petidamente, deixando um amante em favor de outro que alcance nosso nível de amadurecimento sempre crescente. Cada novo parceiro geralmente combina características de nossos amantes anteriores e do nosso amor ideal, representando, na verdade, uma reciclagem do antigo amor enriquecido com nuances do novo. Os conflitos familiares podem ressurgir, mas são resolvidos mais rapidamente e com menos dor. Ainda podem ser cometidos erros, as escolhas podem estar ainda abaixo da ideal, mas lucrarmos muito das experiências passadas. Nessa longa jornada, nossos relacionamentos mais novos frequentemente são muito melhores do que os antigos.”¹⁰

Apesar de nossas descobertas sobre relacionamentos, provavelmente sabemos tanto sobre controlar o curso do amor quanto sobre curar um resfriado comum. A receita antiga que muitos de nós ouvimos ainda inclui muita sabedoria. “Se tiver que ser, será.” “Se você realmente gosta, deixe a coisa à solta; se voltar para você, é seu.” Ou: “Para encontrar a pessoa certa, seja a pessoa certa.” Esses ditados não atingiram a pomposa condição de clichês sem passar pelas provas da verdade e do tempo.¹¹ Mas a ideia de que nossos relacionamentos são tão saudáveis quanto nós o somos ainda é o ponto central.¹²

Talvez o maior fracasso que podemos ter num relacionamento é invalidar nossos relacionamentos passados ou as circunstâncias presentes, transformando-nos em cínicos, pessimistas, amargurados ou envergonhados.¹³ Nosso passado não é um erro. Nossas circunstâncias presentes não são um erro. Podemos ter feito escolhas que precisam de correções. Podemos querer tomar novas decisões à medida que crescemos. Podemos descobrir padrões que precisam ser depurados. Mas podemos aprender e lucrar com cada relacionamento que temos. Nossos relacionamentos são um reflexo de nosso crescimento, e geralmente têm contribuído para esse crescimento.

Embora alguns possam ser mais saudáveis do que outros, não existe o que se possa chamar de ser humano perfeito ou relacionamento perfeito. Muito já foi escrito e ensinado sobre ideais, mas os relaciona-

mentos não acontecem assim e as pessoas não se comportam assim. O fato é que há certas pessoas com quem é mais fácil conviver do que com outras.

Em nossa jornada de recuperação, você está onde precisa estar, e está com a pessoa que precisa estar — hoje. Você tem estado com as pessoas com quem precisava estar para chegar até aqui. Se não tem agora um relacionamento amoroso, tudo bem. Se achar que o relacionamento atual está acabado e que você precisa afastar-se, tudo bem. Se quiser permanecer, tudo bem. E tudo bem se quiser ter um novo relacionamento — mesmo se tiver tido um ou alguns que não funcionaram. Você merece outra chance — seja para formar um novo relacionamento ou para melhorar o atual.¹⁴

Você pode encontrar um amor que dure. Você pode praticar seus comportamentos de recuperação com as pessoas hoje em sua vida. Você pode melhorar, às vezes tremendamente, a qualidade e a energia de seus relacionamentos. Talvez você já tenha começado a praticar novos comportamentos de relacionamento e já tenha sentido uma melhora. Você merece o melhor que o amor tem a oferecer. Mas o processo de conseguir o melhor do amor começa dentro de você.

Na verdade, como diz Earnie Larsen, “se nada mudar, nada muda”. É a única pessoa que você sempre pode mudar é você mesmo. Mas às vezes, fazendo isso, você muda mais do que pode imaginar.

Vamos ver como você pode ajudar a transformar as experiências de aprendizagem em experiências carinhosas.

Exercícios

1. Escreva uma história de relacionamento. Inclua pessoas significantes — amigos, parentes, namorados, esposos etc. Quanto àqueles fora da família, como começou o relacionamento? Se terminou, como terminou? Que necessidades cada relacionamento satisfiz? O que você aprendeu, ou ganhou, de cada relacionamento?

2. Você guarda sentimentos negativos sobre os relacionamentos passados? Pode estar desejando libertar-se desses sentimentos? Pode aceitar sua história de relacionamentos?

NOTAS

1. Dr. Martin Blinder, "Why Love Is Not Built to Last", *Cosmopolitan*, junho de 1988, p. 223.
2. Essa ideia foi inspirada por meu amigo Bob Utecht.
3. Essa ideia maravilhosa é de Earnie Larsen. É a sua definição de recuperação da codependência.
4. Esse pensamento originou-se com Earnie Larsen. É minha paráfrase de sua ideia de que muitos relacionamentos estavam condenados desde o começo porque não seria possível que funcionassem.
5. Earnie Larsen diz: "O amor é uma coisa viva."
6. Blinder, "Why Love Is Not Built to Last", pp. 221-22.
7. Essa ideia é de Dan Caine, Diretor Executivo da Eden House Rehabilitation Center em Minneapolis, Minnesota.
8. Essa ideia é de Dan Caine, Diretor Executivo da Eden House Rehabilitation Center em Minneapolis, Minnesota.
9. Essa ideia é de Scott Egleston.
10. Blinder, "Why Love Is Not Built to Last".
11. Essa frase foi baseada numa de outro escritor: "atingir a condição enaltecida de clichê" — mas não consigo lembrar onde a li. Provavelmente, numa revista literária.
12. Muitas pessoas expressaram essa ideia. Recentemente, tem sido mais explorada por Earnie Larsen.
13. Esse pensamento inspirado por Nita Tucker com Debra Feinstein, *Beyond Cinderella: How to Find and Marry the Man You Want* (Nova York, St. Martin's Press, 1987).
14. A citação "Filhos adultos merecem outra chance de relacionamentos" parece ter sido criada por Robert Subby, um profissional de recuperação que reside em Minnesota.

CAPÍTULO

14

Não lhe estou dizendo que se deva conformar!... Estou lhe dizendo para buscar o ouro, não uma imitação barata.

— NITA TUCKER

Superando as Atrações Fatais

Em 1987, o filme *Atração Fatal* levou multidões ao cinema. O título atraiu-me. Ele resumia meus quarenta anos de relacionamentos em duas palavras.

Diz Crisly:

— Posso entrar num salão que tenha quinhentos homens, dos quais quatrocentos e noventa e nove são saudáveis e bem-sucedidos. Imediatamente, identifico o único sujeito desempregado do grupo, e sinto-me atraída por ele.

Diz Jan:

— Quando conheci meu ex-marido, um alcoólico e viciado em sexo, meu primeiro pensamento foi: *Esse cara parece problemático*. Meu segundo pensamento foi: *Estou louca para seduzi-lo!*

Diz Don:

— Há algo de atraente em uma mulher que poderia "maltratar-me". Estou recuperando-me há anos, e esse é o tipo de mulher que ainda me atrai.

Muitos de nós temos convivido com esse fenômeno de ser atraídos instintiva e poderosamente por pessoas que não são boas para nós. Durante anos eu, equivocadamente, chamei isso de “paixão” e “desejo de Deus”. Neste capítulo, falaremos sobre deixarmos de lado nossas atrações — se não fatais, pelo menos desastrosas —, aprendendo a ser atraídos por pessoas que são boas para nós. Preste atenção, eu não disse “chatas”. Eu disse “boas para nós”. Chato é viver cinco, dez, quinze ou mais anos com um alcoólico, um tarado ou um viciado em sexo. Escreve Nita Tucker:

“Não estou dizendo que você deveria ter um relacionamento com alguém que não o atraia fisicamente. Estou dizendo que nem sempre se pode saber logo de início o quanto há de atração. (...) Talvez sua mãe lhe diga que suas expectativas são altas demais. Não estou dizendo isso. Estou dizendo que elas são inexatas. (...) Estou dizendo que há algo de muito mais excitante, romântico, arrepiante e satisfatório do que a química. É quando você está com alguém há cinco, dez ou quarenta anos, e essa paixão se aprofunda cada vez mais.”²

Este capítulo é sobre aprender a iniciar esse tipo de relacionamento, um relacionamento que tenha a possibilidade de dar certo, de durar e de satisfazer o que desejamos. A recuperação é mais do que terminar relacionamentos. É sobre alguns bons começos. Muitas das ideias deste capítulo são baseadas no melhor livro que já li sobre o assunto: *Beyond Cinderella: How to Find and Marry the Man You Want*, de Nita Tucker.

Esteja a postos

Primeiro, vamos legitimar o processo de iniciar relacionamentos. É bom desejar ter um relacionamento amoroso, e é bom procurar um. Reconheça e aceite seu desejo de ter um relacionamento. É um desejo normal, saudável e humano.

Em seguida, considere que tipo de relacionamento você deseja. Algum tipo em especial? Um relacionamento duradouro, gratificante, carinhoso, amoroso? Um relacionamento temporário? Como o que você teve antes?

Depois de esclarecer o tipo de relacionamento que *deseja*, examine o tipo de relacionamento de que *necessita*. As duas coisas podem ser diferentes.³ Você pode ter um relacionamento amoroso e saudável, mas se não fez seu dever de casa (trabalho sobre a família de origem) e mudou suas mensagens, pode “precisar” de (ou acabar envolvendo-se com) um relacionamento que seja abusivo, tomador de conta ou similar aos anteriores.

Nossas necessidades implícitas estarão ligadas a nossos problemas pendentes e ao que acreditamos merecer. As pessoas que encontraremos vão comprovar o que acreditamos sobre homens e mulheres e o que *sempre acontece* em relacionamentos. Se temos alguma raiva não resolvida de homem ou de mulher, nossos relacionamentos irão da mesma forma justificar essa raiva.

Podemos libertar-nos, ou começar a trabalhar no sentido de livrar-nos de nossas necessidades destrutivas ou dos ressentimentos passados. Mudamos o que acreditamos, para poder mudar o que vemos.

*O próximo conceito a considerar é essa história de “meu tipo ideal”.*⁴ Durante muitos anos, tive meus conceitos de “meu tipo de homem”. Quando procurava ter um relacionamento, buscava homens que me atraíam. Eu sabia qual era o “meu tipo”. Ele ficava parado de uma determinada forma, caminhava de uma certa maneira, falava com um certo estilo, tinha um determinado brilho no olhar e um misterioso passado que causava aquele olhar. Por “atraída”, refiro-me àquela química explosiva que sentia antes mesmo de conhecer a pessoa. Eu nem pensava em envolver-me com homens que não tivessem o “meu tipo”. Por outro lado, eu começava um relacionamento unicamente pela força daquela atração inicial.

Nunca, nem mesmo uma vez, consegui manter um relacionamento bem-sucedido com “meu tipo” de homem. Eu poderia apostar — e

ganhar sempre — que qualquer homem por quem eu tivesse uma poderosa atração inicial teria um sério defeito que nos impossibilitaria uma relação compatível. Do outro lado dessa moeda estavam os inúmeros homens que eu nem notava. Se os visse, não me daria ao trabalho de conhecê-los ou de namorá-los. Talvez eles penteassem o cabelo de certa forma, ou usassem calças de poliéster, ou tivessem barba.

Estou com quarenta anos e, finalmente, aprendi uma lição: é muito mais fácil fazer com que um homem compre calças em outra loja ou raspe a barba do que conseguir que ele pare de beber. Meu tipo não era realmente o “meu tipo”. Era a minha “droga” favorita.

— Com quem você está saindo agora? — perguntei a uma amiga em recuperação.

— Ah, sabe — disse ela —, ele tem nome e rosto diferentes, mas essencialmente é o mesmo homem com quem tenho saído a vida inteira.

Muitos de nós temos permitido que esse fenômeno de atração fatal controle nossos relacionamentos. Muitos de nós temos ignorado pessoas com quem realmente poderíamos manter um bom relacionamento. É possível ampliar nossas ideias sobre nosso tipo. A química é importante num relacionamento, mas outras coisas também são. Aquela atração inicial não é amor, não garante o amor e geralmente impede o amor. Podemos ser atraídos e desenvolver uma química melhor com pessoas que não são nosso tipo — mas que na verdade são. A atração poderá não ser tão poderosa de início, mas se tornará poderosa e durará muito mais.

Num curso ministrado por Nita Tucker, intitulado “Ligando-se”, ela propõe aos participantes a seguinte tarefa: entrevistar casais felizes em seus relacionamentos. “Uma das instruções é perguntar a cada casal como se conheceram”, escreve Tucker. “Oitenta por cento dos entrevistados até agora (o que representa mais de mil pessoas) disseram que não sentiram uma atração imediata um pelo outro quando se viram pela primeira vez.”⁵

Pode ser um pouco estranho iniciar um relacionamento sem ter sido inflamado por aquela química inicial.⁶ Tudo bem. Depois, será melhor. Você poderá descobrir que se sente mais confortável com pessoas que não são seu tipo.

Disse uma mulher:

— Senti-me atraída por um homem. Custaram-me oito encontros e muitas conversas com meu conselheiro para ver que, embora eu estivesse atraída por ele, não gostava de estar com ele. Não me sentia confortável quando estávamos juntos. Havia sérios problemas desde o começo. Tudo que tínhamos em comum era a atração.

Isso conduz à nossa próxima consideração: *o fator disponibilidade*.⁷ Existem vários *fatos* que levam uma pessoa não disponível a participar de um relacionamento íntimo e amoroso. Essa pessoa pode estar no momento casada ou envolvida em outra relação. Pode estar divorciada há pouco tempo, ou ter saído de outro relacionamento há tão pouco tempo que ainda não esteja disponível. A pessoa pode não desejar envolver-se num relacionamento saudável e amoroso, ou talvez não queira envolver-se com *você* .

Dependência química, vício do sexo ou outros problemas não resolvidos tornam uma pessoa indisponível para participar de um relacionamento. Alcoólicos praticantes, viciados em sexo e jogadores não estão disponíveis para participar de relacionamentos saudáveis e amorosos. Repita comigo: alcoólicos praticantes, viciados em sexo e jogadores não estão disponíveis para participar de relacionamentos saudáveis e amorosos. As pessoas que deveriam estar em recuperação de alguma coisa, mas não estão, não estão disponíveis para participar de relacionamentos.

Outros fatores que podem indicar indisponibilidade são:

- estar tão presa a um passado familiar que a pessoa não tenha o material ou os recursos emocionais para participar de um relacionamento presente;
- ser um trabalhador compulsivo ou tão ocupado que não tenha tempo para dedicar-se a um relacionamento;
- viver em outra cidade ou estado, tornando a pessoa indisponível para satisfazer às necessidades do relacionamento.

Tentar iniciar um relacionamento com alguém que não esteja disponível pode desencadear em nós as loucuras da codependência. O

fator da indisponibilidade não é para ser tomado pessoalmente. Não precisamos usar isso para provar crenças negativas sobre homens, mulheres ou relacionamentos. A disponibilidade da pessoa é um fato, e fatos precisam ser aceitos e levados em conta. Muitos de nós passamos grande parte da vida batendo com a cabeça contra a parede e lamentando porque estávamos tentando fazer funcionar um relacionamento com alguém que não estava disponível para isso desde o dia em que o relacionamento começou. Muitos de nós passamos a vida atraídos pelo nosso tipo, quando o fator que nos levou a isso foi exatamente sua indisponibilidade.

Podemos aprender a selecionar a partir da disponibilidade. Geralmente, isso pode ser determinado nos primeiros minutos, mas às vezes leva mais tempo. “Oi! Você está no programa?” “Onde trabalha?” “É casado?” “Há quanto tempo está divorciado?”

E já que o assunto é disponibilidade, muitos de nós devemos considerar a nossa própria. Você ainda está preso a um relacionamento passado? Está recuperando-se o suficiente para estar disponível? Tem tempo e energia para dedicar-se a um relacionamento? Está emocionalmente disponível? Se tem um relacionamento permanente e comprometido com alguém com quem não deseja ter, você não está disponível.

As pessoas com quem temos saído e com quem temos tido relacionamentos são uma indicação de nossa disponibilidade.⁸ Nossos preconceitos sobre pessoas e relacionamentos também indicam a nossa disponibilidade. Se você namora ou cria relacionamentos somente com pessoas indisponíveis, e se tem crenças negativas sobre pessoas e relacionamentos, você pode não estar disponível até que mude.

Nesse ponto, as afirmações podem ajudar-nos. Podemos mudar o que acreditamos sobre o tipo de pessoas que atraímos e por quem somos atraídos. As novas afirmações podem ser:

- Sinto atração por pessoas saudáveis, carinhosas e disponíveis, e elas se sentem atraídas por mim.
- Sinto atração por pessoas boas para mim.

Se falamos sobre escassez, podemos mudar de: “Não há muitos homens bons (ou mulheres boas) por aí”, para: “Existem muitos homens bons (ou mulheres boas) por aí. Tenho encontrado e conhecido pessoas saudáveis e amáveis.” Podemos mudar qualquer crença negativa sobre homens, mulheres ou relacionamentos.

“Um príncipe (ou princesa) é um homem (ou mulher) com quem você pode ter um relacionamento gratificante e duradouro”, escreve Nita Tucker. “Um sapo é uma pessoa com quem, por uma razão ou outra, você não pode ter um relacionamento duradouro e gratificante.”⁹ Muitos de nós passamos a vida inteira beijando sapos e esperando que eles se transformem em príncipes, ou, como disse uma mulher, “beijando príncipes e vendo-os deteriorarem-se em sapo”. Alguns sapos são melhores do que outros, mas um sapo é um sapo.¹⁰ Podemos sempre sentir um arrepio quando vemos um sapo, mas não temos de pular no brejo junto com ele.

O que deseja que aconteça em seus relacionamentos? O que necessita que aconteça? O que acredita que merece? Você pode começar a dar espaço para o bom, afirmando o bom, e assumindo responsabilidade pelo seu comportamento no processo inicial do relacionamento. Atração fatal não é amor. Não é um desejo de Deus, então pare de culpar a Ele. E não é necessariamente o nosso destino. E tampouco precisam ser fatais.

Apronte-se

Se já fizemos nosso dever de casa, estamos prontos para pôr a teoria em prática. Podemos começar conhecendo pessoas e selecionando aquelas que gostaríamos de conhecer melhor. Existem três palavras-chave nesta última frase: *conhecer, pessoas e selecionar*.

Não vamos sair para caçar patos. Não vamos sair para encher a sacola antes que a estação de caça termine ao soar da meia-noite. Não vamos sair para ser sugados pela “química”. Vamos sair para conhecer pessoas. E para aprender a comunicar-nos com elas de uma forma melhor.¹¹

Como se conhecem pessoas? Socializando-se. Indo a lugares aonde as pessoas vão. Os grupos de terapia e as reuniões dos Doze Passos não são bons lugares para conhecermos pessoas para namorar. A finalidade principal desses grupos é a recuperação. Podemos sabotar uma parte importante de nosso sistema de apoio fazendo ali o jogo do namoro. Lugares bons para conhecer pessoas são: igrejas, eventos esportivos (como participante ou espectador), festas, aulas, saídas para compras (de roupas, comida ou “brinquedos”), eventos culturais, eventos de caridade ou beneficentes, atividades voluntárias, atividades políticas, marinas, bailes, restaurantes, casas noturnas decentes, jardim zoológico, jardim botânico, feiras comerciais ou de empresas, clube de solteiros e clubes de namoro de qualidade.¹²

Se estamos seriamente dispostos a conhecer pessoas, precisamos socializar-nos regularmente. Precisamos sentir-nos e apresentar-nos o melhor possível. Isso significa um esforço extra em nossa aparência. Esse esforço extra também inclui cuidar de si mesmo, ser gentil com si mesmo e cuidar de sua autoestima. As pessoas mais atraentes são aquelas que amam a si mesmas e vivem suas próprias vidas.

Depois, aprendemos a sorrir e a dizer: “Oi!”¹³ De outra forma, as pessoas não saberão que desejamos conhecê-las. Podemos ter de rechaçar os chatos e os indisponíveis, mas essa é a melhor das alternativas. Além disso, será um bom treinamento. Teremos muitas oportunidades de dizer não — e algumas oportunidades para dizer sim. O conceito de disponibilidade, de ser simpático e amigável pode ser óbvio, mas é quase sempre negligenciado.

— Tentei conhecer pessoas durante meses — diz uma mulher. — Ia a eventos e ficava parada no canto como uma estátua. Um dia, as luzes se acenderam. Eu estava em uma reunião quando vi um homem que achei que gostaria de conhecer. Imaginei se ele me havia notado. Imaginei se ele conversaria comigo. Desejava que sim, mas estava com medo de que não. Isso era tudo que me passava à cabeça cada vez que via alguém por quem me interessava. Então algo me ocorreu. Por que não ir até ele, sorrir e dizer: “Oi!”? Eu não tinha de ser agressiva. Apenas precisava ser amigável.

Eu não iria “agarrá-lo”; queria apenas conhecê-lo. E fiz isso. O relacionamento não foi muito longe. Depois de conversarmos rapidamente, decidi que ele não servia para mim. Mas aprendi uma lição. Se desejo conhecer alguém, provavelmente posso fazer isso sorrindo e dizendo: “Oi!”

Quanto mais intensamente vivermos nossa vida, mais pessoas conheceremos. Quanto mais pessoas conhecemos, maior a nossa chance de encontrar alguém que esteja disponível e que seja realmente nosso tipo. Podemos ser seletivos, mas podemos selecionar com um critério mais exato. Pare de eliminar as pessoas que podem não ser seu tipo; pare de selecionar pessoas automaticamente só porque está fisicamente atraído por elas. Tucker diz que devemos sair com uma pessoa três vezes antes de nos decidirmos sobre ela.¹⁴ Observe se já não conhece alguém que deseja conhecer melhor.

Não temos de abandonar a razão em favor da emoção. Alguém pode “parecer” certo para nós, mas, se essa pessoa não estiver disponível, não é a pessoa certa. Por outro lado, não temos de abandonar a emoção em favor da razão. Podemos achar que alguém é certo para nós, mas se ela não nos despertar nenhum sentimento *depois que a conhecermos*, essa não é a pessoa certa para nós — mesmo se for saudável e estiver disponível.

Deixe acontecer

Agora que está de pé e pronto para conhecer o amor de sua vida, respire fundo e... deixe acontecer.

— Estou buscando uma relação amorosa — diz uma mulher. — Estou completamente louca, totalmente fora de controle e, se não conseguir arranjar algo depressa, vou voltar para a terapia.

Assegurei a essa mulher que o processo de iniciar relacionamentos tende a fazer emergir o monstro em muitos de nós. Contudo, há coisas que podemos fazer para nos tornar mais ou menos disponíveis para um bom relacionamento. Uma coisa que a maioria de nós precisa fazer é entregar-se.

Se estamos infelizes sem um amor, provavelmente também estaremos infelizes com um. Um relacionamento não começa nossa vida; um relacionamento não transforma nossa vida. Um relacionamento é a continuação da vida. Embora um relacionamento especial nos possa dar a gratificação que somente um relacionamento especial pode dar, ele não satisfaz a todas as nossas necessidades.

Existe uma diferença entre aceitar o fato de que desejamos um relacionamento e ficarmos desesperados em arranjar um. As pessoas famintas compram mal. As pessoas desesperadas assustam os outros. Elas atraem pessoas que podem não ser boas para elas. Elas nunca fazem as escolhas melhores.

— E se eu estiver desesperada? — pergunta uma mulher. — Estou faminta por um relacionamento amoroso. Estou procurando isso há tanto tempo que estou ficando desesperada. O que posso fazer?

Responderei a essa pergunta com o caso de outra mulher:

— Cada vez que termino um relacionamento, entro em pânico — diz Karen. — Tenho medo de nunca mais encontrar alguém, de nunca mais amar alguém. A verdade é que tenho trinta e seis anos e, desde os quinze, o maior período que passei sem um relacionamento foi de seis meses.

O desespero é como o pânico. Quando sentirmos um ou outro, precisamos lidar com isso separadamente.¹⁵ O desespero pode estar ligado ao medo e à nossa necessidade de controlar. O desespero pode estar indicando problemas de dependência não resolvidos ou escondidos. Geralmente, por trás do desespero existem certas crenças negativas: sobre a escassez, sobre o que está vindo em nosso caminho, sobre o que merecemos e sobre se jamais conseguiremos isso. Se nos envolvermos num relacionamento porque estamos desesperados, ele poderá transformar-se em um que prove a nossas crenças negativas. Mude suas crenças. Aplique doses maciças de amor-próprio, carinho e cuidado próprio. Encontre outras maneiras de satisfazer às suas necessidades. Aja como se não estivesse desesperado, até realmente não ficar.

Não assuma a rejeição como alguma coisa pessoal. Não desista, não fique desanimado, negativo ou cínico. A chave para determinar

o que realmente acredita que merece é como reage quando um relacionamento termina logo no começo. O que isso prova? Que nada de bom jamais acontecerá com você? Que você não merece amor? Que nunca encontrará amor? Você pode ficar magoado ou decepcionado, mas precisa verificar o que a vida está provando a você. Se um relacionamento não der certo ou se você for rejeitado, tudo que isso realmente prova é que você não encontrou ainda o amor de sua vida.

Seja gentil consigo mesmo. Às vezes, a única maneira de se entregar é experimentar e trabalhar através do desespero. Você cometerá erros. Às vezes, pode ficar um pouco indeciso. Mas não importa sua idade ou seu passado, você pode encontrar um amor, se é isso que deseja. Se estiver disposto a esperar e a procurar, você será capaz de encontrar o amor que deseja.

A verdadeira intimidade leva tempo

Uma palavra de aviso: não vá para a cama com alguém depressa demais. Ir para a cama depressa demais, principalmente no primeiro encontro — o que é sempre cedo demais — termina com o relacionamento. Além das preocupações morais e de saúde altamente importantes (Aids, herpes etc.), existe outra razão para não fazer isso: o sexo é uma poderosa forma de intimidade. Se fazemos sexo com alguém antes de conseguir uma ligação emocional, mental e espiritual, esse desequilíbrio provavelmente será maior do que pelo menos um dos dois consiga lidar. E, excetuando-se os encontros sexuais casuais (que não são o tema deste capítulo), não importa o que se diga, geralmente, esperamos algo mais do que sexo. *Isso é normal*. Mas é sua a responsabilidade de esperar até se assegurar que essas expectativas serão satisfeitas.¹⁶

Podemos suportar o desconforto de nos sentir sexualmente atraídos por alguém sem lidar com os sentimentos. Ir para a cama com alguém não prova se queremos ter um relacionamento com aquela pessoa. A intimidade que estamos buscando não é imediata. Aproxime-se

primeiro de outras maneiras para certificar-se de que deseja estar próximo àquela pessoa. Deixe a química emergir naturalmente. Dê a si mesmo tempo para desenvolver um vínculo mental, emocional e espiritual antes da intimidade sexual.

Nunca deixe de cuidar de si mesmo

Costumamos dizer:

— Desejo ter um bom relacionamento. Até lá, continuarei fazendo meu próprio trabalho e cuidando de mim mesmo.

Por que “até lá”? O cuidado próprio é um compromisso e uma responsabilidade para a vida inteira. Ele não termina quando se inicia um relacionamento. É justamente a partir daí que precisamos intensificar nossos esforços.

— Não consigo saber se uma pessoa não é saudável (viciada, indisponível, desajustada) até que seja tarde demais — reclamam muitas pessoas.

— Tarde demais para quê? — pergunto eu.

Uma das características de muitos relacionamentos fracassados é que ele parece bom... até que estejamos “dentro” dele. Parece que as necessidades serão satisfeitas. Parece que a outra pessoa é saudável e se importa conosco. Baixamos a guarda, ficamos vulneráveis, nos envolvemos emocionalmente e as coisas imediatamente mudam. O sistema passa a ser destrutivo ou maluco e ficamos ali coçando a cabeça.¹⁷ Não temos de abrir mão de nossa capacidade de cuidar de nós mesmos porque estamos envolvidos emocionalmente.

Conta uma mulher:

— Conheci um rapaz e tudo foi maravilhoso durante aproximadamente dois meses. Depois, tudo mudou. Ele deixou de ir às suas reuniões de apoio e começou a beber. As coisas ficaram horríveis durante todo o ano seguinte. Continuei a esperar que as coisas voltassem a ser como haviam sido. Finalmente, vi que era assim que iam continuar. Eu estava esperando algo que não iria acontecer.

É possível entrar em relacionamentos devagarzinho. E assim podemos sair fora se ele se tornar insano. Nunca é tarde demais ou cedo demais para tomarmos conta de nós mesmos.

— E quanto a essa história de que sempre encontramos um relacionamento no instante em que deixamos de nos preocupar com isso? — perguntou-me um homem certa vez. — Venho “deixando correr” há um bom tempo, e até agora não aconteceu nada.

Não vou apenas lembrar o conselho de *Deixe Correr e Deixe Deus Agir*. Vou sugerir seriamente que façamos isso, e que precisamos também verificar se estamos cuidando de nossa parte:

- fazer nosso trabalho de família de origem,
- modificar nossas mensagens,
- afirmar que merecemos e conseguiremos o melhor,
- tomar providências de fato para conhecer pessoas.

Além de fazer nossa parte, precisamos deixar o resto acontecer, a seu próprio tempo. Precisamos combinar nossas ações com a entrega e a paciência. Apesar de nossos melhores esforços, os relacionamentos geralmente acontecem quando e onde menos esperamos.

Escreve Louise Hay:

“O amor chega quando menos esperamos e quando não estamos procurando por ele. A caça ao amor nunca nos traz o parceiro certo. Somente cria ansia e infelicidade. O amor nunca está fora de nós mesmos; o amor está dentro de nós.

Não insista para que o amor aconteça imediatamente. Talvez você não esteja pronto para isso, ou não esteja amadurecido o bastante para atrair o amor que deseja.

Não se conforme com alguém apenas para ter alguém. Estabeleça seus padrões. Que tipo de amor você quer atrair? Liste as qualidades que realmente deseja no relacionamento. Desenvolva essas qualidades em si mesmo e você atrairá a pessoa que as tem.

Examine o que possa estar mantendo o amor distante. Poderia ser seu senso crítico? Sentimentos de inutilidade? Padrões não razoáveis? Imagens de artistas de cinema? Medo de intimidade? Uma crença de que você não merece amor?

Esteja pronto para o amor quando ele chegar. Prepare o campo e esteja pronto para nutrir o amor. Seja carinhoso e você será adorável. Esteja aberto e receptivo ao amor.”¹⁸

Está procurando um relacionamento? Desfrute do processo. Faça sua parte, depois *Deixe Correr e Deixe Deus Agir*. Divirta-se um pouco. Conheça pessoas, mas não deixe de cuidar de si mesmo. Aprenda de seus sucessos e fracassos. Seja flexível. Você pode saber menos sobre o seu tipo do que imagina. Pode ter algumas surpresas agradáveis. Converse com pessoas em quem confia sobre o que está fazendo, assim não estará iniciando relacionamentos isoladamente de seu sistema de apoio.

Existem homens saudáveis por aí. Existem mulheres saudáveis por aí. Existe uma coisa que se chama bom relacionamento. Você pode aprender a iniciar um relacionamento que funcione. Pode aprender a atrair e desfrutar o amor que seja bom para você. Afirme a si mesmo e a seus desejos. Afirme que você merece o melhor e que isso acontecerá, porque, se começar a acreditar nisso, isso acontecerá.

Exercícios

1. Descreva seu tipo de homem ou de mulher. Seja o mais específico possível. A indisponibilidade é uma característica de seu tipo? Você já foi capaz de ter um relacionamento bem-sucedido com seu tipo?
2. Se está procurando ter um relacionamento, onde está procurando? A que lugares vai regularmente para conhecer pessoas? Quais são alguns lugares novos aonde poderia ir para conhecer pessoas?
3. Você está disponível para um relacionamento? Você tem um histórico de sair e tentar relacionar-se com pessoas não disponíveis?

Quais são seus preconceitos e crenças sobre homens, mulheres e relacionamentos? O que os homens ou as mulheres sempre fazem e sempre fizeram com você? O que acredita que sempre acontece nos relacionamentos? O que acredita que merece de um relacionamento?

4. Escreva alguns objetivos e comece afirmando o que quer que aconteça em sua vida amorosa.
5. Encontre alguns amigos positivos, desejosos de apoiar você enquanto procura um relacionamento. Diga abertamente a eles o que está fazendo, pensando e sentindo.

NOTAS

1. Nita Tucker e Debra Feinstein, *Beyond Cinderella: How to Find and Marry the Man You Want* (Nova York, St. Martin's Press, 1987), p. 61.
2. Idem.
3. Baseado em ideias do Dr. Yehuda Nirm e Bonnie Maskin, *Loving Men for All the Right Reasons: Women's Patterns of Intimacy* (Nova York: Dell Publishing Co., Inc., 1983).
4. Meus agradecimentos a Nita Tucker por algo que eu sempre soube, mas não fui capaz de verbalizar até ler seu livro.
5. Tucker, *Beyond Cinderella*, p. 58.
6. Idem.
7. Idem, pp. 42-43.
8. Há vários anos, Earnie Larsen tem dito: “A pessoa com quem estamos nos relacionando demonstra tanto sobre nós quanto sobre ela.” Tucker também discute nossa indisponibilidade em *Beyond Cinderella*, pp. 50-51.
9. Extraído da expressão de Tucker.
10. Expressão de Tucker
11. Do curso de Tucker: “Ligando-se.”
12. Tucker, *Beyond Cinderella*, pp. 75-76.
13. Idem, p. 52.
14. Idem, p. 60.
15. Louise Hay escreve sobre lidar com o pânico em seu livro *Você pode curar sua vida*, Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2009.
16. Hay, *Você pode curar sua vida*, p. 124-129.
17. Scott Egleston foi quem primeiro me explicou essa “mudança”.
18. Hay, *Você pode curar sua vida*, p. 105.

Tenho quarenta anos de idade e finalmente descobri o que não quero. Agora, só me falta descobrir o que quero.

— ANÔNIMO

Limites

Eu estava no Panamá fazendo uma reportagem para um jornal quando vi um aviso na parede da sala de leitura da base aérea americana. O aviso era uma declaração quanto à política externa americana sobre a expansão soviética na América Latina, mas era também uma declaração quanto à minha nova política: “Não há território para ceder.”

Eu também não desejo mais *ceder* minha autoestima, meu autorrespeito, o bem-estar de meus filhos, meu emprego, meu lar, minhas posses, segurança, crédito, sanidade, ou *a mim mesma* para preservar um relacionamento. Estou aprendendo a *escolher* o que dar, apropriadamente e com senso de autoestima. Estou aprendendo que ocasionalmente posso *abrir mão* de algo durante os conflitos de negociação. Mas não quero mais perder o que tenho sem pensar, em nome do amor, do relacionamento ou das aparências.

Por muitos anos, eu entrava nos relacionamentos com uma atitude de tudo ou nada. O que geralmente acontecia é que perdia tudo e terminava com nada. Eu achava que a disposição de perder e de dar

tudo era imperativa no amor. O único lugar onde isso funciona é no cinema, e assim mesmo não muito bem.

Eis o cenário: o homem está fugindo com um revólver do qual ainda sai uma fumacinha e os policiais de quinze delegacias estão no seu encalço. Ele está com raiva, amargurado, espreitando para fora da janela de um apartamento sombrio. Sua namorada o abraça e diz:

— Ficarei ao seu lado para o que der e vier, meu bem.

O que der e vier, como? Algumas cenas depois, o homem está no corredor da morte, esperando sua vez na cadeira elétrica, ou está estirado morto na rua. Acabou-se! E ela fica sozinha, chorando, e o filme termina. Essa é a história dele. Quando acabar de chorar por ele, ela realmente vai ter algo por que chorar. Além de perder seu homem, ela perdeu seu emprego, seu apartamento e toda a mobília. E seu crédito. Seus amigos e sua família estão irados com ela. E depois de toda a publicidade ruim, ela perderá também sua reputação.

A moral dessa história e deste capítulo são os Limites. Nós não precisamos perder tudo por amor. Na verdade, estabelecer e seguir limites saudáveis e razoáveis em todos os nossos relacionamentos é um pré-requisito indispensável para o amor e para os relacionamentos que funcionam. Podemos aprender a fazer escolhas apropriadas sobre o que desejamos *dar* em nossos relacionamentos — de nós mesmos, de tempo, talento e dinheiro. Podemos aprender a decidir abrir mão de certas coisas quando negociamos conflitos e trabalhamos em nossos relacionamentos.

Estabelecer limites não complica a vida; os limites simplificam a vida. Precisamos saber até onde iremos e até onde permitiremos que outros sigam conosco. Uma vez que compreendamos isso, podemos ir a qualquer parte.

O que são limites?

Pedi a uma amiga em recuperação que me falasse sobre limites, com suas próprias palavras.

— Como se pode dizer a alguém, sem usar jargões, que você tem permitido que as pessoas a pisem a vida inteira? — respondeu ela.

O *The New World Dictionary* define *limite* como “qualquer linha ou coisa marcando um limite ou uma fronteira”¹.

Na recuperação, usamos a frase *problemas de limites* para descrever uma das principais características da codependência. Com isso, queremos dizer que uma pessoa tem dificuldade em definir onde ela termina e onde começa a outra pessoa. Temos um sentido não muito claro de nós mesmos. Por exemplo, podemos achar difícil definir a diferença entre nossos sentimentos e os sentimentos de outra pessoa, entre nossos problemas e os problemas de outra pessoa, entre nossa responsabilidade e a responsabilidade de outra pessoa. Geralmente, o problema não é que assumimos a responsabilidade de alguém; é que nos sentimos responsáveis por alguém. Nossa capacidade de definir a nós mesmos e de nos diferenciar apropriadamente da outra pessoa fica confusa. Nossas fronteiras estão confusas. As pessoas com fronteiras fracas parecem “captar” ou “absorver” os sentimentos de outrem — quase como uma esponja absorve água.²

Conta-nos Kate:

— Fui visitar minha família. Minha irmã não anda nada bem. Ela não está trabalhando para recuperar-se da codependência, mas deveria estar. Ela está permitindo que abusem dela. E anda às voltas com um bocado de sentimentos intensos e não resolvidos. Passei uma hora com ela e comecei a sentir todas aquelas coisas malucas. Levei um dia para acalmar-me e conseguir meu equilíbrio de volta. Primeiro, não conseguia entender o que estava acontecendo. Agora, descobri. Eu captei as emoções dela. Aquelas não eram minhas emoções; eram delas.

A palavra *limite* também é usada nos círculos de recuperação para descrever uma ação, como em “estabelecer limites”. Com isso, queremos dizer que estabelecemos um limite com alguém. Geralmente, quando dizemos isso, estamos dizendo que decidimos comunicar a alguém que ele ou ela não nos pode usar, magoar, ou tomar o que temos, sejam essas posses concretas ou abstratas. Decidimos dizer-lhes

que não podem abusar de nós, invadir-nos ou prejudicar-nos de forma alguma.

Em geografia, os limites são as fronteiras que cercam um estado, um país ou as terras de uma pessoa. Na recuperação, estamos nos referindo às linhas que indicam e estabelecem nosso território pessoal — nossos próprios *eus*. Diferentemente de estados ou mapas, nós não temos linhas negras e grossas delineando nossos limites. Mas cada um de nós possui seu próprio território. Nossos limites definem e contêm esse território; nosso corpo, nossa mente, nossas emoções, nosso espírito, nossas posses e nossos direitos. Nossos limites definem e cercam toda nossa energia, o ser individual que chamamos de “eu”. Nossos limites são invisíveis, mas reais. Há um lugar onde eu termino e você começa. Nosso objetivo é aprender a identificar e respeitar essa linha.

O que aconteceu com meus limites?

“Ninguém nasce com limites”, diz Rokelle Lerner, terapeuta e autora de livros sobre problemas de filhos adultos. “Os limites nos são ensinados por nossos pais. (...) Alguns de nós não temos senso de limites outros constroem paredes em vez de limites e outros têm limites com furos.”³

Algumas pessoas são felizardas por chegar à idade adulta sabendo quem são e quais são e não são seus direitos. Elas não ultrapassam o território de outra pessoa e não permitem que outros invadam o seu. Elas têm limites saudáveis e um firme sentido de si mesmas.

Infelizmente, muitos de nós chegamos à idade adulta com limites danificados, remendados ou não existentes. Ou podemos ter construído à nossa volta um casco como o de uma tartaruga, tão grosso que as pessoas não conseguem nem chegar perto.

Muitos fatores contribuem para isso. Como quando os limites saudáveis não são demonstrados ou ensinados às crianças, quando os limites e os direitos das crianças são invadidos ou violados, e quando os

filhos são forçados a desempenhar papéis impróprios.⁴ Doenças como vício de drogas ou outros distúrbios compulsivos fazem o diabo com os limites.

As crianças podem ter limites fracos ou não existentes quando são emocional ou fisicamente negligenciadas ou abandonadas. Seus limites também podem ser fracos se não forem cuidados ou se elas não crescerem com limite e disciplina apropriados. Nessas circunstâncias, elas podem não desenvolver o seu *eu*, a sua identidade e a sensação saudável de autoestima. É difícil para um “ser” formar-se num vácuo.

Abuso, humilhação e vergonha prejudicam os limites. Deixa buracos onde a violação ocorre.⁵ Se quando crianças fomos abusados emocional, física ou sexualmente, podemos crescer sem os limites saudáveis em volta dessa parte de nosso território. Quando adultos, seremos vulneráveis a invasões nessa área, até que reparemos e fortaleçamos essa parte de nossa fronteira.

Comportamentos impróprios entre membros da família e entre a nossa família e outras famílias podem prejudicar a formação de limites.⁶ Podemos não aprender a identificar ou respeitar os limites de outros ou nossos próprios limites.

Se quando crianças tivemos de tomar conta de alguém que deveria nos criar, é possível que tenhamos passado a acreditar que os pensamentos, os sentimentos e os problemas de outras pessoas são responsabilidade nossa. Se quando crianças vivemos com alguém que nos fez ser demasiado dependentes dele ou dela, talvez não tenhamos aprendido que somos um ser completo. Podemos ter chegado à idade adulta sentindo-nos apenas a metade de algo, e que sem outra pessoa não somos completos. Tomar conta — sejam outras pessoas tomando conta de nós ou sejamos nós assumindo as responsabilidades delas — danifica os limites. Deixa-nos com um senso indefinido de nós mesmos e dos outros — de quem somos e de quem são os outros.

As pessoas controladoras invadem territórios.⁷ Elas transgridem e acham que é seu direito fazer isso. Se vivemos com alguém que tentou controlar nossos pensamentos, nosso corpo ou nossos sentimentos,

nossos limites podem estar prejudicados. Se nossos direitos aos nossos sentimentos, nossos pensamentos, nosso corpo, nossa privacidade e nossas posses não foram respeitados, podemos não saber que temos direitos. Podemos não saber que os outros também têm.

Nossa ligação original com nosso primeiro tomador de conta determina como nos ligamos a outros.⁸ Nossos limites determinam como convivemos com as pessoas à nossa volta, ou nos ligamos a elas. Se temos limites fracos, podemos perder-nos em territórios alheios. Se temos buracos ou aberturas em nossas fronteiras, estamos vulneráveis a invasões. Se nossas fronteiras são grossas e rígidas demais, não deixaremos que as pessoas se aproximem de nós.

Sem limites, os relacionamentos nos causarão medo. Estaremos vulneráveis a perder tudo que temos, inclusive a nós mesmos.

Com fronteiras demais, não teremos nenhum relacionamento. Não ousaremos aproximar-nos, porque decorrerá um longo tempo até que possamos voltar a enxergar a *nós mesmos*. As pessoas podem fugir de nós.

As pessoas se sentem mais confortáveis em volta de outras que tenham limites saudáveis. É desconfortável estar perto de pessoas com limites demais ou de menos. É desconfortável estar perto de invasores, embora, se tivermos convivido a vida inteira com certos tipos de invasores e transgressores, possamos não perceber como é desconfortável estar em volta deles.

O objetivo da recuperação é desenvolvermos limites saudáveis, sem ser fracos ou rígidos demais. É remendarmos quaisquer fendas em nossas fronteiras. Desenvolver limites saudáveis é responsabilidade nossa. Não podemos colocar a responsabilidade de cuidar de nós mesmos ou de tratar de nossos interesses em outras mãos que não sejam as nossas próprias ou as de nosso Poder Superior.

Quando desenvolvemos fronteiras saudáveis desenvolvemos um sentido apropriado dos papéis dos membros da família, dos outros e de nós mesmos, aprendemos a respeitar os outros e a nós mesmos. Nem abusamos dos outros nem permitimos que abusem de nós. Pa-

ramos de abusar de nós mesmos! Não controlamos os outros nem deixamos que nos controlem. Paramos de ser responsáveis por outras pessoas e de deixar que elas assumam responsabilidades que são nossas. Assumimos a responsabilidade por nós mesmos. Se somos rígidos demais, afrouxamos um pouco. Desenvolvemos um sentido claro do nosso *ser* e dos nossos direitos. Aprendemos que somos um *ser* completo. Aprendemos a respeitar o território alheio tanto quanto o nosso próprio. Fazemos isso aprendendo a ouvir e a confiar em nós mesmos.

O que nos machuca? O que nos faz sentir bem?⁹ O que é nosso e o que não é? O que estamos dispostos a perder?

Como posso estabelecer limites?

Diz Diane:

— Fui criada por um pai alcoólico e uma mãe controladora. Depois, saí de casa e casei-me com meu próprio alcoólico. Quando comecei a recuperar-me da codependência não tinha ideia do que eram limites. Minha vida provava isso. Achava que tinha de fazer tudo que as pessoas me pedissem se alguém tivesse um problema e eu achasse que era minha responsabilidade resolvê-lo. Eu deixava que as pessoas me usassem, depois me sentia culpada porque não gostava de ser usada. Meu marido me manipulava, mentia e abusava verbalmente de mim. Sentia-me culpada porque não gostava da forma com que ele me tratava. Meus filhos faziam o que queriam de mim. Falavam comigo da maneira que queriam. Recusavam-se a respeitar ou a seguir nossas regras. Eu me sentia culpada quando ficava com raiva deles por me tratarem daquela forma.

Diane conta que está recuperando-se da codependência há oito anos. E continua:

— Gradualmente, fui aprendendo a reconhecer a diferença entre tratar bem e tratar mal. Passei a acreditar que mereço ser bem-tratada e com respeito pelas pessoas, inclusive pelos meus filhos. Sei que não te-

nho de permitir que as pessoas me usem ou me tratem mal. Não tenho de fazer tudo que as pessoas pedem ou me mandam fazer. Não tenho de ser tocada quando não quero ser tocada. Não tenho de sentir da forma como os outros me dizem para sentir. Não tenho de deixar que as pessoas me usem. Posso dizer “não” e “pare com isso”. Posso tomar minhas próprias decisões sobre o que quero e o que devo fazer numa determinada situação. *Posso* defender-me.

Prossegue Diane:

— Aprendi a deixar de controlar incessantemente e de tomar conta dos outros. Aprendi a respeitar as pessoas, a sua individualidade e seus direitos, principalmente os direitos dos meus familiares. Aprendi que quando os outros me magoam ou fazem algo de que não gosto, posso afastar-me e decidir como cuidar de mim mesma. Posso desenvolver ideias mais claras sobre o que é ou não é responsabilidade minha. Mas tenho de esforçar-me para isso e, às vezes, arduamente.

Essas são as boas e as más notícias. Podemos aprender a ter e a estabelecer limites, mas para isso temos de esforçar-nos mais do que outras pessoas. Para viver com o que muitos de nós temos, podemos não saber imediatamente o que nos faz bem e o que nos faz mal. Podemos não saber instintivamente o que é nosso e o que não é. Podemos não conhecer bem os nossos direitos. Pode ser difícil escutar a nós mesmos, porque talvez tenhamos abandonado a nós mesmos.

Para sobreviver convivendo com incidentes que machucam, com abusos e comportamentos desajustados, aprendemos a negar a dor e a loucura. Se temos vivido num sistema cuja regra é “não existe limites” (não tome conta de si mesmo) podemos sentir vergonha cada vez que pensamos em estabelecer um limite.

— Estou me recuperando há seis anos — diz um homem que foi abusado fisicamente quando criança. — Sou bom em estabelecer limites uma vez que descubra que algo está me magoando, mas ainda levo um bom tempo para descobrir isso.

Muitos de nós desenvolvemos grande tolerância à dor e à insanidade. Assim como os especialistas dizem que os alcoólicos desenvolvem

uma alta tolerância ao álcool, que permanece alta quer ele beba ou não, podemos desenvolver uma grande tolerância a dor, abusos, maus-tratos e violação de limites. Às vezes, é difícil discernir quando alguém nos magoa, quando magoamos alguém ou quando magoamos a nós mesmos. Às vezes, tem de doer bastante antes de nos darmos conta de que está doendo. E muitos de nós não temos nenhuma referência sobre o que é normal e justo.

Como podemos dizer a alguém para deixar de ferir-nos se não temos certeza de que estamos feridos? Como podemos identificar que algo é impróprio se é assim que temos vivido a vida inteira? Para nós isso é o normal. Como podemos saber o que desejamos se ninguém jamais nos disse que é correto desejar algo?

Temos de trabalhar nisso. Temos de trabalhar nisso mais do que outras pessoas. Podemos ter de trabalhar nisso o resto da vida. Para fazer isso precisamos vir para casa para viver — em nós mesmos.

Diz Lerner:

“Os limites não são apenas um processo de pensamento. Precisamos ouvir nosso corpo para saber onde estão nossos limites. Se fomos criados com vícios, muitos de nós tivemos de deixar nosso corpo e abandonar nosso ser para sobreviver. Se fomos criados por alguém sexualmente abusivo, tivemos de ignorar que nosso ser se contorcia ou que nosso estômago se revirava. Tivemos de ignorar nosso corpo para sobreviver.

Depois, quando adultos, subitamente se espera que saibamos estabelecer limites. Sem estarmos dentro de nosso corpo, não podemos fazer isso. Precisamos aprender como voltar para casa, para nós mesmos, e aprender a ouvir o nosso corpo.”¹⁰

Estabelecer limites não é um processo isolado.¹¹ Está interligado com o crescimento da autoestima, o trato com sentimentos, o rompimento das regras e o desenvolvimento espiritual. Relaciona-se com o desligamento. A vergonha está ligada aos limites. Podemos sentir ver-

gonha quando permitimos que as pessoas invadam ou transgridam nossos limites. A vergonha pode tentar impedir-nos de estabelecer os limites que precisamos estabelecer.¹²

Nossos limites e nossos seres crescem e emergem à medida que desenvolvemos autoconfiança e interagimos com pessoas saudáveis, e obtemos ideias mais claras sobre o que é e o que não é apropriado. Quanto mais desenvolvemos nossa recuperação, melhores nos tornamos em estabelecer limites.

- Estabelecer limites é aprender a tomar conta de nós mesmos, não importa o que esteja acontecendo, para onde estamos indo ou com quem estamos.
- Os limites emergem das decisões profundas sobre o que acreditamos que merecemos e não merecemos.
- Os limites emergem da crença de que o que desejamos e necessitamos, gostamos e desgostamos é importante.
- Os limites emergem de um senso mais profundo de nossos direitos pessoais, principalmente o direito que temos de cuidar de nós mesmos e de ser nós mesmos.
- Os limites emergem à medida que aprendemos a dar valor, a ouvir e a confiar em nós mesmos.

O objetivo de estabelecer e manter limites não é construir paredes grossas em volta de nós mesmos. O objetivo é nos tornarmos seguros e conscientes de nós mesmos para nos aproximar dos outros sem a ameaça de nos perdermos, de sufocá-los, de transgredir ou de sermos invadidos. Limites são a chave para bons relacionamentos.

Quando temos consciência de nós mesmos, somos capazes de sentir a proximidade e a intimidade. Somos capazes de nos divertir, de ser criativos e espontâneos. Somos capazes de amar e de ser amados.

A intimidade, a brincadeira e a criatividade demandam abandono e controle. Somente quando sabemos impor limites e confiar em nós mesmos nos tornamos capazes de nos descontraírem o bastante para aproveitar

Essas mesmas atividades ajudam a desenvolver uma consciência pessoal, porque é através do amor, da diversão e da criatividade que começamos a compreender quem somos e nos reasseguramos de que podemos confiar em nós mesmos. Ter limites significa ter um ego forte, bem-cuidado, saudável e confiante o bastante para poder abandonar-se — e voltar de novo intacto.¹³

“Dicas” para fixar limites

Não temos de construir barricadas para proteger nosso território; não precisamos ser supervigilantes. Precisamos aprender a prestar atenção. Aqui vão algumas dicas para fortalecer a capacidade de estabelecer limites.

Quando identificar o que precisa para estabelecer um limite com alguém, faça isso claramente, preferivelmente sem raiva, e com o menor número possível de palavras. Evite justificativas, racionalizações ou desculpas. Apresente uma explicação rápida, se isso fizer sentido. Não seremos capazes de manter relações íntimas até que possamos dizer às pessoas o que nos magoa e o que nos faz bem.¹⁴ A pessoa mais importante para saber dos nossos limites somos nós mesmos.

Não podemos simultaneamente estabelecer um limite e tomar conta dos sentimentos de outra pessoa. Os dois atos são mutuamente exclusivos. Já dei essa dica antes, mas sempre é bom repeti-la.¹⁵

Provavelmente, sentiremos vergonha e medo ao estabelecermos limites. Mas faça-o de qualquer modo. As pessoas podem não saber que estão ultrapassando seus limites. E ninguém respeita as pessoas que podem usar. Os limites saudáveis beneficiam a todos. As crianças e os adultos se sentem mais confortáveis em volta de nós.

Ódio, raiva, reclamações e choradeiras são dicas para limites que precisamos estabelecer. As coisas que dizemos não poder suportar, não gostar, nos enraivecer e odiar podem ser áreas clamando por limites. Recuperar-se não significa ter raiva, chorar ou reclamar. Recuperar-se significa aprendermos a escutar a nós mesmos de pertinho, para ouvir o que

estamos dizendo. Essas coisas indicam problemas, como uma luz vermelha piscando no painel do carro. A vergonha e o medo podem ser a barreira que precisamos romper para cuidar de nós mesmos. Outras dicas de que estamos precisando estabelecer limites são nos sentirmos ameaçados, “sufocados”¹⁶ ou feitos de vítimas por alguém. Precisamos prestar atenção ao que nosso corpo nos está dizendo. E, como disse antes, podemos precisar sentir raiva para estabelecer um limite, mas não precisamos ficar com raiva para mantê-lo.

Seremos testados quando estabelecermos limites. Pode ter certeza disso. De nada adianta estabelecer um limite se não estamos prontos para pô-lo em execução. O segredo de estabelecer limites não é convencer alguém de que nós temos limites — é convencer a nós mesmos. Uma vez que realmente sabemos os limites que queremos impor, não será difícil convencer os outros. Na verdade, as pessoas geralmente sentem quando chegamos ao nosso limite. Deixaremos de atrair tantos invasores. As coisas mudarão.

Uma mulher foi ao seu terapeuta e recitou sua lista costumeira de reclamações sobre o marido.

— Quando isso vai ter um fim? — perguntou ela ao terapeuta.

— Assim que você quiser — respondeu o terapeuta.

Prepare-se para acompanhar seus limites, agindo de acordo com eles. Nossos limites precisam combinar com nosso comportamento. O que dizemos precisa combinar com o que fazemos. Se você diz que é um limite seu não deixar que ninguém dirija seu carro, mas continua a deixar que as pessoas tomem seu carro emprestado e depois reclama disso, isso não é um limite. Consequências e ultimatos são uma maneira de cumprir limites. Por exemplo, se você estabeleceu um limite de que não conviverá mais com alcoólico praticante e um alcoólico praticante convive com você, você pode dar a ele ou ela um ultimato. Ou a pessoa pára de beber e começa a recuperar-se ou você vai embora. Ouço muito as pessoas reclamarem: “Estabeleci um limite, mas Harvey não o obedece.” Os limites são para tomar conta de nós mesmos, não para controlar os outros. Se estabelecemos o limite de não ficar-

mos perto de alcoólicos praticantes isso não força Harvey a parar de beber. Harvey pode escolher entre beber ou não beber. Nosso limite nos dá uma diretriz para fazermos nossa escolha — se queremos ou não ficar perto de Harvey.

Algumas pessoas ficam felizes em respeitar nossos limites. O problema não é o que elas estão fazendo conosco; é o que estamos fazendo com nós mesmos. Algumas pessoas podem ficar zangadas conosco por estabelecermos limites, principalmente se estamos mudando um sistema ao estabelecer um limite onde antes não havia nenhum. As pessoas ficam zangadas, principalmente quanto viemos tomando conta delas ou permitindo que elas nos usassem ou nos controlassem e depois decidimos que é hora de mudar isso.

Estabelecemos limites quando estamos prontos, nem um minuto antes. Fazemos isso a nosso próprio tempo, não ao tempo de alguém mais — de nosso terapeuta, de nosso grupo nem de nosso orientador. Porque isso está ligado ao *nosso* crescimento.

Um grupo de apoio pode ajudar-nos quando lutamos para estabelecer e aplicar limites. Pode ser valioso sermos reasssegurados sobre o que é normal e o que não é, sobre quais são e não são os nossos direitos. Uma torcida pode ajudar-nos bastante quando lutamos para assegurar esses direitos.

Existe também um lado divertido na fixação de limites. Além de aprendermos a identificar o que nos magoa e o que não gostamos, aprendemos a identificar o que gostamos, o que nos faz sentir bem, o que desejamos e o que nos dá prazer.¹⁷ É aí que começamos a melhorar a qualidade de nossa vida. Se não estávamos certos de quem somos, do que gostamos e desejamos, passamos a ter direito a essas excitantes descobertas.

Os limites são um problema pessoal. Eles refletem nosso crescimento e contribuem para esse crescimento, para nosso ego, para nossa ligação com nós mesmos, com nosso Poder Superior e com outras pessoas. Prestar atenção ao que gostamos, ao que queremos, ao que nos faz bem e ao que nos magoa, não nos separa de nosso Poder Superior

ou do plano de Deus para nossas vidas. Ouvir e avaliar a nós mesmos, leva-nos ao desejo de Deus para nossas vidas: um plano rico e abundante para valer. Quando assumirmos riscos e aprendermos mais sobre quem somos, nossos limites e nós mesmos emergiremos. Quando atravessarmos situações diferentes, enfrentaremos a necessidade de estabelecer novos limites sobre o que magoa, o que nos faz sentir bem, o que gostamos e não gostamos. Estabelecer limites é um processo contínuo de escutar e respeitar a nós mesmos e aos outros, compreender nossos direitos e cuidar de nós mesmos.

Lute pelo equilíbrio. Lute pela flexibilidade. Lute por uma sensação saudável de si mesmo e de como você merece ser tratado. Viver saudavelmente significa que você se dá de vez em quando, mas há uma grande diferença entre dar e ser roubado.¹⁸

Listei aqui algumas dicas, mas não existe um guia para a fixação de limites. Cada um de nós tem seu próprio guia dentro de si. Se continuarmos a trabalhar na recuperação, nossos limites se desenvolverão. Eles ficarão saudáveis e sensíveis. Nossos egos nos dirão o que precisamos saber, e amaremos a nós mesmos o bastante para ouvirmos.

Pergunte a si mesmo: *O que me machuca?* Escute e pare a dor. Pergunte a si mesmo: *O que me faz sentir bem?* Se alguma coisa o faz sentir-se bem, você é um vencedor. Pergunte a si mesmo: *O que é meu?* Se é seu, você pode tê-lo; se não for, não ponha no bolso.¹⁹ Pergunte a si mesmo: *O que estou disposto a perder?* Talvez você não tenha nada a ceder.

Exercícios

1. Quais foram alguns limites que você estabeleceu no começo de sua recuperação? Quais foram alguns limites que estabeleceu recentemente? Pode lembrar-se de como se sentia antes e depois de estabelecer esses limites? Você teve que agir para que eles fossem respeitados? Para você, quais são os tipos mais difíceis de limites para estabelecer e fazer respeitar?

2. Existe hoje em sua vida alguém que o esteja usando, ou que não o esteja tratando respeitosamente ou da forma apropriada? Você anda reclamando, zangado, lamentando-se ou aborrecido com alguma coisa? O que o está impedindo de tomar conta de si mesmo? O que acha que acontecerá se o fizer? E o que acha que acontecerá se não o fizer?
3. Como se sente quando está perto de pessoas com limites rígidos — cheia de regras e regulamentos? Como se sente quando está perto de pessoas com poucos limites ou sem qualquer limite?
4. No passado, o que estava disposto a perder por causa de um relacionamento em particular? O que está disposto a perder agora? O que está disposto a não perder?

NOTAS

1. *New World Dictionary of the American Language, Second College Edition* (Nova York: Simon & Schuster, Inc., 1984), p. 167.
2. Muitos profissionais e pessoas em recuperação têm discutido esse fenômeno. Merle A. Fossum e Marilyn J. Mason discutem isso em *Facing Shame: Families in Recovery* (Nova York, N.W. Norton & Col., Inc., 1986), p. 76.
3. Anne Jefferies, "Rokelle Lerner: ACA's, Intimacy & Play", *The Phoenix*, outubro de 1988, p. 1.
4. Algumas de minhas definições e explicações sobre limites são baseadas em *Facing Shame*, de Fossum e Mason.
5. Jefferies, "Rokelle Lerner", p. 1.
6. Fossum e Mason, *Facing Shame*, pp. 60-65.
7. Idem, p. 73.
8. Jefferies, "Rokelle Lerner", p. 1.
9. Essa ideia é de Scott Eggleston sobre estabelecer limites.
10. Jefferies, "Rokelle Lerner", p. 1.
11. Essa ideia surgiu em parte de Lonny Owen durante um curso paralelo ao nosso *workshop* e grupo de apoio.
12. Essa ideia é de Fossum e Mason, *Facing Shame*.
13. Essas ideias são baseadas em parte na entrevista de Rokelle Lerner ao *The Phoenix*, outubro de 1988, e em *A trilha menos percorrida*, Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2004, de M. Scott Peck.
14. Janet Geringer Woititz, *Struggle for Intimacy* (Pompano Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1985), pp. 46-48.

15. Essa dica é de uma mulher que viaja por todo o país fazendo palestras para enfermeiras sobre codependência. Conheci-a num aeroporto, mas não consigo lembrar seu nome.
16. Woititz, *Struggle for Intimacy*, p. 48.
17. Essa ideia é de Scott Eggleston.
18. O conceito de ser "roubado" é discutido por Fossum e Mason em seu livro *Facing Shame*.
19. De um frequentador do Al-Anon.

“Afinal, você quer ter intimidade nesse relacionamento ou não?”, finalmente explodiu ela. “Claro”, disse ele. “O que é isso?”

— ANÔNIMO

Intimidade

À medida que viajo por todo o país dando palestras para grupos de pessoas em recuperação, tenho feito uma pesquisa informal. Pergunto quantas pessoas estão fazendo a recuperação perfeitamente. Pergunto quantas têm um relacionamento perfeito. E faço ainda outra pergunta:

— Quantos de vocês tiveram em sua família intimidade e proximidade?

Em plateias entre duzentas e novecentas pessoas, raramente mais de duas ou três levantam a mão para responder “eu tive” à última pergunta. (Ninguém respondeu positivamente à primeira; aproximadamente, duas em quinze mil pessoas responderam positivamente à segunda, mas ainda não entrevistei seus cônjuges.)

Poucos de nós somos felizardos em saber com o que é intimidade. A maioria de nós foi criada em famílias onde intimidade e proximidade não existiam. Comportamentos como controlar, tomar conta, desonestidade e, às vezes, os piores problemas de abuso podem ter tornado a intimidade e a proximidade impossíveis. As regras — não confie, não

se aproxime demais, não converse sobre sentimentos, não seja vulnerável — podem ter tornado a intimidade e a proximidade altamente improváveis.

Meu amigo Chad anunciou seu noivado a um grupo de amigos. Mais tarde, naquela noite, ele perguntou a Verônica, uma de suas amigas, se ela e o namorado também planejavam casar-se.

— Não — disse Verônica. — Não temos planos de casamento.

Chad disse-lhe:

— Seu namorado é um bobo se não se casar com você.

— O que você não compreende — disse Verônica — é que se ele não fosse um bobo eu não estaria me relacionando com ele. Minha capacidade de intimidade é limitada, e qualquer um que deseje um relacionamento aberto e carinhoso não vai querer nada comigo.

O comentário de Verônica expressa um problema comum a muitos de nós. A maioria de nós deseja intimidade e proximidade, mas poucos sabemos o que esses conceitos significam. E a pouquíssimos de nós foi ensinado como ter essas coisas. A maioria de nós foi ensinada a não ter intimidade e proximidade.

Eu costumava achar que *intimidade* era um jargão. Não compreendia o que era intimidade porque nunca havia experimentado isso. Como acontece? Com que se parece ou o que nos faz sentir?

Eu achava que intimidade tinha algo a ver com sexo. Depois achei que significava ficar acordada a noite toda compartilhando sentimentos: a culpa dele e minha raiva. Uma vez, num grupo, senti uma poderosa ligação com aquelas pessoas. Aconteceu quando uma delas estava falando e eu estava ouvindo. Aquilo me assustou, porque me senti fora de controle. Imaginei se aquilo não seria intimidade. Tentei descobrir se intimidade era a mesma coisa que John Powell chamou de “auge da comunicação” em seu livro *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?*¹

Intimidade e proximidade parecem coisas misteriosas e invisíveis, mas mesmo assim eu desejava ambas.

Lembro-me de uma vez em que estava no carro com uma amiga. Íamos para uma casa onde vendiam objetos de segunda mão. Dei-me conta de que nunca baixara minha guarda — com ela ou com qualquer outra pessoa — o bastante para ter intimidade.

Lembro-me de uma noite em que acabara de chegar a casa e de repente tive uma profunda consciência de estar assustada e nervosa demais para sentir-me próxima a meus filhos. Eu sabia como desempenhar o papel de “mãe”. Sabia como tomar conta deles e como controlá-los, mas não sabia como relaxar e ser sua amiga.

Lembro-me de uma noite em que estava na cama com meu ex-marido, desejando uma ligação emocional e espiritual com ele, mas sem ter a menor noção de como fazer isso.

Desde que comecei a recuperar-me da codependência e de problemas de filhos adultos, tive mais momentos de intimidade e proximidade do que em toda minha vida antes de começar a recuperar-me. Eu culpava os outros, reclamava sobre não ter proximidade, e imaginava se jamais viria a ter. Mas, quando tomei a firme decisão de ter relacionamentos íntimos e próximos, e encaixei isso na minha recuperação, comecei a ter relacionamentos íntimos.

Alguém ainda precisa dizer-me tudo que quero saber sobre intimidade. Mas isso é o que já aprendi.

Conseguindo intimidade

A intimidade acontece quando nossos limites se relaxam e tocam a fronteira de outra pessoa. A proximidade nos faz sentir bem. É uma experiência agradável e relaxada. Podemos ter muitas horas e dias de proximidade, se nos permitirmos fazer isso e ter alguém com quem fazê-lo. A proximidade é algo sobre o que temos algum controle. Acho que tem um bocado a ver com atitudes — preocupação, honestidade, abertura, desejo, segurança e disponibilidade. A proximidade pode ser cuidada, desenvolvida e mantida. Podemos juntar nossa energia e relaxar nossos

limites também com objetos inanimados: um anel de diamante, nosso trabalho, um animal de estimação.² Às vezes, isso é bom. A chave é escolher.

Intimidade é a maior ligação de energia. É transcendental. Nossos limites e barreiras caem e nos unimos a alguém *temporariamente*. A intimidade pode ser emocional, mental, sexual, espiritual ou uma combinação misteriosa e estimulante. Embora a intimidade não possa ser examinada, pesada ou comparada, as experiências mais profundas são as ligações multidimensionais de energia. A intimidade é uma ligação tão poderosa que não pode ser sustentada. É um presente, uma convidada especial que chega e parte inesperadamente e a seu próprio tempo. Num momento em que nos tornamos conscientes está lá, depois ela desaparece.³

A proximidade e a intimidade são como a felicidade. São difíceis de descrever. Ou você sente ou não sente. Sabemos quando sentimos e quando não sentimos isso. A proximidade e a intimidade acontecem quando e onde menos esperamos. Não podem ser fabricadas, forçadas ou compradas. Elas surgem como subprodutos de uma certa maneira de viver. Essa “maneira” é chamada recuperação — cuidar e amar a nós mesmos. A recuperação nos coloca disponíveis a elas. Aumenta nossa capacidade de intimidade e proximidade.

“A intimidade começa quando a programação individual (geralmente instintiva) se torna mais intensa, e os padrões sociais, as restrições e os motivos ulteriores começam a ceder”, escreve Eric Berne em *Games People Play*.⁴

Podemos ter momentos íntimos ou próximos, e podemos ter relacionamentos íntimos e próximos — relacionamentos com um tom geral de intimidade.

Proximidade e intimidade podem parecer com duas pessoas sentadas, tomando café e conversando; três pessoas sentadas em volta da mesa de jantar conversando; duas pessoas preparando o jantar ou pintando um cômodo juntas; duas pessoas pescando; uma pessoa re-

zando; um casal dançando; ou duas pessoas em silêncio, de mãos dadas no carro ou vendo o sol se pôr. Essas coisas não são necessariamente atos de intimidade e proximidade, mas podem ser. Assim como o sexo.

Para que a proximidade exista, as duas pessoas têm de desejá-la. Precisamos estar presentes e disponíveis para a proximidade. Temos de desejá-la e estar dispostos a obtê-la. Temos de abandonar a pretensão e o medo, os joguinhos e os mecanismos de proteção. A intimidade e a proximidade podem envolver fazer algo juntos ou apenas estar juntos, mas o “estar” é de grande importância. Assim como o “querer estar juntos”. Temos de passar tempo juntos para conseguir isso.

Então baixamos nossa guarda por algum um tempo. Relaxamos nossos limites, a linha que nos distingue e separa de outra pessoa. E nos entregamos — o que por si não é uma tarefa pequena — ao relacionamento, um ao outro, ao momento. Tornamo-nos vulneráveis.⁵

Para podermos libertar-nos em nossos relacionamentos, precisamos de limites saudáveis. Precisamos estar confiantes, fortes e bem-cuidados para sermos capazes de nos entregar. Precisamos saber que podemos baixar a guarda. Nossos limites precisam estar saudáveis e firmes antes que possamos escolher onde e com quem relaxá-los.⁶

Para nos unirmos momentaneamente com alguém na experiência que chamamos de intimidade, devemos ser capazes de emergir de novo. De outra forma, não é intimidade e proximidade — é fusão e dependência. Precisamos ter um senso saudável de quem somos para que possamos cuidar de nós mesmos. A outra pessoa precisa saber que deixaremos seu território quando chegar a hora. Ambos precisam reassegurar-se de que quando misturarem os territórios, não ocorrerão invasão, vergonha, humilhação, transgressão ou permanência exagerada.

Para que aquela criança deliciosa, exuberante e adorável em nós possa sair, brincar e mostrar seu lindo rosto em momentos de intimidade e proximidade, essa criança precisa primeiro ser encontrada. Em

segundo lugar, essa criança deve saber que se sair para brincar estará protegida, valorizada, amada e cuidada. Que a criança em nós deva sentir dessa forma não é opcional: é essencial e um pré-requisito à intimidade.

Barreiras à intimidade

Para sermos íntimos ou próximos, temos de abandonar, de momento, nossa necessidade de controlar. Controlar e tomar conta impedem a intimidade e a proximidade. São substitutos e barricadas à proximidade. Não podemos estar próximos se estamos tentando controlar ou tomar conta. Controlar e tomar conta são maneiras de nos ligar às pessoas. Isso não é tão satisfatório quanto a proximidade e a intimidade, mas para alguns de nós foram as únicas maneiras que aprendemos a nos ligar com outros.

Outros comportamentos podem ser substitutos da intimidade: focar, culpar, punir, puxar briga, implicar, julgar e ter autopiedade. Esses são instrumentos protetores, mas não são nem intimidade nem proximidade.

A obsessão com o passado, o futuro ou o presente impossibilita a proximidade, porque a obsessão impede estarmos presentes.

Problemas pendentes e raiva não resolvida bloqueiam nosso passado e conseqüentemente nos bloqueiam, impedindo a intimidade. Se não enfrentamos nosso trabalho histórico, se nossas antigas mensagens estão nos controlando, podemos ser incapazes de conseguir intimidade e proximidade. Se não terminamos nosso trabalho de tristeza e aceitamos as pessoas e nossas circunstâncias presentes, seremos incapazes de estar presentes o bastante para conseguir intimidade e proximidade. A raiva não resolvida e os ressentimentos, seja da pessoa com quem estamos ou de alguém de uma outra época que esteja representado nessa pessoa, podem bloquear a intimidade e a proximidade.

— Tenho sido feita de vítima por homens a maior parte da minha vida — diz Jane. — Vários anos depois de começar a recuperar-me,

quando tentei ter um relacionamento saudável, conscientizei-me da raiva que sentia dos homens. Nunca lidara com toda aquela raiva que sentia dos homens que me maltrataram. Eu racionalizava a minha raiva. Negava a minha raiva. Mas ela estava lá. Claro que estava! Mas eu nem a reconhecia, nem a aceitara. Em vez disso, usei minha raiva para punir o homem presente em minha vida e provar que todos os homens não valem nada. Uma maneira de punir os homens era não permitir que eles se aproximassem de mim.

Outra coisa que proibirá a intimidade e a proximidade é esperar isso de pessoas que são incapazes de qualquer das duas coisas. Isso nos traz de volta ao fator de disponibilidade ou indisponibilidade nos relacionamentos. Vícios ativos, problemas não resolvidos passados ou presentes, abusos e mentiras proíbem totalmente a intimidade e a proximidade. A intimidade não acontece com pessoas com esses problemas ou em relacionamentos com esses problemas. Podemos esperar até cansar, mas não seremos capazes de nos aproximar ou ficar íntimos de alguém que é ativamente viciado, alguém que achamos que mente para nós, ou alguém de quem temos medo que possa nos ferir verbal, física ou emocionalmente.

Alguém que abuse, minta ou tenha vícios no momento não é capaz de ter honestidade, entrega, aceitação, autorresponsabilidade, abertura e abandono necessários para a intimidade e a proximidade. Essas pessoas não estão presentes nem para si mesmas e não estarão presentes para o relacionamento. E sabemos, bem lá no fundo, que não é seguro nos entregar e ficar vulneráveis. Nosso território está em risco — alto risco — de invasão e ataque.

A vergonha pode evitar a intimidade. Se não nos sentimos bem em ser quem somos, não nos mostraremos ou nos exporemos aos outros. A intimidade e a proximidade requerem autoaceitação. Precisamos ser íntimos de nós mesmos antes que possamos ser íntimos de outra pessoa.

A diferença entre intimidade e os “jogos” que praticamos como substituto pode ser descrita da seguinte maneira: quando o castigo

porque estou com raiva de você é um “jogo”; quando lhe digo que estou magoada, com raiva e quero puni-lo é intimidade. Mas só é intimidade se meu tom de voz for suave e se eu for responsável por meus sentimentos e comportamentos. É intimidade se eu estiver disposta a ser vulnerável, e se eu tiver certeza de que você vai se importar sobre como me sinto.

A verdadeira intimidade

Em *Leaving the Enchanted Forest: The Path from Relationship Addiction to Intimacy*, os autores Stephanie Covington e Liana Beckett listaram três fatores essenciais para um relacionamento íntimo.⁷

- *O relacionamento precisa ser mútuo.* Isso significa que ambas as pessoas são livres tanto para ficar como para ir embora, e ambas estão agora no relacionamento porque preferem estar, não porque precisam ou acham que têm de estar.
- *Empatia recíproca deve estar presente.* Isso significa que ambos sentem desejo de tentar compreender e se importar com os sentimentos do outro. Em outras palavras, sentir-se seguro e estar disposto a entrar no mundo emocional do outro com uma atitude carinhosa.
- *Deve existir um equilíbrio de poder.* Isso significa que deve haver igualdade de poder entre as pessoas para obter-se intimidade. Essa igualdade nunca tem um equilíbrio perfeito, mas as escalas não devem pender demais nem para um lado nem para outro.

Outra parte importante da intimidade e da proximidade é a capacidade de nos distanciarmos, de voltarmos para nós mesmos e para nossa vida, depois de ficarmos íntimos. A intimidade e a proximidade são estados de consciência e de energia alterados. São estados de limites alterados ou relaxados. Depois de ficarmos próximos ou íntimos, precisamos restaurar nossos limites e nossa energia às condições normais,

saudáveis e intactas. Precisamos ficar próximos às aberturas de nossos limites e restituir a nós mesmos um estado de totalidade e individualidade. As pessoas não podem sustentar permanentemente os estados de intimidade e proximidade. Isso não é desejável e provavelmente impediria que fizéssemos outras coisas. Precisamos voltar ao nosso equilíbrio e a nós mesmos.

A necessidade do distanciamento é instintiva e saudável depois de períodos de proximidade.⁸ As melhores maneiras de conseguirmos o distanciamento não são tão instintivas. Muitos de nós sabemos tudo sobre comportamentos de distanciamento. São os mesmos comportamentos que usamos como substitutos para a intimidade; são os mesmos comportamentos que bloqueiam e evitam a intimidade. Para nos distanciarmos, podemos recorrer a puxar brigas, encontrar defeitos, retirar-nos ou a um sem número de comportamentos anti-intimidade.⁹ Se isso afasta alguém para longe, nos protege, levanta uma barreira ou de alguma forma cria distância, é um comportamento de distanciamento. Para aqueles de nós que temos capacidade limitada de intimidade, pode não ser preciso muita proximidade ou intimidade para impelir-nos a usar comportamentos de distanciamento.

Uma opção a esses comportamentos é aprender a aceitar nossa necessidade de distância depois da proximidade, e escolher como gostaríamos de fazer isso. Geralmente, um simples fechamento de nossa energia e um retorno à nossa vida e atividades normais são o bastante.

Quanto mais cuidadosos somos com nós mesmos, mais fácil será lidar com a aproximação e o afastamento que são parte da intimidade e da proximidade. Os relacionamentos íntimos e próximos requerem um ego forte e bem-cuidado das duas pessoas envolvidas.

O respeito mútuo e a autoconsciência também são necessários. Precisamos ser capazes de dizer o que nos magoa, o que nos faz bem e o que necessitamos. Assim como a outra pessoa.

Nós merecemos relações íntimas e próximas. Nossa capacidade de intimidade e proximidade aumentará à medida que desenvolvermos

nossa recuperação. Precisamos ir devagar e gentilmente enquanto aprendemos a arte da entrega condicional: entrega temporária, entrega com limites, entrega com pessoas seguras e entrega sabendo que voltaremos a ser uma pessoa completa. Uma vez que aprendermos a amar a nós mesmos, poderemos aprender a amar e a ser amados de maneiras excitantes em nossos relacionamentos. Geralmente, o maior desafio não é aprender a amar alguém. É aprender a deixar que alguém nos ame.

A intimidade e a proximidade podem ser difíceis, mas valem a pena. Você aprende a aceitar a falta de poder. Você encontra um novo Poder Superior. Você está aprendendo a assumir seu poder. Agora você pode aprender a compartilhar o poder.¹⁰

Exercícios

1. Como gostaria que a intimidade e a proximidade fossem em sua vida e seus relacionamentos?
2. Quais são seus padrões de distanciamento? Reclamar, culpar, criticar, terminar relacionamentos, sentir raiva, controlar, ocupar-se com o trabalho? De que outras maneiras, mais positivas, você poderia restabelecer seus limites, depois de períodos de intimidade?

NOTAS

1. John Powell, *Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?*, Minas Gerais: Editora Crescer, 2003.
2. M. Scott Peck, *A trilha menos percorrida*, Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2004.
3. Essa observação é de Scott Egleston.
4. Dr. Eric Berne, *Games People Play* (Nova York, Ballantine Books, 1964), p. 18.
5. Earnie Larsen foi a primeira pessoa que ouvi discutir o conceito de entregar-se em relacionamentos. Ouvi isso em sua série de fitas *Adult Children of Alcoholics*.
6. M. Scott Peck discute esse conceito em *A trilha menos percorrida*.
7. Stephanie Covington e Liana Beckett, *Leaving the Enchanted Forest: The Path from Relationship Addiction to Intimacy* (San Francisco, Harper & Row, 1988), pp. 24 e 26.

8. Bedford Combs foi quem me disse isso.
9. Parte disso veio de Earnie Larsen. Outras partes são de observações e discussões com várias pessoas. E muito veio de extensa vivência pessoal em comportamentos de distanciamento.
10. O conceito de compartilhar o poder emergiu durante uma conversa com Scott Egleston.

CAPÍTULO

17

“A senhora está querendo uma discussão ou uma explicação?”, perguntou finalmente o empregado à irada freguesa. A freguesa pensou um pouco e respondeu: “Acho que estou querendo uma discussão.”

— DE UM FREQUENTADOR DO AL-ANON

Negociando Conflitos

— Mamãe, por favor, não brigue mais com papai! Minha amiga Elizabeth disse que quando uma mãe e um pai brigam, eles se divorciam.

As palavras de minha filha cortaram meu coração. Era triste que ela e Elizabeth pensassem que conflitos significassem que alguém iria embora. Mas elas tinham razão para acreditar nisso. A mãe e o pai de Elizabeth discutiam muito e depois se divorciaram. Meu marido e eu discutíamos muito e depois nos divorcamos. Minha mãe e meu pai discutiam muito, depois se divorciaram. O triste é que *eu* acreditava que os conflitos terminam os relacionamentos.

Muitos de nós temos dificuldades de lidar com conflitos e problemas. Muitas razões contribuem para isso. Podemos ter vivido numa família com uma regra de “não há problemas”. Se não era certo ter, identificar, ou falar sobre problemas, podemos também sentir-nos envergonhados e ansiosos quanto a tê-los. Podemos sentir-nos despreparados para resolvê-los. Se já vivemos com as regras de “seja perfeito” e “seja correto”, podemos esforçar-nos tanto para ser perfeitos e corretos que acabamos sendo ineficazes.¹ A dificuldade de lidar com sentimentos, principalmente a raiva,

pode limitar nossa capacidade de negociação. De “como posso resolver esse problema?”, a questão passa a ser “o que posso fazer para punir você por me fazer sentir raiva?”

Por outro lado, se vivemos com traumas e raiva demais, os conflitos podem disparar nossas reações de codependência. A ameaça de conflito pode jogar-nos em um círculo vicioso de controlar, tomar conta, ansiedade e negação.²

Crescendo com mensagens pobres

— Minha mãe disse que meu pai tentou matá-la com um facão — lembra uma mulher. — Ela me contou que eu me escondi atrás do sofá, assistindo a tudo e gritando de terror. Não me lembro disso, mas ainda me lembro do medo. Sinto-o cada vez que as pessoas ficam com raiva ou levantam a voz.

Sejam quais forem as circunstâncias, muitos de nós crescemos com modelos e mensagens pobres quanto a resolver problemas e conflitos. Podemos ter decidido que poderíamos resolver diferenças ignorando, negando, evitando, desistindo, cedendo, forçando, coagindo, julgando ou afastando-nos. Essas soluções não resolvem os problemas nem as diferenças. Elas criam mais conflitos ensinando a nós e aos outros ignorar, negar, evitar, ceder, desistir, forçar, coagir, julgar ou ir embora.

Para complicar as coisas, muitos de nós passamos muito tempo tentando resolver problemas que não conseguiríamos resolver nem se vivêssemos quinhentos anos, porque os problemas não eram para que os resolvêssemos. Podemos ter passado anos tentando negociar com pessoas que não jogavam limpo.³ Doenças como o alcoolismo não se negociam. Elas vencem — até que a recuperação tenha início.

Alguns de nós ficamos tão envolvidos e esmagados por problemas e dores que nos tornamos mártires. Aprendemos a dar todo o poder e energia ao problema, em vez da solução.

A falta de fé — em nós mesmos, no processo da vida, em nosso Poder Superior e em nossa capacidade de resolver problemas — pode prejudicar nossa capacidade de lidar com dificuldades e diferenças. Podemos não acreditar que os conflitos possam ser resolvidos. Podemos nem mesmo acreditar em conflitos.

Desperdiçando energia pessoal

Eu costumava ter uma atitude ingênua com relação a problemas, desentendimentos e dificuldades. Achava que eles não deviam existir. Ficava perplexa quando aparecia um problema atrás do outro. Por que Deus estava implicando comigo? O que eu estava fazendo de errado? Por que as pessoas estavam fazendo isso comigo? Gastei mais tempo e energia reagindo à presença dos problemas do que fazendo algo para resolvê-los.

Certo dia, enquanto me lastimava quanto a um determinado problema, alguém jogou um clássico clichê em mim: *Ninguém jamais disse que iria ser fácil*. Certo! Ninguém disse que iria ser fácil. Mas ninguém tampouco me disse que iria ser tão terrivelmente difícil...

Levei anos para aprender esses três conceitos:

- Posso ter problemas;
- Posso resolver problemas da forma que for melhor para mim e para meus relacionamentos;
- Posso abandonar problemas que não posso resolver, porque meu Poder Superior está aqui para me ajudar.

Levei mais alguns anos para aprender minhas reações instintivas aos problemas: negar, entrar em pânico, esquivar, controlar, pensar o pior e ter pena de mim mesma. Essas reações geralmente tornavam as coisas piores. Desde então, aceitei inúmeras variações da Lei de Murphy:

- As coisas que funcionam quebram-se.
- Se alguma coisa puder dar errado, vai dar.
- E, frequentemente, as coisas são mais difíceis de serem feitas do que achamos que seriam.

Na abertura de seu livro *A trilha menos percorrida*, M. Scott Peck resume tudo isso da seguinte forma: “A vida é difícil.”

Uma vez que nos damos conta dessa grande verdade, nós a transcendemos, diz Peck. Quanto mais cedo aceitarmos que a vida é difícil, mais fácil a vida se torna.⁴

Aceitei também outra premissa. A. P. Herbert resumiu-a quando disse: “O conceito de duas pessoas vivendo juntas durante vinte e cinco anos sem uma briga séria sugere uma pobreza de espírito só comparável à dos carneiros.”⁵

Livrando-se de problemas

Os problemas são um fato da vida, assim como o são os conflitos nos relacionamentos. Mas *resolução* de problemas também é um fato da vida. Aprender a solucionar problemas e negociar diferenças nos levará para a frente em nossa jornada de recuperação.⁶ Este capítulo focaliza as ideias de solucionar problemas e negociar conflitos. Vamos discutir as seguintes sugestões:

- Identifique e aceite o problema.
- Procure soluções que sejam para o melhor interesse do relacionamento.
- Esteja aberto a várias soluções.
- Aprenda a combinar a emoção com a razão.
- Não tome como pessoais problemas e diferenças.
- Não negue uma reação adversa se ela existir, mas também não assuma uma.

- Aprenda a combinar o desligamento com os passos apropriados de ação.
- Pratique a paciência deliberada e de tempo limitado.
- Seja claro sobre o que deseja e necessita.
- Considere importantes seus desejos e necessidades, e também os dos outros.
- Separe os problemas das pessoas.
- Comunique-se.
- Limites saudáveis são cruciais na negociação de conflitos.
- Sempre abrir mão do que você deseja e necessita não é negociar conflitos.
- Evite os jogos de poder.
- Aprenda a reconhecer quando está negociando consigo mesmo.
- Abandone a ingenuidade e o cinismo.
- Reserve ultimatoss para coisas totalmente inegociáveis ou como último recurso da negociação.
- Não perca tempo negociando o que não é negociável.
- Permita que cada pessoa mantenha seu respeito e sua dignidade.
- Assuma total responsabilidade por seu comportamento.
- Descubra o presente ou a lição.

Identifique e aceite o problema

- Reduza o problema à sua forma mais simples.

Depois comece a dar poder à solução e a reafirmá-la. Uma forma de fazer isso é colocar o problema e a solução numa lista de objetivos, sob o título de “problemas a serem resolvidos”. Seja específico sobre o problema. Seja claro sobre o que é e o que não é de sua responsabilidade. Se você não sabe o que está errado, nada pode resolver. Se não aceitar o problema, não terá a organização mental necessária para resolvê-lo.

No meu trabalho, às vezes sei que há algum problema com um determinado trecho do que escrevi. Se ficar ansiosa e tentar consertar aquilo sem identificar claramente o problema (estrutura, tom, conteúdo), perderei tempo girando em círculos e finalmente voltando ao ponto de partida: identificar o problema para que possa apontar a solução. Eu tinha aquela mesma reação imponderada quanto aos meus relacionamentos, e também não funcionava melhor.

Procure soluções que sejam para o melhor interesse do relacionamento

- Isso significa que damos valor ao relacionamento, e a solução que procurarmos deverá refletir isso.

Sim, estamos aprendendo a tomar conta de nós mesmos e a agir da forma que seja melhor para nós. Mas em algum ponto, para preservar relacionamentos — e alguns merecem ser preservados —, podemos aprender a agir da forma que seja melhor para o relacionamento. Isso não significa ignorarmos a nós mesmos e as nossas necessidades, ou que agimos de forma que não fosse do nosso melhor interesse.

Esteja aberto a várias soluções

- Uma boa negociação de conflito significa eliminar o tradicional pensamento “ou branco ou preto”; significa pensar juntos. Às vezes, as soluções óbvias são ignoradas.

Grant e Sharon trabalham fora o dia todo. Eles têm dois filhos e vivem numa casa grande. Grant gosta de ter a casa imaculada. Sharon não gosta muito de cuidar de casa. Isso tornou-se um ponto de atrito contínuo entre eles. Sharon é de opinião que, se Grant quiser a casa mais limpa, ele deve fazer isso. Grant acha que faz mais do que sua parte. As discussões tomaram um tom não construtivo. Afinal, eles decidiram

parar de discutir e resolver o problema. Grant queria a casa limpa. Sharon queria relaxar quando chegasse a casa. Ambos se juntaram e contrataram uma faxineira.

Aprenda a combinar a emoção com a razão

- Para resolver problemas e negociar diferenças, usar somente uma aproximação emocional ou somente uma racional reduz nossa eficácia.

Se não considerarmos nossas próprias emoções ou as do outro — e não acharmos que elas sejam importantes —, teremos problemas. As emoções geralmente motivam o comportamento. Se ignorarmos as emoções e confiarmos somente na razão enquanto a outra pessoa está no auge da raiva, da dor, da decepção ou do medo, nossos esforços poderão ser inúteis, autodestrutivos e malcompreendidos.

Por outro lado, se nos comportarmos apenas com base nas emoções, também seremos ineficazes. As emoções precisam ser ditas e ouvidas. Mas não permitamos que elas controlem ou ditem nossos pensamentos.

Emoções fortes como raiva, dor ou medo são mais bem tratadas fora das sessões de resolução de problemas. A raiva nos ajuda a identificar os problemas, mas geralmente não ajuda a resolvê-los.⁷ Aprenda a pedir um tempo até que as emoções fortes passem.

— Eu tinha um problema que me estava levando à loucura — diz Jeff. — Comprei um carro novo e o capô abria sempre que eu saía dirigindo. Levei o carro cinco vezes para ser consertado. Em todas as vezes o capô abria de novo antes que eu chegasse a casa. Fiquei furioso! Um dia, dirigindo para casa depois de sair da concessionária e ter o problema supostamente resolvido, o capô abriu-se de novo. Fiquei com tanta raiva! Saí do carro, soquei o capô com as chaves do carro na mão e com isso fiz nele um amassado de uns dez centímetros de diâmetro. Foi aí que vi que era hora de lidar com minha raiva separada-

mente do fato da resolução do problema. Minha raiva era justificada, mas ela não iria resolver o problema; iria apenas adicionar alguns.

Não tome como pessoais problemas e diferenças

- Essa abordagem de resolver problemas despende um bocado de tempo e energia.

É tentador tomar os problemas como pessoais. Isso também nos dá uma perspectiva imprecisa das prováveis soluções.

Não negue uma reação adversa se ela existir, mas também não assuma uma

- Abordar os relacionamentos e os conflitos de negociação com a atitude de “perder ou ganhar”, ou “abaixo o inimigo”, cria uma atmosfera hostil. Comece pedindo o que você deseja, em vez de exigir.

Às vezes, podemos criar uma situação negativa que só existia na nossa cabeça. Por outro lado, precisamos ter cuidado com a tendência a manter a paz a qualquer preço; em outras palavras, não jogue fora sua integridade em nome da causa de fazer com que outros fiquem felizes.

Aprenda a combinar o desligamento com os passos apropriados de ação

- Não confie apenas no desligamento — deixe correr e deixe Deus resolver — como um recurso para resolver problemas. Tampouco confie apenas em você para fazer isso.

Desligamento demais pode ser negação e negligência. Ações demais podem estar controlando o comportamento. Busque o equilíbrio.

Pratique a paciência limitada e por tempo limitado

- Às vezes, esperar ajuda a conseguir coisas que parecem impossíveis, apesar de nossos maiores esforços.

Assim como nós, as pessoas às vezes também precisam de tempo para descobrir o que realmente desejam e necessitam, e para resolver seus sentimentos. Não queremos agir hostilmente demais, mas tampouco queremos esperar demais. Isso leva à negação. Selecione um limite de tempo apropriado para cada estágio da negociação.

— Impulsivamente comprometi-me a comprar um produto por muito mais do que valia — diz Marv. — Eu queria cair fora antes que a tinta da minha assinatura secasse. Enquanto estava ali sentado, arrependido da minha decisão, o vendedor sapateava de alegria. Ele iria ganhar uma tremenda comissão. Quando lhe comuniquei que queria cancelar a compra, ele ficou furioso.

Continua Marv:

— Iniciamos uma discussão que não levava a nada. Foi aí que decidi afastar-me. Disse que ia retirar-me, devolvi a ele seu produto para que ele soubesse que realmente não tencionava comprá-lo e saí. E disse a ele que o contactaria em dois dias para pegar meu dinheiro de volta. Isso nos dava tempo para acalmar-nos. Dois dias depois, telefonei e dei a ele e a seu gerente um ultimato: ou me devolviam o dinheiro ou eu os processaria. Também dei a ele mais vinte e quatro horas para tomarem uma decisão. No dia seguinte, eles devolveram meu dinheiro. Consegui mais esperando três dias do que conseguiria discutindo uma semana.

Às vezes, as pessoas precisam de tempo para reagrupar seus pensamentos, recompor-se, resolver sentimentos ou descobrir uma solução apropriada.

Seja claro sobre o que deseja e necessita

- No centro da maioria dos conflitos há sempre uma colisão de interesses.⁸

É fácil deixar que um conflito tome seu próprio rumo. Esquecemo-nos do que estamos discutindo; esquecemo-nos de resolver o problema. Começamos a discutir apenas por discutir. Às vezes, discutir clareia o ar. Mas discutir não é negociar conflitos, é discutir.

Às vezes, não estamos nem mesmo discutindo o verdadeiro problema. Por muitas razões — vergonha, medo, falta de confiança ou consciência —, o verdadeiro problema fica nublado, escondido ou perdido. Certos problemas podem tornar-se “vacas sagradas” nos relacionamentos. Podemos não nos sentir seguros o bastante para expormos o problema, ou como nos sentimos fazendo isso. Pode ser um problema “fora dos limites”, um assunto carregado demais para ser discutido. Podemos sentir vergonha de ter certos problemas ou emoções, então concentramos nossa raiva e atenção num problema mais seguro. Ou podemos estar incertos quanto ao verdadeiro problema. O problema pode ser um desses intangíveis, como: “Sinto que você tem mais poder do que eu nesse relacionamento.”⁹ Devemos indagar a nós mesmos e ao outro se o que estamos discutindo é o que deveríamos discutir.

Só estamos prontos para negociar depois de compreendermos os objetivos da negociação. Quanto mais tangíveis e específicos formos sobre o que queremos de uma determinada negociação, maior a nossa chance de conseguirmos chegar a um bom termo.

Considere importantes seus desejos e necessidades, e também os dos outros

- Este é um conceito básico da recuperação.

Quando começamos a perder-nos no calor da discussão, devemos parar e fazer-nos essas perguntas:

- Por que o outro está agindo dessa forma? Do que ele precisa?
- Por que estou agindo desta forma? Do que preciso?

- Existe alguma maneira de resolver o problema e satisfazer os desejos dos dois?
- Existe uma necessidade comum em tudo isso?

Quanto mais emocionalmente carregada a situação, mais precisamos concentrar-nos em nossos objetivos. Talvez seja uma boa ideia escrevê-los antes de negociá-los, para não nos desviarmos do assunto.

Separe os problemas das pessoas

- Aceite as pessoas e confronte os problemas.

Não agir assim provoca vergonha, hostilidade, defesa e retaliação. E esses sentimentos nos levam a negociações não produtivas. Nossa atitude em relação às pessoas e aos relacionamentos fazem a diferença quando estamos trabalhando com diferenças. Os relacionamentos não precisam ser destruídos, abandonados ou abatidos só porque surgiu um conflito ou um problema. Nem outras pessoas nem nós mesmos merecemos ser descartados por causa da presença de problemas.

Comunique-se

- Fale e ouça.

Às vezes, a discussão é a única maneira de se chegar ao âmago da questão — qual é o problema e o que podemos fazer para resolvê-lo? Podemos não saber tanto quanto achamos que sabemos sobre nós mesmos e outras pessoas. Compreender as mensagens de nossa família de origem ajuda bastante.¹⁰

Um amigo contou-me uma história que exemplifica esse ponto. Certo dia, depois de trinta anos de casamento, a mulher explodiu e disse ao marido que queria o divórcio, mas concordou que antes fos-

sem a um conselheiro matrimonial. Durante a primeira consulta, a esposa falou e falou da raiva que sentia.

— E sabe o que realmente me dá raiva? — disse ela. — Todas as manhãs, quando ele prepara as torradas, sempre me dá a casca. Eu odeio a casca.

O marido então respondeu:

— Faça isso porque a amo. Sempre achei que a casca fosse o melhor da torrada.

Limites saudáveis são cruciais na negociação de conflitos

- O ideal é ter limites firmes — nem flexíveis demais, nem rígidos demais.

Precisamos saber quando podemos e quando não podemos ceder. Precisamos saber o que desejamos e necessitamos, e precisamos saber qual é nosso limite máximo. Nossos desejos, nossas necessidades e nossos limites máximos são importantes. O que é negociável? O que não é?

Sempre abrir mão do que você deseja e necessita não é negociar conflitos

- Precisamos estar constantemente conscientes da tendência de tomar conta de outras pessoas enquanto negligenciamos a nós mesmos.

Esse velho padrão de tomar conta dos problemas dos outros não resolve os problemas; causa raiva, e nos transforma em vítimas. Tomar conta não resolve conflitos; cria mais conflitos. E se aprendemos a evitar conflitos forçando a outra pessoa a ceder, não estamos resolvendo os conflitos — estamos apenas adiando-os. O custo da paz a qualquer preço é inevitavelmente alto.

Evite os jogos de poder

- Jogos de poder não funcionam.¹¹ Jogos de poder geralmente aumentam os conflitos.

A mãe diz à filha: — Preciso que você tome conta das crianças neste fim de semana.

Filha: — Você sempre me faz ficar em casa tomando conta das crianças. Quero sair neste fim de semana.

Mãe: — Eu não tenho saído há semanas. Você vai ficar em casa neste fim de semana.

Filha: — Se você sair, eu também não vou ficar em casa.

Mãe: — Se você não ficar, eu a porei de castigo.

Filha: — Tudo bem. Eu fujo de casa.

Mãe: — Se você fugir de casa, eu chamo a polícia.

O conflito de interesses aconteceu rapidamente nessa conversa. Tanto a mãe quanto a filha queriam sair no fim de semana. Em vez de negociar sob esse ponto de vista, elas usaram o jogo de poder — cada uma ameaçando com algo mais violento. O que se segue é como elas resolveram o conflito:

Mãe: — Nós duas estamos com raiva e aborrecidas. Estamos dizendo coisas que não queremos dizer. Por que não damos um tempo? Vamos conversar sobre isso mais tarde e ver como poderemos resolver o problema.

Filha (uma hora mais tarde): — O que você acha se eu sair na sexta-feira e ficar em casa no sábado?

Mãe: — Acho ótimo.

Aprenda a reconhecer quando está negociando consigo mesmo

- Uma boa regra é: se pediu três vezes algo a alguém e a pessoa negou, mentiu ou prometeu e não cumpriu, você provavelmente

está negociando consigo mesmo. Lembre-se, uma vez não é um padrão.¹²

Algumas pessoas não jogam limpo. Não têm intenção de negociar; sua intenção é sabotar, forçar, manipular ou, de alguma forma, controlar os acontecimentos de maneira que possam ir em frente com o que pretendem. Quando você está lidando com alguém com uma doença compulsiva, você está negociando com você mesmo.

Quando você se der conta de que está negociando com você mesmo, isso significa que é hora de estabelecer ou fazer vigorar um limite, ou dar um ultimato. Você não precisa fazer sua própria escolha sobre o que necessita fazer para cuidar de si mesmo baseado na premissa de que a outra pessoa não vai mudar seu curso de ação.

Abandone a ingenuidade e o cinismo

- Aprenda a confiar em si próprio, e a tomar boas decisões individuais sobre em quem você pode confiar.

Reserve ultimatoss para coisas totalmente inegociáveis ou como último recurso da negociação

- É muito comum começar a negociar dando ultimatoss.¹³ Isso não é eficaz.

Os ultimatoss precisam ser usados cuidadosamente. Precisamos evitar transformar ultimatoss em jogos de poder. Nós damos ultimatoss como uma forma de cuidar de nós mesmos, não de controlar a outra pessoa. Ultimatoss são do padrão “ou isso, ou aquilo”: ou você faz isso ou eu faço aquilo. Ultimatoss eficazes exigem dois ingredientes:

- um período de tempo razoável, justo e apropriado para a outra pessoa fazer sua parte; e a decisão de ir adiante com o seu “ou”.

Não perca tempo negociando o que não é negociável

- Às vezes, no âmago do conflito estão duas necessidades não negociáveis.

Nós estabelecemos um limite que não desejamos negociar — não importa o que aconteça, o que alguém nos ofereça, o quanto conversamos ou o quanto compreendemos sobre a outra pessoa. Nosso objetivo talvez não seja negociar; pode ser o de terminar um relacionamento ou de mudar as dimensões do relacionamento. Alguns conflitos não podem ser negociados com sucesso. As pessoas podem não estar desejosas de negociar ou ser incapazes de conseguir uma solução mutuamente satisfatória.

Permita que cada um mantenha seu respeito e sua dignidade

- Mesmo se o relacionamento estiver terminado, seja gentil com seu parceiro; mesmo — e principalmente — quando você “ganhar”. Evite o uso de táticas humilhantes e estenda a mão a cada “fim de jogo”.¹⁴

Não sabemos quando poderemos encontrar essa pessoa de novo e como serão as circunstâncias. Devemos nos esforçar para lidar com as pessoas de tal maneira que quando as encontrarmos elas nos respeitarão por nossa conduta. Isso não significa recorrermos a táticas de “agradar pessoas”. Uma certa pessoa não precisa gostar de nós ou do resultado de nossa negociação. Mas podemos fazer com que ela nos respeite pela maneira como a tratamos: justa e dignamente.

Assuma total responsabilidade por seu comportamento

- Nosso comportamento não deve ser “condicional” ao comportamento de outra pessoa. E é preferível que nosso compor-

tamento não seja uma reação ao comportamento da outra pessoa.

Se estamos nos recuperando da codependência, mesmo há pouco tempo, já aprendemos que não temos — e enfatizo o *não* — controle sobre outras pessoas e seu comportamento. Mas já temos algum controle sobre nós mesmos e sobre nosso comportamento.

Podemos ser responsáveis por nosso comportamento, mesmo se a outra pessoa não estiver se comportando responsabilmente. Tentamos não permitir que outros controlem nossa conduta. Na recuperação e no conflito de negociações, estamos aprendendo a comportar-nos racional e responsabilmente, porque essa é a conduta que escolhemos e porque fazer isso é realmente benéfico.

Descubra o presente ou a lição¹⁵

- Alguns problemas existem só para serem resolvidos; alguns já vêm com uma solução particular; alguns trazem uma lição ou um presente de que necessitamos. Seja flexível.

Entre não pedir nada e exigir tudo existe o campo intermediário da negociação de conflitos. Só alcançamos esse terreno quando abrimos mão da necessidade de ser perfeitos e corretos, e prestamos atenção às nossas verdadeiras necessidades — incluindo a de participar de relacionamentos que funcionem.

Pode haver ocasiões em que nos prendemos a argumentos improdutivos. Pode haver ocasiões em que o sentido de um relacionamento muda. Haverá ocasiões em que sair de um relacionamento será a coisa certa a ser feita. Mas a recuperação implica um pouco mais do que sair fora. Às vezes, significa aprender a ficar e lidar com ele. Implica construir e manter relacionamentos que funcionem.

Alguns conflitos podem ser resolvidos de maneira mutuamente satisfatória. Às vezes, ambos podemos obter o que realmente queremos — principalmente quando sabemos o que isso é.

Exercícios

1. Como você costuma reagir a conflitos? Geralmente cede? Os outros geralmente cedem a você? Você costuma negar ou terminar relacionamentos para evitar conflitos?
2. Você se tem envolvido em jogos de poder — tentando forçar a outra pessoa a se comportar da maneira que você deseja? Como isso tem funcionado? Você está envolvido com alguém que tenta controlá-lo através de jogos de poder?
3. Pense em uma ou duas vezes em que você negociou conflitos com sucesso. Por sucesso quero dizer que ambas as partes obtiveram um acordo mutuamente aceitável. Como você se sentiu? Que atitudes e comportamentos estavam presentes em você?

NOTAS

1. Novamente dou crédito a Robert Subby e John Friel (de *Co-Dependency: An Emerging Issue*) quanto às “regras”, embora outros profissionais especializados em recuperação também as tenham abordado.
2. Timmem Cermak abordou isso em *Diagnosis and Treating Co-Dependence* (Minneapolis: Johnson Institute, 1986), p. 55.
3. Li sobre este conceito — lidar com pessoas que não negociam honestamente — numa revista, num consultório médico, há dois anos. Tirei essa frase dali, mas não consigo lembrar-me nem do nome do artigo nem do autor.
4. M. Scott Peck, *A trilha menos percorrida*, Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2004.
5. A. P. Herbert, citado por Gene Brown in *News Times* (Danbury, Conn.), de “Quotables Quotes”, *Reader's Digest* (maio 1988), p. 137.
6. Tema do livro de M. Scott Peck, *A trilha menos percorrida*.
7. Scott Egleston.
8. Scott Egleston.
9. Harriet Goldhor Lerner, *Mudando os padrões dos relacionamentos íntimos: Manual da mulher para controlar a raiva e viver melhor*, São Paulo: Editora Cultrix, 2007.
10. Isso é de Earnie Larsen.
11. Ouvi falar pela primeira vez sobre jogos de poder em *Scripts People Live*, de Claude M. Steiner (Nova York: Grove Press, 1974).
12. Michael Kelberer de *The Phoenix* deu essa dica.

13. Earnie Larsen.
14. Christopher Matthews, "Be Kind to Your Adversaries", *Reader's Digest* (maio 1988), p. 135.
15. Richard Bach discute o conceito de problemas como presentes em *Ilusões: as aventuras de um Messias indeciso*, Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 1977.

CAPÍTULO

18

*...permita que eu nunca tenha medo de términos ou começos.
Ensina-me a abraçar tudo da vida com alegria.*

— HELEN LESMANI

Lidando com o Medo de Compromissos

— Eu não estava interessada em Greg, mas ele me perseguiu ardorosamente — lembra-se Mary. — Recusei seus convites durante dois meses até ceder e concordar em sair com ele. O encontro tornou-se surpreendentemente interessante. Saímos para jantar, depois fomos para a casa dele. Ele falou sobre ele. Perguntou sobre mim e ouviu-me quando eu falava. Não tentou levar-me para a cama. Conversamos metade da noite sobre sentimentos. Quando ele me deixou em casa, beijou-me rapidamente. Que homem maravilhoso, pensei.

Greg continuou a impressionar Mary. Comprava-lhe flores. Oferecia-se para ajudá-la nas tarefas de casa. Levava-a a pescar. Telefonava-lhe sempre, e Mary achou que se quisesse ligar para ele também poderia.

— Em dado momento passei a interessar-me por ele — diz Mary. — Os beijos passaram a ser sensuais. Greg e eu terminamos na cama. Comecei a me apaixonar por ele, e parecia que ele realmente gostava de mim. Nossa primeira relação sexual foi maravilhosa. Greg era romântico. Eu me sentia romântica. Passamos a noite juntos. No dia

seguinte, ele ligou do trabalho para dizer-me o quanto havia gostado de estar comigo. Fizemos planos para passar o fim de semana seguinte juntos. No fim de semana ele apareceu, mas já não era o mesmo homem de quem eu havia começado a gostar. Nós nos sentamos para assistir à televisão e minha sensação era de que havia uma águia presa na poltrona da minha sala.

Continua Mary:

— A intimidade e os bons sentimentos desapareceram. Achei que algo mudou depois que me interessei por ele. No momento em que me envolvi emocionalmente, Greg deixou de envolver-se. Ele ficou emocionalmente distante. Comecei a ficar desesperada, dependente, controladora e com medo. Não sabia o que estava errado. Quando tentei levá-lo a falar sobre isso, ele resmungou alguma coisa sobre sentir-se estranho quando fazia planos e de como necessitava ser livre. Levou menos de uma semana para o “relacionamento” desmoronar. Ele não falava. Não telefonava. Eu não me sentia à vontade ligando para ele. O que acontecera ao cara legal que partilhara os sentimentos comigo? O que acontecera ao cara que estava tão interessado em mim? Passei uma semana tentando descobrir o que havia de errado em mim. Então descobri que meu erro foi ficar interessada nele. Greg não estava me conquistando apesar do meu desinteresse. Estava me conquistando por causa do meu desinteresse.

A história de Kathryn

Kathryn estava encantada. Havia finalmente economizado o bastante para comprar o carro que desejava. Havia levado meses para procurar e fechar o negócio. Agora, chegara a hora de ir à concessionária buscar seu maravilhoso Bonneville vermelho.

Kathryn sentou-se na sala do gerente de vendas e assinou um formulário atrás do outro. À medida que punha sua assinatura em cada formulário, sua alegria se transformava em aflição. Sentia-se irritada e

ansiosa. O vendedor levou-a ao carro, abriu a porta e entregou-lhe as chaves. Kathryn escorregou até o assento. Quase não ouvia as instruções finais do vendedor.

— Comecei a suar. Minhas mãos tremiam. O vendedor estava parado bem perto de mim, mas sua voz parecia vir de um túnel. Tudo que eu queria era sair dali — contou Kathryn.

Ela dirigiu o carro em volta do quarteirão, depois voltou ao escritório do gerente de vendas e exigiu que cancelasse o negócio. Ele se recusou. O vendedor estava confuso. O gerente de vendas estava confuso. Tentaram acalmá-la. Quanto mais tentavam acalmá-la, mais Kathryn ficava nervosa.

Ela foi ao telefone mais próximo e ligou para seu advogado. Depois de explicar o que acontecera da melhor forma que podia, Kathryn perguntou-lhe como poderia cancelar o negócio. O advogado aconselhou-a a deixar o carro na concessionária se definitivamente não o quisesse. Kathryn desligou o telefone.

— No minuto em que soube que poderia cancelar o negócio, dei-me conta de que não queria fazer isso — diz Kathryn. — Que bobagem estava fazendo? Eu realmente queria o carro! Não queria deixá-lo ali. Entrei no meu carro novo e saí dali sentindo-me confusa e embaraçada.

Aquelas duas palavrinhas: “Compromisso” e “relacionamento”

O que aconteceu com Greg e com Kathryn acontece a muitas pessoas: medo de comprometimento. Alguns chamam a isso sinal dos tempos; alguns chamam de sintoma de filhos adultos. E para alguns não se trata de medo; trata-se de pânico nos limites da fobia.

Quando pergunto a homens e mulheres o que eles consideram ser seus maiores problemas com o sexo oposto, os homens dizem que as mulheres parecem cansar-se e perder o interesse se o homem demons-

tra interesse e as trata bem; as mulheres reclamam que os homens não se comprometem.

— Medo de compromisso? — diz Allem, que se está recuperando há vários anos. — Vejo um bando de pessoas fazendo isso, chamando isso de várias coisas diferentes.

O problema de tentar lidar com alguém com medo de compromisso, ou de tentar compreender nosso próprio medo de compromisso, deixa muitos de nós perplexos. Eu costumava brincar que poderia esvaziar uma boate lotada passando pelas mesas e sussurrando duas palavras no ouvido dos homens: “compromisso” e “relacionamento”. Eu disse que isso assustaria a todos, mas a verdade é que essas palavras também me assustam.

Um compromisso significa dedicar tempo, interesse, cuidado, amor, dinheiro, presença, energia, *nós mesmos* ou qualquer combinação disso a uma pessoa, um lugar, um projeto ou uma coisa por um período específico de tempo. Os compromissos que temos podem ser pequenos, como terminar um projeto, ou grandes, com caminhar até o altar e dizer: “Aceito.” As pessoas podem temer comprometer-se em muitas situações: um contrato de aluguel, uma compra maior; planos específicos com amantes, amigos ou parentes; associar-se a uma igreja ou sinagoga; um emprego de nove às cinco; um posto voluntário de longa duração, participar de um conselho de diretores; ou um relacionamento.²

Podemos não chamar nosso “medo de compromisso” de “medo de compromisso”. Podemos chamar isso de “gostar de ser livre”, “não acreditar num pedaço de papel” ou “gostar de nosso espaço e da liberdade”.³ Mas a verdade é essa: nossa incapacidade de comprometer-nos, seja até que a morte nos separe ou por três horas na sexta-feira à noite, pode estragar nossas chances de coisas boas.

Muitos de nós temos vários graus de medo de compromisso, e cada um sabe que compromisso faz com que suas mãos e seu coração comecem a tremer. Para alguns, o medo se transforma numa intensa reação causada pela sensação de ficar preso, engaiolado, pesado, obrigado, ou para sempre e desesperadamente *comprometido*.⁴

“Quando uma pessoa sente algum tipo de ameaça ou perigo, o corpo tem uma maneira muito específica de reagir”, escrevem Steven Carter e Julia Sokol em *Por que os homens têm medo de compromisso?*, um bom livro sobre homens que temem compromissos e as mulheres que os amam.

Um medo extremado de compromisso pode realmente produzir diferentes graus de um ou mais dos seguintes sintomas, de acordo com Carter e Sokol.

- Ondas de ansiedade
- Uma sensação de pavor
- Hiperoxigenação
- Respiração curta
- Sensações de sufocamento
- Batidas de coração mais fortes ou descompassadas
- Distúrbios estomacais
- Suor ou calafrios

“Em muitas situações essa resposta é inteiramente apropriada e esperada. Não é surpresa, por exemplo, sentir esses sintomas quando nos deparamos com um cachorro bravo ou com um assaltante armado. Mas geralmente esses mesmos sintomas são disparados por ameaças muito mais sutis, mesmo um objeto ou circunstância de aparência inócua, como um elevador, uma ponte, uma aranha, ou um relacionamento. Quando temos uma reação imprópria como essa, quando a reação corporal de medo parece exagerada ou totalmente irracional, chamamos a isso de reação fóbica.”⁵

Em *Por que os homens têm medo de compromisso?*, os autores descrevem os estágios típicos e previsíveis de comportamentos de uma pessoa com medo de se comprometer:

“O Começo: Ele só consegue pensar no quanto a deseja. O Meio: Ele sabe que já tem você, e isso o amedronta. O Fim: Você o quer, e

ele está correndo assustado. O Amargo Fim: Está tudo terminado e você não sabe por quê.”⁶

O medo de compromisso pode acontecer em qualquer estágio de um relacionamento: depois de um primeiro encontro bom; depois da primeira relação sexual; quando é hora de instalar-se, principalmente quando duas pessoas decidem viver juntas; ou depois que sobem o altar e juram amor eterno.⁷

Pode ser confuso e doloroso namorar, amar ou sermos amigos de uma pessoa com medo de compromissos. Pode ser confuso e doloroso ser uma pessoa que teme compromissos.

Os amigos podem não entender por que Harry se recusou fazer planos para sair com eles.

Os parentes podem não entender por que Jan não quer comprometer-se a vir para a ceia de Natal.

Uma pessoa pode não entender por que o namorado que a perseguia tão ardorosamente desapareceu, está indiferente ou fugindo.

A resposta é que as pessoas realmente ficam assustadas.

As pessoas com medo de se comprometer não são necessariamente “doentes”. Não são necessariamente daquelas que “vivem atrás de mulheres”, ou daquelas que “odeiam os homens”. São pessoas com medo, às vezes um medo horrível, de se comprometer. Alguns de nós que temos medo de compromisso podemos não saber que temos esse medo. Tudo que sabemos é que sentimos uma sensação incômoda e, quando nos livramos do compromisso, essa sensação se suaviza.

Suando frio

A ansiedade produzida em assumir um determinado compromisso pode ser esmagadora, como o terror experimentado por um claustrofóbico trancado num armário. Livrar-se de compromisso pode ser como o claustrofóbico libertando-se do armário. Afastar-se, sair ou

libertar-se melhora tudo, desde que isso seja uma reação instintiva de sentir-se preso. Uma vez longe e relaxados, podemos sentir-nos seguros o bastante para examinar os sentimentos que nos levaram ao compromisso. Podemos descobrir que realmente desejamos a pessoa ou aquilo de que fugimos.⁸

— Marsha e eu saímos durante meses — diz Tom. — Parecia que nunca conseguíamos ficar juntos o bastante. Fizemos planos para morar juntos. Eu mal podia esperar. Mas no dia em que deveria mudar-me para a casa dela, algo aconteceu dentro de mim. Entrei em pânico. Forcei a mim mesmo enquanto fazia a mudança. Levei meu corpo para a casa de Marsha, mas deixei minhas malas no carro. Não consegui levar uma peça de mobília comigo.

Continua Tom:

— Todos os dias eu tirava do carro o que precisava. Vagarosamente, acumulei umas poucas coisas na casa, mas nunca me mudei completamente. Saía de casa para trabalhar às cinco e meia da manhã. Chegava à academia de ginástica dez minutos antes de abrir! Chegava a casa tarde, e só na hora de ir para a cama. Marsha foi paciente durante algum tempo; depois começou a reclamar. Acusei-a de ser exigente demais. Ela disse que não ia exigir nada de mim porque eu era só de conversa fiada. Eu disse que estava bem, que de qualquer modo eu queria meu espaço e minha liberdade. E saí de lá. No minuto em que tive meu espaço e minha liberdade, tudo que queria era estar com Marsha. Estava pronto para comprometer-me. Mas Marsha não estava. Isso foi há meses e ainda não estamos juntos.

O aspecto intrigante e doloroso sobre estar num relacionamento com uma pessoa que teme compromisso é o seguinte: o medo de compromisso surge quando um relacionamento está no seu auge, no seu melhor ou no seu maior ponto de aproximação.⁹ Quando o relacionamento ainda não está indo muito bem ou a outra pessoa não está interessada, aquele que tem medo de compromisso sente-se seguro o bastante para estar interessado. Isso não é ameaça. A pessoa com medo de comprometer-se só pode estar “dentro” se a outra pessoa estiver “fora”.

Quando a outra pessoa passa para “dentro”, a pessoa com medo de compromisso volta para “fora”. Às vezes, a pessoa que tem medo de compromisso escolhe para um relacionamento alguém com quem sabe que não irá (ou não poderá) comprometer-se. Assim, quando chega a hora de cair fora, a desculpa está pronta.¹⁰

Outros fatores que contribuem para o medo de compromisso

Nosso medo de compromisso pode estar interligado com o medo de intimidade e proximidade, problemas de vergonha não resolvidos, um compromisso anterior que não deu certo, insegurança, o fato de não confiarmos em nós para cuidar de nós mesmos. Medo de compromisso pode ser causado por limites fracos, medo de perder o controle, ansiedade sobre se podemos manter nossa promessa, culpa não resolvida sobre promessas violadas, medo de sermos feridos, ou de estarmos caindo numa arapuca.

Muitas das pessoas e situações com que vivemos podem ser em boa parte a causa de nosso medo de compromissos. Alguns de nós passamos anos comprometendo-nos em excesso e desdobrando-nos. Podemos reagir a essa tendência recusando a nos comprometer a qualquer coisa. Nossa tendência de ficarmos comprometidos com pessoas que usam nosso comprometimento e lealdade contra nós pode levar-nos a ter medo de compromissos.

— Eu estava tão comprometida com meu casamento e meu marido — diz Darlene — que costumava dizer brincando que o amor é uma palavra de onze letras que se soletra assim: c-o-m-p-r-o-m-i-s-s-o. O problema era que meu marido não estava comprometido. Ele me traía e mentia para mim. Ele achava que eu sempre honraria meu compromisso, não importa o que ele fizesse. Ele estava quase certo. Foi difícil para mim desfazer minhas juras de casamento. Vai levar um bom tempo até que eu volte a fazer esse tipo de compromisso.

Às vezes, nosso medo de compromisso não é problema nosso. É uma reação instintiva a problemas não resolvidos de desespero e de dependência na outra pessoa.¹¹

Não confiar em nós mesmos e nas nossas escolhas pode causar-nos medo de assumir um compromisso a longo prazo ou mesmo a curto prazo. Alguns de nós não tivemos suficientes proteção, permissão, cuidados e exemplos para aprender que podemos arcar com o cumprimento de uma promessa e sentir-nos bem fazendo isso.

Alguns de nós temos um “distúrbio” mental quanto ao que constitui um compromisso. Alguns de nós confundimos aceitar um convite para dançar com aceitar um convite para casar. Alguns de nós temos medo de qualquer coisa que remotamente se pareça com “para sempre”. Assim, um ano, um mês ou uma noite podem parecer uma eternidade, principalmente se tendemos a “perder-nos” em outras pessoas.

Alguns de nós podemos ficar com tanto medo de terminar um relacionamento quanto de começar um.¹² Alguns casais permanecem sempre distantes no relacionamento, com medo de se comprometerem de alguma forma.

— Karen estava interessada em ter um relacionamento comigo — conta Ralph —, até que me surpreendi interessado nela. Quando deixei de dar para trás, Karen começou a dar para trás. Estamos nisso há dois anos. Quando um de nós chega muito perto, o outro se afasta. Mas, no momento em que um de nós se afasta demais, o outro se aproxima. Não podemos parecer dentro, tampouco fora.

Esta é a boa notícia: cada um de nós trabalha o medo de compromisso a seu próprio tempo e ritmo. Cada um pode descobrir o que seus temores estão tentando dizer.

Às vezes, nossos instintos estão nos dizendo que não queremos comprometer-nos. Nem todos os relacionamentos são para durar eternamente. Alguns relacionamentos são de cura, alguns são temporários e alguns são “de treinamento”.¹³ Podemos dar valor à amizade e apre-

ciar as experiências de aprendizagem, mas não precisamos casar com todo mundo com quem saímos.¹⁴

Às vezes, nosso medo está indicando que ainda não estamos prontos para nos comprometer com alguém ou alguma coisa. Já vi casais permanecerem anos em distanciamento e depois decidirem:

— Pronto. É hora de nos casarmos e de parar com isso.

Tenho visto pessoas que num mês se recusam a comprometer-se com alguém, no mês seguinte mudam de ideia, assumem um compromisso, e se sentem satisfeitas por tê-lo feito.

Tenho visto pessoas se comprometerem e se arrependem por isso.

Tenho visto pessoas desesperadas num ano, porque amavam alguém que não queria comprometer-se com elas; e no ano seguinte, alegravam-se porque viam que aquele relacionamento teria sido um desastre.

Não há uma maneira correta para se lidar com medo de compromisso. Cada situação requer uma análise individual. Às vezes, nosso medo assinala que um movimento em particular é errado para nós. Às vezes, é apenas o medo de nos entregarmos a algo novo. Outras vezes, é uma reação sobre tomarmos uma decisão que nos parece a um prazo longo demais, ou talvez errada.

Quando a outra pessoa tem medo de se comprometer

Pode ser “enlouquecedor” amar ou se importar com alguém que tem medo de compromisso. Pode disparar em nós todo tipo de loucuras de codependência — desde o desespero até imaginar “o que está errado comigo?”

Quando amamos alguém que tem medo de compromisso, nossas piores reações geralmente são as instintivas: assumir as coisas pessoalmente, tentar fazer com que ele ou ela se sinta culpado, e tornar-nos agressivos, carentes ou exigentes. Se a outra pessoa se sente presa, nossa tendência de ficarmos exigentes, controladores ou desesperados faz

com que ela se sinta ainda mais presa. A melhor coisa que podemos fazer é permitir que aquela pessoa tenha seus sentimentos, sem culpa ou vergonha. Em outras palavras, devemos nos desligar, permitindo à pessoa escolher o que deseja fazer. Então nos concentramos em cuidar de nós mesmos.¹⁵ Apesar de tudo, chega uma hora, como parte de tomarmos conta de nós mesmos, em que esperamos das pessoas determinadas coisas, inclusive o compromisso de um relacionamento. Quando isso for apropriado, podemos precisar estabelecer limites e apresentar ultimatos na hora certa.¹⁶

Se o relacionamento é bom e está indo adiante, podemos ser pacientes. Se a pessoa está agindo comprometidamente, mas tem medo de verbalizar esse compromisso, devemos ser pacientes.¹⁷ É normal sentir algum medo e fazer algumas considerações sobre compromissos. Se o relacionamento não é bom, lembre-se de que o compromisso não muda o conteúdo do relacionamento. O casamento ou compromisso é uma continuação, não uma cura.

Se normalmente nos sentimos atraídos por pessoas que se recusam a compromissos, devemos questionar-nos se não estaremos sendo atraídos exatamente pela sua indisponibilidade. Para alguns de nós, é bom examinar também se nosso problema de desespero ou de dependência não estará levando as pessoas a fugir de nós.

Medo de compromisso

Se estamos com medo de compromisso, o primeiro passo para lidar com nosso medo é nos tornarmos conscientes dele. Lute para compreender isso. Como com todos os sentimentos, precisamos prestar atenção a eles, mas não deixar que nos controlem. Às vezes, o simples fato de nos informarmos sobre esse processo pode ajudar-nos a descobrir como lidar com ele. Pôr as coisas para fora sempre ajuda.

— Sei que vou ficar apavorado quando assumir um compromisso — diz um homem. — Tento tomar decisões com muito cuidado. Vou

devagar, então sei que estou fazendo o que realmente desejo. Depois de me comprometer, dou a mim mesmo alguns dias para entrar em parafuso. Permito a mim mesmo atravessar o processo do pânico, porque sei que acabarei me acalmado.

A chave é saber o que queremos e o que não queremos perder, e confiar nisso. Para tanto, devemos conhecer-nos, confiar em nós mesmos e ouvir a nós mesmos. Chega uma hora em que temos o que queremos, e aí devemos comprometer-nos com isso. Cada um de nós que teme compromisso deve compreender que à medida que progredimos ao longo da vida, vamos perder algumas coisas se não estivermos dispostos a nos comprometer.¹⁸

Perderemos certos empregos e oportunidades. Perderemos a proximidade e as horas alegres com amigos e a família se não tivermos desejos de fazer planos. Podemos perder nossos amigos, porque as amizades exigem compromisso. Deixaremos de ter certas coisas. Se não nos comprometermos com igrejas ou outras organizações, não poderemos participar delas. Se não nos comprometermos com projetos, perderemos a emoção de realizações que valem a pena. Perderemos na recuperação, se não pudermos comprometer-nos a isso. Perderemos a confiança e a autoestima que vêm de saber que podemos estabelecer e cumprir um compromisso. Podemos perder um relacionamento amoroso que pode ser bom e durar a vida inteira.

Deixe-me parafrasear um comentário do reverendo Robert Schuller que ouvi há anos: em cada coisa, seremos requeridos a nos comprometer três vezes — no começo, quando é novidade; no meio, quando é trabalho duro; e no fim, quando precisaremos daquele ímpeto final de energia para ultrapassar a linha de chegada.¹⁹

Às vezes, você pode descobrir-se comprometendo-se com coisas que não são de seu melhor interesse. Assumir um compromisso não requer desistir de seu compromisso máximo — de amar e cuidar de você mesmo. Converse com as pessoas. Confie em seu Poder Superior. Mas não se esqueça de confiar em si mesmo. Pese o que você deseja contra o que está disposto a dar. Se quiser isso, há um preço a

pagar e esse preço é comprometer-se. Tenho medo de compromisso tanto quanto qualquer pessoa. É possível que tenha mais medo do que a maioria. Mas aprendi uma coisa: apesar de meus medos, mãos trêmulas, oxigenação e ansiedade, me comprometerei e seguirei adiante quando estiver pronta, quando a hora for certa e quando eu quiser.

Você também.

Exercícios

1. Você conhece alguém que tenha medo de comprometer-se? Como essa incapacidade dessa pessoa tem afetado a você?
2. Como você é quanto a assumir compromissos? Qual é sua história de compromissos e relacionamentos, organizações e compras? Já perdeu alguém ou alguma coisa porque não conseguia ou não queria comprometer-se? Já teve um ataque de pânico depois de se comprometer? Que compromissos você assumiu quanto aos quais se tenha sentido bem?

NOTAS

1. Helen Lesman, comp., *Heart Warmers* (Minneapolis: Lighten Up Enterprises, Northwestern Products, 1985), 10 de outubro.
2. Steven Carter e Julia Sokol, *Por que os homens têm medo de compromisso?* Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2011.
3. Idem, pp. 191-192.
4. Baseado em *Por que os homens têm medo de compromisso?*, de Carte de Sokil, p. 43, e Nita Tucker com Debra Feinstein, *Beyond Cinderella: How to Find and Marry the Man You Want* (Nova York: St. Martin's Press, 1987), p. 136.
5. Carter e Sokil, *Por que os homens têm medo de compromisso?*
6. Idem, p. 29.
7. Idem, pp. 21-23.
8. Idem, pp. 32-34, 41.
9. Idem, p. 52.
10. Idem, p. 192.
11. Tucker, *Beyond Cinderella*, p. 136.
12. Carter e Sokol, *Por que os homens têm medo de compromisso?*

13. Dr. Martin Blinder, "Why Love Is Not Built to Last", *Cosmopolitan* (junho de 1988), pp. 220-23.
14. Tucker, *Beyond Cinderella*, p. 135.
15. Idem, pp. 136-37; Carter e Sokol, *Por que os homens têm medo de compromisso?*
16. Earnie Larsen ensina isso; também Tucker, em *Beyond Cinderella*, pp. 139-41.
17. Tucker, *Beyond Cinderella*, pp. 132-41.
18. Earnie Larsen ensina isso.
19. O reverendo Schuller disse isso num sermão na televisão por volta de 1979.

As crianças são dádivas, se as aceitarmos.

— KATHLEEN TIERNEY CRILLY

Partilhando a Recuperação com Nossos Filhos

— Meu marido finalmente está se recuperando. Tenho estado recuperando-me já há algum tempo. Agora, o que posso fazer por meus filhos? O que eles precisam? Se estamos nos recuperando, as crianças precisam de mais alguma coisa?

As pessoas geralmente fazem essas perguntas. Eu já fiz essas perguntas. Este livro e esta seção sobre relacionamentos não estariam completos se não tratássemos desse assunto. Para os profissionais da área de recuperação, isso se tem tornado uma preocupação crescente. É um assunto que envolve muitas pessoas em recuperação que têm filhos. É um assunto importante que envolve nossos filhos.

Já concluímos que a codependência e os problemas de filhos adultos são progressivos. Sabemos que uma coisa leva à outra e, sem a recuperação, as coisas pioram. Sabemos que muitas pessoas que reconhecem a si mesmas como filhas adultas e codependentes desenvolvem problemas de dependência química e problemas médicos relacionados ao estresse, tendem a ter problemas mentais ou emocionais e, às vezes, pensam em suicídio, tentam suicídio ou cometem suicídio. Sabemos

que os filhos adultos e os codependentes tendem a ter problemas em seus relacionamentos e em outras áreas da vida. Também reconhecemos que a codependência e os problemas de filhos adultos se transformam em hábitos autoderrotistas que “assumem uma vida própria”. Sabemos que muitos codependentes e filhos adultos têm sofrido abusos verbais e físicos, inclusive sexuais. Aprendemos que cada pessoa afetada pelos problemas de outra, incluindo o alcoolismo, precisa encontrar seu próprio programa de recuperação, à parte do programa de recuperação de qualquer outra pessoa.²

Naturalmente, os filhos precisam de mais alguma coisa. Não nos faz nenhum bem se alguém está se recuperando e nós não. Se nossos filhos têm vivido com pais alcoólicos ativos, viciados em sexo ou comida, problemas não resolvidos de filhos adultos, ou com pais que não têm capacidade de lidar com sentimentos e de ser carinhosos, então nossos filhos também podem ter esses problemas. Se nossos filhos têm vivido com pais que sofrem, provavelmente eles também estarão sofrendo.

Eles podem não demonstrar isso. Podem não falar sobre isso. O sofrimento geralmente não demonstra seu sofrimento. Talvez eles nem se dêem conta disso. Pode ser que não vejamos isso. Pode ser que não queiramos ver isso. *Mas podemos saber.* Podemos saber disso com tanta certeza quanto sabemos o quanto nós mesmos sofremos com esse problema chamado “codependência”.

Nem todas as crianças de uma família desajustada terão problemas em sua vida, mas muitas terão. Algumas se adaptarão e agradarão às pessoas até se cansarem, na maturidade. Algumas não saberão que estão com problemas até que tenham lutado há bastante tempo, ao longo da vida e dos relacionamentos, para compreender que também não estão se dando bem. Alguns irão acabar, ainda muito jovens, em prisões, instituições de doentes mentais e necrotérios.³

Nosso movimento de recuperação chegou ao seu próprio tempo. Nós chegamos a nosso próprio tempo. Sabemos que nossos problemas eram dolorosamente reais. Cada um de nós sabe muito o quanto nossos

problemas afetaram nossas vidas. Um dia desses — e talvez esse dia já tenha chegado — iremos todos bater na testa, imaginando por que estávamos esperando nossos filhos crescerem para dar-lhes a esperança da cura e da recuperação.

Iremos imaginar por que, pelo amor de Deus, estamos limitando nossos esforços “preventivos” à educação escolar sobre os efeitos de certas drogas. Ajuda saber que a anfetamina e a cocaína podem elevar nossa pressão sanguínea. Também ajuda saber que viver com um alcoólico ou um viciado em drogas pode elevar nossa pressão sanguínea. Quando eu quis pôr fim à minha vida, quando estava certa de que havia algo fundamentalmente errado comigo, quando suspeitei que estava louca, quando perdi a esperança, precisei aprender sobre mim, sobre a codependência, sobre a recuperação e sobre o amor-próprio.

Não temos de esperar que nossos filhos fiquem viciados ou tenham problemas para intervirmos. Não temos de esperar até que nossos filhos se odeiem antes de começarmos a ensiná-los a amar a si mesmos.

O propósito deste capítulo não é culpar ou envergonhar. Não podemos fazer isso tampouco. Minha intenção é encorajar-nos a examinar o que estamos fazendo e mudar o que for necessário. Certamente, não podemos impedir todas as crianças de se transformarem em adolescentes ou adultos problemáticos. Mas podemos ajudá-las.

Já melhoramos muito no tratamento da codependência e de problemas de filhos adultos. Progredimos ainda mais em relação ao álcool e a outros problemas de vício em drogas. Mas é fácil esquecer que ainda estamos nos estágios preliminares de compreender e tratar o alcoolismo e outros vícios em drogas, e um leque de outros distúrbios de comportamento e emocionais.

Já levantamos a cabeça da areia. Paramos de negar muitos de nossos problemas. Demos um passo à frente e agora estamos tratando desses problemas ativamente, e em alguns casos agressivamente, da melhor maneira que podemos. Nosso melhor é tudo que podemos fazer. É bom o bastante, por hoje. Mas fazer nosso melhor significa avaliar o

que estamos fazendo e fazer mudanças quando achamos que é hora de fazê-las.

Isso se chama crescimento.

Quando viajo pelo país conhecendo pessoas em grupos de recuperação em cidades pequenas, médias e grandes, no Norte, Sul, Leste e Oeste, faço as seguintes perguntas: O que você está fazendo pelos seus filhos? Tem algo para eles? Como isso está funcionando? Você vai fazer mais alguma coisa? O quê? E quando?

As pessoas têm-me falado sobre programas já em operação ou nos estágios de planejamento. A equipe do programa de tratamento de dependência química fala de sua sorte em contar com alguém comprometido a trabalhar com crianças. Tenho ouvido falar de planos de acampamentos de verão, de programas escolares que intervêm suavemente na vida de crianças de alto risco provenientes de famílias desajustadas, de centros de tratamento que oferecem grupos para as crianças.

Já temos a Associação Nacional para Filhos de Alcoólicos. Já temos agências como Children Are People (Crianças São Pessoas), Inc., em St. Paul, e Rainbow Days, Inc., em Dallas. Esses programas transmitem diligentemente a mensagem da recuperação para essas crianças que, na verdade, são pessoas. Ouço ainda algo mais, algo que não é dito: *estamos à beira de fazer tremendas descobertas no sentido de chegar até nossos filhos, mas ainda há muito mais a ser feito.*

O que as crianças necessitam para sua recuperação

O que podemos fazer em nossas famílias, escolas e comunidades para alcançar as crianças? O que elas necessitam? As mesmas coisas que necessitávamos em sua idade. As crianças precisam perder sua invisibilidade. Devem ser reconhecidas como pessoas que precisam de seu próprio processo de cicatrização. Ajudou-nos quando alguém que amamos mudou, mesmo se a mudança foi para melhor? Isso pode ter-nos confundido, se não nos foram dadas ajuda e esperança. Geral-

mente, as crianças que não vinham se comportando mal quando mamãe e papai bebiam ou tinham problemas, começaram a comportar-se mal quando mamãe e papai iniciaram a recuperação.⁴

As crianças precisam saber sobre os efeitos do álcool e de outras drogas, mas também precisam aprender como parar sua dor. Elas precisam aprender a amar, a cuidar de si mesmas e a aceitar a si mesmas. Precisam saber que os problemas de família não são seus problemas. Precisam compreender que têm reagido, protegido a si mesmas e tomado conta de si mesmas da forma melhor e mais lógica que sabiam. Também precisam saber que alguns de seus esforços para parar a dor não funcionam; alguns comportamentos criam mais dor. Precisam conhecer as opções.

Elas precisam reconhecer, aceitar, amar e assumir seu poder. Precisam de tempo para cicatrizar sentimentos dolorosos demais. Precisam de novas mensagens para motivar comportamentos mais saudáveis. Precisam aprender a controlar-se e a cuidar-se, e precisam aprender as alternativas.

Precisamos convencê-las de que elas são adoráveis. Precisamos ajudá-las a convencerem a si mesmas de que são adoráveis. Precisam aprender a diferenciar entre a vergonha e a culpa, e precisam saber como lidar com ambas. Precisam aprender a deixar de ter vergonha e começar a ter disciplina e limites saudáveis.

Precisam aprender a libertar-se e a caminhar para longe da loucura antes que percam suas mentes. Precisam aprender a lidar com a raiva, mas abandonando seus ressentimentos. Precisam aprender que comida, sexo, álcool e outras drogas não fazem parar a dor. E nós precisamos saber que se elas já estão se enchendo dessas substâncias ou tendo esse comportamento, é porque estão tentando dizer-nos que já estão em sofrimento. As meninas promíscuas de treze anos de idade não são más; elas provavelmente sofreram abusos sexuais e estão tentando dizer isso a alguém. Precisamos de famílias, igrejas, escolas e comunidades de pessoas saudáveis para que nossos filhos tenham exemplos de adultos saudáveis com quem conviver. Eles precisam estar cercados de pes-

soas que desfrutam da vida e fazem seu próprio trabalho de recuperação, para que possam ver como a vida boa e saudável nos faz sentir bem.

Nossos filhos precisam de pais com exemplos de intimidade, de amizade, de sentimentos, de resolver problemas, de alegria e de amor-próprio. Precisam aprender como quebrar quaisquer regras não saudáveis que aprenderam e a seguir regras saudáveis. Precisam saber que são especiais. Precisam começar a afirmar a si mesmos e a tudo que é e que poderia ser especial quanto a eles.

Nós podemos ajudá-los. Primeiro, precisamos parar nossa dor. Precisamos começar a fazer nosso trabalho de recuperação e continuá-lo. Depois precisamos ensinar a nossos filhos como amarem a si mesmos. Podemos fazer isso somente aprendendo a amar a nós mesmos. Na verdade, podemos aprender um bocado sobre amar a nós mesmos pela maneira com que lidamos com as crianças.

Não culparemos nem envergonharemos as crianças pelos problemas de seus pais. Não podemos ser duros com elas. Faremos tudo que puder para fazê-las sentirem-se seguras, amadas e boas. Nós lhes daremos amor carinhoso, cuidadoso e incondicional, equilibrado com a disciplina. Nós as ensinaremos a jamais fazerem coisas que possam magoar a elas mesmas, jamais, porque elas são muito especiais. Nós as ensinaremos a desenvolverem uma ligação positiva com um Poder Superior, com outras pessoas e consigo mesmas. Nós as ensinaremos a ouvirem a si mesmas e a confiarem em si mesmas. Se ensinarmos a nossos filhos esses conceitos, poderemos estar confiantes de que eles crescerão como pessoas que amam a si próprias e a outros, porque essas duas coisas estão interligadas de forma absoluta e irrevogável.

Uma vez que aprendemos a dar à criança que existe dentro de nós os mesmos cuidados que nossos filhos necessitam, saberemos como lidar com eles.

— Existe realmente qualquer esperança para as famílias e as crianças? — perguntou-me uma mulher. — Ou estamos todos condenados a continuar com nossas patologias e a passá-las adiante?

E eu respondo: Sim, há esperança para nossas famílias, para nossos filhos e para nós mesmos. Acredito na recuperação. Acredito em modificar vidas. Acredito em crianças. Até acredito em infância. Meus filhos e eu estamos aprendendo. Têm sido uma luta e um processo difícil, mas bem que têm valido a pena. Juntos, estamos melhorando a cada dia.

Temos ganhado demais. Vamos partilhar um pouco disso com nossos filhos.

Exercício

1. O que você pode fazer para ajudar seus filhos a aumentarem a autoestima?

NOTAS

1. *Each Day a New Beginning* (Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials), 22 de outubro.
2. Esta lista é baseada em parte no Charter Statement da National Association for Children of Alcoholics (NACOA — Associação Nacional para Filhos de Alcoólicos). As declarações estão sob a categoria de "Fatos Conhecidos sobre Filhos de Alcoólicos".
3. Fato baseado principalmente nas normas da NACOA.
4. Bedford Combs fala sobre essa ideia.

SEÇÃO V

Seguindo Adiante

*Não importa como nos sentimos,
estamos andando para a frente. Não importa quão
bem nos sentimos, o melhor ainda está por vir.*

— O Al-Anon é mais do que uma Sociedade de Assistência a Senhoras ou uma reunião de assistência a mulheres — disse ela.

— É aonde vou para continuar nos trilhos.

— ANÔNIMO

Trabalhando um (ou Mais) Programas

— Não consigo descobrir o que está errado — disse Jane. — Sinto-me desligada das pessoas e de Deus. Estou preocupada e assustada. Estou tendo problemas para dormir. E sinto-me tão impotente. O que está acontecendo?

Eu lhe disse que parecia codependência e perguntei se ela ia às reuniões de Al-Anon.

— Não — disse dela. — Por que deveria? Não estou mais vivendo com um alcoólico.

— Eu também não estou mais vivendo com um alcoólico — disse eu —, mas ainda estou vivendo comigo mesma, por isso ainda vou às reuniões.

Não importa a quem estejamos começando a reagir, a codependência assume o controle por si mesma. Suspeito que nosso compromisso ao cuidado próprio e ao amor-próprio pode durar a vida inteira. Podemos precisar sempre prestar atenção a nossos comportamentos, atitudes e emoções. Uma boa forma de fazer isso é, regularmente, investir tempo e energia em nossos problemas de recuperação.

Isso significa que *temos* de frequentar as reuniões ou grupos toda a nossa vida? Não, acho que *desejaremos* fazer isso.

Embora eu seja uma defensora em particular dos grupos dos Doze Passos como um bom veículo para a recuperação, outros grupos também oferecem ajuda e esperança para pessoas que se recuperam da codependência e de problemas de filhos adultos. Seja lá o que escolhermos, este capítulo é sobre nossa necessidade de continuarmos a trabalhar nisso.

Existem duas ideias centrais em trabalhar um programa de recuperação: a primeira é frequentar as reuniões e envolver-nos com outras pessoas em recuperação; a segunda é trabalhar um programa.

Precisamos frequentar grupos ou reuniões, ou encontrar alguma forma de estarmos envolvidos com outras pessoas em recuperação que tenham problemas e objetivos similares. Se temos tentado recuperar-nos em isolamento, o que estamos fazendo provavelmente não é recuperar-nos. Precisamos envolver-nos com outras pessoas em recuperação. Precisamos de apoio, de encorajamento, de companheirismo e de informação. Podemos saber de algo em nossas mentes, mas ouvir essa informação de alguém mais ajuda a colocá-la em nosso coração. Um benefício de nosso envolvimento com pessoas e grupos é que passamos a “pertencer”.

— Cresci numa família desajustada. Nunca me senti como se pertencesse a algum lugar. Uma coisa de que gosto sobre meu grupo de apoio é que finalmente me sinto parte de algo — diz uma mulher.

— Mas eu não consigo encontrar um bom grupo de apoio! — objetam algumas pessoas.

Alguns grupos de apoio estão nos estágios iniciais e faltam-lhes o foco, a consistência e a força encontrada em grupos “mais antigos”. Alguns grupos ainda estão tropeçando. Alguns consistem de pessoas que vão às reuniões e fazem o que ali deveriam estar aprendendo a deixar de fazer: tomar conta e controlar. Mas também existem muitos grupos bons. Procure até encontrar um. Se um grupo não estiver bom, você não precisa ficar preso ou parar sua recuperação. Pode dar suas opiniões, sugerir alternativas ou procurar outro grupo.

Encontrando um orientador

Como parte de ir às reuniões e ter contato com outras pessoas em recuperação, você desejará também encontrar um orientador. Um orientador é alguém com quem você desenvolve um relacionamento especial. Um relacionamento em que você possa procurar essa pessoa quando precisar de apoio. Se você se está recuperando já há algum tempo, provavelmente precisa estar orientando alguém. As pessoas em recuperação precisam “dar” o que têm recebido. É assim que funciona.

Quantos grupos precisamos frequentar?

Se temos um problema de dependência química, de filhos adultos ou de codependência, o vício será sempre o problema principal que necessita de seu próprio programa de recuperação. Nossos problemas de codependência, também.

Quando comecei a recuperar-me da dependência química, ouvi muita conversa sobre como a sobriedade era mais do que apenas permanecer na linha ou sem beber. Significava lidar com todas as coisas relacionadas à nossa doença, os problemas que estavam lá antes de começarmos a beber ou a usar outras drogas. Agora, acredito que o que existe por trás do meu alcoolismo é a codependência.

Algumas pessoas iniciam a jornada de recuperação indo para o Al-Anon, depois passam para o A.A. Algumas começam frequentando o A.A., mais tarde mudam para a turma do Al-Anon. Muitos de nós precisamos frequentar ambos. No final das contas, a recuperação é um grande salão chamado “vidas e relacionamentos que funcionam”. Nós fazemos o que precisamos para nos tornar saudáveis e assim permanecer.

Algumas pessoas vão a uma ou duas reuniões por semana para a dependência química, e a uma por semana para problemas de codependência. Outras vão a uma reunião por semana para problemas de dependência química e duas vezes por semana para problemas de co-

dependência. Algumas pessoas que se recuperam somente de problemas de codependência vão a uma reunião por semana; outras vão a uma por mês. Seja lá o que seja necessário para nos mantermos nos trilhos, é isso o que fazemos. Isso também é verdade para qualquer combinação de problemas que enfrentamos.

Cada um de nós precisa encontrar seus próprios grupos e o número de grupos que funcionem para nós. Nos estágios iniciais da recuperação podemos ir a mais reuniões. Durante os tempos mais estressantes, ajuda ir a mais reuniões do que o normal. Mas o propósito da recuperação não é passarmos a vida sentados em grupos. O propósito é frequentar tantos grupos quanto necessário para conseguirmos ficar saudáveis e continuar assim para viver nossa vida de maneira que funcione.

A segunda ideia importante para a contínua recuperação é “trabalhar um programa”. Precisamos fazer mais do que nos sentarmos em grupos e conversar um com o outro. Precisamos fazer nosso próprio trabalho. Precisamos fazer nossa parte. Isso significa aplicar os temas e os conceitos da recuperação, assim como os Doze Passos, a *nós mesmos*.

— Estamos com um grupo de Doze Passos destinado a filhos adultos de alcoólicos — disse-me uma mulher. — Sabe de uma coisa? Descobrimos que o crescimento mais espetacular ocorre quando trabalhamos os Passos.

Tentamos fazer algo a cada dia em direção a recuperação. Esse algo pode ser rápido: fazer a meditação diária, fazer uma afirmação como “eu te amo” quando nos olhamos no espelho, ou pedir a nosso Poder Superior para eliminar defeitos de caráter como a vergonha e a baixa autoestima.

Isso requer um trabalho árduo. Podemos fazer um inventário de nossa vida ou de nossos relacionamentos. Podemos fazer uma difícil correção de alguma coisa. Podemos sentar-nos e atacar nosso trabalho de família de origem, decifrando nossas mensagens destrutivas e criando mensagens novas e saudáveis para nós mesmos.

Mas faça algo a cada dia. Se o que estamos fazendo leva cinco minutos ou cinco horas, tente sentir-se bem quanto a isso. Diga a si mes-

mo que é realmente bom que você esteja amando a si mesmo o bastante para fazer isso para si próprio. Diga a si mesmo que é bom que esteja andando para a frente, porque está. Diga a si mesmo que está certo estar exatamente onde você está hoje — porque essa é a verdade.

Em alguns dias podemos nos dar particularmente bem. Podemos recusar com segurança o convite de alguém para sermos codependentes. Podemos lidar bem com um determinado conflito ou sentimento. Podemos ter alguns momentos de intimidade ou proximidade. Podemos comprar-nos algo especial, sem depois estragar tudo achando que não merecemos isso.

Em certos dias talvez precisemos olhar mais de perto para nos dar conta do que já alcançamos. Talvez tiremos um tempo para descansar quando estivermos cansados. Fazer a Oração da Serenidade durante um momento difícil. As coisas ficaram malucas e nos desligamos quando notamos que estávamos ficando emaranhados nisso.

Em nossos piores dias, ainda procuramos algo que fizemos em direção à recuperação. Às vezes, o melhor que podemos fazer é nos sentir bem quanto ao que não fizemos. Congratulamo-nos porque não corremos para o bar mais próximo, pegamos um alcoólico, o carregamos para casa e nos apaixonamos por ele. Para alguns de nós, isso é realmente um progresso que não deve ser desprezado nos dias cinzentos.

Todos os dias contam. Acredite na recuperação. Nossos dias e experiências podem ser diferentes e melhores. O processo de melhorar está acontecendo neste minuto, neste instante, em nossa vida.

Alguém certa vez perguntou-me se eu estava “no processo”. Acho que a pessoa queria saber se eu ainda estava fazendo meu próprio trabalho de recuperação, o quanto eu já tinha feito, e o quanto minha vida ainda é maluca hoje, comparada ao que era ontem. Respondi dessa forma:

— Houve um tempo em que a vida era principalmente dores e problemas, e ocasionalmente acontecia alguma coisa boa. Eu costumava brincar sobre ter que passar por dez experiências ruins até que alguma coisa boa acontecesse, e como essa coisa boa parecia pequenina

comparada às más. Mas isso não era piada. Eu sofria a maior parte do tempo. Em algum lugar, algo mudou. O disco virou do lado B, negativo, para o lado A, positivo. Ainda tenho dias ruins. Às vezes, ainda sinto dor e medo. Mas a dor permanente, com a qual vivi a maior parte da minha vida, acabou. E está tão distante que mal posso lembrar-me dela. É como um parto: a dor era tanta que parecia que nunca ia parar, mas, quando parou, eu mal podia lembrar-me dela.

Ainda estou no processo. Sim. Provavelmente estarei a vida inteira, porque é isso que a vida e a recuperação são. A diferença é que agora a vida é quase sempre boa, com alguns problemas. Na maior parte do tempo, ensolarada, com um pouco de chuva. E não sei o quanto ela pode tornar-se ainda melhor.

Tudo que tenho visto me leva a acreditar no Criador por tudo que não vi.

— RALPH WALDO EMERSON

Permitindo que as Coisas Boas Aconteçam

Certo dia, uma amiga e eu estávamos conversando. Ela estava frustrada, porque algo não estava funcionando como ela desejara e planejara.

— Eu sigo o meu programa; confio em Deus; cumpro a minha parte — disse ela. — Mas quanto mais, *quanto mais* terei ainda de me libertar?

Pensei em sua pergunta. Pensei na minha vida.

— Não sei muito bem, mas talvez precisemos libertar-nos de tudo — respondi-lhe.

Vamos concentrar-nos por um momento na parte espiritual do programa. Uso a palavra *espiritual* em vez de *religiosa*. Embora para muitos de nós frequentar a igreja seja uma parte importante da vida e da recuperação, não estou falando sobre frequentar uma igreja. Estou falando sobre encontrar um relacionamento pessoal com um Poder Superior, *Deus como O compreendemos*. Estou falando sobre encontrar a “igreja” dentro de nós.

Nossa jornada é de muitas coisas, mas é primeiro uma coisa espiritual. Precisamos de pessoas nesta jornada, e precisamos de um Criador,

e de um Tomador de Conta para guiar-nos e ajudar-nos. Não nos podemos recuperar isolados de outras pessoas e chamar isso de recuperação; não nos podemos recuperar isolados de um Poder Superior, ou de nossos seres espirituais, e chamar isso de recuperação. Nossos seres espirituais são tanto “nós” quanto nosso corpo, nossa mente e nossas emoções.

Não importa que rumo tomamos para a recuperação, a única maneira de trilhar esse caminho é desimpedindo-o. Os dois comportamentos de recuperação mais importantes que podemos aprender são a entrega e a libertação. Não praticamos esses atos em isolamento. Praticamos com a colaboração de um Poder Superior. Precisamos de um *Poder maior do que nós mesmos* para nos entregar e nos libertar. Precisamos saber que nosso Poder Superior nos ama e cuida de nós, e cuida dos maiores e menores detalhes de nossa vida.

O que é entregar-se? O que significa “deixar correr”? Entregar-se é aceitar; deixar correr é soltar. Entregar-se é reconhecer a autoridade de um Poder Superior; deixar correr é confiar em Sua autoridade.

O que precisamos para nos entregar e para deixar correr? De nosso passado, presente e futuro. De nossa raiva, ressentimentos, medos, esperanças e sonhos. De nossos fracassos, sucessos, ódio, amor e desejos. Deixamos livres *nossas* urgências, nossos desejos, tristezas e alegrias. Deixamos livres nossas antigas mensagens, nossas novas mensagens, nossos defeitos de caráter e nossas qualidades. Deixamos livres as pessoas, as coisas e, às vezes, a nós mesmos. Precisamos deixar livres as mudanças, mudando; a natureza cíclica do amor, recuperando-se; e a própria vida.

Libertamo-nos da nossa culpa e da nossa vergonha de não sermos bons o bastante, e do nosso desejo de sermos melhores e mais saudáveis. Deixamos livres as coisas que funcionam e as que não funcionam, as coisas que fizemos e as que não fizemos. Soltamo-nos de nossos relacionamentos malsucedidos e de nossos relacionamentos saudáveis. Libertamos o bom, o ruim, o doloroso, o alegre e o exci-

tante. Entregamo-nos às nossas necessidades e as deixamos livres. Geralmente, existe uma necessidade oculta de sentirmos dor e sofrimento por causa de nossos relacionamentos fracassados. Podemos libertar isso, também.^{2,3} Tudo isso deve ir embora.

Entregar não significa que deixamos de desejar o bom. Significa que, depois de reconhecermos nossos desejos, abrimos mão deles e ficamos em paz e agradecidos sobre circunstâncias, pessoas e nossas vidas, exatamente como são hoje em dia.

Para aqueles de nós que temos sobrevivido controlando, entregar-se e deixar correr pode não ser fácil. Mas nosso trabalho melhora. “Entregar-se” e “deixar correr” são conceitos intangíveis que não significam muito até que os pratiquemos. Então descobrimos que são conceitos reais. Entregar-se e deixar correr são atitudes que podem ser encorajadas, mas não ensinadas. Devem ser aprendidas, e devem ser aprendidas de novo cada vez que as praticarmos.

Quando comecei a recuperar-me das drogas, tive de fazer uma enorme quantidade de “entregas”. Perdi um filho, uma família, meu relacionamento com as drogas, minha identidade e todos os meus pertences materiais. Achei que havia feito minha parte de entregar-me, o bastante para durar a vida inteira. Iria aprender que não havia terminado esse negócio de entregar-me, estava apenas começando a aprender como fazê-lo.

Comecei a acreditar que merecia coisas boas: um marido, filhos, um lar e bastante dinheiro. Tentei acreditar que minha vida, inclusive meu relacionamento, iria funcionar bem. Sete anos depois estava financeiramente arrasada, à beira de um divórcio e chorando, na minha primeira reunião do Al-Anon.

Fiquei furiosa. Senti-me enganada. Achei que Deus havia me abandonado. Eu tinha me entregado e libertado. Não era justo que tivesse de perder algo mais. Não era justo que tivesse outro grande problema para lidar nesta vida — a codependência. Por quê?, perguntei. Por quê? Por quê? Por quê? Então obtive minha resposta. Ou seja, obtive outra pergunta. Tive de descobrir a resposta.

— Você ainda está disposta a entregar-se? Ainda está disposta a libertar-se? Ainda está disposta a confiar em Deus, mesmo quando está tão magoada?

Entrega e libertação referem-se à disposição e à confiança. Trata-se de ter bastante fé para desejar algo tanto que podemos senti-lo; depois, deliberadamente libertamos esses nossos desejos e confiamos em nosso Poder Superior para fazer por nós o que Ele desejar, quando Ele desejar. Trata-se de acreditar em Deus e em Seu amor por nós, mesmo quando estamos magoados.

— Aprendi que entregar-se não é um sinal de fraqueza — disse um homem. — É um sinal de força.

Não temos de entregar-nos ou libertar-nos perfeitamente. Somente precisamos fazê-lo o melhor que pudermos, hoje. Acredito em assumir o poder, em afirmações e em fazer minha parte. Mas aprendi que provavelmente não assumirei meu poder enquanto não me entregar e me libertar. Farei isso em qualquer nível que puder. Isso deve acontecer primeiro, e durante toda a jornada.

Um homem perguntou-me uma vez o quanto necessitava entregar-se antes de assumir seu poder. Perguntei-lhe se já havia começado a frequentar as reuniões. Ele disse que estava frequentando um grupo de filhos adultos há três meses. Eu lhe disse que se ele se havia entregado o bastante para começar a frequentar as reuniões, já se entregara o bastante pelo momento.

Entregar-nos e libertar-nos são coisas assustadoras. É como morrer, perder o controle, perder a si mesmo. E trata-se mesmo de perder o controle. Mas, depois, retornamos a um novo tipo de poder. Esse poder inclui, entre outras ideias, o controle de nós mesmos e de nossa vida.

Odeio perder o controle. Ainda tento controlar as coisas que são inúteis em minha jornada de recuperação: ressentimentos, raiva, medo e a vontade de “fazer as coisas acontecerem”. É difícil confiar. Passei a maior parte da vida rodando por aí, convencida da minha incapacidade

de ser amada. Acreditar que as pessoas que estão hoje em minha vida me amam é bastante difícil. Acreditar que um Deus que não posso fisicamente ver ou tocar me ama — principalmente quando estou em dor — requer um grande salto de fé. Mas cada vez que dou esse salto, caio nos braços d’Ele.

Às vezes, parece que tenho de esforçar-me tanto para manter meu relacionamento com Deus quanto me esforço com as pessoas. Às vezes, parece que tenho de trabalhar bem duro na recuperação. Mas *eu* realmente faço muito pouco. É o que se chama “a graça de Deus”.

— Foi isso que aprendi sobre a recuperação e a entrega — disse-me um homem. — Certo dia, entrou uma farpa no dedo da minha filha. Doía muito e eu tinha de retirá-la. Mas retirá-la também fazia doer. Segurei minha filha no colo. Conversei com ela carinhosamente. Tentei ser gentil. Mas ela pulava, gritava e esperneava o tempo todo. Tentei dizer-lhe que se ela relaxasse e parasse de lutar não doeria tanto. Tentei dizer-lhe que, se ela confiasse em mim, a dor passaria num segundo. Mas ela tinha medo demais para confiar. Quando retirei a farpa, ela estava com tanta raiva que chorava e se debatia em meus braços. Magoou-me muito, porque ela não confiou em mim. Mas magoou-me mais ver que ela sofreu mais do que precisava sofrer.

Muitos de nós nos entregamos e nos soltamos da maneira mais difícil, lutando contra a frustração, o desejo intenso, a raiva, a dor e o medo — até aquele momento carinhoso de permitir, aquele momento em que afrouxamos nosso aperto. Quando o fazemos, algo acontece. Quando ficamos abandonados em nosso passado ou futuro, com as mãos vazias e os braços abertos, encontramos um Poder Superior amoroso e carinhoso que nos proporcionará o que Ele decidir. E podemos confiar no que Ele nos dará, porque será sempre bom.

Quando meus filhos eram pequenos, eles adoravam balões coloridos de gás. Às vezes, acidentalmente ou de propósito, deixavam o barbaante escapar. E ficavam parados, com lágrimas nos olhos, olhando seu precioso balão subir no céu até desaparecer de vista. Quando isso acontecia, eu lhes contava uma história.

— Não chore — dizia eu. — Deus está lá em cima. E sabe de uma coisa? Ele pega cada balão que você deixa subir. Ele está guardando todos eles só para você. Algum dia, quando você chegar ao céu, terá todos eles de volta.

Meus filhos agora estão mais crescidos, e eu também. Mas ainda acreditamos que Deus está guardando nossos balões para nós.

Acredito também que Deus pega todos nossos balões — cada um que deixamos partir. Somente não temos de esperar até chegar ao céu para pegá-los de volta. Nossos balões melhores e mais perfeitos, aqueles que são feitos para nós, Ele nos dá de volta tão logo estejamos prontos para aceitá-los. Às vezes, Ele nos dá de volta balões mais bonitos do que os que deixamos escapar.

Esse é o segredo de deixar as coisas boas acontecerem.

Está ligado às nossas mais profundas crenças sobre o que merecemos. Está ligado ao amor absoluto e incondicional de Deus por cada um de nós. Está ligado ao nosso desejo, e ao desejo Dele de que sejamos e tenhamos o melhor possível. Está ligado ao nosso desejo de libertação.

Não seria mais fácil esquecer tudo isso? Se não nos podemos prender aos nossos desejos, não seria mais simples não reconhecê-los?

Provavelmente. Mas as coisas não funcionam assim. Há algo mágico e necessário nesse processo, a maneira como ele funciona.

Não se conseguem a vitória, a alegria e o crescimento evitando-os. As recompensas chegam pela conquista. Cada vez que nos entregamos, cada vez que nos libertamos, somos empurrados para a frente em nossa jornada. Movemo-nos para um nível mais adiantado do jogo.

As descobertas ao longo da jornada da recuperação

Nós percorremos muito chão neste livro, mas percorreremos também um bocado de território em nossa recuperação. Cairemos em desvios.

Entraremos por “atalhos” que acabarão por se demonstrar muito mais longos que o próprio caminho normal. E às vezes pararemos para descansar.

Iremos a extremos, como ocorreu com uma mulher:

— Passei os primeiros trinta anos de minha vida tomando conta de todos à minha volta — conta ela. — Depois, durante algum tempo, recusei-me até mesmo a pregar um botão para alguém!

Podemos ter passado anos atirando-nos de cabeça nos relacionamentos, sem pensar; então, durante algum tempo, examinamos sob um microscópio todos os que conhecemos. Tudo bem. É assim que crescemos. O objetivo da recuperação é conseguir o equilíbrio, mas a maioria de nós só conseguiu chegar a esse meio campo depois de explorar os picos e os vales.

Não importa como nos sentimos; estamos indo para a frente. E quanto mais viajamos, mais confiamos nos conceitos que aprendemos no começo da nossa jornada, os princípios do cuidado próprio. O importante é que nos fizemos disponíveis ao processo de recuperação e participamos o melhor que pudemos, um dia de cada vez. Se fizermos isso, a recuperação funcionará para nós. Veremos que todas as partes e peças de nossas vidas se encaixam num desenho perfeito.

Alguns de nossos maiores erros podem tornar-se partes benéficas cruciais de nossa vida. Alguns de nossos traços característicos de codependência podem ser a base para algumas de nossas melhores características. Podemos descobrir que nossa capacidade de ser responsáveis nos qualificará para posições de liderança. Podemos descobrir que nossa capacidade de aguentar a privação nos capacita a conseguir algo extraordinário que não poderia ser conseguido sem a capacidade de adiar a gratificação. Podemos descobrir que curar nossa dor ajuda outras pessoas a curar as suas.

Deixe-me fechar este capítulo com uma citação de Ellen Goodman, minha colunista favorita. Ela contou a seguinte história numa formatura de colégio:

“Oitenta por cento da vida é comparecer. Dia após dia, ano após ano, somos presenteados com escolhas, e as fazemos. Nós comparecemos. E cada vez mais e mais.

Alguns ficam paralisados com as escolhas. Mas existem tantas incertezas sobre as decisões que as opções começam a diminuir, sejam de trabalho ou de amor.

As histórias contadas nas reuniões de vinte e cinco anos de formatura estão cheias de nossos ‘erros’. Nossas vidas são recheadas de correções no meio do caminho. Metade de nós nos divorciamos. Muitas das mulheres têm histórias de desenvolvimento profissional parecidas com joguinhos de cai-levanta. Nós mudamos de direção e de prioridades muitas e muitas vezes. Mas nossos ‘erros’ são as partes mais importantes, às vezes as melhores partes, da vida que vivemos.

Como fazemos uma vida? Ponha um pé na frente do outro. Faça algumas escolhas. Assuma alguns riscos.”⁴

Está bem, está bem. Você não quer cometer os mesmos erros outra vez. Não quer perder *tanto assim* outra vez. Esse é um medo saudável, mas não deixe que isso o impeça de viver e de amar. Você pode ter-se queimado por chegar perto demais do fogo, mas aproximar-se do fogo é a única maneira de se aquecer.

Entregue-se à dor. Depois aprenda a entregar-se ao bom. Há muito mais pelo caminho. Ame a Deus. Ame a família. Ame o que você faz. Ame as pessoas e aprenda a deixá-las amar você. E continue sempre a amar a si mesmo.

Não importa o quanto as coisas se tenham tornado boas, o melhor ainda está por vir.

NOTAS

1. Ralph Waldo Emerson, “Quotables Quotes”, *Reader’s Digest* (março de 1988).
2. Louise Hay discute o conceito de libertar, ou deixar correr, de tudo. Ela é a primeira pessoa que ouvi mencionar o conceito de libertar-nos da nossa ne-

cessidade de estar em relacionamentos destrutivos, e o conceito mais amplo de libertar nossas necessidades destrutivas ocultas.

3. Meu amigo Bob Urecht contou-me sobre os “atalhos” mais longos.
4. Trecho de uma coluna Ellen Goodman no *St. Paul Pioneer Press Dispatch* (10 de junho de 1988), p. 14A.

Epílogo

E maior do que tudo é o amor...

— 1 Cor. 14:13 THE LIVING BIBLE

Várias razões me levaram a escrever este livro. Parecia um passo lógico em minha carreira. Interesse-me por esse campo e queria fazer parte do crescente movimento de ajuda e esperança para a recuperação de problemas de codependência e de filhos adultos. Julguei que tinha algo a dizer. E queria dizê-las. Eu tinha um sonho, uma visão, para este livro. Para mim, era o trabalho do dia.

Mas havia também outra razão. Em 1986, no Dia dos Namorados, apresentei ao meu editor o manuscrito do que seria *Codependência nunca mais*. Aquela data foi apropriada. Tenho escrito desde 1979. Tenho apresentado diferentes tipos de trabalhos para diferentes tipos de público. Em tudo que escrevo, procuro escrever carinhosa e pessoalmente. Mas nunca em minha carreira de escritora senti a ligação calorosa e esmagadora que sinto com vocês, meus leitores.

Creio que desenvolvemos um relacionamento. Acredito que a ligação que sinto é amor. Escrevi este livro para manter nosso relacionamento. Queria passar mais algum tempo com vocês.

Obrigada por me deixarem entrar de novo em suas vidas. Obrigada pelo sucesso que vocês me têm proporcionado.

Deus os abençoe.

Melody

Bibliografia

LIVROS

- Al-Anon Twelve Steps & Twelve Traditions*. Nova York: Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1981.
- Beattie, Melody. *Codependência nunca mais*. Editora Nova Era, 1997.
- Berne, Dr. Eric. *O que você diz depois de dizer olá?*. São Paulo: Editora Nobel, 2007.
- . *Games People Play*. Nova York: Ballantine Books, 1987.
- Bissel, Dr. Le Claire e James E. Royce. *Ethics for Addiction Professionals*. Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987.
- Brandon, Nathaniel. *How to Raise Your Self-Esteem*. Nova York, Bantam Books, 1987.
- Carter, Steven, e Julia Sokol. *Por que os homens têm medo de compromisso?* Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2011.
- Cermak, Dr. Timmen L. *Diagnosing and Treating Co-Dependence*. Minneapolis: Johnson Institute, 1986.
- . *A Time to Heal: The Road to Recovery for Adult Children of Alcoholics*, Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc., 1988.
- Covington, Stephanie, e Liana Beckett. *Leaving the Enchanted Forest*. San Francisco: Harper & Row, 1988.
- Cowan, Connell, e Melvyn Kinder. *Smart Women — Foolish Choices*. Nova York: Signet Books, 1986.
- Each Day a New Beginning*. Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1982.
- Fisher, Roger, e Scott Brown. *Getting Together*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1988.
- Forward, Susan, e Joan Torres. *Homens que odeiam suas mulheres — As mulheres que os homens amam*, Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1994.

- Fossum, Merle A., e Marilyn J. Mason. *Facing Shame*. Nova York: W.W. Norton and Company, 1986.
- Harris, Amy Bjork, e Thomas A. Harris. *Staying O.K.*, Nova York: Harper & Row, 1985.
- Hay, Louise L., *Você pode curar sua vida*, Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2009.
- Larsen, Earnie. *Stage II Recovery — Life Beyond Addiction*. Minneapolis: Winston Press, 1985.
- Lerner, Harriet Goldhor. *The Dance of Anger*. Nova York: Harper & Row, 1986.
- Lesman, Hellen. *Heart Warmers*. Minneapolis: Lighten Up Enterprises, 1985.
- Lindberg, Anne Morrow. *Gift from the Sea*. Nova York: Pantheon Books, 1975.
- Mornwell, Dr. Pierre. *Passive Men — Wild Women*. Nova York: Ballantine Books, 1980.
- Nir, Dr. Yehuda, e Bonnie Maslin. *Loving Men for All the Right Reasons: Women's Pattern of Intimacy*. Nova York: Dell Publishing Co., Inc., 1983.
- Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much*. Nova York: Pocket Books, 1985.
- Peck, Dr. M. Scott. *The Road Less Traveled*. Nova York: Simon & Schuster, 1978.
- Powell, John. *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* Allen, Texas, Argus Communications, 1969.
- Rosellini, Gayle, and Mark Worden. *Of Course You're Angry*. Center City, Minn., Hazelden Educational Materials, 1985.
- . *Here Comes the Sun: Dealing with Depression*. Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987.
- Rubin, Dr. Theodore Isaac. *Compassion & Self Hate*. Nova York: Macmillan Publishing Company, 1986.
- Rusell, A.J. *God Calling*. Old Tappen, N.J.: Fleming H. Revell Co., 1984.
- Schaef, Anne Wilson. *Co-Dependence: Misunderstood — Mistreated*. Minneapolis: Winston Press, 1986.
- Schuller, Robert H. *Be Happy — You Are Loved*. Nashville: Thomas Nelson Inc., 1986.
- Siegel, Dr. Bernie S. *Amor, medicina e milagres*, Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 1989.
- Smith, Marcell. *When I Say No I Feel Guilty*. Nova York: Bantam Books, 1975.
- Steiner, Claude M. *Scripts People Live*. Nova York: Grove Press, 1974.
- The Living Bible*. Wheaton, Ill., Tyndale House Publications, 1971.
- Trina, Paulus. *Hope for the Flowers*. Nova York: Paulest Press, 1972.
- Tucker, Nita e Debra Feinstein. *Beyond Cinderella — How to Find and Marry the Man You Want*. Nova York: St. Martin Press, 1987.
- Walker, Alice. *The Color Purple*. Nova York: Simon & Schuster, 1985.
- Webster's New Dictionary of the American Language*. Nova York: Simon & Schuster, 1984.
- Woititz, Janet Geringer. *Struggle for Intimacy*. Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1985.

FOLHETOS

- Beattie, Melody. *Denial*. Center City, Minn. Hazelden Educational Materials, 1986.
- Shame*, Center City, Minn., Hazelden Educational Materials, 1981.
- Stephanie, E. *Shame Faced*, Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1986.

ARTIGOS

- Blinder, Dr. Martin. "Why Love Is No Built To Last." *Cosmopolitan*, no 204 (junho de 1988).
- Block, Laurence. "Messages For Your Most Important Reader." *Writer's Digest* (junho de 1988), p. 68.
- Emerson, Ralph Waldo. "Quotation Quotes." *Reader's Digest*, no 132 (março de 1988).
- Ginott, Haim. "Quotation Quotes." *Readers Digest* (junho de 1988).
- Goodman, Ellen. "To Graduates — March On, Make Mistakes." *St. Paul Pioneer Press and Dispatch* (10 de junho de 1988), p. 14A.
- Herbert A. "Quotable Quotes." *Reader's Digest* (maio de 1988), p. 14A.
- Jefferies, Anne. "Rokelle Lerner: ACAS, Intimacy & Play." *The Phoenix* (outubro de 1988).
- Leerhsen, Charles, com Tessa Namuth. "Alcohol and the Family." *Newsweek* (18 de janeiro de 1988).
- Matthews, Christopher. "Be Kind to Your Adversaries." *Reader's Digest* (maio de 1988), p. 135.
- Subby, Robert. "Inside the Chemically Dependent Marriage; Denial and Manipulations." *Co-Dependency — An Emerging Issue*. Pompano Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1984.

Muitos acreditam que a codependência está relacionada, exclusivamente, a pessoas com algum tipo de vício, como álcool ou drogas. Mas, em certos casos, ela afeta aqueles que enfrentam algum problema no ambiente familiar ou, também, os que estão diretamente ao lado do codependente. É para eles que Melody Beattie — autora de *Codependência nunca mais* — volta a se dirigir. Em *Para além da codependência*, ela aborda, com o conhecimento de causa de quem conviveu com codependentes, a questão da recuperação em todos os seus desdobramentos, como o reencontro com a autoestima, o risco de recaídas e o envolvimento das crianças em todo o processo. Beattie alerta para a mais importante e, provavelmente, mais negligenciada responsabilidade do codependente: cuidar de si.

Sucesso nos Estados Unidos, no Brasil e em outros países, esta obra traz reflexões pessoais, exercícios e testes, além de histórias reais de pessoas que venceram essa batalha e recuperaram seu amor-próprio.

“Este livro não é sobre como mudar ou ajudar o próximo. É para saber que devemos continuar a ajudar a nós mesmos, a melhorar nossa vida e nossos relacionamentos.” — Melody Beattie

“As mensagens inspiradoras de Beattie trazem conforto e esperança aos que estão perdendo o controle.” — *Publishers Weekly*

ISBN 978-85-7701-302-9



9 788577 013029