



“As palavras são como flechas lançadas, uma vez atiradas não voltam”. Provérbio oriental  
Por que maltratamos as pessoas que gostamos, que amamos, que fazem grandes sacrifícios na convivência no nosso dia-a-dia? Tanto como pai, esposo, filho e nos meus vinte anos como terapeuta, professor e gerente de recursos humanos já conheci muitos casos que sempre me deixaram indignado.

Será que não sabemos ou não queremos gostar das pessoas ou não deixamos as pessoas gostarem de nós? Será que não gostamos de nós mesmos? Será que no fundo sofremos de uma baixa auto-estima que compensamos nas relações familiares, amorosas, na amizade e no trabalho? Parece que uma boa resposta é que não aprendemos a gostar de nós mesmos, por mais absurdo que possa parecer. Milton Erickson eminente psicoterapeuta americano dizia que o segredo de uma vida com qualidade está no que e como aprendemos.

Tudo em nossa vida é aprendizado e ensino. Só podemos ensinar aquilo que aprendemos. Seja em conteúdos, seja principalmente em valores. Então a questão central é como aprender melhor para conviver melhor, para viver melhor. E o processo todo começa na família, depois na escola, depois no trabalho e finalmente na comunidade ou na sociedade. Começamos a encontrar uma lógica nos comportamentos neuróticos e normóticos de pais e filhos, de chefes e empregados e entre governantes e cidadãos. Como dizem os holistas tudo se relaciona com tudo, não existe nada neutro em nossas vidas, portanto somos responsáveis pelo que pensamos, sentimos e fazemos. Nossa grande poeta Cora Coralina dizia “Feliz aquele que ensina, pois transfere o que aprendeu”.

Surge a questão como ensinar melhor? Como viver e conviver melhor? Sem medos, sem traumas neuróticos e normóticos. Jean-Yves Leloup psicólogo, sacerdote isecaste e teólogo nos ensina que precisamos valorizar a essência humana, valorizar o positivo e trabalhar e integrar o negativo, ou as cobras venenosas, os cachorros selvagens e os tigres ansiosos que criamos. Precisamos aprender a domar a criatura que nos tornamos. Ver, perceber, ouvir e escutar com todos os sentidos o que a vida nos dá de positivo, mesmo nas coisas difíceis de compreender há um significado positivo. Precisamos ver com os olhos dos cegos, ouvir com os ouvidos dos surdos e a falar com a fala dos mudos. Será difícil dependendo do nosso esforço na adaptação ao mundo.

Através das obras de Milton Erickson, descobri muitas coisas novas e interessantes como: os recursos e soluções para nossos problemas estão dentro de nós e não fora de nós como aprendemos em nossa educação tradicional e ocidental. Milton Erickson apesar de sua limitação física devido a duas pólios gravíssimas, dislexia, daltonismo e outros problemas de saúde mostrou e ensinou milhares de pacientes e alunos que não existe o negativo na vida, tudo depende de como olhamos. Se tivermos uma predisposição para aprender com as situações difíceis, iremos conseguir transformar problemas em soluções e dificuldades em recursos. Erickson falava que precisamos conhecer nossa primeira morada que é nossa casa interna. Se ela estiver bem, confortável e acolhedora, teremos uma visão de mundo positiva, forte e saudável. Tem gente que mora em favela e sente-se como morasse numa mansão e tem quem vive numa mansão e sente-se como se fosse um mendigo dormindo na rua. Sempre temos escolhas, possibilidades, alternativas, detalhes, partes, conjunto, cores, tudo

tem sua importância em cada momento mágico em nossas vidas. Precisamos conhecer, observar e perceber as coisas para tomarmos boas decisões. Nossas escolhas são consequência do nível de conhecimento, do que observamos e do que percebemos. Tem pessoas analfabetas que conhecem muito, observam e percebem com uma nitidez e precisão invejável e tomam decisões adequadas. Enquanto outras pessoas com curso superior não conhecem quase nada, observam e percebem muito pouco e tomam decisões inadequadas. O que está errado? A resposta é como está sua casa interna, como você está desperto consigo próprio, como você gosta e se sente bem na sua própria companhia. Você é seu melhor amigo. Você não se sabotou. Você quer ser feliz e você percebe que você pode ser feliz, agora e acredita, aí o milagre acontece.

Tudo na vida tem um significado, um para que como dizia Viktor Frankl o Terapeuta da esperança após passar por três campos de concentração e criar a Logoterapia, ou a terapia do sentido existencial e se tornar um modelo, uma referência mundial de humanismo. Frankl transformou o ódio nazista em amor, a fome, a lama, o crematório, a câmara de gás, os experimentos macabros, o suicídio em massa numa Escola Terapêutica que foca a alma humana em sua grandeza.

As pessoas muitas vezes sofrem por longos períodos porque aprenderam a sofrer, foi a única opção oferecida.

Toda essa reflexão nos mostra como fomos educados para aprender a nos relacionar com o outro. O grande fenomenólogo alemão Martin Buber em seu livro *Eu e TU* descreve que na vida tudo é relação. E relação significa construir pontes, Eu de um lado e o Tu do outro lado, se a ponte ruir é por que houve falhas na construção ou manutenção dos pilares, um impacta no outro, o um deixa de existir quando entramos na relação, há uma fusão e uma transformação na percepção do que somos e do que o outro é.

Nos relacionamentos familiares é onde a qualidade da relação mais se mostra, se apresenta. Apesar dos esforços de ambas as partes inúmeros conflitos aparecem e muitas vezes de difícil solução, onde às vezes a solução é deixar que o futuro do tempo resolva por si, ou melhor, os conflitos vão se acomodando e a tormenta do furacão passa e vem a calmaria. Às vezes é preciso saber esperar, administrar a ansiedade e aprender a confiar na capacidade auto-reguladora dos seres humanos, eles são capazes por incrível que pareça de permitir ser felizes.

Vou narrar uma pequena história descrita pelo Dr. José Augusto e pela Dra. Ângela Mendonça no livro *Abrindo Portas com Amor*, onde poderemos analisar o nosso cotidiano. J. Augusto conta que um dia sua filha de doze anos solicitou autorização para trazer algumas colegas à noite para comer uma pizza na sua casa. Tudo acertado, como ele e a esposa trabalhavam na clínica o dia todo chegando sempre à noite já providenciaram o que a filha pediu e assim o dia transcorreu normal. No final do dia ele saiu um pouco mais cedo, foi para casa e lá encontrou a filha com as colegas preparando a pizza. Ele conversou com as colegas da filha e ficou na sala de TV, passado algum tempo ouviu um barulho forte na cozinha. Saiu correndo e quando chegou lá viu que uma colega de sua filha havia deixado cair uma garrafa de refrigerante e esparramou cacos de vidros e coca-cola para todo lado. A sua reação no momento foi socorrer a menina que estava paralisada e chorando pelo estrago que cometera. Ele disse para ela ficar tranqüila, colocou a menina com as outras colegas na sala, levou os refrigerantes e a pizza e acalmou todas.

Passado alguns minutos, limpando a sujeira na cozinha começou a pensar, e se fosse com a minha filha qual teria sido minha reação? Provavelmente teria danado e repreendido

fortemente com ela. Pensou Por que maltratamos as pessoas que gostamos? Talvez seja porque achamos que são nossas propriedades e estão no mundo para servir de amortecedor de nossas coisas mal resolvidas e deixamos de criar laços amorosos e de ternura que mantemos com estranhos ao lar. No caso de J. Augusto ele diz que passou a tratar seus filhos e sua mulher como se fossem “seus colegas ou a mulher de um vizinho qualquer” e percebeu que esta forma estranha melhorou nos cuidados amorosos com a família.

Tenho visto na minha vida pessoal e no consultório também muitos casos assim. Pais que solicitam terapia para a filha que está no segundo casamento, com dois filhos pequenos e segundo eles não têm estabilidade emocional para manter um relacionamento como eles aparentemente mantêm. À medida que vamos ouvindo essa jovem paciente vamos percebendo que ela tornou-se apenas o “saco de pancadas” dos pais que descarregam nela suas coisas e “separações” mal resolvidas e não tem a coragem de auto-observarem e aprenderem a viver de forma diferente e mais saudável para toda a família.

Precisamos dirigir nosso viver para a competência e não para as falhas do indivíduo: para seus recursos, não para as suas fraquezas; para suas possibilidades, não para suas limitações conforme cita Willian O’Hanlon ex-aluno de Erickson.

É como dizia o saudoso Dr. Erickson “árvores boas dão frutos bons”. Precisamos reaprender a resgatar aquela árvore boa que éramos quando crianças, e que em função das tempestades da vida fomos perdendo aquela essência maravilhosa que recebemos de presente.

Marcos Bueno mlbueno@brturbo.com Psicólogo, professor universitário e membro da Academia Catalana de Letras.