

ROBERTO SHINYASHIKI

A CARÍCIA ESSENCIAL

Uma psicologia do afeto

Introdução de

José Angelo Gaiarsa

INTRODUÇÃO

AS CARÍCIAS E O ILUMINADO

Chega de viver entre o Medo e a Raiva! Se não aprendermos a viver de outro modo, poderemos acabar com nossa espécie.

É preciso começar a trocar carícias, a proporcionar prazer, a fazer com o outro todas as coisas boas que a gente tem vontade de fazer e não faz, porque "não fica bem" mostrar bons sentimentos! No nosso mundo negociante e competitivo, mostrar amor é ... um mau negócio. O outro vai aproveitar, explorar, cobrar... Chega de negociar com sentimentos e sensações. Negócio é de coisas e de dinheiro - e pronto! Bendito Skinner - apesar de tudo! Ele mostrou por A mais B que só são estáveis os condicionamentos recompensados; aqueles baseados na dor precisam ser reforçados sempre - senão desaparecem. Vamos nos reforçar positivamente.

É o jeito - o único jeito - de começar um novo tipo de convívio social - uma nova estrutura - um mundo melhor.

Freud ajudou a atrapalhar mostrando o quanto nós escondemos de ruim; mas é fácil ver que nós escondemos também tudo o que é bom em nós, a ternura, o encantamento, o agrado em ver, em acariciar, em cooperar, a gentileza, a alegria, o romantismo, a poesia, sobretudo o brincar – com o outro. Tudo tem que ser sério, respeitável, comedido - fúnebre, chato, restritivo, contido...

Há mais pontos sensíveis em nosso corpo do que estrelas num céu invernal.

"Desejo", latim de-si-derio; provém da raiz "sid", da língua zenda, significando ESTRELA como se vê em sideral - relativo às estrelas.

Seguir o desejo é seguir a estrela - estar orientado - saber para onde se vai - conhecer a direção...

"Gente é para brilhar" diz mestre Caetano.

Gente é, demonstravelmente, a maior maravilha, o maior playground e a mais complexa máquina neuro-mecânica do Universo Conhecido. Diz o Psicanalista que todos nós sofremos de mania de grandeza, de onipotência.

A mim parece que sofremos todos de mania de pequenez.

Qual o homem que se assume em toda a sua grandeza natural? "Quem sou eu, primo..." Em vez de admirar, nós invejamos por não termos coragem de fazer o que nossa estrela determina.

O Medo - eis o inimigo.

O medo principalmente do outro, que observa atentamente tudo o que fazemos - sempre pronto a criticar, a condenar, a pôr restrições - porque fazemos diferente dele.

Só por isso. Nossa diferença diz para ele que sua mesmidade não é necessária. Que ele também pode tentar ser livre - seguindo sua estrela. Que sua prisão não tem paredes de pedra, nem correntes de ferro. Como a de Branca de Neve, sua prisão é de cristal – invisível..

Só existe na sua cabeça. Mas sua cabeça contém - é preciso que se diga - todos os outros - que de dentro dele o observam, criticam, cometem - às vezes até elogiam!

Porque vivemos fazendo isso uns com os outros - nos vigiando e nos obrigando - todos contra todos - a ficarmos bonzinhos dentro das regrinhas do bem comportado - pequenos, pequenos. Sofremos de Megalomania porque no palco social nos obrigamos a ser, todos; anões. Ai de quem se salienta - fazendo de repente o que lhe deu na cabeça.

Fogueira para ele! Ou V. pensa que a fogueira só existiu na Idade Média?

Nós nos obrigamos a ser - todos - pequenos, insignificantes, apesar do grego - melhor ainda. Oligotímicos - sentimentos pequenos - é o ideal ...

Quem é o iluminado?

No seu tempo, é sempre um louco delirante que faz tudo diferente de todos. Ele sofre, principalmente, de um alto senso de dignidade humana - o que o torna insuportável para todos os próximos - que são indignos.

Ele sofre, depois, de uma completa cegueira em relação à "realidade" (convencional) que ele não respeita nem um pouco. Ama desbragadamente - o sem-vergonha. Comporta-se como se as pessoas merecessem confiança, como se todos fossem bons, como se toda criatura fosse amável, linda, admirável.

Assim ele vai deixando um rastro de luz por onde quer que passe.

Porque se encanta, porque se apaixona, porque abraça com calor e com amor, porque sorri e é feliz.

Como pode esse louco?

Como se pode estar - e viver! - sempre tão fora da realidade - que é sombria, ameaçadora; como ignorar que os outros - sempre os outros - são desconfiados, desonestos, mesquinhos, exploradores, prepotentes, fingidos, traicoeiros, hipócritas...

Ah! Os outros ...

(Fossem todos como eu, tão bem comportados, tão educados, tão finos de sentimentos...) O que não se compreende é como há tanta maldade num mundo feito somente de gente que se considera tão boa.

Deveras não se compreende.

Menos ainda se compreende que de tantas famílias perfeitas – a família de cada um é sempre ótima - acabe acontecendo um mundo tão infernalmente péssimo.

Ah! Os outros ... Se eles não fossem tão maus - como seria bom ...

Proponho um tema para meditação profunda; é a lição mais fundamental de toda a Psicologia Dinâmica:

Só sabemos fazer o que foi feito conosco.

Só conseguimos tratar bem aos demais se fomos bem tratados.

Só sabemos nos tratar bem se fomos bem tratados.

Se só fomos ignorados, só sabemos ignorar.

Se fomos odiados, só sabemos odiar.

Se fomos maltratados, só sabemos maltratar.

Não há como fugir desta engrenagem de aço: ninguém é feliz sozinho.

Ou o mundo melhora para todos ou ele acaba.

Amar o próximo não é mais idealismo "místico" de alguns. Ou aprendemos a nos acariciar, ou liquidaremos com nossa espécie.

Ou aprendemos a nos tratar bem a nos acariciar - ou nos destruiremos.

Carícias - a própria palavra é bonita.

Carícias ... Mãos deslizando lentas e leves sobre a superfície macia e sensível da pele.

Carícias ... Olhar de encantamento descobrindo a divindade do outro meu - espelho!

Carícias ... Envolvência (quem não se envolve não se desenvolve...), ondulações, admiração, felicidade, alegria em nós - eu-e-ele, eu-e-outros.

Energia poderosa na a ação comum, na co-operação.

na co-munhão.

na co-moção.

Só a União faz a Força - sinto muito, mas as verdades banais de todos os tempos são verdadeiras - e seria bom se a gente tentasse FAZER o que elas sugerem, em vez de, críticos e céticos e pessimistas, encolhermos os ombros e deixarmos que a espécie continue, cega, caminhando em velocidade uniformemente acelerada para o Buraco Negro da aniquilação. Nunca se pôde dizer, como hoje: ou nos salvamos - todos juntos - ou nos danamos - todos juntos.

J.A. Gaiarsa

Era uma vez um rei.

Um rei que queria saber qual era a linguagem natural falada pelos seres humanos, quando não influenciados pela linguagem que falavam os outros.

Então separou um grupo de recém-nascidos e confinou-os em um local onde tivessem os cuidados necessários à sobrevivência, mas não tivessem contato algum com as pessoas.

Sabe o que aconteceu com essas crianças?

Morreram.

Morreram por falta de estímulos.

Na linguagem da Análise Transaccional, Carícias.

Este livro é sobre Carícias.

UMA ESTÓRIA DE CARÍCIAS

Neste conto, Claude Steiner, com muita sabedoria e ternura, sintetiza muitas idéias sobre Carícias.

Era uma vez, há muito tempo, um casal feliz, Antonio e Maria, com dois filhos chamados João e Lúcia. Para entender a felicidade deles, é preciso retroceder àquele tempo.

Cada pessoa, quando nascia, ganhava um saquinho de carinhos. Sempre que uma pessoa punha a mão no saquinho podia tirar um Carinho Quente. Os Carinhos Quentes faziam as pessoas sentirem-se quentes e aconchegantes, cheias de carinho. As pessoas que não recebiam Carinhos Quentes expunham-se ao perigo de pegar uma doença nas costas que as fazia murchar e morrer.

Era fácil receber Carinhos Quentes. Sempre que alguém os queria, bastava pedi-los. Colocando-se a mão na sacolinha surgia um Carinho do tamanho da mão de uma criança. Ao vir à luz o Carinho se expandia e se transformava num grande Carinho Quente que podia ser colocado no ombro, na cabeça, no colo da pessoa. Então, misturava-se com a pele e a pessoa se sentia toda bem.

As pessoas viviam pedindo Carinhos Quentes umas às outras e nunca havia problemas para conseguí-los, pois eram dados de graça. Por isso todos eram felizes e cheios de carinhos, na maior parte do tempo.

Um dia uma bruxa má ficou brava porque as pessoas, sendo felizes, não comprovavam as poções e unguentos que ela vendia. Por ser muito esperta, a bruxa inventou um plano muito malvado. Certa manhã ela chegou perto de Antonio enquanto Maria brincava com a filha e cochichou em seu ouvido: "olha Antonio, veja os carinhos que Maria está dando à Lúcia.

Se ela continuar assim vai consumir todos os carinhos e não sobrá nenhum para você".

Antonio ficou admirado e perguntou: "Quer dizer então que não é sempre que existe um Carinho Quente na sacola?"

E a bruxa respondeu: "Eles podem se acabar e você não os ganhará mais". Dizendo isso a bruxa foi embora, montada na vassoura, gargalhando muito.

Antonio ficou preocupado e começou a reparar cada vez que Maria dava um Carinho Quente para outra pessoa, pois temia perdê-los. Então começou a se queixar a Maria, de quem gostava muito, e Antonio também parou de dar carinhos aos outros, reservando-os somente para ela.

As crianças perceberam e passaram também a economizar carinhos, pois entenderam que era errado dá-los. Todos ficaram cada vez mais mesquinhos.

As pessoas do lugar começaram a sentir-se menos quentes e acarinhados e algumas chegaram a morrer por falta de Carinhos Quentes.

Cada vez mais gente ia à bruxa para adquirir unguentos e poções. Mas a bruxa não queria realmente que as pessoas morressem porque se isso ocorresse, deixariam de comprar poções e unguentos: inventou um novo plano. Todos ganhavam um saquinho que era muito parecido com o saquinho de Carinhos, porém era frio e continha Espinhos Frios. Os Espinhos Frios faziam as pessoas sentirem-se frias e espetadas, mas evitava que murchassem.

Daí para frente, sempre que alguém dizia "Eu quero um Carinho Quente", aqueles que tinham medo de perder um suprimento, respondiam: "Não posso lhe dar um Carinho Quente, mas, se você quiser, posso dar-lhe um Espinho Frio".

A situação ficou muito complicada porque, desde a vinda da bruxa havia cada vez menos Carinhos Quentes para se achar e estes se tornaram valiosíssimos. Isto fez com que as pessoas tentassem de tudo para consegui-los.

Antes da bruxa chegar as pessoas costumavam se reunir em grupos de três, quatro, cinco sem se preocuparem com quem estava dando carinho para quem. Depois que a bruxa apareceu, as pessoas começaram a se juntar aos pares, e a reservar todos seus Carinhos Quentes exclusivamente para o parceiro. Quando se esqueciam e davam um Carinho Quente para outra pessoa, logo se sentiam culpadas. As pessoas que não conseguiam encontrar parceiros generosos precisavam trabalhar muito para obter dinheiro para comprá-los.

Outras pessoas se tornavam simpáticas e recebiam muitos Carinhos Quentes sem ter de retribuí-los. Então, passavam a vendê-los aos que precisavam deles para sobreviver. Outras pessoas, ainda, pegavam os Espinhos Frios, que eram ilimitados e de graça, cobriam-nos com cobertura branquinha e estufada, fazendo-os passar por Carinhos Quentes.

Eram na verdade carinhos falsos, de plástico, que causavam novas dificuldades. Por exemplo, duas pessoas se juntavam e trocavam entre si, livremente, os seus Carinhos Plásticos. Sentiam-se bem em alguns momentos mas, logo depois sentiam-se mal. Como pensavam que estavam trocando Carinhos Quentes, ficavam confusas.

A situação, portanto, ficou muito grave.

Não faz muito tempo uma mulher especial chegou ao lugar. Ela nunca tinha ouvido falar na bruxa e não se preocupava que os Carinhos Quentes acabassem. Ela os dava de graça, mesmo quando não eram pedidos. As pessoas do lugar desaprovavam sua atitude porque essa mulher dava às crianças a idéia de que não deviam se preocupar com que os Carinhos Quentes terminassem, e a chamavam de Pessoa Especial.

As crianças gostavam muito da Pessoa Especial porque se sentiam bem em sua presença e passaram a dar Carinhos Quentes, sempre que tinham vontade.

Os adultos ficavam muito preocupados e decidiram impor uma lei para proteger as crianças do desperdício de seus Carinhos Quentes. A lei dizia que era crime distribuir Carinhos Quentes sem uma licença. Muitas crianças, porém, apesar da lei, continuavam a trocar Carinhos Quentes sempre que tinham vontade ou que alguém os pedia. Como existiam muitas crianças parecia que elas prosseguiriam seu caminho.

Ainda não sabemos dizer o que acontecerá. As forças da lei e da ordem dos adultos forçarão as crianças a parar com sua imprudência?

Os adultos se juntarão à Pessoa Especial e às crianças e entenderão que sempre haverá Carinhos Quentes, tantos quantos forem necessários?

Lembrar-se-ão dos dias em que os Carinhos Quentes eram inesgotáveis porque eram distribuídos livremente?

Em qual dos lados você está?

O que você pensa disto?

Dê-me um afago

Você já observou que às vezes tem necessidade de um abraço, de um carinho, ou mesmo de que alguém o pegue no colo?

Harlow, em "Amor em filhotes de macacos", relata uma experiência em macacos recém-nascidos que o levaram à conclusão de que: "A estimulação tátil é tão importante quanto o alimento no desenvolvimento dos comportamentos.

Essas experiências foram realizadas colocando cada macaquinho frente a duas mães substitutas, sendo que uma era de arame e outra de pano.

Essas foram algumas das observações de Harlow: os macaquinhos afeiçoaram-se à mãe de pano e ainda que a mamadeira estivesse no peito da mãe de arame, os símios somente saciavam sua fome e logo depois voltavam para a mãe de pano.

Quando na gaiola era colocado um estímulo que produzia medo, os macaquinhos corriam para a mãe de pano; junto à mãe de pano, o macaquinho se sentia mais seguro para arriscar-se e explorar o meio ambiente, mesmo na presença de um estímulo de medo.

Um macaquinho quando criado em solidão apresentava um quadro muito grave, evitava todo contato social, parecia sempre muito amedrontado, tinha uma postura de encolhimento e de abraçar-se a si mesmo.

Se esse quadro durasse mais um ano, tornava-se praticamente irreversível. A estimulação tátil, além de significar algo gostoso, afetuoso e propiciar sensação de proteção e segurança, fornece material para o indivíduo criar uma identidade.

Qualquer afago ...

É importante termos consciência de que qualquer forma de estímulo leva o indivíduo a perceber-se vivo ...

Que serve como um fator de equilíbrio da pessoa, ainda que por vezes instável.

Levine realizou uma série de experiências com ratos e chegou à conclusão de que qualquer estímulo, ainda que seja negativo, é melhor do que o abandono.

O pesquisador separou-os em três grupos: o primeiro era colocado em uma gaiola e submetido a choques elétricos todos os dias, na mesma hora, por um certo tempo; e o segundo grupo também era colocado na gaiola de choques, todos os dias, à mesma hora, pelo mesmo período de tempo, mas não recebia os choques. O último grupo era deixado na gaiola permanentemente sem ser sequer manuseado.

Para surpresa de Levine, não havia, no final da experiência, grande diferença no comportamento dos dois primeiros grupos, enquanto que o terceiro, que não recebia qualquer estímulo, comportou-se de forma bastante diferente. Quando colocados em ambientes estranhos, que lhes causavam tensões, os ratinhos do grupo que não recebia estímulos agacharam-se no canto da caixa, amedrontados e sem qualquer curiosidade para explorar; os que estavam habituados à tensão (choque elétrico) no entanto, exploravam o ambiente, tanto quanto aqueles que não receberam choque.

A estimulação positiva ou negativa, como nos mostra Levine, acelera o funcionamento do sistema glandular supra-renal, que desempenha um papel importantíssimo no comportamento dos animais adultos.

Sem qualquer dúvida, os animais manipulados abrem os olhos mais cedo, sua coordenação motora é desenvolvida também mais cedo, o pelo do corpo cresce com mais rapidez e tendem a ser significativamente mais pesados quando desmamam. Apresentam, também, maior resistência a uma injeção de células de leucemia, por um tempo mais longo.

Senão eu morro ...

A falta de estímulos pode levar o indivíduo a quadros psicopatológicos extremamente intensos e em casos extremos até à morte.

Spitz estudou o comportamento de crianças em instituições durante o primeiro ano de vida, onde essas crianças, apesar de receberem alimentos e remédios quando doentes, não tinham grande oportunidade de interagir com os adultos.

Essas crianças depois de 6 meses começavam a apresentar um quadro de indiferença pelos adultos, reflexos diminuídos e retardados, como se não percebessem o que estava acontecendo ao seu redor.

Em média, esses bebês apresentaram um retardo grande de linguagem e na exploração do mundo.

Quando frustrados não reagiam, atuavam passivamente, como que aceitando a situação.

Outras experiências foram realizadas, mostrando como esse tipo de situação pode levar o indivíduo a um quadro psicótico e também a uma doença chamada marasmo.

Existem outras pesquisas revelando que crianças sem estimulação sensorial desenvolvem um quadro de retardamento mental.

OS ADULTOS ESTÃO CHEGANDO!!!

Os Estímulos fundamentais para a sobrevivência do ser humano Os astronautas são intensamente treinados em câmaras anti-gravitacionais sem qualquer estímulo, para preservarem-se inteiros e não enlouquecerem quando chegar o dia de se encontrarem sozinhos no espaço, limitados dentro de um artefato, e sem estímulos.

Poucos são os homens que podem resistir durante 48 horas sem qualquer espécie de estímulo.

A falta de estímulo pode levar o indivíduo à loucura.

Os torturadores sabem disso (pelo menos, os mais evoluídos) Uma das mais eficazes maneiras de se conseguir que alguém confesse algo (verdadeiro ou não) é isolá-lo. Assim 'solitárias' amedrontam os mais experientes delinqüentes. Um local fechado, sem nenhum contato com pessoas, pode levar o indivíduo à loucura.

As pessoas procuram reconhecimento

É o caso de um tocador de sanfona, ex-alcoólatra, que tinha crises de alcoolismo por ocasião das festas juninas, precisando ser internado para tratamento. Num dos fins-de-semana, houve uma festa junina no hospital e ele foi uma das atrações, recebeu muita atenção; na semana seguinte, melhorou consideravelmente, e pode ir embora, ficando 'curado' até as festas juninas do ano seguinte.

No ano seguinte o fenômeno repetiu-se. Percebeu-se porque ele gostava do hospital nesta época: ele recebia muitos estímulos por tocar a sanfona. Ele passou a ser convidado para tocar sem que tivesse de ser internado ... e certamente isso foi importante para não haver mais recaídas.

As pessoas necessitam de ATENÇÃO, nem que tenham que ficar doentes

É o caso daquela senhora que teve o seio extraído em razão de um câncer e, depois de algum tempo resolveu submeter-se a uma cirurgia plástica reconstrutora. O resultado cirúrgico foi ótimo. Mas, não obstante a isso, alguns meses depois, procurou o cirurgião para retirar o seio reconstituído. Dizia que ele só havia lhe causado problemas, que tinha tido depressão, com pensamentos suicidas muito fortes; tivera alucinações e fora internada em hospital psiquiátrico; além do mais, ela que sempre gostara de ter a casa organizada, deixara de cuidar de si e da casa, irritando-se com tudo. O que aconteceu na realidade é que, antes da reconstrução do seio ela recebia muita atenção por ser 'doente', por não ter o seio. Com o seu novo seio, os familiares passaram a diminuir a atenção para com ela, porque agora ela já não era 'doente' (e o resultado cirúrgico tinha sido ótimo!). Então o marido fora trabalhar em outra cidade; o filho predileto, que morava junto com a família, fora para outra casa e as pessoas deixaram de procurá-la para falar do 'seu problema'. Ela descobriu não estar recebendo atenção por sua saúde.

Esse é o tipo de situação bastante comum... onde as pessoas procuram receber atenção, nem que seja por ficarem doentes. Foi muito importante os familiares dessa senhora saberem que ela estava procurando reconhecimento, e como só havia aprendido a obtê-lo dos familiares, estava passando fome de afeto. Com o tempo ela aprendeu a receber reconhecimento por outras condutas e de outras pessoas. Conseqüentemente, quis continuar com o seio reconstituído.

As pessoas sem estímulos perdem a motivação para seguir CRESCENDO

É o caso de viúvas e desquitadas, que viveram para o casamento e para os filhos e acabaram por ficar sós. Nesses casos, depois de algum tempo, as rugas marcam com rapidez o rosto da vítima; seu corpo encurva-se para a frente, param de vestir-se bem, param de cozinhar, de cuidar da casa e de cuidar de si mesmas. Ficam depressivas, super-irritadas; freqüentemente, perdem a razão de viver (ficam esperando a morte). Mesmo que o casamento tenha sido catastrófico e só existissem problemas... esses problemas eram estímulos!

Para se ter estímulos, freqüentemente, um casamento complicado é melhor que um casamento apenas "agradável". Brigas constantes são melhores do que visitas esporádicas. Porque as brigas ficam dando estímulos muito mais tempo depois que ocorrem, além de oferecer material para conversas com os outros.

Para recuperar estímulos, às vezes, mães e pais interferem e atrapalham o casamento dos filhos. Fazem isto porque têm medo de perder a fonte de estímulos que são os filhos.

FOMES

Existe uma tendência nas pessoas no sentido de pensarem que os outros tem somente fome de comida: que o que um indivíduo necessita para ser feliz é somente alimento, roupa e casa.

Como essas coisas não são suficientes, o que vemos são muitas pessoas insatisfeitas reclamando:

- Meu pai só sabia me dar dinheiro, mas nunca me deu amor
- Meu marido só pensa em coisas materiais ...
- Eu não sei o que mais ela quer; tem casa, comida e conforto

Realmente, o ser humano tem outras fomes, tão importantes como o alimento. Assim como precisamos de comida e descanso, necessitamos também de outros tipos de nutrientes para nos sentirmos saciados.

Lembra-se (e até pode ser que esteja acontecendo agora) de momentos em que você estava confortavelmente instalado em sua casa, depois de um ótimo jantar e mesmo assim ainda sentia falta de algo?

Certamente temos necessidade de algo mais que comida e abrigo. Temos outras fomes a serem saciadas. E o mais importante é que o poder de satisfazê-las está em nós mesmos.

Aqui estão algumas dessas fomes:

Fome de estímulos

O ser humano necessita de sensações físicas, e de variar essas sensações: enfim, de estimular os sentidos (olfato, tato, visão, paladar, audição).

Quanto ao sabor: precisa de comida gostosa e variada... (quem agüenta comer salada de palmito todos os dias?)

Quanto a cores e formas: de paisagens bonitas, luz, gente bonita...

Quanto aos sons: músicas bonitas, do vento, do mar, voz de gente (quanta gente, quando chega em casa, a primeira coisa que é ligar o rádio?...))

Quanto a cheiros: de flor, de terra depois da chuva, da mulher amada, cheiro de manga madura, de comida quentinha...

Quanto a toques: do mar em um dia de verão, do lençol macio, do cobertor quente no inverno, das mãos do ser amado, daquele sapato velho para andar.

Ah! Quanta coisa boa para os nossos sentidos...

Fome de contato

É muito importante os seres humanos estarem em contato com os outros; por exemplo:

Alguém tocando a cabeça do outro, um abraço de irmão, um olhar fraterno.

- A sensação de pertencer à espécie humana.

Muitas vezes as pessoas acabam reprimindo esta fome, e trocando o contato físico por reconhecimento verbal.

Fome de conhecimento

O ser humano não sobrevive à indiferença.

Todos nós necessitamos ser reconhecidos, que as pessoas nos identifiquem, cumprimentem e nos valorizem.

Uns necessitam mais, outros menos.

Para um artista de televisão, saber que "somente" 1 milhão de pessoas assistiram a seu programa pode ser pouco, enquanto para um cientista saber que 10 pessoas leram seu relatório pode ser algo espetacular.

Sem dúvida, a pessoa que nos faz o reconhecimento também é importante. Pois se eu valorizar mais esta pessoa, sua valorização de mim vai ser mais importante ainda.

Fome sexual

O desejo sexual é também uma fome natural.

É natural o desejo e esta vontade de concretizar esse desejo. que se manifesta.

Simplesmente...

Como um botão tende a formar uma rosa,

Como a vontade que se tem de agarrar e ser agarrado...

E aquela coisa da paixão, da entrega...

É poder viver esse desejo...

Assim como comer quando se tem fome...

É tanto amor que se tem o desejo de estar dentro do outro, e ter o outro dentro de si, no mais profundo da entrega.

Ter sexo como alimento, sem conflitos, como encontro amoroso, que seja muito mais que uma simples ejaculação.

Fome de estruturas

As estruturas são pontos de referência e os seres humanos necessitam ter suas referências, ver o mundo de uma maneira estruturada, como por exemplo: a cama de uma certa forma, suas cadeiras, o que vai fazer com o tempo, com sua vida.

Já pensou o que seria de nós, se não tivéssemos permanentemente onde dormir, se nossa casa mudasse de endereço todos os dias?

Você se lembra da confusão que muitas vezes se dá quando alguém arruma seus livros (a tal bagunça organizada)?

As estruturas levam as pessoas a terem suas referências. É comum alguém dizer: eu me sinto ansioso pois não sei o que nós somos; se amigos, amantes ou namorados...

E quando as estruturas se alteram, cria-se um jeito de organizar uma nova estrutura.

É assim que aparecem as "amizades coloridas".

Fome de incidentes (acontecimentos)

Carecemos de que algo aconteça para que não se mergulhe fundo no tédio.

Precisamos de acontecimentos que nos tragam surpresas, novidades e excitação.

Necessitamos da beleza e do fascínio do inesperado.

A rotina, a repetição constante de qualquer coisa, por mais prazenteira que seja, leva-nos à saturação, à perda do interesse por algo monótono.

Nós necessitamos de algo novo, que traga de volta o brilho para nossa vida, para uma relação ou para o trabalho.

Essas fomes assim como a de comida, podem manifestar-se com uma intensidade maior ou menor. Em determinados momentos nós temos maior ou menor apetite.

Além do mais essas fomes variam de pessoa a pessoa, cada qual com seu apetite.

Assim como as pessoas podem alterar patologicamente a fome de alimentos em quadros como a anorexia ou a obesidade extrema, pode-se alterar qualquer uma dessas fomes e usar-se o nutriente como substituto para algo que esteja faltando. Por exemplo, alguém pode usar sexo para tentar suprir a fome de transcendência, e cada vez mais ficar insatisfeito.

Cada pessoa tem apetites diferentes em relação a cada uma das fomes.

É o que ocorre com uma pessoa que tenha grande fome de estruturas e incidentes. Essa pessoa pode acabar arrumando um casamento fechado e com regras muito rígidas (para assegurar-se quanto ao que vai fazer hoje à noite ou daqui a 50 anos, porém para saciar a torre de incidentes ela necessita de emoções.

Então pode arrumar brigas muito dolorosas com reconciliações extremamente apaixonadas. Isso se dai para saciar a fome de incidentes sem romper a fome de estruturas.

Essas fomes existem. Estão aí e elas em si não tem nada de errado ...

Importante e a maneira que cada um de nós cuida de suas fomes.

A importância das carícias advém da necessidade de satisfazer essas fomes.

CARÍCIAS

Uma criança sem alimentos, por mais afeto que receba de seus pais, não terá um desenvolvimento normal.

A maior preocupação dos pais e médicos sempre foi a de que a criança recebesse alimentos e que seu corpo estivesse bem protegido quanto às intempéries (principalmente do frio) e também da sujeira. É impressionante como um grande número de mães envolve os filhos em panos, quando estão doentes, mesmo no mais forte verão.

Então, em caso de uma doença, o tratamento resume-se geralmente à matéria médica, com indicações de remédios e repouso. Contudo, todos nós conhecemos algum caso de pessoa doente, tratada por um ótimo médico e tomando os melhores remédios, que permanece enferma (isso pode, inclusive, estar acontecendo com você, neste momento).

Spitz estudou os efeitos nefastos da falta de contato físico em casos de tratamento de doenças. Uma criança sem carinho – contato físico apesar de todo o tratamento orgânico, pode não sarar por estar mantendo uma doença oriunda da falta de afagos.

A criança necessita ser tocada; beijada, olhada, percebida!

O leite materno, quentinho em sua boca, estômago satisfeito, é um TOQUE! O corpo quente é um TOQUE!

Os estímulos são tão importantes para a saúde como o são os alimentos!

Muitos pais formam idéias errôneas sobre as crianças ou sobre a sua educação, como por exemplo: 'Não vou pegar no colo para não acostumar mal', 'Não vou dar muita atenção porque quero que ele aprenda a ser independente'.

O berço da criança acaba sendo uma cela solitária ... da qual o prisioneiro fará tudo para sair.

Vai chorar alto ... e pode ser que alguém diga: 'É manha; acabou de mamar!'

Poderá ficar levemente enfermo e dirão: 'Não sei o que acontece com ele, que está sempre doente'.

Poderá ficar gravemente enfermo ... e dirão: 'Meu Deus, é melhor não tirá-lo do berço'.

Poderá, em caso extremo, vir a morrer (e existe uma série enorme de experimentos mostrando como isso é verdadeiro).

O reconhecimento da existência é, basicamente, o que motiva a humanidade. 'Papai, olha, aqui estou eu' (Presidente dos EEUU) ou

'Papai, olha, aqui estou eu' (sentado na cadeira elétrica).

Essas idéias são para introduzirmos o conceito de CARÍCIAS e sua IMPORTÂNCIA.

CARÍCIA (toque, afago, estímulo) é a unidade de reconhecimento humano.

Começa no nascimento, com o toque físico. Depois passa para palavras, olhares, gestos e aceitação.

Sem dúvida o toque físico é o mais potente meio de reconhecimento ...

Com o passar dos anos, o toque físico pode, razoavelmente, ser substituído pelo toque verbal. Então, um acariciamento no rosto da esposa pode ser substituído por um 'Que bom que você veio!'

Todos nós queremos ser reconhecidos!

Todos nós necessitamos de carícias! Tanto quanto precisamos de comida).

Chamamos de "CARÍCIAS" porque CARÍCIAS são o que o bebê necessita quando nasce.

E, nesse sentido, apesar de adultos, necessitamos de CARÍCIAS, TOQUES, CARINHO. Tudo isso compõe o ALIMENTO IDEAL para o desenvolvimento do ser humano. Sem isso ele pode apresentar um quadro de retardamento mental (oriundo da carência de toques na infância), fechar-se em seu mundo e tornar-se, até, um psicótico.

Nenhuma criança (ou adulto) agüenta a indiferença dos pais! Um beijo é melhor que um tapa. Mas, um tapa é melhor do que a indiferença...!

E, por não agüentar a indiferença, a criança vai experimentar condutas diferentes para chamar a atenção, até encontrar algumas que funcionem ..

Para receber ESTÍMULOS, se não tem afeto, qualquer coisa pode servir: um tapa dos pais, gritos, beliscões, olhares de raiva ou desprezo!

Tudo isso são exemplos de CARÍCIAS NEGATIVAS. Elas satisfazem a necessidade de atenção da criança, ainda que produzindo a dor e sentimentos de rejeição.

A qualidade das carícias que a criança recebe dá uma idéia primitiva de como fazer para ser reconhecido ou aceito.

A carícia é o combustível do comportamento humano

Nossas condutas são induzidas por nossa necessidade de reconhecimento. Algumas, de maneira imediata: 'hei, por que você não me cumprimentou?'. Outras, a longo prazo: 'Com essa descoberta, vou ganhar o prêmio Nobel'. Ou: 'Eles ainda me pagam...!' Ou ainda: 'Vou ganhar muito dinheiro para dar em casa para os meus pais'.

Muitas vezes, toda uma série de acontecimentos é notivada por um simples gesto de atenção (lembra das loucas histórias de paixão de adolescentes?).

A vida dos seres humanos, na maioria das vezes, é orientada para a pessoa receber do pai um abraço que não conseguiu quando criança, de modo incondicional, simplesmente pelo fato de ser um filho, de existir.

Muitas vezes, carreiras que poderiam ter sido brilhantes, vão desmoronando por falta de estímulos. Muitas vezes, os seres humanos funcionam como burros que caminham motivados por uma cenoura colocada suspensa em uma vara, na frente. Caminham o tempo todo e, freqüentemente, nem chegam a comer a cenoura ... (andando atrás de um vislumbre de reconhecimento).

São pessoas que colocam um objetivo lá na frente, sem valorizar o prazer de viver. Esse objetivo pode ser uma situação na qual vai receber uma tonelada de carícias, por ter atingido o alvo. Outras vezes, não conseguem atingir esse objetivo e receber as carícias por não terem conseguido realizá-lo.

É importante na nossa vida que cuidemos de procurar as carícias das quais necessitamos, ao mesmo tempo em que, a cada momento, desfrutemos o fato de estar vivos.

p.31

O QUE VOCÊ FAZIA PARA QUEBRAR A INDIFERENÇA DAS PESSOAS?
E O QUE AINDA FAZ?

"Estou até pensando em ficar nu, para chamar sua atenção.

(Roberto e Erasmo Carlos)

Para as crianças, assim como para nós adultos, é muito difícil aguentar a indiferença de pessoas queridas e/ou importantes. Essa situação nos convida a uma dolorosa sensação de rejeição e inadequação, o que geralmente leva as pessoas a fazerem algo para não entrarem em contato com essa sensação.

Papai, você vai prestar atenção em mim, nem que eu tenha que...

- Ser o melhor aluno da classe
- Ser o pior aluno da classe, bagunceiro...
- Ganhar sempre ou perder sempre
- Ficar doente (ou nunca ficar doente)
- Ficar solteiro
- Trocar de mulheres, o tempo todo (ou de homem)
- Ser inseguro
- Ser deprimido, zangado ou desvalido

Mamãe, você vai prestar atenção em mim, nem que eu tenha que...

- Brigar com você todas as semanas
- Cuidar de você toda minha vida
- Estar sempre alegre (ou triste ou infeliz)
- Sempre ter problemas em meu casamento

Freqüentemente, por características de personalidade ou estilo de vida, os pais não dispensam a atenção necessária aos filhos, ou dão o

tipo específico de atenção que o filho queira receber. Por exemplo: pode ter recebido muito apoio financeiro, mas queria seu pai brincando com você. Ficar sem atenção é parecido a morrer.

Para evitar essa situação, surgem condutas para romper a indiferença.

Às vezes, essas condutas são periódicas (por exemplo: ter um problema escolar). Outras vezes, estabilizam-se: o indivíduo torna-se, por exemplo, um fracassado profissional.

p.32

A IDÉIA BÁSICA É: Aceito fazer qualquer coisa, mas você tem que prestar atenção em mim!

O que você fazia quando criança para receber atenção dos seus pais?

E hoje, o que você faz para receber a atenção das pessoas?

p.33

ABAIXO A ECONOMIA DE CARÍCIAS!

Como na "Estória de Carícias" existem conceitos de distribuição de carícias, que levam a gente a acreditar que as carícias são poucas, tão poucas que temos de guardá-las. E o que vemos é mesquinhez de afeto. Homens e mulheres guardam seus carinhos como um avaro guarda dinheiro.

Ou sexualizam tudo, com noção de pecado e alienação, para fugirem do contato com as pessoas e viverem na miséria afetiva.

Ou sexualizam com a noção de consumismo, onde o acabar, o conseguir números, passa a ser mais importante que a entrega.

Então nasce 'O AMOR DE TROCA'!

Se as carícias são em número limitado, e podem acabar... 'então sempre que lhe dou algo, tenho que receber algo em troca (porque senão eu fico sem nenhuma carícia)!'

'Você tem que cuidar de mim hoje... porque na semana passada eu cuidei de você'

'Cuidei de você quando pequena, agora você tem que cuidar de mim'.

'Eu vou para a cama com você... se você casar comigo'.

Como se o amor fosse uma moeda para trocar-se.

O prazer da entrega é substituído pelo medo de ficar sem, de ficar vazio. Porque, com o pressuposto de que o amor acaba tem-se que escolher muito bem a pessoa, a situação, para dar carícias... Isso é miséria afetiva, onde as pessoas passam fome de amor, apesar da abundância de amor que existe na humanidade...

Sucedem iguais à miséria humana, onde pessoas passam fome, apesar de produtivas, porque os recursos providos são usados para aumentar o controle de umas pessoas sobre as outras.

A miséria afetiva é tão ou mais grave do que a miséria material

..

Pois tira do ser humano a sua condição de **HOMEM PARTICIPANTE DE UM AGRUPAMENTO**, porque conduz o homem à mesquinhez, à solidão.

As pessoas, em razão da mesquinhez afetiva, entram em um sistema de desconsiderar suas necessidades. Como coloca Laing:

p.34

"Como um trabalho enorme, um desejo é

- negado

- substituído por um receio, que gera um pesadelo, que é

- negado, e sobre o qual

é, -então, colocada uma fachada"

Porque para alguém SER ele próprio é necessária uma dinâmica própria. Mas as pessoas condicionam-se a seguir padrões pré-determinados onde o novo incomoda, amedronta, demonstra os esquemas.

E o novo, o individual, é sacrificado, em benefício do coletivo. Se for muito revolucionário cria-se a ameaça de punição (portanto, o melhor que você faz, meu filho, é assumir a direção da nossa fábrica, porque com esta crise!!!).

E passa-se a viver dentro de um sistema de medo.

Medo de ser

- abandonado

- rejeitado

- criticado!

E é dada uma importância absurda sobre o perigo de não ser amado por todos.

Logicamente, existem pessoas que gostam de nós (e isso é sensacional); outras pessoas podem não gostar, por razões as mais as mais variadas, mas é importante entender que as pessoas têm o direito de gostar de quem querem. Há inclusive elogios que podem desmerecer, e os quais não queremos. Seria o caso de recebermos elogios de organizações racistas...

Algumas pessoas dizem: 'Repare que a D. Fulana não gosta de seu jeito' (Como se, nesse momento, D. Fulana fosse a deusa máxima do universo)

-E o medo vai aumentando... então as pessoas deixam de ser criaturas apaixonantes e passar a ser seres abandonantes...

E pensam... bem, trocar com elas eu não posso (porque dizem que acabam), então eu não dou as minhas carícias, nem rejeito as que não peço, porque o negócio é acumular...

Aí, falam para nós: 'Não deixe o Joãozinho brincar com seu carrinho, porque você vai ver que ele não vai deixar você brincar com o dele'. Então a gente diz: 'Joãozinho, eu quero brincar com o seu, mas não quero que você brinque com o meu'. Ou: 'Bem, Joãozinho, eu já sei que vamos brincar com o seu, mas brinca com o meu porque eu preciso da sua atenção'.

p.35

Há seres solitários que esquecem que a vida foi feita para viver e não para provar-se que se esta certo ou errado. Depois de tanto tempo com fome (de reconhecimento, de afeto, de estímulo), a pessoa começa a 'explicar' porque esses alimentos não têm importância, passa a querer provar que está certa e, nesse momento, deixa de satisfazer a suas necessidades.

É o caso daquela mulher agonizando, sofrendo de um câncer arrasador

, com a face de quem passou fome de amor a vida inteira, dizendo para a filha que começava a chorar: 'Minha filha, não chore, nem sua mãe merece suas lágrimas; eu nunca chorei!'

Essa mulher, muito provavelmente, está precisando e querendo um abraço, um olhar de amor... Porém recusa-se a mudar, a reconhecer que, embora tivesse mantido distância dos outros, por muito tempo, nesse minuto ela queria era estar próxima de alguém.

E cada vez mais, esquecemo-nos de nós mesmos.

Cada vez mais, esquecemos de nossas necessidades.

Aliás, cada vez mais, passamos a desprezar-nos porque ignoramos que

o nosso corpo (NÓS MESMOS) nos dá o aviso de que somos GENTE!
As paredes deixaram de ter como objetivo de vida a realização de sua própria vida!. De realizar suas próprias expectativas! Sentir suas emoções! Sentir suas sensações! Serem espontâneas, serenas; autônomas!... E passaram a querer conquistar o mundo ... e deixaram de lado a conquista do PROFUNDO SER...

Contam que Deus não queria que a verdade fosse algo fútil e banal; então, conversando com os anjos, pediu sugestões de onde colocar a Verdade para estimular os homens nessa busca. Um deles disse: 'coloque a Verdade no fundo do oceano, assim os homens terão que mergulhar no mais profundo para atingi-la'. Outro lhe disse: 'Coloque nas estrelas, assim eles terão que subir para alcançá-la'. Finalmente, disse-lhe outro: 'Coloque dentro deles, assim cada um estará sempre em contato consigo mesmo ao procurá-la'.

Mas parece que a maioria de nós continua procurando a Verdade nos títulos, nas posses, nas propriedades e no controle dos outros.

Logo, cada vez mais, o EU atrapalha, o EU que tem sono quando se quer trabalhar infinitamente para, cada vez mais, ter mais. O EU que se apaixonou, quando não se quer envolvimento para não precisar de alguém .. O

EU que tem estafa, quando não se pode parar. O EU que fica enfermo, quando não quer adoecer de solidão.

p.36

Então, cada vez mais, o EU passa a ser o maior inimigo.

E a natureza não perdoa! Se você precisa estar mais em contato consigo mesmo e não valoriza esta necessidade, surge então aquela dor de cabeça, aquela insônia, aquela angústia! Tem gente que só fica consigo mesmo quando está doente. Se você, ainda assim, não se liga, vem o enfarte e aí você tem que ficar consigo mesmo...

É diz a máxima:

"AMAR O PRÓXIMO COMO A SI MESMO"

Como o mesmo desprezo que alguém tem pelas suas necessidades, seus desejos; como o mesmo desamor que tem por si próprio, acaba desamando o outro!

Assim cada um de nós passa a colocar uma máscara para esconder-se, pois o importante são as expectativas e não o SER.

... E cada vez mais SOLIDÃO!

E a gente acaba esquecendo-se de que tem um título de sócio remido do Clube dos Seres Humanos. Um clube sem taxas, onde as pessoas podem amar-se, encontrar-se e, inclusive, realizar-se individualmente, apesar da potência do grupo.

Esse é um lugar de abundância de carícias, onde as pessoas se afagam e podem sentir carícias com o amor, a confiança, a aceitação.

A maior parte das pessoas, contudo, prefere pagar uma taxa cara, pagar com o preço da vida, negando a alegria, fugindo ao encontro, perdendo o respeito ao amor. Sem dúvida, um preço muito caro.

Muita gente prefere, ainda, frequentar o Clube dos Solitários, dos Deprimidos. Um clube de problemas, desculpas, explicações e acusações, montado em apartamentos individuais, garrafas vazias, geladeiras à meia-noite e hospitais. Nesse Clube, os esportes preferidos são: concurso para quem trabalha mais; dificuldades sexuais; comprimidos; competições; desconfiança; insatisfações.

O Clube dos Seres Humanos está aí, para TODOS. O que é CORAÇÃO ABERTO e DISPOSIÇÃO PARA SER FELIZ!

Cooperar é importante também!

E lembre-se: NÃO CUSTA NADA!
E muitas carícias para você e para os outros!

p.37

MITOS DA ECONOMIA DE CARÍCIAS

A economia de carícias estrutura-se em uma série de pensamentos distorcidos. Idéias que aparecem desqualificando necessidades e desejos. Mitos que a maioria das pessoas obedecem, sem ter consciência que é apenas uma simples questão de obediência!

Aqui estão alguns desses mitos:

CARÍCIAS EXISTEM EM QUANTIDADES LIMITADAS, portanto, economize carícias; somente dê carícias como um investimento, sabendo que vai haver retorno!

- **NÃO DE CARÍCIAS!** Você pode acostumar mal as pessoas!

- **NÃO PEÇA CARÍCIAS!** Os outros vão perder o respeito por você; ou, de que adianta? Ninguém vai compreendê-lo mesmo!

- **NÃO ACEITE CARÍCIAS!** A ÚNICA MANEIRA DE RECEBER CARÍCIAS É FAZER

COISAS PARA CONSEGUI-LAS. Não havendo troca você vai acabar devendo favores... e aí as pessoas vão terminar manipulando-o.

- **QUEM ME AMA ADIVINHA O QUE EU ESTOU PRECISANDO!**

Afeto pedido não tem o mesmo valor; aliás, acho que não tem nenhum valor (so vale a carícia espontânea!).

- **OS OUTROS SÃO MAIS IMPORTANTES DO QUE EU;** pois então, deverei estar atento para as necessidades dos outros e não as minhas. Sempre primeiro os outros... senão estarei sendo egoísta, me sentirei culpado.

- **VOCE NÃO DEVE ELOGIAR-SE,** afinal, isso é coisa de gente convencida.

- **NEM DEVE ELOGIAR OS OUTROS,** pois eles já estão cansados de saber de próprios méritos.

- **NÃO FICA BEM ACEITAR ELOGIOS!** Você deve ser modesto (ou, ao menos, fingir que é!), senão poderão achá-lo convencido.

- **NÃO REJEITAR CARÍCIAS** (Mesmo que você não queira!) Se alguém o ama, você tem que corresponder...!

- **HOMEM NÃO PODE SER CUIDADO POR MULHER!** Afinal de contas, você é um homem e mais forte que ela ou não é'?

p.38

- **HOMEM NÃO PODE SER CUIDADO POR HOMEM,** senão fica parecendo afeminado ou um derrotado!

- **TEMOS QUE CRITICAR OS OUTROS PARA QUE ELES MELHOREM!** (SEMPRE).

- **MULHER TEM QUE GANHAR CARÍCIAS PELA BELEZA, INGENUIDADE, FRAGILIDADE E ESTUPIDEZ!** Pois mulher que vence, ou é vulgar ou lésbica... afinal, isso não é coisa para ela!

- **QUANTO MENOS EU PRECISAR DOS OUTROS, MELHOR!** Precisar significa dependência, incompetência.

- **VOCE NÃO DEVE DAR CARÍCIAS PARA SI MESMO.** Se você parecer mal cuidado, as pessoas vão ter pena de você e cuidar de você; ou: a sua opinião a respeito de si mesmo não vale muito, o importante é o que os outros pensam.

- **SEXO É A ÚNICA FORMA DE TROCAR CARÍCIAS.** Se você estiver sentindo-se só, arrume alguém para você transar.

- **AFETO É A UNICA FORMA DE RECEBER CARÍCIAS.** Você tem que cuidar de mim!

Estes são alguns dos mitos que muita gente obedece, embora cada um

tenha o seu preferido.

Alguns dizem que não pensam assim; porém, observando-os, percebemos claramente que obedecem a fortes crenças.

Percebe-se isso na maneira com que tratam os outros, com que conversam ou tratam de si mesmos.

Ou até em suas reações a estes temas.

p.39

FATORES SOCIAIS DA ECONOMIA

Para a sociedade seguir repressora e competitiva;

Para seguir na sua carreira de 'os ricos cada vez mais ricos e os pobres cada vez mais pobres';

Para seguir a carreira, onde o posto vazio precisa ser preenchido por um homem que seja como aquele que o deixou.

Então essa sociedade precisa formar pessoas reprimidas e competitivas.

E mudar significa PERIGO!

Deve-se preservar a idéia de que o grupo é mais importante que o indivíduo. O que acaba criando a idéia de que alguns indivíduos são mais

importantes do que outros. E isso, geralmente, leva a não importar o sacrifício de muitos - a maioria dos indivíduos (grupos) para o 'benefício do grupo' (alguns indivíduos).

Por isso, ser autônomo, consciente e espontâneo significa PERIGO!

Pois, dessa forma se altera a linha de produção do indivíduo. E, como a linha de produção de uma grande empresa automobilística tem setores especializados - portas, chassis, motores, pintura, etc..., a linha de produção da sociedade também tem seus setores especializados :

médicos e enfermos, policiais e bandidos, sacerdotes e pecadores, etc...

Todos se estimulam e se preservam mutuamente. Uns não sobrevivem sem os outros. Então, todos precisam uns dos outros e uns criam os outros.

Assim como a mãe superprotetora cria filhos dependentes, professores críticos criam alunos rebeldes ou submissos.

É ilusão pensar que nós usamos sempre convenientemente o fato de sermos livres!

Nós realmente sabemos como satisfazer nossas necessidades... mas nada de ter necessidades fora de hora, nem necessidades próprias... pois é PERIGOSO! Então, substitui-se a necessidade de água por uma coca-cola.

A necessidade de reconhecimento por trabalho duro. A necessidade de descansar por tomar comprimidos. Para cada necessidade individual, há substituição por uma necessidade de consumo! Lógico que somos 'livres

para conseguir o que queremos! Então, as substituições são cada vez mais

profundas:

p.40

- amor por sexo

- trabalho por tarefa

- poder por controle

- cooperação por competição...!

Isso vai em frente porque cada um dá de si o melhor que tem... mas dá alguma coisa e não outra... e vai em frente porque cada um produz o que o leão faminto espera. Anulando nossa vocação para a felicidade,

embora nosso potencial permaneça intacto, ou seja:
Cada um de nós pode iniciar a sua revolução natural.
Cada um pode reestruturar seu grupo, suas relações.
Cada um pode criar o respeito ao ser humano.
E não existe o perigo do pecado!
Nem do homem virar uma besta!
Afinal, quando a pessoa está centrada em si mesma, não
almoça depois do almoço. Isto é:
Seres humanos, quando bem consigo mesmos, amam e trabalham de uma
forma sadia e natural.
- É mentira que você deve ter medo de você! Assim como:
- É mentira que você deve ter medo dos outros!!!

p.41

CARÍCIAS POSITIVAS

Nos fazem sentir bem...
Melhor do que comer manga apanhada, na hora, da árvore.
Assim como o útero da mãe acaricia o bebê...
ou o sorriso da criança quando vê alguém se aproximando com a
mamadeira...
Mãe ninando o filho no colo...
Pai trocando as fraldas do bebê...
O cachorrinho latindo quando vê o dono...
Pomba comendo milho na nossa mão...
Beija-flor tirando o néctar das flores...

Olá, que bom que você veio,
Gostei desse seu desenho...
Essa flor é para você...
Vem cá para a gente conversar...
Vamos sair hoje à noite.

Abraço de irmão, do namorado,
de amante também.
Beijo no rosto, na boca, ou no ar...
atirado com muito carinho.
Gente se olhando nos olhos,
com olhar cristalino, como água de pedra.

Alô, liguei para dizer que estou com saudades de você...
Amanhã eu te procuro.
Estou numa fossa, preciso de você.
Quero um tempo só para nós dois.
Eu te amo.

Gestos, palavras de vida.
Toneladas de vezes mais potente que o álcool.
Muito mais gostoso que banho quente,
depois de uma chuva fria de inverno,
ou
um banho de mar espumante no calor do verão.

p.42

Sensação que existe um coração pulsante dentro da gente.
Sensação de que a gente é um coração pulsante dentro do outro

..

Sensação de gente vivendo com gente.
São as carícias.

CARÍCIAS NEGATIVAS

Fazem as pessoas se sentirem mal
Como picada de abelha ou mordida de cachorro
Demonstram que a pessoa reconhece a presença do outro
Mas machucam...

Agressivas.
Causam dor.
Você faz tudo errado!
Não gosto de você!
Suma daqui!
Pancada no corpo.

De lástima.
Fomentam o desvalimento.
Baixam a auto-estima.
Coitadinho!
Ele não é tão inteligente quanto a irmã.
Ela é tão azarada.
Olhar de pouco caso ou de crítica.
Menosprezo na dor ou na alegria.
Tapa na cara, com as mãos ou com a boca.
Criança chorando e todo mundo fazendo que não escuta.

Carícias negativas
Alimento precário.
Qualquer coisa que mantém vivo...
Comer água com farinha a vida inteira...

Olhe para mim...
Mesmo que seja para me criticar!

p.43

CONVERSA MOLE

Eu não posso fazer você se sentir bem.
(a menos que você queira...)
Você não pode me fazer sentir bem.
(A menos que eu queira...)
Eu não posso fazer você se sentir mal.
(A menos que você queira...)
Você não pode me fazer sentir mal.
(A menos que eu queira...)

As músicas, as histórias, os filmes, livros, a maneira com que as pessoas relatam as situações para os outros, convidam-nas a não assumirem responsabilidade por seus sentimentos e condutas.
É incrível como as pessoas procuram dar o poder de suas vidas aos outros. Como, de determinada maneira, querem fazer os outros responsáveis por suas dificuldades.

As pessoas podem cuidar de si; têm esse potencial e podem realizá-lo, embora muito poucas o realizem.
Nós não somos responsáveis pelos outros, nem os outros são responsáveis por nós.
Podemos estar juntos e compartilhar nossas vidas, mas a vida de cada um só a si pertence.

p.44

CARÍCIAS DE PLÁSTICO

Essas carícias constituem um tipo muito especial de estímulo, no qual a pessoa que a envia não está basicamente interessada em dar atenção ao outro mas, sim, em receber sua atenção.
São chamadas carícias de plástico. Porque, a exemplo das flores de plástico, só tem semelhança com as verdadeiras no seu formato. São enviadas pelos popularmente chamados "puxa-sacos".
Infelizmente essas pessoas não compreenderam a profundidade do encontro humano. Não se deram conta de que as pessoas podem receber atenção por serem elas mesmas, e não serem vistas somente como fonte de retribuições.
Quem recebe esse tipo de carícias, chamado "bajulação", pode por alguns momentos sentir-se bem, porque foi alvo de elogio; todavia depois de alguns momentos sentir-se-á cobrado e, provavelmente, se o bajulador descobrir outra pessoa que pode ser utilizada como "trampolim", sem o menor escrúpulo, trocará de alvo de bajulação.
As pessoas que ocupavam cargos políticos, ao deixarem o cargo percebem claramente o vazio desse tipo que são os bajuladores; de um momento para o outro acabam-se os presentes, os tapinhas nas costas. Cada um é responsável por aceitar esse tipo de carícias e por criar ambiente onde as pessoas possam trocar carícias verdadeiras.
Afim das ilusões dos falsos elogios podem ser bonitas, mas não satisfazem as nossas necessidades de relacionamentos verdadeiros e profundos.

p.45

CARÍCIAS ADEQUADAS

Existe uma tendência a se pensar que as carícias positivas são sempre boas e as negativas sempre más. Isso não é verdade.
As vezes um carícia positiva é ruim. Por exemplo se alguém elogia o trabalho de outro quando o serviço não está bom, vai acabar estimulando algo que será prejudicial.
Às vezes uma carícia negativa é boa. Por exemplo, se no caso anterior a pessoa que estiver fazendo o trabalho errado receber uma carícia negativa do tipo: 'Não estou gostando de seu trabalho', a partir dessa carícia pode refletir e empreender as mudanças que achar convenientes.
É necessário pensarmos na idéia de carícias adequadas, ou seja, não simplesmente uma carícia que convida a pessoa a se sentir por um momento. Mas sim uma carícia que dê a essa pessoa meios de se desenvolver.
As vezes é uma carícia negativa.
As vezes é uma carícia positiva.

O tema relaciona-se com as carícias condicionais, porque essas carícias referem-se ao fazer e não ao ser. E algo sempre pode ser feito de maneira diferente, pode ser mudado, pode apresentar melhores resultados.

Algumas pessoas têm dificuldades em aceitar críticas, e com isso acabam limitando a manifestação dos outros sobre si. Com abertura para ouvir o que os outros tem para falar, todos podem ampliar sua maneira de ser.

Nem sempre uma crítica é feita de maneira que estimule o outro a se questionar. Principalmente quando ela é colocada como forma de desvalorização ao outro. Mesmo nessas situações nos convém refletir se

apesar da maneira inadequada em que foi manifesta, a crítica procede. Também não é adequado se alguém somente recebe carícias por uma

parte de sua vida. Se alguém só recebe carícias por seu trabalho ou por sua beleza, depois de algum tempo vai acabar percebendo que ficou um vazio a ser preenchido.

Carícias adequadas são aquelas que transcendem o simples bem-estar do momento, e nos levam para uma vida plena.

p.46

SER x FAZER

É fundamental dar e receber carícias pela simples existência, não indicam certo ou errado.

Assim como...

Eu amo você.

Filho, que maravilhoso ser seu pai!

Toques físicos de carinho ou aconchego

Olhar de aceitação

Carícias incondicionais

Toques que as pessoas dão e recebem por serem tudo o que são...

SERES HUMANOS

Estar simplesmente em contato consigo mesmo e existir.

Andar pelas estradas apreciando paisagens

Olhar gente, coisas

Amar, a vida, a si mesmo, o outro.

Saciar sedes, fomes...

Sem ter que provar nada, nem para si nem para outros.

Porém...

Geralmente as pessoas valorizam mais as condutas, ou seja, o fazer.

Julgando sempre de acordo com seus valores...

Isso é bom ou isso é mau...

Certo ou errado.

E a criança descobre que uma maneira de receber carícias é...

ATUAR

Pois as pessoas dão carícias condicionais às suas condutas

Carícias condicionais por "fazer"

Positivas por fazer certo

Negativas por fazer errado

Carícias por fazer tudo ou... não fazer nada.

Fazer o que esperam de mim ou... o que não esperam de mim

Aí começam as cobranças e as expectativas.

E a partir disso, muitas pessoas se esquecem que podem procurar carícias simplesmente por "ser" e passam a lutar para receber carícias

pelo fazer.

p.47

É importante perceber que são alimentos diferentes, os dois bons mas diferentes, assim como a comida salgada e doce. As pessoas necessitam dos dois tipos. Porém pessoas que não acreditam em si mesmas começam a lutar para provar coisas... Passam a vida provando que... São legais... São queridas... Inteligentes ou estúpidas... Capazes ou incapazes. E aí gastam toda sua energia, somente para provar coisas aos outros. O "fazer" pode ser uma bela consequência do existir! ou... Uma triste consequência do ter que provar. A escolha é sua.

A DOMESTICAÇÃO DO HOMEM

O filhote de homem é o animal mais facilmente domesticável, porque na sua primeira infância, é totalmente dependente dos adultos que o criam. Ele não sobrevive por si só, e isto o torna fortemente suscetível às mensagens dos outros. Existe uma diferença fundamental entre animais condicionados e domesticados. O condicionado precisa da presença do fator condicionante para realizar a conduta. Precisa de um sinal externo que o impulse para a ação. O animal domesticado tem o dono internalizado. O dono o treina e, depois de um certo tempo, mesmo que o treinador não esteja por perto, o animal reage como se ele estivesse. Ou seja, não precisa mais do estímulo externo para realizar a ação. Existem vários tipos de gente domesticada, assim como os animais.

p.48

Algumas pessoas parecem galos de briga, foram treinados para lutar o tempo todo. Pensam que são livres. Dizem frases do tipo: 'Comigo é assim: escreveu, não leu, o pau comeu...'. Sempre estão arrumando encrencas. Agora, um desses "galos de briga" se vê em apuros quando se apaixona porque não aprendeu a demonstrar afeto. Aí fica brigando com a sua paixão. Até se desapaixonar. Outros parecem gambás. Sempre estão "cheirando mal" Recebiam carícias quando crianças por terem problemas, e aprenderam a poluir de dificuldades o ambiente. Outros parecem macaquinhos de circo, aprenderam a fazer graça, e só sabem fazer isso, são sempre engraçadinhos, sempre fazendo brincadeiras, contando anedotas. Algumas vezes até ganham um bom dinheiro com isso, sendo humonstas, mas geralmente limitam-se a ser aquele que torna o

ambiente alegre (ou maçante).
Outros são como pavões, arrumados para parecerem bonitos. Sua eterna preocupação é com a beleza.
Somente o belo...
Somente ser belo...
Também podem ganhar um bom dinheiro posando para capas de revista, mas geralmente são usados como objeto, para valorizar quem o escolhe como companhia.
Outros parecem peixe-cobra, passam a vida escorregando; que ninguém procure segurá-lo porque ele sempre vai escorregar por entre os dedos...
Esses são alguns exemplos.
Existem outros como os cães de guarda, o bicho preguiça, o gavião, o porco... Cada um com suas características.
Mas, sem dúvida são tipos bem domesticados.
E assim continuam.
Ainda que a maioria das vezes seus treinadores não estejam por perto e alguns inclusive até já tenham morrido...

p.49

O PEQUENO CHANTAGISTA

Se uma criança recebe estímulos positivos, ela se sentirá bem e os outros ao seu redor também assim se sentirão. Porém, se ela não recebe as carícias positivas de que necessita, começará a experimentar tarcondutas até descobrir as que os pais valorizam.
Poderá passar a ficar doente, afim de receber carícias de lástima ou ser "boazinha" eternamente, ou se tornará rebelde.
Já que, espontaneamente, ele não recebe os estímulos necessários, passará a procurar consegui-lo de qualquer forma, por uma questão de sobrevivência.
Essa criança aprenderá como manipular o ambiente para conseguir a atenção necessária.
Aprenderá a manipular, baseada em dois fatores: o que a família valoriza e como os outros procuram manipulá-la.
Basicamente existem quatro maneiras de manipular os outros:
- Culpando-os
- Ameaçando-os
- Subornando-os
- Manifestando indiferença.
Uma criança que fizeram com que se sentisse culpada, geralmente vai procurar fazer os outros se sentirem culpados.
Uma manipulação é uma manobra para conseguir que o outro faça algo que não está disposto a fazer (ou que não lhe convém fazer).
Muitas crianças aprendem a se conduzir como pequenas chantagistas, que fazem 'apelos emocionais' para extorquirem as carícias de que necessitam. Assim como os 'gangsters' rendiam proteção para pessoas que não tinham nenhuma ameaça natural e cobravam um preço alto por proteção (e a maneira de se fazerem necessários, era eles mesmos colocarem a

pessoa em perigo).

Algumas pessoas atuam com o processo de extorsão de carícias, ou seja, criando um ambiente que pressione o outro a lhe dar as carícias que não estava disposto a dar.

Existem dois tipos básicos de atitudes para extorquir carícias:

As atitudes infantis: a pessoa atuando como uma criança desvalida acaba por conseguir que o outro tome conta dela; ou

p.50

como a criança encrinqueira, que sempre cria problemas e leva todo mundo a estar permanentemente dando atenção a ela.

As atitudes parentais: que são aqueles comportamentos de uma pessoa, como se ela fosse pai de todo mundo. Ou como um pai solícito que cuida em demasia do outro, dando muita atenção, preocupando-se demais. Ou como um pai mandão que quer ser o dono da verdade, e decidir tudo. No final, os dois tipos esperam por parte do outro obediência e reconhecimento.

Esse processo se chama extorsão porque a vítima da atitude sente-se forçada a dar carícias, mesmo que não queira dá-la. Torna-se difícil

negar carícias a quem está se queixando de infinitos problemas, arrumando dificuldades o tempo todo, procurando nos dar 'toda atenção' do mundo ou ainda a quem durante todo o tempo quer nos dizer o que temos que fazer.

Nesses casos, parece até falta de gratidão negar o reconhecimento.

Uma extorsão funciona a partir de nossas fraquezas emocionais.

Porque se nós tivermos consciência do que estamos disposto a dar, podemos deixar isto claro para a outra pessoa.

No fundo, quando a extorsão funciona com alguém, é porque existe o

medo de que quando chegar a sua vez não conseguirá as carícias que necessitar, como castigo por não haver cuidado do outro.

Frases como essas geralmente sustentam as crenças:

- Um dia você estará no lugar dele.

- Se um dia você precisar ele não lhe dará o que você precisa, pois

você é um mal agradecido.

- Aceite os convites, senão eles não o convidarão mais...

Esses processos podem ser identificados em nós e nos outros e podemos também descobrir alternativas para conseguir as carícias que necessitamos.

p.51

CRÍTICAS PARA EDUCAR

Nossa tradicional maneira de relacionamento estimula muito mais os comportamentos patológicos do que os saudáveis.

Então pense:

- Você dá mais atenção, ou tempo, a seu filho que vai bem na escola

ou ao que tem problemas?

À sua mãe, quando está saudável, ou quando está doente?

Ao seu irmão, que esta cuidando bem da vida, ou ao que está com problemas?

É mais fácil dar um elogio a um empregado que sempre atua bem ou criticar o que sempre chega atrasado?

Bem, a tendência geral é dar carícias por comportamentos tóxicos.

Logo, quando a pessoa atua produtivamente, percebe que o reconhecimento diminui. A partir daí, surge uma opção para passar a ter problemas.

Ou

Procurar outra pessoa que valorize sua conduta.

É importante sabermos que qualquer forma de carícia reforça o comportamento.

Se o professor chama continuamente a atenção de um aluno, porque este é distraído, é possível que perdure esse comportamento, como forma

do aluno receber estímulos, ainda que sejam negativos.

A questão não é parar de dar atenção a pessoas com problemas.

Provavelmente elas estão precisando de ajuda.

A idéia é:

Que tal dar carícias às pessoas quando as coisas estão funcionando bem?

Quando a criança está na sua primeira infância, o contato familiar é

tudo que ela necessita no sentido de carícias.

A partir dos 18 meses é muito importante o contato com outras pessoas. É aí que começa o processo de socialização. E, nesse sentido,

agora se clarifica o seu processo de DAR e RECEBER CARÍCIAS. A criança aprende que tem algo que o outro necessita:

- SUA PRESENÇA!

E, também, descobre que os outros têm algo que ela necessita.

- A PRESENÇA DELES!

p.52

Nessa fase, é fundamental a liberdade para experimentar.

Descobrir que, caso seja agressiva em demasia, acabará perdendo o afeto do outro. Ou, se for passiva, também perderá a atenção.

Precisará de liberdade para descobrir que os adultos são, às vezes,

parecidos com seus pais, e outras vezes são diferentes deles.

Se os pais são desses que se acham o centro do universo (e como isso é frequente!), vão acabar limitando essas experiências e o tipo de carícias que a criança troca com os outros.

p.53

CRIANDO ABUNDÂNCIA DE CARÍCIAS

Você já notou que existem determinadas pessoas que criam ao seu redor um ambiente de muita vida? Conviver com elas é uma dádiva!

Sem dúvida, existem muitos aspectos em cada uma delas, tais como: cultura, experiência de vida, beleza, simpatia, etc... que a qualificam.

Mas, o mais importante é que essas pessoas desenvolveram a 'mística'

de criar um ambiente com abundância de carícias. São pessoas que se sentem extremamente à vontade para dar carícias aos outros (observe com

o

alguns homens, às vezes, elogiam a beleza de uma mulher de maneira tal que resulta claro que eles não têm nenhum interesse particular nela, e sim admiração).

São pessoas que olham direta e suavemente nos olhos dos outros, que sabem se aproximar, mas também sabem até quando devem aproximar-se para não 'invadirem' a pessoa.

São pessoas que dão carícias voluntariamente! Portanto, tornam-se menos susceptíveis aos mecanismos de extorsão de carícias. Sabem que é

bom dar carícias só por dá-las... pois não necessitam salvar os outros.

Não fazem a tarefa alheia; dividem responsabilidades, e não fazem coisas

contra a vontade própria só para serem agradáveis.

Agora vejamos o outro lado da abundância de carícias.

Há pessoas que andam, sempre, plenas de carícias, porque aceitam recebê-las dos outros. Sabem que, quando alguém as elogia o faz porque tem bom gosto e perspicácia.

Essas pessoas aceitam o afeto dos outros... e se nutrem, e se sentem tranquilas.

Assim como sabem rejeitar as carícias de que não necessitam ou não

convém receber.

Elas percebem quando estão com a 'bateria' carregada e sabem que, a partir daí, alguns momentos de isolamento podem ser bons para não terem que recusar algumas carícias das quais não gostam.

Todos nós podemos ser criadores de ambientes abundantes de carícias

!

p.54

BRINCANDO DE PEGA-PEGA

As situações de conflito, quase sempre se originam entre duas partes, duas pessoas.

Quando essas pessoas não têm treinamento para resolver suas dificuldades, geralmente acabam envolvendo uma terceira no conflito, e quando essa terceira pessoa entra, o conflito aumenta.

Lógico que alegam boas intenções.

'Vamos ver o que a gente consegue fazer por...'

Só estava tentando ajudar...'

Olha como me esforço...'

Se não fosse por você eu...'

Como já dizia minha mãe:

- 'De boas intenções o inferno está cheio'.

É muito importante que as pessoas analisem muito mais que as intenções e que pensem nos resultados (conseqüências) de suas boas intenções.

Existem três papéis para as pessoas exercerem suas 'boas intenções':

São papéis falsos!

Perseguidores: São as pessoas que querem corrigir o mundo.

São as que ditam o que é certo ou o que é errado!

Salvadores: São as pessoas que querem cuidar de todo o mundo!

São aquelas que sempre querem ajudar ao outro em alguma coisa, de alguma forma e acabam desvalorizando a capacidade do outro!

Vítimas: São as pessoas que fazem de sua vida uma série de incapacidades.

A sua vida é o resultado das ações dos outros, não conseguem as sumir

responsabilidades por seus próprios atos.
Existem perseguidores, salvadores e vítimas reais: policiais procurando delinquentes, são perseguidores.
Médicos cuidando de enfermos são salvadores. Pessoas acidentadas são vítimas.
Agora, se estas pessoas só se limitam a fazer isso, acabam deturpando suas funções.
Imaginem um policial que persegue um delinqüente mesmo depois dele estar preso.
Um médico que fica arrumando doenças no seu paciente já saudável.

p.55

As pessoas que estão se acidentando todos os meses.
Então, Vítimas procuram Salvadores e Perseguidores, para ter pessoas que se responsabilizem por suas vidas.
Salvadores e Perseguidores procuram Vítimas para cuidar e, assim, não cuidarem de si mesmas.
Perseguidores: São as pessoas que geralmente ficam procurando defeitos nos outros, nos lugares, nas situações e, às vezes, neles mesmos.
São pessoas que quando encontram os defeitos começam a criticar.
'Ah! eu não te avisei'?...
Eu já sabia que...
Eu te disse que...'
Salvadores: são como cavaleiros andantes, procurando gente com complicações para cuidar.
Às vezes como "Dom Quixote", lutando contra moinhos de vento, para salvar as Dulcinéias.
Geralmente são pessoas que precisam muito de afeto, mas como não sabem pedir, ou não aprendem a aceitar, acabam dando para os outros o que de mais precisam.
Porém como só aprenderam a cuidar dos outros, acabam geralmente por não dar chance para as vítimas crescerem, pois se isso ocorresse não saberiam o que fazer.
São pessoas que se perguntam incessantemente:
'Como eu posso ser útil nessa situação, ou o que será que eu posso fazer por essa pessoa?'
Vítimas: São pessoas que sempre estão procurando desculpas para não conseguir mudar suas vidas, e geralmente se sentem impotentes, Como que uma gorda como eu pode arrumar alguém que me ame?
Tudo acontece comigo!
Que azar. De novo aconteceu comigo!
Não é horrível?
Como eu posso trabalhar com um marido desses?
Esses papéis são predominantes (ou seja, tem-se preferência por um deles).
Geralmente uma Vítima quando não é ajudada (é isso o que mais acontece), transforma-se num ferrenho Perseguidor.
Um Salvador que se esforça para salvar uma Vítima, pode se saturar e

se transformar em Perseguidor (ou Vítima).

p.56

Um Perseguidor, quando o outro se cansa, pode se transformar em Vítima dele (o qual se transforma em Perseguidor).

O que geralmente acontece é que uma pessoa começa em um papel e termina em outro.

Se um Perseguidor ou um Salvador, aprender a cuidar de suas próprias necessidades, a desfrutar a vida, a entrar em intimidade, não vai precisar ficar cuidando do mundo ou procurando defeitos nas pessoas; assim como se a vítima aprender a assumir responsabilidade por sua felicidade, a cuidar de si, a acreditar mais em sua capacidade, não vai arrumar outros para se manterem em sua vida, nem ficar repetindo: 'não aguento papai ficar me perturbando todo dia...', ou 'Se não fosse por... hoje eu...'

p.57

DISFARCES

Logo que o bebê nasce começa a ouvir frases e receber agrados e carícias por condutas que seus pais, parentes e amigos valorizam.

A mãe diz: 'Ele é maravilhoso, não chora nunca' ou 'É tão quietinho,

até esqueço dele'. Aí um determinado dia o bebê não está feliz, chora e

a mãe diz: 'Ih, ele hoje está chato' ou 'Deixa ele chorando no berço, hoje não tem jeito mesmo'.

Bastante rápido o bebê percebe que nesse ambiente de escassez de carícias, ele não vai receber carícias que necessita se agir espontaneamente. Passa então a modificar suas condutas, seus pensamentos e, em consequência, seus sentimentos.

Passado algum tempo ele acaba se esquecendo que a mudança foi para receber carícias somente no seu ambiente familiar, e passa a adotar essa postura socialmente, e por fim acaba perdendo o caminho de volta para a espontaneidade, a intimidade e a liberdade.

Essas mudanças de condutas, pensamentos e sentimentos levam a criança a exibir seus "disfarces", ou seja, passa a mostrar uma conduta valorizada no meio em que vive, ao invés de preservar seus sentimentos reais.

A criança percebe que recebe mais carícias do seu meio, às vezes, se:

- Ao invés de mostrar-se alegre, aparenta tristeza e fica indefesa.

- Ao invés de brincar, estuda;

Outras vezes fica doente e passa a não estudar;

Não chora, faz cara de que está tudo bem;

- Pára de ser afetiva e se torna briguenta.

Foi feita uma experiência que consistiu em colocar um rato em frente a um labirinto. O rato passa a explorar esses túneis, a princípio somente movido pela curiosidade, depois de algum tempo passa a sentir fome e a procurar alimento.

Finalmente encontra esse alimento no túnel número quatro, e repetidas vezes a comida é colocada no mesmo túnel. O rato, passado um tempo determinado, mesmo que não seja colocado alimento no túnel quatro

, continuará procurando esse túnel em busca de sua nutrição, e ficar

á aí
todo tempo, podendo mesmo vir a morrer.

p.58

Aprendeu que encontraria comida em determinado lugar, não teve a percepção de procurar alimento em outros túneis.
Com as pessoas acontece o mesmo: aprendemos que conseguimos carícias com determinadas formas de condutas, e nos acostumamos a elas sem experimentarmos novas maneiras, sem termos a consciência de que os tempos mudaram.

A criança descobre que será valorizada pelos pais por:
Imitá-los - ser tão depressiva como a mãe ou tão briguenta quanto o

pai;

Aceitar uma...

Proibição - 'Filho meu não chora', ou 'filha minha não chega depois

das dez horas.'

Realizar uma...

Indicação - 'Você tem que ficar contente por ela tê-lo deixado

,
agora está livre para fazer o que quiser...'

Mostrar-se..

Indiferente a determinadas condutas ou situações - 'Não fique

triste, não vale a pena...' ou: 'Não se incomode por não ter sido convidado.'

Supervalorização a determinadas condutas - 'Ela não me dá nenhum

trabalho, faz tudo sozinha'; ou: 'meu filho não me faz tão feliz, nunca me trouxe problemas.'

A criança aprende então que, mostrando seus disfarces, consegue agradar ao ambiente, manipulando-o para receber as carícias que necessita. A partir daí as pessoas colocam suas máscaras e passam a se relacionar através delas. E, também, começam a descobrir que o amor pelas máscaras não satisfaz.

Na verdade o que elas querem é serem amadas sem os disfarces.

Porém muitas ficam no túnel número quatro, a espera de alimento por

algo que um dia no passado garantiu a sobrevivência.

Aliás...

O que você ainda está fazendo aí no túnel número quatro?

Com essa expressão de vítima...

ou querendo salvar a todos.

TEM MUITO ALIMENTO EM OUTRAS PESSOAS E SITUAÇÕES NA VIDA!

p.59

QUAIS SÃO SUAS CRENÇAS?

WOODY ALLEN evitando GROUCHO MARX começa o filme "Annie Hall" com a seguinte piada: " Hoje eu fui aceito como sócio de um clube, mas não vou

u

frequentá-lo jamais. Como posso frequentar um clube que aceita como sócio um sujeito como eu?"

Assim funciona uma pessoa quando tem uma "Crença Básica" negativa

sobre si mesma (de que ela não é legal, ou interessante, ou atraente, etc...) 'Ele gosta de mim; mas como eu posso gostar de um homem que gosta de uma mulher como eu? Ele deve ter problemas profundos, caso contrário se interessaria por uma melhor.'

As crianças desde pequenas recebem informações de quem elas são e

como são os outros. Tais informações, somadas às suas próprias percepções, formam suas CRENÇAS BÁSICAS. Em geral essas crenças quando

negativas formam um sistema fechado, que causa mal-estar em qualquer situação em que a pessoa se encontra .

Imagine, por exemplo, o caso de uma mulher que tenha em seu sistema de crenças a seguinte gravação: "Eu não sou atraente e os homens não

prestan. Se ela estiver sozinha estará se sentindo mal, porque contata com a crença de que não é atraente; e se estiver com um parceiro ou um

amigo?' Entrará em contato com a idéia de que os homens não prestam e ficará esperando e também procurando a realização dessa crença, para

confirmar que estava certa.

Na verdade, as pessoas passam a vida coletando dados, situações, observando pessoas, para provarem que suas crenças básicas são verdadeiras.

Como ocorreu naquela estória do velho comerciante que viu um jovem estrangeiro entrar em sua loja e, depois de algum tempo, perguntou-lhe como eram as pessoas de seu país. O estrangeiro lhe respondeu: "Eram todas hipócritas e mentirosas. Ninguém se suportava, não me arrependo de

ter deixado aquele lugar. E aqui, como são as pessoas?" O velho respondeu-lhe: "aqui você vai encontrar pessoas como aquelas que deixou na sua terra". Logo depois, entrou outro estrangeiro e, passado algum tempo, o comerciante fez a mesma pergunta, e ouviu a seguinte resposta: "Ah, as pessoas de minha terra são carinhosas, sensíveis, amigas, muito honestas e leais. Você não sabe a dor do meu coração por ter tido

p.60

que partir. E aqui, como são as pessoas?" E o velho sábio comerciante respondeu: "aqui você vai encontrar pessoas como as que deixou na sua terra".

Agora:

Pense nas suas crenças.

Será que você acredita em si mesmo?

Na sua capacidade de realização?

NO AMOR?

NOS OUTROS?

Certamente, aquilo em que você acreditar é o que você vai realizar.

FILTRO DE CARÍCIAS

A partir do seu sistema de crenças, a pessoa começa a filtrar as carícias, como se usasse um filtro de barro, que retém as partículas nocivas e deixa passar a água quando o filtro está bom, ou que suja a água ou deixa a água passar do jeito que está, quando o filtro está estragado.

Algumas pessoas com seu filtro de carícias somente deixam passar os estímulos que lhes são necessários. Sabem escolher as pessoas e situações para receberem os estímulos, ou seja, sabem bloquear a parte

e nociva assimilando apenas a parte sadia.

É como o trabalho de "reaproveitar" um saco de feijão carunchado: s

e limpamos bem, ainda nos dará um bom prato.

Outras pessoas tem o filtro todo aberto e qualquer carícia é aceita porque o filtro não cumpre a sua função.

E outros ainda, transformam uma carícia positiva em negativa, porque o filtro já está tão contaminado que qualquer estímulo bom que caia ali

será também contaminado.

Perceba que, com relação às carícias, todas as pessoas as escolhem;

porém, a sua filtragem dependerá das "crenças básicas" de cada um e também do estímulo que aprendeu a valorizar.

p.61

PADRÃO DE CARÍCIAS

As pessoas tendem a manter um padrão de carícias, dando e pedindo determinados tipos de carícias, de determinadas maneiras.

Por exemplo:

Do Sr. X, gerente de departamento, sempre se pode esperar uma crítica, pois é frustrante esperar um elogio. Por outro lado, ele está sempre falando de si mesmo, criando espaço para que as pessoas o elogiem. Depois de um certo tempo, receber elogios dos seus subordinados não o satisfaz mais; então ele procurará outras pessoas para trocar carícias.

'Meu pai está sempre me dizendo para fazer o que ele acha certo'.

'Minha mãe faz tudo no meu lugar'.

'O Antônio está sempre procurando encrencas'.

São frases que identificam essa tendência.

Existe um padrão de carícias que as pessoas podem esperar dos outros, e isso pode transformar a potência dessas carícias. Por exemplo

:

o marido dar um ramallete de rosas à mulher. A maioria das mulheres adora receber rosas de presente. Mas, imagine uma pessoa fazendo o 20º aniversário de casamento e a mulher falando: "Aposto quanto quiser como ele vai entrar daqui a pouco com seu ramallete de rosas vermelhas, como faz há 19 anos". Certamente essa carícia perde sua potência porque é óbvia. Agora, imagine a surpresa dessa mulher se o marido, nesse aniversário, modificar sua conduta e trazer passagens de avião para um lugar romântico... Rompe-se o hábito. Pode-se então esperar algo novo.. O que significa, talvez, começar de novo!...

Dar uma carícia esperada é o mais cômodo. Porém, às vezes, significa medo de arriscar...

Uma vez, funcionou...

Repetir mesmo que não funcione mais!

Se isso acontecer, você pode dizer para a pessoa que você quer que ela mude e lhe dê outras carícias...

Pense em você!

Existe algum relacionamento em sua vida no qual você tende a estar dando sempre a mesma carícia?

p.62

A ESTRUTURAÇÃO DO TEMPO

O que você faz com o seu tempo, a maneira como o utiliza reflete o que você faz com a sua vida?

Quando alguém "mata" o tempo, está, na verdade, "matando" sua própria vida. Certamente, uma pessoa agiria diferente se soubesse que iria morrer dentro de uma hora, ou que não iria morrer jamais.

Pense nisto.

Existe uma realidade.

Podemos morrer a qualquer instante...

ou podemos pensar que nunca morreremos...

Isso resulta em dois pensamentos:

Cada momento deve ser vivido como se fosse o último e também, que temos um tempo infinito para reviver.

As pessoas geralmente vivem somente uma das partes da dicotomia.

Vivem cada momento como se fosse o último, e não tivessem tempo para mais nada, "correndo a mil quilômetros por hora", e acabam matando seu corpo. Ou vivem como se construir a vida não tivesse importância, porque o tempo é infinito, "matando" o seu tempo e, portanto "matando" a sua vida.

O tempo pode ser estruturado de diversas formas e cada tipo irá propiciar ao indivíduo uma certa quantidade e um determinado tipo de carícias.

A estruturação do tempo do ser humano tem as seguintes formas:

Isolamento

É a abstração quanto às demais pessoas. É a retração do indivíduo para seu íntimo. Dá-se, geralmente, quando se está sozinho, mas também pode acontecer no meio de uma multidão.

O isolamento pode ser ótimo quando nos propicia autocarícias positivas, reflexão, descanso, harmonia de sentimentos e compreensão.

Mas pode ser ruim quando nós nos damos autocarícias negativas, recriminando-nos ou "coleccionando figurinhas".

p.63

Rituais

São condutas que as pessoas realizam de uma forma repetitiva e mecânica. São atos tradicionais e geralmente simplificam as relações pessoais, porque, nos rituais, as pessoas dão respostas esperadas, ainda que se evite a emergência de sentimentos.

São rituais ou cumprimentos formais, do tipo: Bom dia!". As cerimônias religiosas, o ir almoçar todos os domingos na casa dos pais (ainda que sem a mínima vontade), as reuniões protocolares.

Esse tipo de estruturação do tempo, como não envolve sentimentos, propicia poucas quantidades de carícias.

Passatempo

São as conversas, os "bate-papos" informais.

Temos alguns exemplos típicos de passatempos, onde a conversa se fixa em determinados temas:

- Fórmula 1: onde conversam sobre carros
- Performance: onde geralmente falam do sexo oposto
- Nostalgia: o tema é o passado
- Fofoca: falar da vida alheia
- Supermercado: falar sobre preços

Os passatempos podem surgir como forma de deixar fluir o tempo, ou como meio de descobrirmos um lugar para ficarmos, quando estamos em um novo ambiente.

É nos passatempos que as pessoas identificam os parceiros com os quais podem envolver-se em intimidade ou em jogos psicológicos, dos quais falamos adiante.

Os passatempos propiciam mais carícias que os rituais, porém ainda em quantidades pequenas.

Atividade

É a estruturação de tempo em ações produtivas. No trabalho, na escola, ou mesmo em uma criação artística.

É uma forma óbvia de receber carícias condicionais positivas ou negativas, por se fazer algo bem ou mal feito. Pode-se obter também carícias falsas (bajulações).

Muitas pessoas aprendem a conseguir carícias através da atividade e dedicar sua vida ao trabalho e ao estudo, por isso ficam sem as carícias incondicionais.

p.64

Jogos Psicológicos

É o tempo gasto em uma série de transações com pessoas, em que se sabe que o final vai ser nefasto para ambos.

Como naquele dia em que a pessoa chega em casa fazendo determinadas perguntas a alguém e os dois já sabem que o final vai redundar em briga

..

Quando se tem uma relação em que está havendo sofrimento provavelmente estará havendo um jogo psicológico, porque sempre a responsabilidade pela qualidade de uma relação deve ser dividida igualmente pelos dois.

Os jogos são momentos abundantes de carícias negativas.

É por serem tão ricos em estímulos que muitas pessoas gastam tanto tempo com eles. Afinal, um beijo é melhor que um tapa, mas um tapa é melhor que a indiferença.

Intimidade

É o tempo em que duas ou mais pessoas se comunicam na profundidade de sua natureza humana. São momentos sublimes de amor e carinho, em que cada pessoa se mostra como realmente é, esteja alegre ou triste, feliz ou infeliz.

Acontece entre os amantes, irmãos, pais, amigos, ou duas pessoas que simplesmente frequentam o clube dos seres humanos.

São os momentos mais ricos em carícias incondicionais.

A maneira com que cada um estrutura seu tempo é fundamental para a maneira como vai manter carregada a sua bateria de carícias .

Se alguém trabalha 14 horas por dia, sete dias por semana, é um pouco provável que se sentirá amado, pelo simples fato de ser.

Se a pessoa estrutura a maior parte do tempo em jogos psicológicos, é provável que terá muitas carícias negativas.

Pense agora: quanto tempo você gasta em cada forma de estruturar o seu tempo?

Dessa maneira, sobra tempo para você ter o que realmente quer?

Outra maneira de pensarmos em como estruturarmos nosso tempo é pensarmos que durante o dia temos momentos em que estamos mais dispostos, mais acessíveis, enfim, nos sentindo melhor. Existem outros momentos em que nos sentimos cansados irritadiços e sem disposição

para muita coisa.

p.65

Ao primeiro chamamos de "tempo de primeira" e ao segundo "tempo de segunda", e às ocasiões em que estamos quase estafados, chamamos de "tempo de terceira", numa analogia com os tipos de carne.

Algumas pessoas sofrem e não conseguem realizar seus objetivos, porque dedicam a esta tarefa um tipo de tempo secundário.

Por exemplo:

Um homem que está sofrendo problemas conjugais pode até procurar, dedicadamente, soluções para este problema, porém dando-lhe um tempo de terceira, onde se encontra de muito mau humor e hipersensível, porque consumiu seu tempo de primeira trabalhando dez horas por dia, de uma maneira muito intensa.

Algumas vezes a pessoa nem sequer dá o tempo de terceira, e sim as pelancas da vida, para resolver algo.

É muito importante na hora de resolver algo que você queira muito, você dar um tipo melhor de tempo durante os momentos em que estiver nessa situação. Agora pense em algum objetivo que você está querendo realizar.

Você está empregando tempo de primeira para conseguir essa meta?

Se não está, que tal melhorar a qualidade do tempo em sua vida?

p.66

TODO DIA ELA FAZ TUDO SEMPRE IGUAL (C. B. de Holanda)

Os seres humanos são seres potencialmente infinitos! Nós somos capazes de criar condições de vida na lua. Como também de eliminar as condições de vida na terra!...

Nossa capacidade é maravilhosa ! Inclusive de agüentar repetir as mesmas situações a vida inteira.

Ficar se queixando de algo ou alguém o tempo todo.

Descobrir as mais variadas desculpas para os nossos medos.

Acumular ressentimentos contra os outros, a vida ou nós mesmos.

Vivendo essas situações tão repetitivas como se fosse a mais recente criação da história. Incrível a capacidade de repetição do ser humano.

Depois de alguns encontros, já podemos prever que tipo de carícias vamos receber e o que vamos fazer com elas.

Situações que as pessoas vivem repetindo, manifestam se por repetições de carícias, e situações novas geralmente implicam em um novo tipo de carícias.

Há pessoas que podem passar a vida criticando os outros e se você é subalterno, aluno, esposa de uma delas, sabe que no próximo encontro vai acabar recebendo uma carícia agressiva.

Geralmente as pessoas passam suas vidas dando e recebendo um determinado tipo de carícias. São as chamadas CARÍCIAS ESPERADAS. Lógico que é sua a opção de aceitá-las ou não!!!

Aliás elas perduram por serem aceitas!

Algumas pessoas sempre e somente dão carícias quando o outro está doente, preocupado ou passando por uma crise.

Você já sabe que se tiver problemas pode contar com elas. Embora nunca façam elogios ou desfrutem juntos... 'Só sabem ser amigos nas horas difíceis.'

Na linguagem teatral existe uma expressão que se chama deixa.

A deixa é uma palavra, ou frase, ou gesto, que assinala ao outro que chegou a hora de sua participação.

Por exemplo: O Rei fala para a Rainha:

P.67

- Onde estivestes até agora?

A palavra agora é a deixa, que assinala à atriz que esta deve dar

A resposta combinada...

Majestade, cuidando de nosso filho, o príncipe.

O drama em que a maioria dos seres humanos vive é também estruturado por uma série de deixas, que geralmente são apreendidos pelo outro de uma forma padronizada, dando ensejo à realização do drama.

Nas peças teatrais frequentemente acontece de um ator ser substituído por outro, porém a personagem, assim como suas deixas, segue sendo a mesma.

Assim como na vida real...

Um homem que na infância aproveitava a seguinte deixa: 'Onde você foi hoje?' para brigar com a mãe, para sentir-se incompreendido e ter uma desculpa para quando adulto fumar maconha.

Esse mesmo homem pode escutar de sua mulher: 'Onde você foi hoje?' e captar como uma deixa para embriagar-se.

Existem deixas clássicas para atos destrutivos:

Com quem você saiu?

Por que você atrasou?

Aqui quem manda sou eu...

As encrencas começam com deixas repetidas continuamente.

Se você vive uma relação conflitante, que pode ser no casamento, com filhos, ou pais, no trabalho, ou com um amigo, vai perceber que existe uma deixa (que funciona como isca para pegar peixes famintos).

O problema é que nessas relações os dois dão as deixas e a seqüência dessas deixas.

E os dramas seguem até seu final.

Pode estar certo: as pessoas sabem como descobrir e dar seqüência a deixas. As maiores confusões ocorrem em uma peça teatral, quando algum componente do roteiro é subitamente mudado.

Imagine, na cena do Rei, a rainha respondendo a ele:

'Dançando com minhas amigas'.

Certamente o Rei vai ter que criar uma nova fala para dar seqüência à peça!

Existem alguns atores que se repetem freqüentemente como "aquele casal" em que o marido, há anos, aos sábados diz que vai sair para uma visita à sua fábrica e recebe, sempre, um olhar de decepção da mulher e

p.68

responde com outro olhar também de decepção (do tipo 'ela realmente não entende').

Essa cena pode repetir-se semanalmente por vários anos, como numa peça teatral de sucesso, embora os dois se sintam infelizes depois de cada ato.

O processo de crescimento vem acompanhado de CARÍCIAS INESPERADAS.

Uma carícia surpreendentemente inesperada sena o mando, por exemplo, convidá-la para fazer compras; esta carícia convidaria a esposa para uma resposta bem diferente.

Saber dar uma carícia inesperada é mudar uma seqüência da peça em cartaz, o que freqüentemente pode fazer mudar a peça inteira...!

Dar carícias esperadas ou mudar! Eis a questão...

p.69

CARÍCIAS ARGUMENTAIS

Argumento de vida é um plano que o indivíduo cria, quando criança para sua vida.

É como se a criança escrevesse uma peça de teatro e passasse toda sua vida cuidando de montá-la.

Procurando personagens, cenários, música...

Algumas pessoas decidem seu argumento de vida, muito precocemente..., portanto com poucas informações, e com pouca capacidade para decidir coisas para o resto da vida... Então o roteiro de sua vida torna-se muito auto-limitador.

Alguns ainda conseguem ser os diretores desse drama.

Outros nem sequer palpitam sobre ele.

Alguns ainda são os personagens principais da sua estória.

Outros são simples atores coadjuvantes.

E as cenas deste drama vão se repetindo...

mudam os atores

mas continuam os personagens.

Mudam os cenários, mas continua o mesmo clima.

Mudam as músicas, mas continua a mesma ladainha.

As cenas sempre se repetindo e a idéia permanente de que desta vez vai ser diferente. E o final é sempre previsível, pois não muda.

São fatores essenciais para a construção de um argumento de vida (além da personalidade de cada um), as mensagens que se recebe na infância.

Mensagens proibitivas chamadas mandatos, do tipo:

- Não viva (você só me dá trabalho).

- Não sinta (eu não tenho tempo para perder com você...)

- Não pense (deixe que eu penso por você).

Se a pessoa acredita, ela internaliza a mensagem e acaba obedecendo-a sem questionar.

E as mensagens afirmativas que são chamadas atribuições:

'Ele é o mais bonito da família', 'Ele é o mais inteligente da casa'.

As pessoas dão "atributos" aos outros, com sua mania de rotular e comparar.

Joãozinho é o mais bonito e Ricardo o mais inteligente da família

;

p.70

Olha como ele nunca faz nada certo;

Olha como ela é boazinha;

Parece com seu tio Manuel (que era mulherengo, ou alcoóla-ra, ou fechado, ou brincalhão).

As pessoas vêem o que querem ver. O exemplo clássico são os filhos da coruja (que são vistos por ela como lindos).

Às vezes, as pessoas dão alguns atributos e negam outros: Antonio é bom para as contas, mas não tem jeito para português.

As atribuições estimulam algumas condutas (pois acabam estimulando a auto-imagem) e inibem outras.

ATRIBUIR é uma das maneiras mais eficazes de moldar, limitando a personalidade de alguém. Porque com uma atribuição a pessoa não é proibida de nada... mas é incentivada para seguir determinado caminho... que pode ser produtivo... 'Olha como é inteligente' - ou destrutivo - 'O Antonio é muito briguento' (ou muito depressivo).

Elogiar características de alguém é um fato positivo, mas não é positivo somente elogiar determinadas características. Isso vai

representar uma limitação na auto-imagem, porque só vai se dar atenção a um ponto determinado da personalidade.

É muito importante como uma pessoa organiza sua vida para receber determinado tipo de carícias, uma vez que elas são o "combustível" do argumento de vida. Determinadas carícias são argumentais, ou seja, mantêm a pessoa dentro do seu argumento de vida. Exemplo: uma mulher que tenha um argumento do tipo "Bonita mas burra", pode organizar seu tempo dedicando a maior parte dele a cabeleireiros, costureiros, maquiadores, boutiques, etc.; e cada vez mais receber carícias positivas por sua beleza. No entanto, seu tempo vai ser escasso para estudar, fazer cursos, treinamentos, especializações, estágios, etc... Assim, cada vez mais vai receber carícias negativas ou não, por sua capacidade. Quando ela for procurar mudar sua crença para "Bonita e competente", perceberá como são escassas as carícias por sua competência, e ir

á sentir falta das mesmas, e até poderá retornar à crença anterior.

Qualquer carícia supre a fome de estímulos. Por isso, ainda que se trate de uma carícia limitada, a pessoa vai procurá-la para saciar-se.

É

como alguém que está com muita fome e fica comendo pão o tempo todo porque não tem outro alimento disponível.

Outro exemplo:

p.71

O menino "inteligente, mas feio", organiza sua vida de maneira a conseguir:

Carícias condicionais positivas porque:

É estudioso

Consegue tudo que quer

É capaz

É dedicado

É trabalhador.

E a receber carícias condicionais negativas porque:

Não sabe vestir-se

É desengonçado

Só fala de negócios

Não sabe abraçar os outros

Depois de algum tempo, ele vai estar cada vez mais com cara de inteligente e desqualificando quem valoriza o belo.

É importante que cada pessoa tenha em mente como determinadas carícias as mantém no roteiro de sua vida. Básico também é saber que uma

das maiores dificuldades na mudança é a sensação de inadequação, não estar sabendo fazer bem feito algo ao iniciar uma nova conduta.

Raramente, o prazer de fazer algo a primeira vez, reside no prazer de fazer bem feito.

Lembra-se

do primeiro beijo?...

da primeira vez em que dirigiu um carro?...

da primeira vez que você falou outra língua?...

Geralmente o prazer da primeira vez reside:

no novo...

na mudança...

no desconhecido...

É preciso humildade para começar a fazer o que se quer fazer, ainda que não seja bem feito, e coragem para experimentar.

Imaginem um cidadão sisudo quando resolve ser mais comunicativo e contar uma anedota...

Geralmente a gente ri mais é da falta de graça do sujeito que da piada.

Ou aquela dondoca que resolve trabalhar? E não acerta nada.

Geralmente o que ela faz é mostrar carinha bonita de mulher desprotegida, para que um Dom Quixote qualquer venha fazer por ela o que a ela competia...

p.72

É preciso humildade para começar a fazer o novo!

Primeiro aprenda a fazer, seja o que for, para depois aprender a fazer bem feito!

No começo não tenha pretensões de ser sensacional! Tenha a ambição simplesmente de fazer. Depois de duas ou três vezes, a melhora virá naturalmente.

Outro ponto que limita a mudança: é que, o mais das vezes, ela é acompanhada por uma diminuição na quantidade de carícias.

Por exemplo: Um viciado em trabalho que resolve desfrutar a vida, diminui o reconhecimento profissional que recebia. Ou uma pessoa que sempre agia de uma maneira confusa e recebia carícias por essa confusão

, de lástima, ou agressivas; quando começa a agir com clareza, pára de receber essas carícias.

É preciso TER CONSCIÊNCIA DA IMPORTÂNCIA DA MUDANÇA PARA REALIZÁ-LA.

Você não precisa recusar (embora, às vezes, seja necessário), uma carícia argumental... mas procure desenvolver meios para receber as carícias que não fazem parte do seu argumento.

E procure:

- Substituir o "OU" por "E". Ou seja, ao invés de: Bonita Ou inteligente, Bonita E inteligente; Capaz OU afetivo, por Capaz E afetivo. Atribuições e mandatos são carícias. As pessoas podem acostumar-se a recebê-las... e procurá-las..., aí estrutura-se o ARGUMENTO DE VIDA.

AFINAL, VOCÊ PODE REALIZAR-SE EM TUDO O QUE VOCÊ TEM DE POTENCIAL.

p.73

NÃO ME VENHA COM INDIRETAS...

As Carícias podem ser enviadas diretamente à pessoa que se quer reconhecer (Diretas).

Eu gosto de você...

Seu trabalho não está bom...

Ou podem ser enviadas através de intermediários (Indiretas).

Eu gosto do João...

O trabalho deles está mal...

As carícias indiretas podem ter como objetivo atingir alguém especificamente. Porque se sabe que a pessoa que a recebe, vai provavelmente dizer ao outro a carícia que ouviu... são as "carícias por tabela":

'João, ela falou que gosta de você...'

'Ela falou que seu trabalho está ruim...'

Ou porque este tipo de intervenção vai despertar no interlocutor um tipo de sentimento que vai produzir uma carícia direta.

'Eu acho que o João não é homem para você...'

'Realmente, ele sempre faz tudo errado...'

É importante perceber que nesse caso a pessoa geralmente procura uma

carícia negativa: no início, de lástima; porém, depois de algum tempo, o outro fica saturado e começa a dar carícias agressivas:

'Porque você não fala diretamente para ele?'

'Não agüento mais queixas...'

Outra forma de enviar uma carícia indireta é dar uma carícia diretamente ao outro, porém com outra carícia escondida ao mesmo tempo.

São as carícias disfarçadas. Por exemplo:

O marido que está com raiva da esposa, por esta sempre lhe pedir para fazer muitas coisas, pode lhe dizer:

'Eu faço as coisas para você, porque te amo, querida!'

Porém ao mesmo tempo envia uma carícia não verbal de ironia.

As pessoas enviam as carícias de uma forma indireta com o intuito de produzir mais carícias.

p.74

E geralmente conseguem!!!

Porque sempre acaba aparecendo alguém que lhe dê estímulos. Então nesses casos, resolver o problema não é o objetivo, mas sim aproveitá-lo para produzir o maior número de carícias possível.

É importante o receptor das carícias indiretas saber que ele geralmente não está sendo procurado para resolver o problema, mas sim para produzir carícias, o mais das vezes carícias negativas!

Enviar uma carícia indireta é, de modo geral, um sinal de limitação.

É no mínimo, um sinal de não estar conseguindo resolver uma dificuldade própria.

Portanto se alguém o procurar dessa maneira, uma sugestão é convidar essa pessoa a assumir que ela pode resolver suas próprias dificuldades.

Nós podemos dar as carícias diretamente às pessoas...

Sejam essas carícias positivas ou negativas.

Carícias negativas pelo fazer são convites para a pessoa pensar em fazer de outra maneira...

Quando alguém pode confrontar com o outro uma conduta que não lhe está agradando, é dar a ele uma oportunidade de resolver o problema.

Não dizer com evasivas, disfarçadamente...

Pode dizer ao outro de uma maneira DIRETA, FIRME E CLARA...

Algumas pessoas confundem essa maneira de falar com agressividade e se tornam intoleráveis.

Costumam dizer que não têm travas na língua e pretendem estar dizendo o que querem e como querem.

Lógico que se existe uma dificuldade é importante pensarmos nos dois. Porém geralmente o que essas pessoas conseguem com a agressividade é afastar o outro, para depois poder reclamar sobre a incompreensão para um terceiro.

E assim, produzir mais carícias!

Geralmente essas pessoas se ESQUECEM de dizer algo...

...'eu não estou conseguindo produzir carícias de uma forma saudável...'

E de que essa forma de conduta é um meio que desenvolveram para produzir carícias.

p.75

BATERIA DE CARÍCIAS

Quanto tempo pode durar a bateria de um carro, se não estiver sendo sempre usada, estimulada e, dessa forma, recarregada?

Todos nós temos uma bateria de carícias, que funciona como a bateria

de um carro: recebendo, armazenando e gastando carga. Na bateria de carícias, existem dois compartimentos: um para as carícias positivas e outro para as negativas.

Algumas pessoas, na infância, aprenderam a manter carregada a parte positiva da bateria, e procuram carícias positivas, ou cria para si essas carícias, mesmo que para tanto aproveitem somente o lado positivo da carícia negativa.

Outras pessoas aprenderam a manter carregada a parte negativa, e acabam criando carícias negativas para a manterem carregada: porque, quando crianças, aprenderam a identificar amor, atenção, com carícia negativa.

Cada um de nós tem o poder de transformar os estímulos que recebe; ou seja, com a mesma carícia, uma pessoa pode carregar sua bateria positiva ou negativamente.

Vejamos o exemplo:

O marido se aproxima feliz da esposa e diz:

- Meu bem, como você está bonita! (Carícia positiva incondicional)

Esta pode aceitar ou transformá-la:

- É que hoje eu fui ao cabeleireiro. (Carícia condicional) ou

- Você sabe que eu sou feia, você diz isso porque tem pena de mim. (Carícia de lástima)

ou

- Quando você me elogia é porque fez algo de errado. O que você andou fazendo? (Carícia agressiva)

Essa é uma situação em que a pessoa transforma uma carícia positiva.

Vejamos, agora, um exemplo de transformação de carícia negativa em positiva:

Um homem diz para uma mulher:

- Eu não gosto de você. (Carícia negativa)

Essa pessoa, autenticamente, se diz:

p.76

- Eu sei que ele está apaixonado por mim, porém encontra dificuldade de demonstrar amor, e acaba dizendo isso.

ou

- Ele é um sujeito muito agressivo, eu acho importante entender que não me convém sua companhia. ou:

- Eu não preciso ficar procurando pessoas que gostam de mim.

ou ainda:

- Eu sei que sou legal, mas sei também que não vou agradar a todos

..

Geralmente é bom alguém saber transformar um estímulo negativo em positivo, desde que reflita no porquê desse acontecimento, sem que necessite se sentir mal.

A cada momento estamos recebendo carga nos dois compartimentos (no positivo e no negativo). É importante sabermos manter o compartimento positivo carregado em nível satisfatório, porque se ele estiver baixo, aumentará a possibilidade de aceitarmos os estímulos negativos.

Alguém pode aceitar carícias negativas em tempo de escassez, mas conservar a consciência de que é uma fase provisória e que deve procurar algo melhor: as carícias positivas.

A meta é carregar nossa bateria com carícias positivas, que compreendem: um olhar, um sorriso, um abraço, um beijo e até numa simples sensação de estar perto.

A nossa Carga de Carícias é representada pela seguinte fórmula:

CARGA DE CARÍCIAS = carícias familiares + carícias conjugais + carícias profissionais + carícias sociais.

Nós temos, na vida social, uma série de papéis, nos quais trocamos carícias:

- Papel de filho, irmão, às vezes, pai; Papel conjugal que é representado por nossa relação afetiva; Papel profissional que engloba o trabalho e estudos; Papel social, que são nossas relações de amizade.

Algumas pessoas estruturam sua vida para receber as seguintes quantidades de carícias de cada papel (por exemplo):

Oito carícias necessárias = 1 car. familiar + 2 car. profissionais + 2 car. conjugais + 2 car. sociais.

Podemos prever que essa pessoa não vai ser dependente de ninguém,

p.77

pois possui várias fontes de carícias e se por acaso estiver com um problema profissional, vai poder receber mais carícias positivas dos outros papéis.

Porém, quando alguém tem na sua estrutura:

Oito carícias necessárias = 0 car. familiar + 0 car. conjugal + 8 car. profissionais + 0 car. social,

na medida em que tiver algum problema profissional, entrará em crise profunda, pois aprendeu somente a receber carícias pelo trabalho, e não desenvolveu outras fontes alternativas de estímulos.

Uma das causas da queda no nível de carícias e, conseqüentemente, sofrimento, ocorre quando uma pessoa estrutura sua vida para receber carícias apenas de uma ou duas fontes, ficando com um manancial bastante pobre, exigindo em demasia dessas fontes, de modo a preencher sua cota necessária.

Eis algumas "dicas" para manter a bateria de carícias carregada positivamente:

- Procure cercar-se de pessoas que sabem trocar carícias positivas (não de bajuladores, com suas carícias de plástico).
- Aceite as carícias que lhe são dadas, quando forem adequadas.
- Um problema pode ser resolvido, com a motivação de crescer, não com auto-torturas desnecessárias.
- Peça elogios pelo que você fez.
- Faça surpresas para as pessoas das quais você gosta.

AFINAL, CARÍCIAS POSITIVAS GERAM CARÍCIAS POSITIVAS.

Uma boa solução para evitar que se carregue a bateria com carícias negativas, é abrir novas fontes de carícias, por exemplo: ter amigos, dar mais tempo para as pessoas, ter um "hobbie".

Nós sempre temos as alternativas para resolver um problema (ainda que seja aceitarmos sua insolubilidade). Porque:

O problema não é o problema. É o que nós fazemos com ele.

p.78

CURTO-CIRCUITO NA BATERIA DE CARÍCIAS

Algumas pessoas se descuidam e deixam suas baterias de carícias funcionarem em um nível extremamente baixo, e acabam entrando em curto-circuito, assim como as baterias de um carro, que não consegue manter sua carga, quando em curto-circuito.

Se recebem uma grande carga de energia, consomem-na rapidamente ou, às vezes, estão tão "em curto" que sequer chegam a aceitar a carga.

No caso de um curto-circuito na bateria de carícias, geralmente a pessoa começa estruturando sua vida de maneira a receber poucas carícias incondicionais, ao mesmo tempo que desqualifica as poucas que recebe e pode finalmente chegar, por seus problemas, a receber muitas carícias;

mas aí essas já não a satisfarão, pois a bateria estará em curto-circuito.

Outra maneira determinada de entrar em curto-circuito é receber carícias somente por uma característica. Marilyn Monroe é um trágico exemplo de uma pessoa que só recebia carícias por sua beleza. Em um contexto onde há muitas carícias, esta pessoa se comporta como se estivesse vazia.

Como poderemos saber se uma pessoa está em curto-circuito?

É simples: Ela basicamente se apresentará irritada ao extremo (hipersensível) e/ou depressiva.

A primeira tendência da pessoa é ficar irritadiça, hipersensível aos estímulos externos, e geralmente acaba conseguindo muitas brigas, na tentativa de conseguir carregar a bateria. Então qualquer pequeno estímulo será aumentado para procurar preencher a enorme necessidade de carícias.

Quando a pessoa não consegue, com esta manobra, saciar a fome de carícias, passa a procurar as auto-carícias do passado para resolver sua necessidade.

É importante perceber que, nos dois casos, a pessoa está muito carente de estímulos.

Se não os recebe, pode começar a fazer chantagens aos outros para recebê-los: porém mesmo recebendo-os já não consegue se manter estável.

p.79

O indivíduo, quando nessa situação de extrema privação de carícias, pode entrar em contato com uma sensação profunda de estímulos na infância.

Por exemplo, um garoto que perguntava sempre à mãe: 'Mamãe você me ama?', e a mãe sempre respondia: 'Claro, eu amo a todos vocês!'

Mais tarde, quando adulto, quando estiver com baixo nível de carícias e alguém disser 'eu amo você' pode pensar 'essa pessoa me ama como ama a todos'.

Outra conduta dos indivíduos nessa situação é que se tornam pessoas que estão sempre cobrando algo a mais dos outros. Isso torna cansativo a esses darem-lhes afeto.

Uma sugestão às pessoas cobradoras é no sentido de que mudem seu diálogo interno, e se lembrem que hoje são adultas e a satisfação pode ser diferente de quando eram crianças; se não estão recebendo o suficiente em carícias, podem procurar outras pessoas que possam lhes dar estímulos.

É bom lembrarmos que para cada 'Não', existem opções de 'Sim'.

É bom lembrarmos também que temos bilhões de pessoas neste mundo.

Quem está com fome de carícias no meio de tanta gente é porque está ativamente fazendo algo no sentido de se impedir de recebê-las.

Os sapos, observou-se, só percebem a presença dos insetos quando eles se movimentam. São capazes de morrer de fome sentados sobre milhares de insetos. Será que por vezes não estamos em inanição porque também não vemos o potencial de carícias disponível?

Muitas pessoas vivem esperando um 'Papai Noel' que lhes traga a felicidade (e Papai Noel não existe!).

Esquecendo que têm o poder de mudar suas vidas!

p.80

QUANTIDADE MÍNIMA DE CARÍCIAS PARA SOBREVIVER

Todas as pessoas necessitam de uma quantidade mínima de carícias, que pode ser chamada também de índice de sobrevivência, abaixo do qual

esta pessoa começa a apresentar um quadro de privação de estímulos, que como já vimos, pode levar o indivíduo à loucura.

Ter que lutar para sobreviver leva as pessoas a atos jamais imaginados por elas mesmas. Por exemplo, se neste momento alguém lhe oferecer um pão embolorado para comer, certamente você vai recusar e pensar: eu nunca comeria um pão embolorado.

Porém quando ouvimos falar de pessoas que passam fome extrema, sabemos que para elas a possibilidade de comer até um pão embolorado não passa de um sonho dourado, ou seja abaixo do índice de sobrevivência qualquer carícia é benvinda, ainda que seja dolorosa, pois o importante é continuar vivo. Então, como se diz popularmente, "caiu na rede é peixe".

Carícia negativa é como pão embolorado: dá energia para o indivíduo continuar o seu caminho, porém pode ser bastante nocivo para o seu organismo se continuar com esse tipo de alimentação.

A criança quando nasce busca sempre carícias positivas. Se as recebe estará saturando suas necessidades e poderá então desqualificar as carícias negativas, ocorrendo um bem-estar, tanto da parte dela como dos que lhe estão dando carícias. Porém, se isso não ocorrer, essa criança entrará em depressão.

Para diminuir essa sensação de mal-estar, ela poderá iniciar uma luta para conseguir seu objetivo; todavia se a escassez for grande ela acabará aceitando as carícias existentes no seu meio ambiente e desenvolverá esse padrão como o "padrão certo" de carícias. Passará a acreditar que o que ela realmente precisa é de carícias negativas, ou seja, que briguem com ela, que sintam ciúmes, etc...

Geralmente essa situação é muito prejudicial ao indivíduo. Seria o mesmo que ele se adaptar a comer pão embolorado, carne estragada, como sua alimentação.

As pessoas se esquecem de que aceltaram os estímulos negativos em momentos de extrema necessidade, e podem acabar por se acostumar à situação.

p.81

De um modo geral o indivíduo guarda, para o resto de sua vida, o padrão de carícias gerado na infância, relativamente ao tipo de carícias e ao modo de obtê-las, esquecendo-se que quando adulto não necessita se adaptar a um sistema de escassez de carícias.

Ou seja:

Se você quiser, pode viver em um ambiente de abundância de carícias

GREVE DE CARÍCIAS

Surpreende-nos ouvir contar sobre alguém que está em greve de fome.

Surge a indagação: "Como alguém consegue ter total domínio de seu corpo, resistir à vontade de sobrepor-se à necessidade de alimento, mesmo no momento de sua morte?"

Talvez seja um dos maiores exemplos do domínio do homem sobre seu corpo e sua vontade.

Vamos analisar o que freqüentemente ocorre com um indivíduo durante uma greve de fome.

São três as fases da fome, cada uma com duração própria para cada indivíduo. Na primeira fase o indivíduo sente fome extrema, e dores por todo corpo, principalmente no abdômen. Perguntando a essas pessoas qual o tamanho da sua fome, elas responderão: "A minha impressão é que comeria um boi inteiro e ainda estaria com fome".

Na segunda fase o organismo do indivíduo procura adaptar-se à dor da

fome, e se torna indiferente ao alimento, aparentando não ter qualquer necessidade dele; pode até decidir se vai comer ou não, ainda que na realidade haja uma carência extrema de alimento.

Na terceira fase, começa a haver uma rejeição ao alimento, pois seu organismo já não tem mais condições de digerir-lo. A pessoa está quase em estado de choque. Se ela comer nessa fase, certamente vomitará, podendo até ser vítima de uma intoxicação alimentar.

p.82

Pode ter ocorrido com você um processo semelhante, se já aconteceu de você tomar um cafezinho rápido pela manhã, passar o dia todo ocupado, sem tempo para almoçar, e só comer de noite.

Se você está acostumado a almoçar por volta do meio dia, a uma hora você estará faminto, e pelas três horas da tarde, com uma forte dor de cabeça, já terá perdido o apetite. E se quando for comer, ingerir muito alimento, provavelmente seu estômago vai rejeitar a comida.

Essa sequência de episódios também pode acontecer com o sono. Se o seu organismo está acostumado a dormir às 23 horas quando for meia noite você estará "cambaleando de sono" mas depois, o sono passará; e se você for para a cama às 2 horas da manhã, poderá ter um sono bastante agitado. Ou mesmo não conseguir dormir.

Essas reações ocorrem porque o nosso organismo sempre procura adaptar-se à situação de agressão. Então, se nós não temos o que necessitamos é muito provável que depois de algum tempo aprendamos a coexistir com essa carência, ainda que de um modo insatisfatório.

Sempre o organismo vai procurar minimizar uma perda, seja ela do tipo que for.

Vamos ver como funciona esse mecanismo adaptativo no que diz respeito à falta de carícias.

A evolução relativa à falta de carícias será assim:

fome natural de carícias

fome alta de carícias

indiferença às carícias

rejeição às carícias

Uma criança nasce com uma fome natural de reconhecimento e, no princípio de sua vida, procura, de maneiras saudáveis saciar essas fomes. Porém, quando percebe que dessa maneira não

p.83

consegue receber as carícias que necessita, sua fome vai aumentando, e cada vez mais ela começa a experimentar condutas para saciar essa necessidade, que segue aumentando.

Nessa fase a criança torna-se birrenta, encrenqueira, doente, chorosa, confusa, assustada e parece a um pai que ele nunca vai conseguir saciar esta criança.

Se, apesar de todas essas condutas, não receber as carícias que necessita, então a criança vai acabar negando suas necessidades, e vai ficando cada vez mais solitária e indiferente.

Porém se o lar for ameaçador, com muitas brigas, um pai muito crítico, essa criança vai perceber que a ela não é permitido ficar quieta em seu canto, e vai se tornar arredia e defensiva, não aceitando que alguém se aproxime dela.

Então, na evolução da Greve de Carícias, as pessoas podem formar os seguintes tipos:

Insaciável

Indiferente

Intocável.

O INSACIÁVEL é o comumente chamado saco sem fundo. É o tipo de pessoa que quase nunca está satisfeita, sempre quer mais. Ela está sempre pedindo, cobrando, e correndo atrás dos outros para obter proteção, carinho e atenção. Geralmente são pessoas que quando crianças recebiam muitas carícias por comportamentos auto desqualificativos; quando estavam doentes, confusas, raivosas, arrumando problemas, recebiam muitas carícias - mas não por serem elas mesmas, nem agirem saudavelmente; por isso, apesar de receberem suas carícias, continuavam com fome e sempre cobrando mais. O mais das vezes, desqualificam as carícias que recebem, e sempre procuram que os outros as satisfaçam.

Suas frases prediletas são:

Você tem que...

Eu não consigo...

Você não me entende...

Sabe o que fulano fez comigo?

Eu não sei o que fazer...

O INDIFERENTE é o tipo para quem os sentimentos das pessoas, e os outros, têm muito pouca importância.

Quando criança, depois de muito lutar para receber as carícias que necessitava, acabou perdendo a esperança de conseguir las e resolveu "se virar" sozinho.

p.84

A partir daí procurou cortar qualquer manifestação de emoção e de necessidades. Estruturou sua vida para manter os outros o mais longe possível, não procura chamar a atenção sobre si, e até prefere passar despercebidamente.

Suas frases típicas são:

Não me importa...

Você é quem sabe...

É a sua vida...

O problema é seu...

tudo vai passar...

Um tipo especial de indiferente é aquele que se apaixona por seu trabalho, porém no campo afetivo não sabe envolver-se.

O indiferente não se importa com o que os outros pensam dele, porque sua busca é de transformar todo o mundo em algo que caiba dentro de sua cabeça, sem valorizar o que acontece ou existe fora de si.

O INTOCÁVEL é o tipo de pessoa para quem os outros descobrirem o seu

mundo interno é uma situação de extremo perigo.

Quando criança, apesar de ter decidido "se virar" sozinho, não conseguiu manter essa decisão, pois o ambiente em casa era ameaçador.

Então, essa criança se sentia ameaçada e aprendeu a ficar na defensiva. As pessoas para ela são importantes, porém tem medo delas e uma apreensão muito grande de que esse medo seja descoberto.

Às vezes, podem fazer um ar de "tanto faz", porém se fizerem referência ao seu nome, a reação não tardará, ainda que seja para ele ir embora, sem dizer nada.

Suas frases prediletas são:

'Não foi bem isto que eu quis dizer...

Você não entendeu que...

A culpa é sua...

Não me diga o que eu tenho que fazer.'

Esses tipos não são estáticos: as pessoas quando em uma

situação de falta de carícias podem passar de um estado para outro.
Por exemplo:

Um marido, no estado insaciável, pode ficar exigindo de sua esposa atenção total, cuidados plenos todo o tempo. É até possível que esta procure lhe dar toda a atenção de que é capaz, e ele

p.85

provavelmente vai continuar insatisfeito, até que se canse de brigar e a responsabilize por suas dificuldades; poderá passar a desprezá-la, tornando-se indiferente à pessoa dela.

Pode ser que ela ao se sentir desprezada em casa, comece a sair com as amigas, criando para ele uma situação ameaçadora. A partir daí, ele

podrá voltar ao insaciável, cobrando a participação dela em casa, ou

tornar-se um intocável.

As pessoas, de maneira geral, tendem a entrar preferencialmente em um estado desses, mas podem acabar, depois de um certo tempo, indo para um dos outros tipos.

Aqui vão algumas dicas para lidar com cada tipo:

O Insaciável deve perceber que enquanto ele não aprender a cuidar dele e a valorizar o que recebe dos outros, provavelmente vai continuar a sofrer.

Para quem lida com um insaciável, é importante se dar conta que ninguém sacia ninguém. As pessoas podem trocar afeto, porém sentir

-se bem, é uma opção individual.

É importante o insaciável perceber que ele pode lutar para realizar suas necessidades.

O Indiferente é uma pessoa que geralmente esconde uma tristeza, às vezes muito intensa, porque o seu mecanismo de negar suas necessidades é criado em cima de uma falta de compreensão de sua existência, quando criança.

Muitas vezes a dificuldade de lidar com essa tristeza, faz com que o Indiferente se distancie mais ainda das pessoas. É frequente o Indiferente não aguentar ficar muito tempo nesse estado e passar para um dos outros.

O Intocável é uma pessoa que, debaixo de sua agressividade, esconde muito medo.

Como tem, também, dificuldade de assumir o seu medo, o qual geralmente o acompanha desde a infância.

Por trás do medo, esconde-se uma pessoa com muita ânsia de estar em contato com seus semelhantes, e quando assume suas dificuldades, passa a entender e aceitar suas fraquezas.

Bem, esses são os quadros de uma pessoa com restrições de carícias.

Quando criança esta pessoa não tinha grandes opções em saciar suas fome.

Hoje pode manter sua "Bateria de carícias" carregada, e ter as necessidades naturais de carícias.

Para que não procure todo o tempo repor carícias que não recebeu no

passado, e seguir repetindo cenas que hoje não acontecem.

p.86

É lógico, existem pessoas com a "Bateria de Carícias" em ordem e

que, portanto, tem sua fome natural de Carícias, não necessitando entrar em greve de Carícias para manter a sobrevivência. Pessoas em greve têm reivindicações. Alguém em greve de Carícias também tem as suas. É importante saber quais são e também saber que somos nós que temos de encontrar uma maneira de nos proporcionar aquilo de que necessitamos.

PEDIR CARÍCIAS

Observa-se que a maioria dos adultos não sabe pedir diretamente o que necessita. Muitas vezes porque perderam a consciência do que necessitam. Ou, quando sabem o que necessitam, não sabem como pedir (ou tem vergonha de fazê-lo). Bem, o que acontece com os pedidos de carícias na infância?! Uma boa parte delas, as pessoas satisfazem (ótimo quando a criança pede e as pessoas respeitam e valorizam suas necessidades). Outras vezes, não se permite às crianças que façam pedidos. Mãe ou papai são superprotetores; dão tudo ao bebê antes dele chorar. Antes de a criança começar a demonstrar a necessidade de algo, os pais dão o que acham que ela necessita (normalmente comida). Então é possível que a criança torne-se um adulto mimado que pensa que o mundo está aí para satisfazer suas necessidades que, apesar de saber suas necessidades, não pede, porque pensa as pessoas adivinharão antes quais alimentos ele precisa. Outros pais não estão disponíveis; os bebês pedem, choram, gritam, desesperam-se e, por fim, desistem de pedir. Acabam aprendendo a "se virar" sozinhos e, geralmente, negam as suas necessidades, encobrindo-as com bens materiais, ou "status", com medo de que fiquem mimados ou dependentes. Outras vezes, ainda, as pessoas ridicularizam suas necessidades e as crianças, ainda que saibam de sua existência, escondem-nas e, com o passar do tempo, não sabem pedir, ou não discernem o que necessitam. (Como no caso anterior).

p.87

Então as pessoas entram em um mecanismo de substituir as carícias que necessitam, para negar sua necessidade delas. Ou substituem-nas por outras tais como: comida, álcool, comprimidos, trabalho, sexo, controle, etc... Ou pedem-nas indiretamente, com condutas como: parecer vítima, ou enfermo, ou sempre cansado, ou ansioso... Esquecendo-se que podem viver em um sistema de abundância de carícias. Onde: Um homem pode chorar e ser valorizado. Uma mulher pode trabalhar e ser valorizada. As pessoas podem pedir as carícias que querem de uma maneira Direta

Firme
e Clara
Sem ter vergonha, culpa ou medo de estar precisando delas.

DIFERENTES PESSOAS NECESSITAM DE DIFERENTES CARÍCIAS

Você já deve ter ouvido aquela frase clássica "Não sei o que houve, criei os dois do mesmo jeito, igualzinho, mas como podem ser tão diferentes?"
Sabemos por experiências que existem características que nascem com os seres humanos. É constatado que bebês no berçário, por exemplo já têm seu ritmo próprio de mamar, uns mamam regularmente, parecem até que têm um relógio no estômago; outros não tem o mínimo sentido de horário, são inconstantes na sua hora de mamar.
Muitas das carícias positivas dadas com a melhor das intenções não atingem seu objetivo, ou seja, a mesma carícia pode produzir reações diferentes nas pessoas.
Geralmente as pessoas pensam que os outros necessitam das carícias que elas querem dar, ou que existe um modo padrão de carícias.

p.88

Voltando ao exemplo inicial imaginem pais que resolvam, por ordem médica ou por simples crença, que acordarão seu filho de 3 em 3 horas para mamar, ou então, no caso do bebê com ritmo, deixarão que ele chore durante horas, pois acreditam que o certo é ele mamar de tantas em tantas horas.
Esse bebê poderá se irritar pelo fato de a mãe acordá-lo sempre, ou o outro poderá crescer acreditando que não é amado porque sua mãe não lhe dava a carícia de mamar quando ele queira.
O problema é que a maioria das pessoas dão carícias muito limitadas, e não sabem pedir o que necessitam.
Alguns acham que as carícias vem em forma de comida...
de trabalho...
de críticas...
de elogios...
de sorrisos...
de vitaminas...
Ou mesmo que determinadas condutas serão a melhor carícia que receberão e que então tudo estará resolvido; é o caso daquele médico que dizia: "Quando casar isso passa".
O tipo limitado de carícia acaba se transformando em um tipo limitado de vida.
Vida de comida...
Vida de cifrões...
Vida de trabalho...

Vida de sexo...

Sempre reduzindo o aspecto da vida.

E a tendência das pessoas com relação a dar carícias é reduzi

-las a

dois padrões:

-Dar as carícias que valorizam...

Ou dar as carícias de que necessitam...

Esse é o começo para enquadrar as pessoas nos nossos parâmetros.

Ou seja, colocamos a pessoa dentro do nosso padrão conhecido de carícias.

É importante ter em mente:

Que diferentes pessoas necessitam de diferentes carícias.

Para um dos filhos que só pensa em estudar o pai pode dizer que ele pode começar a desfrutar da vida.

p.89

Para outro que nunca consegue estudar certamente a mensagem será outra.

Cada pessoa tem um certo tipo de necessidades e cada um tem seu próprio quadro de referências que é a sua maneira de ver o mundo.

Estar atento a isso é valioso no contato com as pessoas, é o verdadeiro conhecimento do outro ser humano.

Diferentes pessoas necessitam de diferentes tipos de carícias.

A mesma pessoa pode necessitar de diferentes tipos de carícias em momentos diferentes.

A cada momento as pessoas mudam.

A esposa alegre da qual o marido se despediu no almoço pode estar preocupada à noite por causa de uma doença do filho.

A esposa dependente no início do casamento, que adorava quando o marido a orientava em tudo, é a mesma que se irrita com essa conduta 20 anos depois, quando se transformou numa profissional de sucesso.

O filho que, com alguns meses de idade, necessita que lhe seja dada a mamadeira, com alguns anos quer comer com suas próprias mãos.

É importante estar atento ao outro e também estar atento a si mesmo

..

(Afinal, é sua opção estar com o outro, da maneira como vocês escolheram).

Para que cada encontro seja único, revelador e intenso; para que o encontro atual não seja pura e simplesmente uma repetição do anterior

:

É importante...

Olhar nos olhos a cada encontro

Receber as mensagens que o outro nos envia,

Verbal e não verbalmente

Perceber quando o outro nos autoriza a entrar em sua vida,

Para que os tímidos aprendam a avançar e os

Insensíveis aprendam a respeitar o outro

Para que nossas carícias não sejam dadas em vão,

nós temos infinitos tipos de carícias para dar,

nós temos infinitas maneiras de dar Carícias.

É UMA QUESTÃO DE ESTAR JUNTO AO OUTRO, E DE TREINAR...

p.90

SENHOR OU ESCRAVO...DE SI MESMO

As drogas representam um dos maiores problemas do homem moderno.

Toneladas de dinheiro e muito trabalho, são utilizados para conter essa praga.

Muito se escreveu, se pensou e se discutiu sobre isso.

E também muito se usou do estereótipo para desvalorizar pessoas.

"Fulano é maconheiro".

Sempre no sentido de inferiorizar esses indivíduos.

O que é o vício?

Vício é uma relação de dependência que se forma entre uma pessoa e algo.

A pessoa depende de algo para se relaxar, para produzir mais sentir-se bem, dormir melhor, para sonhar, ou até ser aceito por um grupo.

Básico nesta situação é que o indivíduo não consegue viver sem o

vício.

Da mesma maneira que uma pessoa é dependente do álcool, comprimidos

, maconha, cigarros, etc... muitas outras também são viciadas em determinados tipos de carícias, tais como elogios, brigas, lástima e sexo.

As pessoas normalmente têm necessidade de elogios e sexo.

O problema é quando se estrutura a vida unicamente para conseguir essas carícias.

Como alguns viciados em cocaína, que trabalham e se programam unicamente para conseguir o tóxico.

Uma pessoa viciada frequentemente não consegue ver outras opções que

não sejam o vício.

E geralmente não se saciam mais quando as recebem; sempre querem mais.

Então, às vezes, para receber essa carícia, se "matam» de fazer determinadas coisas prejudiciais a si mesmos.

Tem gente que não consegue viver sem:

Uma briguinha

Todo mundo em volta bajulando ou criticando

p.91

Trabalhando o tempo todo

Ficar doente.

É importante o viciado perceber que geralmente existe uma necessidade não satisfeita, e às vezes não consciente, que precisa ser

cuidada para ele vir a se sentir saciado...

Pense se você está se viciando em um determinado tipo de carícia.

...

Se você identificar algum, pense no que você faz para conseguir essas carícias.

E pense também no que você está perdendo para manter esse vício

..

REALMENTE, EU NÃO SOU COMO ANTIGAMENTE. QUE BOM!!

Quando alguém inicia um processo de mudança, inicia sempre uma transformação no tipo de carícias que dá e recebe.

Portanto, muitas vezes, esse processo significa mudar as pessoas do

seu círculo social ou mudar a maneira de relacionar-se com as pessoas de seu círculo social. Afinal de contas, não se deve esperar laranja de um pessegueiro! (A menos que se queira sofrer!)

Pêssegos são muito saborosos, e nós sempre temos a opção de procurarmos laranjeiras se realmente fizermos questão de laranjas. É importante que saibamos que existem outras pessoas para nos dar os estímulos que estamos precisando

Ou mesmo:

Que podemos pedir um outro tipo de carícias para as pessoas que estão ao nosso redor, de uma nova maneira

Afinal de contas, decepcionar-se é opção de cada um de nós.

Como dizem os orientais:

Você nunca se decepciona com o outro. Você, quando se decepciona, o faz com você mesmo, por não saber respeitar as possibilidades do outro.

Você sempre sabe o que esperar do outro; é uma decisão sua espera

r

algo que ele não tem para dar a você.

p.92

Esteja consciente que sua mudança vai afetar os outros, mas não deixe que as reações dos outros sejam desculpas para você retroceder no

seu crescimento.

Afinal de contas, você só pode ter certeza de uma companhia na sua vida. Você!

Somente você está presente em sua vida, todo o tempo.

Por isto é importante que essa convivência seja muito agradável.

ACEITAÇÃO

Muitas crianças quando nascem não são aceitas plenamente.

E ser aceito, pelo simples fato de ser gente, é uma permissão básica, pois representa uma permissão para viver, e ser a si mesmo.

As crianças não são aceitas por vários fatores...

Às vezes, porque a mulher engravida em um momento não aceito...

por exemplo quando o casal é solteiro...

ou quanto está para se separar...

ou com muitas dificuldades...

Às vezes a criança é de sexo não desejado.

As vezes quando as famílias dos pais não aceitam o casamento...

Então quando essa criança é gerada encontra um ambiente hostil...

que acaba suscitando expectativas...

e às vezes um sentimento muito forte de culpa...

culpa pelo simples fato de ter nascido...

Assim essas crianças sentem muito fortemente uma sensação de rejeição.

Uma boa parte dessas crianças começam a fazer coisas para sentirem-se aceitas...

tornam-se FAZEDORES.

E quanto mais fazem, mais recebem carícias condicionais...

E continuam cada vez mais sentindo falta de carícias

incondicionais...

p.93

Carícias simplesmente pelo ser...

Como aprenderam a fazer coisas...

Geralmente cuidam em demasia dos outros...
Para não entrar de novo em contato com a sensação de solidão...
E se sentem responsáveis pelo mundo inteiro..
Outras crianças cansam-se de fazer coisas.
E decidem que querem ser amada pelo que são...
Às vezes isto é ótimo, pois significa uma mudança muito importante
no padrão de carícias.
Porém outras vezes isto é tremendamente prejudicial à pessoa...
Porque ela quer que os outros a amem independentemente de suas
condutas...
Quando essas condutas são destrutivas.
Por exemplo, uma pessoa que seja um fracassado, pode estar
indiretamente querendo dizer: "Papai, quero ver se você realmente me ama,
independentemente do que conseguir na vida"
Nesse exemplo, a pessoa está destruindo muito da sua vida, com o
objetivo de receber uma carícia incondicional.
Algumas famílias em que os pais tem problemas com seus filhos
adolescentes, decidem tratá-los como se fossem sapos até que eles
resolvam agir como se fossem príncipes. Por outro lado, os adolescentes
interpretam essa atitude como rejeição e decidem agir como se fossem
sapos até que seus pais resolvam tratá-los como se fossem príncipes.
E aí se forma um impasse.
Onde sem mudança dos fatos os dois vão ter motivos para sofrer
bastante.
Alcoólatras, cônjuges, fazem o mesmo jogo.
Aceitação é algo que tem que brotar basicamente da pessoa.
Está bem. Pode ser que seus pais não o aceitaram, mas não é justo
que você também não se aceite.
Perceba que é sua opção procurar que o aceitem ou que o rejeitem.
Também que é sua opção procurar as maneiras pelas quais você
será
aceito ou rejeitado.
E você não precisa testar alguém que você sabe que o ama, para
ter
certeza desse amor.
E uma vez aceito, é sua opção sentir-se aceito ou rejeitado.

p.94

PROBLEMAS QUE PERSISTEM...

Todo problema oferece uma dádiva
você procura os problemas...
porque precisa desta dádiva.
(Richard Bach)

Se você observar, vai perceber que uma boa parte dos seus problemas
continuam vida afora, apesar de se esforçar para resolvê-los. A maior
parte das pessoas já sabem o porquê deles, como resolvê-los, e no
entanto, eles continuam.

Pergunta-se: Você não está cuidando deles como se fossem as flores
s

mais belas do seu jardim?

Aqui estão algumas das maneiras como as pessoas "cuidam" de seus
problemas: SABOTAGENS, TRAPAÇAS E ESCUDOS fazem parte de um sistema

derrotista, que acabam levando o indivíduo a manter um problema pela vida afora.

Qual a diferença entre eles?

O ESCUDO é algo ou alguém que a pessoa coloca entre si e a situação

evitada, para manter um problema. Ex.: Uma pessoa com dificuldade de relacionamento com as outras pode dar como desculpas o filho, o marido, a prova do dia seguinte, etc... para não sair com alguém.

TRAPAÇA é uma conduta estimulada pelo grupo social, mas que mantém a

pessoa dentro de um esquema de vida prejudicial. Por exemplo: uma pessoa que trabalha 15 horas por dia, 7 dias na semana, frequentemente recebe carícias por ser trabalhador, enquanto suas relações familiares vão afundando.

SABOTAGEM são condutas que a pessoa, ou o grupo, sabem que vão levar

ao fracasso. Condutas típicas de sabotagem são: adiar, esquecer, ficar doente, negligenciar, etc...

Pense em um problema seu e veja se você tem um ESCUDO, e quais são suas TRAPAÇAS e SABOTAGENS! Um problema que persiste é geralmente uma maneira de evitar intimidade, desfrutar, ter êxito e/ou autonomia (e dessa forma tornar-se um vencedor).

p.95

Essas são as fontes para obtermos a plenitude da nossa existência.

A INTIMIDADE é a capacidade de compartilhar com os outros as emoções

autênticas.

O DESFRUTAR é aquela sensação de estar aproveitando cada momento de

sua vida.

O ÊXITO é a capacidade de conseguir seus objetivos.

E a AUTONOMIA é a capacidade de auto-realização, é sabe dirigir sua

própria vida!

Outras vezes os problemas persistem porque as pessoas não se acreditam no direito de serem felizes plenamente. Então seus problemas funcionam como penitência ou castigo. Aquela briga nas férias depois de 10 anos sem férias... ou a dor de cabeça no momento de amor.

Outras vezes uma pessoa tem um problema como uma maldição menor. Por exemplo, uma mulher que não tem orgasmo pode ter uma crença mágica: que

enquanto não o tiver nada de ruim vai acontecer com seus filhos! Então ela prefere continuar sem orgasmo para que a grande maldição não se realize!

É importante para essas pessoas terem consciência do seu direito de ter a felicidade plena e que não precisam viver de partes de felicidade!

p.96

NOSSAS DIFICULDADES

Nossas encrencas começam com dificuldades.

Dificuldade de pedir desculpas...

Dificuldade de compartilhar...

Dificuldade de conseguir êxito...

Dificuldade de chorar...

Quando a pessoa tem uma dificuldade, e não entende e elabora isso, essa dificuldade acaba se tornando um problema.

Por exemplo:

Um homem pode ter uma dificuldade de ereção, em um momento de fadiga, tensão ou mesmo depressão.

Pode transformar esse momento em uma série de serás:

Será que eu vou ter...?

Será que eu não vou ter...?

Algum tempo depois aquela dificuldade momentânea (que poderia ser resolvida com uma noite de sono, um passeio, uma conversa) pode se transformar em impotência.

Para transformar uma dificuldade em um problema é necessário a pessoa dar-se muitas auto-carícias negativas e auto-torturar-se muito.

De novo:

O problema não é o problema

Mas sim o que fazemos com ele.

As vezes vemos pessoas que tiveram uma vida cheia de desgraças e ainda têm muitos problemas, mas que, apesar disso, aproveitam cada minuto de sua vida.

Outras pessoas, no entanto, conseguem transformar algo de muito bom em motivo para sofrimento.

Por exemplo: alguém encontra um grande amor, e ao invés de desfrutá-lo, começa a se sentir inseguro, com medo de ser abandonado a todo instante.

Pense nisto, alguns minutos: que uma dificuldade que você pode estar passando, se não for bem cuidada, pode estar amadurecendo e se transformando em um problema.

Muito da possibilidade de solução desta dificuldade é resolvê-la

a

agora.

p.97

SE VOCÊ QUER ME AMAR,

LEGAL!

EU GOSTO DE VOCE

SE VOCE QUER ME

DESVALORIZAR, O PROBLEMA

É SEU.

APRENDI QUE SOMENTE EU

POSSO ME DESQUALIFICAR.

p.98

LIBERDADE

VOCÊ É LIVRE!

Pense nisso alguns segundos: você é livre; você tem direito a escolher com quem, e como você vai viver. Você pode mudar a sua vida.

Você pode estruturar a sua vida como você quiser.

Porque você é livre!

VOCÊ É LIVRE PARA SOFRER TUDO O QUE VOCÊ QUISER!

Perceba que a sua liberdade lhe dá condições para sofrer tudo o q

ue

você quiser.

Com uma simples cara fechada de seu marido resfriado, você pode acabar numa crise conjugal de um mês.

Por Causa de uma businada no trânsito, você pode se irritar o dia inteiro.

Com a inflação do mês você entra em depressão profunda.

Porque você é livre!

NADA OU NINGUÉM PODE IMPEDIR VOCÊ DE SOFRER TUDO O QUE QUISE.

Perceba que nem mesmo muito dinheiro pode impedir você de se sentir pobre.

Nenhum grande amor pode impedir você de se sentir mal amado.

Nem muitos amigos podem impedir você de se sentir solitário.

Nem mesmo o sucesso pode impedir você de se sentir um fracasso.

Porque você é livre!

VOCÊ SÓ VAI PARAR DE SOFRER QUANDO VOCÊ QUISE.

Perceba que é sua a opção pelo sofrimento.

Algumas pessoas decidem estar no mundo para viver; outras para sofrer. E pensam que é seu destino sofrer. Isso é uma ilusão.

Só quando decidir você vai parar de sofrer.

Porque você é livre!

p.99

REJEIÇÃO DE CARÍCIAS

Uma maneira bastante eficiente de manter a bateria de carícias descarregada é rejeitar carícias.

O processo de rejeição de carícias realiza-se através de auto-desqualificação.

Identifique o que você faz quando alguém lhe dá uma carícia gostosa.

Pode ser que você aceite (e isto lhe aquecerá o coração).

Porém,

Pode ser que...

você abaixe "humildemente a sua cabeça"...

Diga que já sabe o que virá a seguir...

e pense que o outro está trazendo isso porque depois vai lhe pedir um favor...

e ri ironicamente.

Bem, se você rejeitar essas carícias. é bem provável que depois

de algum tempo você se sinta com a bateria descarregada e se sinta decepcionado com as pessoas, com você mesmo e até com a vida.

Não porque você não recebeu carícias, mas porque não as aceitou.

É assim que ocorre com algumas mães que falam que no próximo domingo

não vão cozinhar, argumentando que os filhos devem cuidar dela.

Quando a moçada faz o almoço, ela passa a criticar tudo e a dizer o modo como a comida deveria ter sido melhor preparada.

É bem provável que essa mãe rejeite a carícia e não se sinta cuidada

pelos filhos.

Outras vezes é importante a pessoa se permitir recusar uma carícia

que ela não quer:

Seja porque essa carícia venha de alguém por quem ela não tenha e

sse

tipo de interesse. Por ex.: 'Eu quero me casar com você' (Dito por alguém que a pessoa não ama).

Seja porque é uma carícia argumental.

Por ex.: 'Você é linda' (Dita pelo chefe de uma secretária que está

interessada em desenvolver sua capacidade profissional).

Seja porque é uma carícia enviada de uma maneira indesejável.

p.100

Por ex.: 'Sim, eu já disse que te amo'.

Alguém pode recusar uma carícia diretamente dizendo:

'Você pode falar isso olhando nos meus olhos...'

ou

'Você pode falar algo a respeito da minha inteligência...'

ou

'Eu não estou interessada nesse tipo de reconhecimento...'

E quando a pessoa não reconsidera as suas carícias, pode recusar a carícia desqualificando o sujeito ou a situação.

Como no ex. daquele professor que disse para seu aluno:

'Sabe que, com esse cabelo comprido, pensei que você fosse mulher?'

Ao que o aluno respondeu:

'Sabe que com esse cabelo curto pensei que você fosse homem?'

Descartar carícias indesejáveis é uma ótima maneira de não carregar

a bateria negativamente.

Pois é nossa opção aceitar ou não carícias indesejáveis.

NÃO DAR CARÍCIAS

Não receber carícias, dizia Enc Berne, faz secar a espinha do indivíduo.

Não receber carícias leva o indivíduo a uma série de condutas visando conseguir-las. Vamos falar sobre os efeitos de não dar carícias.

Existem várias situações nas quais as pessoas ainda que tenham carícias para dar aos outros acabam se limitando na doação.

Eis alguns exemplos:

Um pai alcoólatra, que não quer estragar o filho ('o melhor que eu faço é ficar longe dele, porque eu não quero estragá-lo').

Um subalterno que acha que o superior não precisa ('não vou falar para meu professor que gosto dele porque acho que ele está cansado de saber').

É muito interessante (às vezes trágico) ver quantas pessoas não dão

carícias com medo de serem rejeitadas.

p.101

Como o caso daquele jovem perdidamente apaixonado por uma garota; porém com vergonha de seus sentimentos, não falava com ela.

Um dia ela decidiu viajar para outro país. Então ele disse à garota:

"Não tem maior significado mas vou lhe contar, eu estou apaixonado por você. Não se aborreça, eu sei que não tem importância, mas eu precisava

lhe contar."

Ao que ela respondeu: "Seu estúpido! Como você consegue ser tão

cego? Eu vou viajar porque não aguentava mais ser rejeitada por você. Será que você não enxergou que eu estou apaixonada por você?"
As pessoas necessitam dar carícias umas às outras.
Guardar suas carícias leva a pessoa ao fechamento.
Como o avarento, que economiza seu dinheiro, acaba cada vez arrumando maneiras e razões para sua mesquinhez, sem perceber que tornou-se escravo de sua avareza.
Dar carícias gera mais carícias.
Há pessoas que economizam elogios, toques, olhares; economizam até orgasmos.
(Com medo de acabar, porque ainda acreditam que os tem em quantidade limitada).
Quando uma pessoa é avarenta de carícias, as coisas relacionadas com gente se tornam problemas.
Como o pai que vai economizando afeto e tempo ao filho.
O tempo vai passando, os dois se distanciando.
E uma hora o filho se transforma em um estôrvo ao pai.
Envolver-se é fundamental ao ser humano.
Quanto mais a pessoa confia em si, mais ela se entrega, e dá carícias tranquilamente.
Porque sabe que pode conseguir as carícias que necessita...
Está muito estudada como a quantidade de carícias que a mãe dá ao seu filho vai influenciar na sua auto-imagem, e como sua auto-imagem de mãe vai levá-la a dar mais ou menos carícias ao filho .
É como um círculo vicioso: mais amor leva a um sentimento melhor de maternidade, que leva a mais amor que...
É lógico que as carícias que alguém recebe como filho vão interferir na maneira como a pessoa vai se comportar como pai.
Há uma pesquisa mostrando que os pais que espancam os filhos, quase sempre foram espancados na infância e estão repetindo o comportamento.

p.102

É muito importante nós percebermos qle assim como e essencial ao bem estar do indivíduo receber carícias, também o é dar carícias.
Poder realizar o maravilhoso ato de estar com alguém.
Saber quee nosso amor, nossa presença, pode curar. (Lembrem das dores de cabeça, diarréias e outros problemas que resolveram-se com uma conversa amiga).

SERÁ QUE ELE NÃO ME AMA MAIS?

Uma mudança de comportamento sempre implica mudança no tipo de carícias.
A maioria das pessoas quer e necessita ser entendida no seu crescimento.
O problema é que muitos relacionamentos são simbióticos, ou seja, relações onde quando um não consegue realizar algo, geralmente responsabiliza o outro por isto, ou exige que o outro o faça.
As simbioses são relações em que duas pessoas "incompletas" se unem esperando que, com o modelo e convite do outro, conseguirão realizar-se.
Assim como o encontro entre o cego e o manco, em que o cego passa a enxergar com os olhos do manco e este a andar com as pernas do cego.

Então ao invés de ficarem juntos por suas potencialidades, o fazem por suas fraquezas.

Nessas relações depois de algum tempo as pessoas se acostumam a receber determinados tipos de carícias e a ter um determinado tipo de relação.

Um estudo mostra que os casais alemães conversam em média 30 minutos por dia, até o 2º ano de matrimônio; depois, aproximadamente 15 minutos até o 4º ano e, ao redor do 8º ano, comunicam-se por frases breves, essenciais, que resultam em menos de 1 minuto de conversa diária. As pessoas passam a identificar o outro a partir de determinadas reações.

p.103

Então quando o outro muda suas reações, também mudam...

O marido inseguro, que ficava cuidando da esposa o tempo todo, pedindo sua aprovação para tudo, ao sentir-se mais seguro, passará a ter

mais autonomia, e pode ser que a esposa passe a se sentir insegura, pensando que sua mudança também signifique que ele não mais a ama. Às vezes a pessoa pensa: 'Será que se ele mudar vai continuar me amando?'

E algumas vezes pode mesmo chegar a: 'Eu acho que ele não me ama mais'.

É importante a gente perceber que sempre uma mudança implica uma readaptação ao outro.

E sem dúvida mais fácil pedir ao outro que entenda a nossa mudança do que entender as mudanças dele.

Muitas pessoas não entendem que qualquer relacionamento é dinâmico.

Que quando nós queremos que ele se torne estático, é como se fosse possível parar um momento, tirar uma fotografia e querer que este retrato permanecesse vivo o resto da vida.

Querer que alguém permaneça do jeito que está em um determinado momento da vida é quase querer que essa pessoa interrompa o processo de vida, o que significaria sua própria morte.

Muitas vezes alguém escuta: 'Você não me ama como antigamente'.

E frequentemente quer responder explicando que não, que o amor continua igual.

É importante entender que o amor é evolutivo.

Antes era o amor de dois adolescentes, estudantes, que talvez tinham como a coisa mais importante fazer planos para o futuro.

Hoje são marido e mulher com filhos, profissão, tantas outras atividades.

Tantas coisas novas aconteceram nesse tempo todo, que é praticamente impossível que o amor não tenha mudado.

E que nós entendamos que o outro está mudando não para nos agredir,

para nos magoar e sim, que essa pessoa pode continuar apaixonada, mas a maneira de demonstrá-lo certamente vai mudar com o seu desenvolvimento, quanto mais deixar para trás comportamentos do passado.

As relações evoluem, e a riqueza suprema dessa evolução é que as

relações acompanham o crescimento das pessoas.

p.104
VINGANÇAS

Quando sair para uma vingança
Prepare duas covas
(Ditado Chinês)

Incrível como a vingança faz parte do homem moderno.
Aquele casal em que o homem aceita um convite para jantar sem consultar a esposa.
Ela se sente desvalorizada e na noite do jantar acaba se atrasando.
Agora é a hora dele se sentir desvalorizado, e não conversa com ela durante o jantar.
Aí ela começa a beber...
Aí ele começa a ficar com outra...
Aí ela começa a se comportar inadequadamente...
Voltam para casa...
Aí ele briga com ela
Aí ela começa a chorar
Aí...
Aí...
Aí ela decide não mais sair com ele...
Aí ele decide não mais sair com ela...
E os dois perdem seu tempo (que poderia ser de prazer).
Desperdiçam suas vidas.
É dramático perceber como faz parte dos pensamentos das pessoas o j
ã
famoso: ele (ela) vai ver!!!
Mais dramático ainda é vermos como as pessoas não se importam de prejudicar sua vida para vingarem-se de outras.
Basicamente existem dois tipos de vingança:
A vingança ativa, onde o vingador realiza atos de agressão direta a o
outro.
Por ex.: falar mal, despedir do emprego, abandonar, trair a confiança pelo não fazer.

p.105
Por ex.: não estudar, não procurar, não falar, não compartilhar
..
Muitas vezes uma pessoa pede uma carícia para a outra durante muito tempo e com muita intensidade.
Se não consegue pode iniciar um processo de se vingar para ser reconhecido.
Um garoto que o pai ironizava sua capacidade, resolveu vingar-se e superar o pai, conseguindo bem mais do que o pai conseguiu.
Poderia também se vingar, não conseguindo nada, e deixando o pai se sentindo também um fracassado por ter um filho que fracassou.
Analise se faz parte de sua vida condutas vingativas.
O vingador é alguém que, frequentemente, não faz o melhor para si mesmo porque uma pessoa com quem ele está em conflito quer que ele tome esta conduta.
Então, um adolescente, mesmo querendo estudar, não o faz

para não dar o "braço a torcer" ao pai. Ou o marido que não pára de beber para não aceitar o conselho da esposa, com quem está brigado.

Para uma pessoa que está na posição vingativa é importante pensar na seguinte frase:

"Eu vou fazer o melhor para mim, mesmo que a pessoa com quem eu estou em conflito, também queira que eu faça isto."

p.106

SE VOCE NÃO FICAR BONZINHO
O BICHO PAPÃO VEM TE PEGAR

Nos sistemas de intensa repressão social, um dos mais usados meios para realizar essa repressão é estimular os indivíduos a denunciarem pessoas de atos suspeitos contra o sistema.

Dessa maneira, isso acaba gerando duas sensações: uma de onipotência, porque, se não se gostar de alguém, ou se souber algo errado desta pessoa, pode-se denunciá-la. Outra sensação é de ameaça,

porque se alguém tiver algo contra outra pessoa, essa corre perigo. Podemos lembrar das perseguições aos judeus, das caças às bruxas nos

Estados Unidos e do Brasil no auge da repressão...

Falar mal é uma maneira de denúncia, que ameaça, reprime e controla

as condutas dos outros.

Assim como: Bicho papão vem te pegar!!

A fofoca funciona dessa maneira.

Você lembra quando tinha poucas carícias na infância? Pois bem, e

u

vou falar mal de você e aí você não vai mais receber as carícias

..

Como se as pessoas em geral, possíveis executores de fofocas, fossem agentes do sistema de repressão. (E o pior é que geralmente querem funcionar assim! Apesar de não terem esse poder).

O cerco se fecha!

E a opinião do outro fica sendo cada vez mais valonzada!

(como se fosse do papai e mamãe)

E isto acaba gerando o medo.

Um medo enorme dentro de cada um.

Porque senão vão falar mal.

E se alguém perder o amor dessas pessoas é ameaçado com a privação

de carícias...

Como um bebê sem mamadeira.

Faça o que espero de você,

Senão eu falo mal de você...

Para as outras pessoas...

E o pior é que isto vai funcionar, enquanto as pessoas não aprenderem:

p.107

Que sempre há outra pessoa para amá-las, exatamente do jeito que são.

Que não são agentes de controle de condutas sociais. Que criar medo não é maneira de resolver divergências.

CARÍCIAS ESPECÍFICAS

As carícias podem ser muito específicas.

Específicas quanto à pessoa, à maneira, à situação, ao lugar.

r.

Quanto mais específica for a carícia desejada, mais trabalhoso vai ser consegui-la.

Muitas pessoas passam suas vidas lutando para conseguir viver com aquele namorado da adolescência, que hoje está muito bem casado e com um

monte de filhos.

Ou sempre dizendo que só vão se sentir bem quando a mulher fizer o picadinho de carne como sua tia Aurora fazia na infância.

Só dorme bem no seu quarto, com seu travesseiro...

Às vezes, uma pessoa recebe muitos elogios, vida afóra, porém, o que

ela quer é que seu pai lhe reconheça o valor. Como este tem dificuldade de dar elogios, o filho segue a vida inteira insatisfeito.

Algumas mães, dizem que não tem mais prazer em estar com as pessoas porque o que elas querem é estar com os filhos, então ainda que existam outras pessoas querendo compartilhar momentos com ela, seguem se sentindo infelizes.

A idéia básica é: isto só tem valor se for de determinada maneira

, por determinada pessoa, em determinado lugar.

Por outro lado, algumas pessoas não tem nada de específico, tanto faz com quem seja, como seja e aonde seja.

Geralmente estas pessoas não se ligam a nada e portanto não conseguem manter uma relação estável.

Ser específico tem os seus motivos, as suas razões. Porém é importante nós sabermos o quanto estamos dispostos a investir para conseguir esta carícia específica.

Não é o caso de simplesmente pensar: 'qualquer abraço serve', mas também não é o caso de ficar lutando toda uma vida para conseguir algo

impossível.

Enquanto o tempo vai passando...

p.108

AS FIGURINHAS DA VIDA

Há um costume comum entre as crianças que consiste em colecionar figurinhas. As figurinhas (ou cupons) são colecionados em espaços próprios, nas páginas de um álbum. Quando este está todo preenchido

, o

coleccionador adquire o direito a um prêmio, ou prenda.

Na verdade as crianças, na maioria das vezes, gastam mais dinheiro para completar a coleção do que se adquirissem diretamente o prêmio.

As empresas comerciais promovem seus produtos de forma parecida, oferecem cupons e a coleção completa deles dá direito a receber um prêmio.

No relacionamento humano existem comportamentos que se comparam à atividade de colecionar figurinhas, selos ou cupons.

Manter, pois, uma figurinha carimbada é sofrer gratuitamente, e

convém às pessoas que as colecionam decidir se o acontecimento que as originou implica em separação definitiva ou, ao contrário, pode ser superado pelo amor; neste caso o mais adequado é o perdão definitivo. É importante refletir se você está colecionando algum tipo de figurinha para justificar a realização de algum projeto que você pode realizar sem ter necessidade de provar seu direito a ele.

Enfocamos o tema baseados em ressentimentos. Existem todavia outros tipos de figurinhas, ou selos, empregados no relacionamento humano. É o caso dos selos de preocupação, colecionados por mães que cuidam dos filhos, e mais tarde, trocam o álbum inteiro de preocupações pela atribuição da responsabilidade aos filhos de cuidarem delas por toda a vida. É também o caso dos selos de dedicação que são colecionados por pessoas que não tem permissão para desfrutar a vida e se dedicam de maneira exagerada ao trabalho, para poderem se sentir no direito de gozarem férias.

Refleta se você está colecionando algum tipo de figurinha, para poder realizar algo, que você pode fazer sem ter necessidade de ficar arranjando desculpas para provar que você tem o direito de fazer. Como o que ocorre em muitos casamentos, onde cada cônjuge colecionou decepções com o outro, o que lhes garante, quando há um acúmulo de decepções reservadas, o direito a uma crise "grátis".

p.109

Uma série de crises permite uma separação "grátis".

Uma série de separações dá direito à solidão "grátis".

Muitas pessoas juntam ressentimentos como se fossem figurinhas. Ao invés de trocarem suas emoções no momento em que apareceram, portanto mais facilmente resolúveis, guarda-os e, quando os tem em quantidade suficiente, recebem o prêmio "gratuitamente".

E o dizemos graciosamente porque a coleção de ressentimentos permit e

à pessoa tomar atitudes sem sentimentos de culpa, ou seja, se aproveitando do fato de ter muitas desculpas para fazer algo.

O exemplo anterior ocorre no casamento, mas isto pode também ocorrer em outras áreas, como a profissional, etc...

Exemplos:

- "Vou deixar o emprego porque o pagamento sempre atrasa".

- "Vou mandá-lo para um colégio interno porque você vive arrumando encrencas".

- "Vou sair de casa porque meu pai sempre bate em mim".

Isso ocorre porque as pessoas não são educadas no sentido de mostrarem suas figurinhas para o causador do ressentimento no instante em que isso ocorre.

Não se aprende a mostrar ao outro o que se está sentindo. Não se aprende a resolver um problema no momento em que surge. Cria-se a ilusão que o problema vai ser resolvido por si só e, normalmente, o que se dá é

o contrário: o problema se agrava. Fica cada vez mais difícil resolvê-lo

pelo diálogo. Por isso é que surgem as "explosões", para pôr fim à

situação indesejada.

Uma outra visão do assunto é atentar para as pessoas que são mestres

na arte de dar aos outros a oportunidade de colecionar selos sobre eles próprios. A exemplo podemos citar o marido que sempre chega em casa embriagado, o empregado que sempre comete erros, o gerente administrativo que não toma decisões.

É importante refletir sobre como cada pessoa age, induzindo os outros a colecionarem muitas figurinhas, criando campo para depois serem rejeitados.

No conceito de figurinha que aqui se discute, tem relêvo o de "figurinha carimbada". Nas coleções as figurinhas carimbadas são as de maior valor. No campo dos sentimentos humanos as figurinhas carimbadas decorrem de acontecimentos muito importantes, de grande impacto, que as

p.110

peçoas transformam em potentes ressentimentos utilizáveis para conseguirem o que desejam. É exemplo dessas figurinhas:

- 'Lembra-se daquela vêz em que você foi passear, deixando-me sozinha e grávida em casa?'

Reservar uma figurinha carimbada pode ser um poderoso instrumento de manipulação. Todavia essa atitude implica sofrimento mento inútil. Ao mostrar a figurinha a pessoa revive as más emoções passadas que a situação gerou e, por isso, sente-se mal.

SÍMBOLOS DE AMOR

No filme "Gaiola das Loucas" existe uma cena muito interessanTE, onde os protagonistas (dois homossexuais "casados" há muito tempo) estão

envolvidos em uma discussão sobre o fato de um dêles não estar mais apaixonado pelo outro:

- Você não me ama mais.

- Eu amo você, meu amor.

- Não! Seus olhos já não demonstram mais paixão.

- Eu continuo apaixonado por você, mas agora quero que você desça

a

para dar o show, pois você já está atrasado e o público está impaciente.

- Não, você não me ama. Você só está comigo por interesse.

- Não, eu amo você. Mas agora vá, que o público está impaciente.

nte.

- Não; você não me ama.

O outro muito nervoso lhe desfere um violento soco, e na cena seguinte aparece o primeiro, com o olho roxo, retocando a maquiagem, com uma expressão de extrema alegria dizendo:

- Que bom descobrir que você ainda está apaixonado por mim, pensei que você não me amava mais.

Para ele era um sinal evidente de amor, o fato de seu companheiro tê-lo agredido.

Símbolos de amor são carícias muito potentes, que são interpretadas pela pessoa que as recebe como evidências de amor.

As pessoas se sentem amadas, às vêzes, quando:

p.111

São cuidadas;

Quando o outro demonstra ciúmes;

Quando apanham;

Recebem um olhar de amor;
Durante o ato sexual;
O outro lhes dá uma ajuda;
Quando recebem um presente.
Cada um de nós tem seus próprios símbolos de amor, e isso funciona
a
como se fosse um código pessoal, já que esses símbolos podem ser muito
o
diferentes de pessoa para pessoa.
É importante que cada um de nós saiba quais desses símbolos de amor
or
nos satisfazem e nos dão a sensação de sermos amados.
(Aliás, pense neste momento, nos seus símbolos de amor.)
Porque, por exemplo, um rapaz pode levar a namorada para diferentes
e maravilhosos lugares para estarem juntos e felizes, certo de que isto é
o que ela sempre desejou. Porém, depois de tanta agitação é possível que
ela não se sinta valorizada. Porque, para ela, o símbolo do amor pode
ser os dois ficarem no sábado à noite assistindo televisão e tomando
chá, na casa dela.
Isso acontece porque nossas imagens de amor, na maioria das vezes,
são formadas por idéias captadas dos outros.
E cada um é diferente.
Pode às vezes formar-se por captação das idéias de um filme.
- Olha, ele a amava tanto que arriscou sua própria vida por ela.
Às vezes, por exemplo, vindo de outra pessoa:
- Não sei como o João aguenta a mulher, ela inferniza a vida dele,
deve ser porque a ama muito.
Às vezes porque a idéia é repetida indefinidamente: amar é dar-se.
Às vezes pelo contrário da maneira como papai (ou mamãe) agem:
- Meu pai não ama minha mãe porque, se a amasse, ficaria mais tempo
o
em casa.
As pessoas, geralmente, mostram aos outros que os amam das seguintes
maneiras:
Fazendo coisas por elas.
Olhando-os de maneira afetiva.
Os simplesmente ficando a seu lado, criando um ambiente de amor.

p.112

Por outro lado existem os símbolos de desamor, que são, carícticos
as
muito potentes, interpretadas como evidências de rejeição pela pessoa
que recebe.
Às vezes uma moça faz algo aparentemente simples que é interpretado
como algo agressivo pelo rapaz.
Por exemplo:
Convidar uma amiga para sair com eles.
Pedir que não saiam uma noite em que ela está triste.
Ou mesmo atos cotidianos de um casamento.
Por exemplo:
Atrasos.
Recusas de sexo.
Simples acontecimentos que algumas pessoas interpretam como fato

corriqueiro, outras sentem como uma agressão profunda. É importante nós sabermos que essa reação geralmente está relacionada com situações repetitivas de infância, que não tiveram soluções, e que seguem afetando a pessoa.

Por exemplo:

O pai a vida inteira desqualificava a filha, esquecendo que haviam combinado sair, e depois acabava atrasando. Nessas situações a menina ficava com muita raiva. Porém essa raiva ficou acumulada. Quando o marido atrasa, atualmente, todas as raivas atrasadas emergem, e o marido acaba não entendendo o porquê dessa reação tão explosiva para um fato tão banal.

É importante os dois saberem seus símbolos de desamor.

Para que a pessoa cuide de evitar fazê-los, para não machucar o outros, uma vez que eles são muito dolorosos.

p.113

NINHO

Há dias na vida da gente em que o mundo parece que vai acabar, ou em que a gente pensa que deveria parar tudo para começar de novo. As coisas começam a acontecer de maneira errada. A pessoa recomeça, e novamente não dá certo... recomeça...

Nesses dias em que a bateria de carícias está descarregada, uma das tendências das pessoas é começarem a implicar com as outras, ou fazer coisas para que os outros impliquem com ela.

Nesses dias, algumas horas depois do início da ação, já se consegue

confirmar que tudo estava mal; se a gente quiser, sempre se pode comprovar isso.

Afinal de contas não existe nada de tão ruim que a gente não consiga piorar.

Porém, se quisermos, por pior que as coisas estejam, podemos sempre melhorá-las.

Uma das maneiras de mudar é ter um ninho construído. O ninho é uma série de "coisas" para você se cuidar e mudar o "astral".

Um ninho pode ter; pode estar ou pode ser:

um disco envolvente,

um livro de amor,

um lugar especial para você (em casa, na rua, na praia...)

um filme, um show, uma peça teatral

uma roupa gostosa (e bonita!)

uma comida especial em um restaurante especial

qualquer coisa que dê a você um espaço para tomar fôlego.

E PRINCIPALMENTE:

Uma vontade de se sentir bem. Olhar em volta, ver as cores, dar um sorriso e voltar a gostar da vida.

Afinal uma dificuldade pode ser resolvida com muito sofrimento ou com muita serenidade. E a escolha depende de você...

Um ninho é uma estrutura que você pode montar para reabastecer suas carícias. Sem sofrimento inútil! Se você fizer, pode funcionar!

p.114

PERMISSÕES E PROIBIÇÕES

Enquanto crianças, as pessoas escutam muitos não, dos quais alguns são adequados (Não coloque a mão no fogo!), e outros são desprovidos de sentido (Não chore!).

Esses não encerram idéias limitantes chamadas proibições. Algumas pessoas escutam tantos não que acabam sentindo medo indiscriminado; quando têm qualquer desejo, pensam restritivamente:

'Eu não posso fazer isso.'

ou

'Não fica bem a alguém como eu fazê-lo.'

Para essas pessoas faltaram permissões quando eram crianças.

Normalmente, alguém, quando tem uma proibição interna, acaba passando para o filho essa mesma proibição.

A alegria de viver relaciona-se com essas permissões.

Permissão para simplesmente viver.

Permissão para ser feliz e ser autônomo.

Para sentir as próprias sensações.

Para sentir e demonstrar as emoções.

Para desfrutar a vida, o contato com as pessoas, as interações.

Para pensar, decidir e realizar a própria vida.

Geralmente as pessoas têm permissão para algumas coisas e proibição

para outras (o que acaba limitando sua vida). Por exemplo: permissão para o trabalho e proibição para amar, pode acabar gerando uma pessoa que só sabe trabalhar.

Os problemas são sustentados por permissões e proibições exageradas.

Por exemplo: uma pessoa que não consegue realizar-se pode ter exagerada permissão para ser dependente e proibição para crescer.

Ou, noutro exemplo, alguém que tem medo de separar-se e vive uma relação muito tóxica, pode ter permissão para suportar em demasia os

problemas dos outros e proibição para procurar novos relacionamentos.

Muitas das permissões que nos faltam, ocorreram por falta de ambiente. É muito importante sabermos que temos de nos dar essa permissão que nos falta, de desobedecer às proibições que temos internalizadas.

p.115

Sabemos que somos nós que obedecemos 'fantasmas' do passado.

A vida é maravilhosamente infinita para vivermos circunscritos dentro de quadrados imaginários.

Às vezes uma palavra nossa pode ser a permissão que a pessoa que está ao nosso lado pode precisar para ampliar o espaço existencial da vida.

AUTO-CARÍCIAS

Até agora temos falado sobre as carícias que uma pessoa dá à outra,

em pedir carícias, em carícias que as pessoas trocam entre si.
Vimos como as carícias são o combustível do comportamento humano e como elas reforçam as condutas.
Porém podemos perceber claramente que, em situações de isolamento, muitas pessoas atuam como se estivessem recebendo os estímulos que necessitam ou a que estão acostumadas.
Como um profissional liberal, aue foi morar no exterior para ficar longe da mãe, porque ela o inibia muito, e descobriu desapontado que tinha levado sua mãe dentro de sua cabeça e permanecia uma pessoa inibida, "escutando as ordens" de sua mãe.
A maior parte das pessoas realiza um processo que se chama diálogo interno, ou seja, uma conversa dentro da própria cabeça, com perguntas e respostas, críticas e desculpas...
O que estamos querendo dizer é que cada um de nós se dá auto-carícias a maior parte do tempo...
Neste momento, em que você esta lendo este livro, pode estar se dando uma auto-carícia:
Positiva incondicional: acariciando uma parte do seu corpo ou condicional: 'Eu vou ler esse livro antes de ir passear'
Negativa de lástima: 'Eu nunca vou conseguir nada'
Agressiva: 'A culpa é do meu pai'

p.116

Determinadas situações propiciam mais as auto-carícias:

- em véspera de algum tipo de exame:

'Ai!!! eu acho que não vou passar...'

'Legal! depois da prova eu entro em férias'

- Paixões:

'Será que ele gosta de mim?'

'O que eu vou fazer para conquistá-lo?'

- Novos ambientes:

'É gostoso conhecer gente nova'

Dor de cabeça ('eu nem quero pensar no que vai acontecer se eles descobrirem que eu não sei o que fazer aqui.')

- Fim de Namoro:

'Não se deve confiar nos homens (ou mulheres)'

'Ele vai ver!'

As situações de 'stress', são aquelas onde as pessoas se dão mais

auto-carícias, e que, dependendo de sua auto-estima, vão ser positivas ou negativas.

Vejamos como se forma o padrão de auto-carícias de uma pessoa. Por exemplo: um menino tem um pai muito crítico que lhe fala muitas vezes, 'você é um burro!' (Carícia agressiva) e uma mãe que lhe repete: 'coitadinho!' (Carícia de lástima).

Durante muito tempo ele escuta essas mensagens, vindas desses personagens, mas eles de tando participarem de sua vida, acabam sendo internalizados e, a partir daí, mesmo que essas pessoas não lhe digam mais as mesmas mensagens, essas frases se perpetuam, pois as pessoas já estão dentro da sua cabeça, repetindo as mensagens do passado.

E quando algo de errado acontece, a própria pessoa se diz:

'Eu sou um burro' (Auto-carícia agressiva)

'Coitadinho de mim' (Auto-carícia de lástima)

Através do diálogo interno (conversas dentro da cabeça), a pessoa satisfaz sua necessidade de estímulos.

Como vimos anteriormente, as pessoas que funcionam como perseguidoras tendem a dar carícias agressivas e as salvadoras, carícias

de lástima. Porém, através das auto-carícias, as pessoas podem ser Perseguidores, Salvadores e Vítimas de si mesmas e, assim, darem-se as carícias de que necessitam para seguir adiante em seu roteiro de vida (sem precisar de mamãe e papai para isto!). para isto!).

p.117

Imaginemos alguém que chegue em casa e atue como auto-Salvador: 'Coitadinho, está tão cansado...', e coloca as chaves do carro em qualquer lugar. Às 7:55hs. procura as chaves para ir um encontro marcado para as 8hs. Não as encontra e se faz a tradicional pergunta: 'Onde eu coloquei as chaves?'. Nesse ponto, geralmente, começa a se sentir desesperado e atua como seu próprio Perseguidor: 'Eu sou um irresponsável, nunca vou fazer nada certo!'. O apartamento está sem mai

ninguém, não dá para brigar com outra pessoa e certamente as chaves estão no lugar em que foram deixadas.

Não tem mulher, filho, empregada, nos quais colocar a culpa. Está sozinho e, provavelmente, brigará consigo mesmo. Finalmente encontra as chaves. Sai correndo para o encontro e a pessoa com quem ia se encontrar não está mais lá. Então começa a se sentir como Vítima: 'Puxa, tudo

acontece comigo, eu sou mesmo azarado'.

A pessoa consegue, em uma situação, atuar como Perseguidor, Salvado

r e Vítima, com grande eficiência, sem precisar de ninguém para dar uma mãozinha.

Isso é conseguido a custo de muito treinamento: de ver e fazer. A repetição é fundamental. Se não há ninguém para interferir, a p

essoa acaba fazendo tudo sozinha (como se fosse várias pessoas).

É assim que a maioria das pessoas acabam funcionando.

- Não vai dar...

- Será que?

- Por que eu nunca...?

Trata-se de um potente processo de auto-tortura. É mais ou a abraçar: 'Será que...?', frequentemente sem apoio porque as pessoas em sua volta em vez de dar amor, repetem a mesma pergunta: 'O que você vai ser?', 'Por que você não...?'

Nesse processo de auto-tortura, as pessoas, de modo geral, são muito eficientes; não dão a menor chance de defesa à Vítima. Isso porque, conhecem com profundidade suas fraquezas; afinal são elas próprias!

Então a tortura começa de leve (no diálogo interno). Por exemplo:

- 'Acho que o Paulo não veio porque ele não me ama.'

E vai aumentando:

- 'Acho que ele não me ama mesmo...'

p.118

E aumenta ainda mais:

- 'Ele nunca me amou.'

E aumentando...

- 'Também quem vai me amar?'

Aumentando. ..

- 'Homem nenhum ama a ninguém.'

Aumentando mais...

- 'O amor é uma ilusão.'

Aumentando, até chegar à DEPRESSÃO.

Embora a pessoa esteja sozinha, se dando as auto-carícias, ela acaba se sentindo como se tivesse recebido as carícias negativas dos outros.

E às vezes é mais potente uma auto-carícia do que uma carícia externa, pois afinal nós nos comandamos; ou seja, se pretendemos nos punir por algum motivo, pode ser porque tudo vai bem em nossa vida, ou alguma coisa de errado aconteceu; podemos ter a certeza de que seremos para nós mesmos os melhores carrascos da face da terra.

Porém, se a nossa intenção é cuidar bem de nós mesmos, com carinho,

inteligência e prazer, então ao invés de estimularmos um circuito negativo de auto-carícias, desenvolveremos um circuito positivo.

O padrão de carícias que alguém recebe dos outros pode transformar-se no padrão de auto-carícias.

E as auto-carícias também tem seus tipos:

Positivas: 'Eu gosto de mim, apesar de Maria não me querer.'

Negativas: 'Eu nunca faço nada certo mesmo...'

Verbais: São os diálogos internos, que podem ser estimulantes ou depreciativos.

Físicas: São os sistemas psicossomáticos, as pancadas, machucaduras,

tensões musculares, os relaxamentos, a música bonita que escutamos, o banho de imersão.

É muito importante estarmos conscientes da maneira que nos damos carícias.

Muitas vezes alguém não recebeu, na infância, todas as carícias de

que precisou, mas hoje ela pode ser, para si mesma, os pais ideais que necessita e cuidar-se com muito carinho, atenção e sabedoria.

p.119

AS MENSAGENS PARA RECEBER CARÍCIAS (CAMISETAS)

Nosso corpo, enquanto somos crianças, recebe determinados tipos de carícias que acabam determinando em nós posturas corporais, gestos, tom de voz, olhar, expressão facial, etc. Essas posturas estaremos usando pela vida afora como modo de receber carícias. De tanto repetirmos essas expressões, elas acabam fazendo parte de nossas características físicas

, de modo que muitas vezes mudamos nos interiormente mas a postura física continua...

Por exemplo, alguém que tenha tido pais que davam carícias quando a criança apresentava problemas, ou estava insatisfeita, aprende que com a expressão de insatisfeita continuará recebendo carícias pela vida inteira, não importa o tipo. Sempre aparecerá alguém que se sentirá incomodado com a sua expressão, e então prestará atenção nela.

Pois bem, de tanto repetir essa cara insatisfeita, depois de algum tempo as contrações faciais se transformaram em rugas de insatisfação

permanente.

O mesmo aconteceu com a cara de assustado, que transmite "cuidado, frágil"; ou deixar os ombros caídos de modo a parecer incapaz, e depois

de algum tempo a pessoa anda como se não aguentasse com o próprio corpo

..

Uma pessoa consciente sabe interpretar os convites implícitos dos outros, e em face disso optar entre estabelecer ou não o relacionamento. Feche os olhos e imagine-se em frente a alguém que você ama. Preste atenção ao que seu corpo diz, e ao que você deseja. Será algo como:

Cuide de mim

Abrace-me (forte ou suave)

Beije-me (na boca ou no rosto)

Alimente-me

Brigue comigo

Procure defeitos em mim

Agrida-me

Acaricie meus cabelos

Grite comigo

p.120

Abandone-me

Elogie-me

Evite-me

Tenha medo de mim

Eu sou legal!

As camisetas são como distintivos usados no peito com mensagens: o nome para isto foi tirado da moda jovem de usar camisetas com frases escritas.

Uma mulher de vestido justo, decote largo e mexendo os quadris pode estar vestindo uma camiseta escrita: 'Quero alguém (para esta noite, para brigar...).'

Um homem de terno escuro, expressão facial dura e olhar cortante pode estar vestindo a camiseta escrita: 'Mantenha distância...ou, Eu cuido de tudo...'

Nas 'camisetas corporais' existem mensagens nas costas também, que completam o pensamento; por exemplo:

No caso da mulher com a inscrição na parte anterior da camiseta 'Quero alguém', atrás pode estar escrito:

que só queira sexo...

que me divirta e vá embora...

que fique para sempre...

mas que não é você...

Ou

Mantenha distância (frente)

costas

até eu saber ao certo quem você é...

mas me procure sempre...

pois estou com medo...

Ou ainda...

Eu cuido de tudo (frente)

(costas)

p.121

desde que você me obedeça...
mas não me faça perguntas...
me agrade sempre...
desde que...

As mensagens das camisetas podem ser construtivas, e cabe às pessoas escolherem aquelas cujas camisetas sejam construtivas; por exemplo:

Quero alguém

Vamos nos conhecer melhor...
Para amar e ser feliz...
Honesto, fácil, sensível.

Mantenha distância

Estou num período ruim...
Tenho raiva, não quero que se machuque...
Estou fechado para balanço...

Eu cuido de tudo

Você está doente, descanse...
Você está sobrecarregado e eu tenho tempo...
Enquanto estiver fora viajando...

Saber que seu corpo pode 'estar acostumado' a uma determinada postura que não lhe convém e cuidar para mudá-la é uma atitude vencedora.

Podemos colocar em nossas camisetas as mensagens que quisermos e como as pessoas mudam a cada dia e a cada momento, às vezes alguém acorda de manhã com a camiseta 'não se aflija, e no final do dia trocou por outra com a inscrição 'cuide de mim pelo amor de Deus'.

Cada um, porém, tem suas camisetas preferidas!
O que está escrito em sua camiseta preferida?

p.122

MUDANDO AS AUTO-CARÍCIAS

Se você trabalhasse numa empresa que tivesse dez telefones e se durante todo o tempo as pessoas usassem os telefones para falar com outras, teríamos os dez aparelhos permanentemente ocupados. Se alguém telefonasse para a empresa, não conseguiria completar a ligação, pois não haveria linhas desocupadas.

Pode ser que exista uma telefonista que receba as ligações; ela põe a pessoa que chamou à espera; depois de algum tempo a linha será desligada, a empresa praticamente ficará sem comunicação com o exterior.

Assim funciona uma pessoa na qual o processamento das auto-críticas, sejam positivas ou negativas, seja muito intenso. Apesar de estar recebendo estímulos de fora, não os irá assimilar, porque estará fechada às comunicações externas.

Muitas pessoas ficam constantemente em agitação interna~ escutando vozes e respondendo a elas o tempo todo, e por isso acabam não tendo comunicação com os outros.

As vezes o outro pode ficar esperando um espaço para falar, porém se

e a pessoa segue sem abertura, o outro irá desistir.

Ficar sem comunicação com o exterior, ocorre nos diálogos internos,

s,

nos sistemas psicossomáticos, ou seja, em situações em que a pessoa se

e

fecha tanto em si que desqualifica a importância dos outros.

E aí, pode ficar exclamando que...

ninguém a ama

ninguém a valoriza

ninguém a procura

Porém o básico é que esta pessoa não está aberta.

Por estar aberta é importante que a auto-estima esteja num nível

pelo menos satisfatório, porque a nossa tendência é procurar os outros

s

quando estamos bem e nossa auto-estima tem muita relação com as auto-carícias.

É muito importante que cuidemos bem de nosso sistema de auto-carícias.

E aqui vão algumas sugestões:

p.123

Identifique suas auto-carícias

Quando estiver passando por uma crise, aproveite para dar-se conta do que você faz consigo mesmo.

Perceba se você fala consigo as mesmas frases que ouviu no passado e qual está sendo a consequência disso.

Saber o que você faz consigo é fundamental para saber o que você vai

vai mudar.

Trocar auto-carícias negativas por positivas

Ao invés de ficar na fossa, se machucando e sofrendo, porque está com algum problema, comece a cuidar bem de você, apesar de não estar em um momento bom.

Não repita a situação clássica, em que as pessoas criticam alguém,

quando estão atravessando uma situação crítica. Pode até ser que os outros façam isso com você, mas não é justo que você faça isso consigo mesmo.

Não ficar esperando que o outro resolva o seu problema

Quando uma pessoa está com a bateria de carícias descarregada, sua tendência é entrar em curto-circuito; neste momento toda uma gama de auto-carícias vai cuidar para aumentar a carga, geralmente com auto-carícias negativas.

Uma auto-carícia importante nesse momento é no sentido de cada um procurar cuidar de si o melhor que possa, identificando a necessidade do momento para que possa sentir-se bem, independentemente dos outros.

Logicamente o relacionamento com as pessoas é bem-vindo. Mas, se o circuito interno de auto-carícias negativas estiver muito intenso, a

tendência é de desqualificar o outro. É preciso pois, primeiramente, acertar o circuito interno de carícias.

Dar-se auto-carícias positivas físicas

Grande número de problemas do homem acontece por razões mecânicas

;

isso porque a máquina humana não foi preparada para esse ritmo de competição e 'stress'.

Quando não se tem consciência que o nosso corpo é o nosso indicador

de que somos seres humanos (e como seres humanos somos ótimos), começa-se a forçar o corpo até que ele não aguenta mais e explode.

Vamos

começar a, além de problemas orgânicos,

p.124

apresentar também problemas psicológicos. E é importante saber que a solução para esses problemas é basicamente cuidar do corpo.

Se alguém estiver doente e trabalhando duro, certamente ficará irritado e triste e a solução para isso será cuidar-se e descansar.

r.

Certamente, a pergunta de caráter psicológico será: 'Por que alguém doente está trabalhando tanto?' Mas o mais eficiente, no momento, será cuidar do corpo.

Muitos dos nossos problemas se resolvem quando mudamos nosso estilo de vida, de alimentação, de exercícios físicos, de sono e de descanso.

Um exemplo de dar auto-carícias positivas físicas é cuidar do sono.

Muita gente dorme mal porque cuida mal do sono. No dia seguinte acorda tensa e cansada. Assim vai ao trabalho, fica tensa e mais cansada, acaba dormindo pior e assim segue...

Provavelmente se ela tiver colchão e travesseiros gostosos não ficará

discutindo na cama antes de dormir, comer comida leve à noite, não ler as desgraças dos jornais nessa hora, escutar música suave, fazer um relaxamento, seu sono será muito mais gratificante e, no dia seguinte, acordará relaxada e descansada: isso certamente influenciará sua maneira

de realizar as tarefas do dia-a-dia.

Perceba como suas auto-carícias podem estar levando você a não escutar os outros

É o caso da empresa sem comunicação.

As vezes as pessoas ficam olhando para baixo e não percebem os outros.

Outras vezes ficam pensando no futuro (ou no passado).

Se você não aceitar as carícias dos outros, é possível que logo a

(mesmo que estejam).

Enfim, perceber que a chuva que cai no final de semana, cai para todos. Que não está chovendo somente para estragar o nosso programa.

Uma dificuldade que surge não aparece deliberadamente para nos agredir.

Se nós falamos: 'Tudo acontece comigo', isto é uma auto-carícia negativa e a chuva é só um pretexto para alguém sofrer.

Perceba como você pode estar usando as pessoas, as situações, par

a
martinizar-se.
E se voce quiser vai poder sofrer bastante!

p.125

MUDANÇA

Mudar é um ato simples, ainda que seja possível complicá-lo de muitas maneiras.

A gente complica a mudança, pensando que ela vai acontecer somente porque é desejada. Isso nem sempre é verdadeiro e raramente dá certo.

Mais importante que o desejo é o comprometimento com a mudança

Outra maneira eficiente de complicá-la é pensar em demais no que o

s
outros vão sentir ou pensar em razão da mudança operada em você. Não é adequado à gente mudar e supor que todo mundo se sentirá bem

com a nossa mudança.

E lógico que algumas pessoas vão comemorar o nosso bem estar, mas pode ser que outras se sintam ameaçadas.

Sabotar a mudança é somente pensar na mudança desejada sem relacioná-la com a situação global. Por exemplo, alguém que tem uma família grande e trabalha muito, dizer 'Vou parar de trabalhar' Após certo tempo pode estar sem dinheiro e dizendo a si mesmo 'E, eu tenho que trabalhar muito para viver'.

Outra maneira de complicar a mudança é achar que ela vai acontecer espontanea e instantaneamente. O mais das vèzes, para mudar é important

e
lutar contra os nossos hábitos. Por exemplo, alguém pode se atribuir espontaneidade e brigar com todo mundo que ama e, quando se percebe solitário, querendo desenvolver amizades, tem que lutar contra seu hábito de 'explodir' por qualquer coisa.

Portanto, a disciplina é fundamental para qualquer processo de mudança.

Todos os seres humanos nascem plenos de seus potenciais, como "príncipes felizes". Depois começam a escutar os nãoos (a maioria des
ses
nãoos sem motivos reais de ser) e começam a se rebelar contra a repressão, tornando-se "príncipes infelizes"; depois de tanto lutar contra esse sistema, acabam desistindo e se tornando "sapos cômodos".

p.126

A maior parte das pessoas passam muito tempo da vida como sapos cômodos e quando se descobrem, querem voltar a ser príncipes felizes. Porém faz parte do processo voltarem a ser príncipes infelizes ante
s

de serem príncipes felizes.

Geralmente, um sapo cômodo é uma pessoa que procura manipular os outros para conseguir o que quer e os responsabiliza pelos seus problemas.

Está sempre perseguindo, salvando ou sendo vítima de sua própna vida.

É em verdade uma marionete e pensa que pode controlar o mundo.
Obedece ordens, internas ou externas, sem saber quais são suas reais necessidades.
Aceita situações as quais sabe que lhe são tóxicas, porque não tem opção (não sabe respeitar a si e aos outros).
Repete dia após dia os mesmos atos do seu roteiro, porque não vê que tem opções para mudar.
Vive dentro de um sistema de mesquinhez de carícias.
Procura somente carícias condicionais.
Um dia o sapo cômodo percebe que vive eternamente se adaptando e descobre que o tipo de vida que leva não o satisfaz; contudo raramente sabe como conseguir o novo estilo de vida que quer.
Descobre que o presente não o satisfaz, que o passado foi um desperdício de vida, mas não sabe ainda como estruturar-se no aqui-e-agora.
Não consegue mais comer o pão embolorado, mas não sabe ainda como conseguir a fruta saborosa que deseja.
Nesse momento vem o vazio existencial, às vezes o desespero, o medo de não conseguir mudar, o medo de tirar as máscaras e encontrar-se consigo mesmo, o medo de perder as pessoas que lhe são caras, o medo de ter que voltar a repetir as mesmas condutas de sempre, a sensação de inadequação, de não estar fazendo bem feito o ovo, como fazia o antigo.
Muitas vezes tem a sensação de estar sendo ridículo (Será que homem pode mesmo chorar?).

p.127

Passar pela etapa de príncipe infeliz antes, é muito importante no processo de crescimento!!!
Mudar. Não saber ainda como fazer o desejado, mas estar insatisfeito com a maneira antiga, é um ponto importante do processo.
É importante sentir que as carícias podem ser trocadas.
Há um infinito mundo de possibilidades para realizar-se, até que a pessoa consiga ser um príncipe feliz e consiga dar e receber as carícias que deseja, ter as pessoas em volta de si como quer, ter uma estrutura de vida de realização, ser espontâneo, feliz, satisfeito.
É importante ter a consciência de que vai passar pela fase anterior, senão pode ter surpresas; isso porque, na fase de príncipe infeliz, não vai receber a quantidade de carícias que recebia como quando sapo cômodo.
Certo, não eram as carícias que queria receber que eram recebidas. Mas as carícias, sejam quais forem, sempre alimentam.
É fundamental predispor-se a não ficar nos disfarces antigos, nas mesmas manipulações de sempre, nos mesmos jogos e sair para um contato autêntico e espontâneo com as pessoas para viver plenamente e com autonomia a própria vida.

p.128

NOSSO MAIOR PRESENTE

Cada um de nós, no momento da concepção, ganha um presente, que é a

nossa própria vida.

Podemos pensar que ganhamos esse presente...

dos nossos pais,

de Deus,

das enzimas que permitem a fecundação do óvulo.

Obviamente, a vida somente poderia ser um presente vivo.

E nossa vida é algo vivo.

Uma das consequências de se ganhar um presente vivo é ter que cuida

r

desse presente.

Assim fazemos se ganhamos um bichinho ou uma planta...

Temos que cuidar deles para seguirem vivos.

A maneira com que cuidamos desse presente vivo, tem muita relação

com as pessoas que nos deram o presente, da nossa disposição para cuida

r

e do presente em si mesmo.

Sua vida é um presente vivo.

E como um presente vivo, cabe a você cuidar dêle...

Compreender que essa dádiva é algo em permanente evolução e, portanto, algo para ser criado a cada momento.

Sim, nós somos algo para ser recriado a cada momento.

É um presente completo, porém que continuará sempre se completand

o.

As carícias tem muita relação com a missão de alimentar esse

presente vivo.

Eu torço para que este livro o ajude a cuidar de você: sua maior

dádiva.

Carícias.

p.130

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus amigos (que não citarei seus nomes, pois foram tantos que corro o risco de omitir alguns deles) que leram os manuscritos, fizeram comentários e deram sugestões muito importantes. A

s

carícias que recebi de vocês foram muito lindas e bastante motivadoras

Agradeço a Tomie Ohtake por ter cedido para a capa esse maravilhoso quadro e ao Massao Ohno pela arte.

Agradeço ao Marcelo Tápia, orientador na edição desse livro Sua

s

dicas foram fundamentais e saber que você estava cuidando da edição f

oi

um motivo de tranqüilidade para mim

Agradeço ao Ademir Ramos da Silva, Alfredo Simonetti e Esther Pinski, que participaram comigo em cada passo do livro! discutindo idéias, conteúdo, cada capítulo novo. A orientação de vocês à

s vezes me
serviu como meu pai me tomando pela mão e me ensinando o novo.

Agradeço a meus clientes, por terem confiado em mim, e se entregado na fascinante e arriscada aventura de conhecer o eu mais profundo.

Vocês todos tornaram escrever este livro uma aventura muito mais fascinante.

Este livro é uma criação coletiva.

Senão nas idéias, pelas quais assumo a total responsabilidade, pelo menos uma criação coletiva de amor, que une todos nós, pessoas que mencionei aqui.

São Paulo, maio de 1984.

p.131

ORIENTAÇÃO BIBLIOGRÁFICA

Para as pessoas que trabalham em desenvolvimento humano, sugiro a leitura deste material indicado. Neles estão a base da maioria do texto deste livro. Prefiro não fazer referência a cada uma destas indicações para que o livro não parecesse por demais técnico.

Estes são os livros que contém a literatura básica sobre caríci as:

Eric Berne: A Laymans guide to psychiatry and psychoanalysis. Simon and Shuster Ed. - NY.

The structure and dynamics of organizations and groups. Grove Press Ed. - NY.

Principles of group treatment: oxford University Ed. - NY.

Sexo e Amor. Ed. Artenova - Rio de Janeiro.

João da Vida. Ed. Artenova - Rio de Janeiro.

Claude Steiner: Os papéis que vivemos na vida. Ed. Artenova - Rio de Janeiro.

Ronald Laing: A política da família - Ed. Martins Fontes - Rio de Janeiro.

Muriel James e Dorothy. Jongeward: Nascidos para Vencer. Ed. Brasiliense - São Paulo

Roberto Kertesz - Guillermo Induni: Manual de Analisis Transactional- Ed. Conantal- Buenos Aires.

Stanley Woolaus e Michael Brown - Manual total de Analisis Transactional.

Vários Autores - Prêmios Eric Berne - Ed. UNA-AT- São Paulo.

ABE Wagner. The transactional Manager - Ed. Prentice Hall. NJ.

Roger Blakeney - Manual de Analisis Transactional - Ed. Paidós - Buenos Aires.

Analisis Transactional in Psicoterapia - Ed. Psique - Buenos Aires.

Qué dice usted despues de decir hola? - Ed. Grijalho - Buenos Aires.

O TAJ (Transactional Analysis Journal) é o órgão de divulgação científica da International Transactional Analysis Association (ITAA).

p.132

Nesta publicação encontraremos uma série de artigos relacionados com o tema "Carícias". A relação a seguir contém somente os artigos diretamente utilizados neste livro, e que não aparecem nos livros citados anteriormente:

David Kupfer - Social Dynamics on Stroking (Abril 1972).
Claude Steiner - The Strokes Economy (Julho, 1971).
Samuel - The Basis of Therapy (Julho, 1971).
Fanita English - Strokes in the Credit Bank for David Kupfer (Julho, 1971).
Capers and Holland - Stroke Survival Quotient (Julho, 1971).
McKenna - Stroking profile: application to script analysis (Outubro, 1974).
Jacqui Schiff - Frames of reference (Julho, 1975).
Fetsch and Spinkle - Stroking treatment effects on depressed males (Julho, 1982).
Quintero and Boersner - Specific strokes for specific needs (Outubro, 1982).

O AUTOR

Roberto T. Shinyashiki é médico com formação em psiquiatria e psicoterapia.

Tem uma formação bastante ampla em psicoterapia, sendo possuidor de títulos de especialização em Análise Transacional (Clinical Teacher Member - ITAA - ALAT - UNA - AT), Biodança (Professor), Gestalt-terapia e terapias corporais. Realizou sua formação através de cursos no Brasil e no exterior.

Tem atuado bastante na área de crescimento do homem, participando de congressos, conduzindo maratonas, e formando terapeutas em diversas partes do Brasil e exterior. Alguns pontos especialmente tratados no seu trabalho têm sido as relações afetivas, os mecanismos da solidão, a responsabilidade de cada um por sua vida, os caminhos para a autonomia e os sofrimentos inúteis que muitas pessoas vivem.

Tem uma atividade intensa como psicoterapeuta e é o coordenador do Instituto Gente, um Centro de desenvolvimento humano que promove cursos de especialização em Terapias Ativas, maratonas e seminários.