

3 milhões de livros vendidos

Ichiro Kishimi e Fumitake Koga



A CORAGEM DE NÃO AGRADAR



Como a filosofia pode ajudar você a se libertar da opinião dos outros, superar suas limitações e se tornar a pessoa que deseja



SEXTANTE

NOTA DOS AUTORES

Sigmund Freud, Carl Jung e Alfred Adler são gigantes no mundo da psicologia. Este livro é uma destilação das ideias e dos ensinamentos filosóficos e psicológicos de Adler na forma de um diálogo narrativo entre um filósofo e um jovem.

As teorias de Adler têm ampla base de aceitação na Europa e nos Estados Unidos e apresentam respostas simples e diretas à seguinte questão: como ser feliz? A psicologia adleriana talvez detenha a chave desse segredo. Agora vamos acompanhar o jovem e nos aventurar além da “porta”.

NA PERIFERIA DA CIDADE MILENAR VIVIA UM filósofo que ensinava que o mundo era simples e que a felicidade estava ao alcance de todos. Certo dia, um jovem insatisfeito com a vida foi visitar o filósofo para conversar sobre o assunto. Ele achava o mundo um lugar carregado de contradições e, a seus olhos ansiosos, qualquer noção de felicidade era completamente absurda.

SUMÁRIO

A PRIMEIRA NOITE

<i>Negue o trauma</i>	19
O “terceiro gigante” desconhecido	20
Por que as pessoas podem mudar	23
O trauma não existe	27
As pessoas criam a própria raiva	31
Como viver sem ser controlado pelo passado	34
Sócrates e Adler	37
Você está bem do jeito que está?	39
A infelicidade é algo que você escolhe para si	42
As pessoas sempre optam por não mudar	45
Sua vida é decidida aqui e agora	50

A SEGUNDA NOITE

<i>Todos os problemas têm base nos relacionamentos interpessoais</i>	55
Por que você não gosta de si mesmo	56
Todos os problemas têm base nos relacionamentos interpessoais	63
Sentimentos de inferioridade são pressupostos subjetivos	66
Complexo de inferioridade é apenas uma desculpa	71
Os arrogantes têm sentimentos de inferioridade	76

A vida não é uma competição	83
Só você se preocupa com sua aparência	87
Da luta pelo poder à vingança	93
Admitir o erro não é derrota	97
Cumprindo as tarefas da vida	100
Cordão vermelho e correntes rígidas	105
Não se deixe seduzir pela “mentira da vida”	110
Da psicologia da posse à psicologia da prática	114

A TERCEIRA NOITE

<i>Descarte as tarefas das outras pessoas</i>	117
Negue o desejo de reconhecimento	118
Não viva para satisfazer as expectativas dos outros	123
Como separar tarefas	128
Descarte as tarefas das outras pessoas	132
Como se livrar de problemas de relacionamentos interpessoais	135
Corte o nó górdio	139
O desejo de reconhecimento o escraviza	144
O que é a verdadeira liberdade	148
Você dá as cartas nos relacionamentos interpessoais	153

A QUARTA NOITE

<i>Onde fica o centro do mundo</i>	159
Psicologia individual e holismo	160
A meta dos relacionamentos interpessoais é a sensação de comunidade	164
Por que só me interessa por mim mesmo?	168

Você não é o centro do mundo	171
Ouçã a voz de uma comunidade maior	175
Não repreenda nem elogie	181
A abordagem do encorajamento	186
Como sentir que você tem valor	190
Exista no presente	194
As pessoas não conseguem usar o eu apropriadamente	198

A QUINTA NOITE

<i>Viva intensamente no aqui e agora</i>	205
A autoconsciência excessiva sufoca o eu	206
Autoafirmação não, autoaceitação sim	209
A diferença entre garantia e confiança	213
A essência do trabalho é a contribuição para o bem comum	219
Os jovens caminham à frente dos velhos	223
A compulsão pelo trabalho é uma mentira da vida	227
Você pode ser feliz agora	232
Dois caminhos trilhados pelos que querem se tornar “seres especiais”	238
A coragem de ser normal	242
A vida é uma série de momentos	245
Viva como se estivesse dançando	248
Lance uma luz no aqui e agora	252
A maior mentira da vida	255
Dê sentido a uma vida aparentemente sem sentido	258
Posfácio	265

A PRIMEIRA NOITE

Negue o trauma

O JOVEM ENTROU NO GABINETE DO professor e sentou-se, relaxado, numa cadeira. Por que estava tão determinado a rejeitar as teorias do filósofo? Suas razões eram claras. Ele não tinha autoconfiança, situação que surgiu quando ainda era bem novo e foi se agravando devido aos sentimentos de inferioridade. Sentia vergonha de seu passado, de seu histórico acadêmico e de sua aparência física. Além de tudo, o jovem parecia incapaz de apreciar a felicidade alheia e vivia se lamentando. Para ele, as alegações do filósofo não passavam de fantasia.

O “TERCEIRO GIGANTE” DESCONHECIDO

JOVEM: Agora há pouco você falou em “outra filosofia”, mas ouvi dizer que sua especialidade é a filosofia grega.

FILÓSOFO: Sim, a filosofia grega tem sido fundamental na minha vida desde a adolescência, sobretudo os grandes pensadores: Sócrates, Platão, Aristóteles. Atualmente estou traduzindo uma obra de Platão e espero passar o resto da vida estudando o pensamento grego clássico.

JOVEM: Então qual é a “outra filosofia”?

FILÓSOFO: É uma escola de psicologia criada pelo psiquiatra austríaco Alfred Adler no início do século XX. Costuma ser chamada de psicologia adleriana ou psicologia individual.

JOVEM: Nunca imaginei que um especialista em filosofia grega se interessasse por psicologia.

FILÓSOFO: Não conheço bem os caminhos percorridos por outras escolas, mas posso afirmar que a psicologia adleriana está completamente alinhada com a filosofia grega e que é um vasto campo de estudo.

JOVEM: Conheço um pouco da psicologia de Freud e Jung. É um campo fascinante.

FILÓSOFO: Sim, Freud e Jung são muito famosos. Adler foi um dos membros originais da Sociedade Psicanalítica de Viena, comandada por Freud. Suas ideias contrariavam as de Freud, por isso ele se separou do grupo e propôs uma “psicologia individual” baseada em suas teorias originais.

JOVEM: Então Adler foi discípulo de Freud?

FILÓSOFO: Não, não foi. Muita gente pensa isso, mas está errado. Precisamos desfazer essa ideia. Em primeiro lugar, Adler e Freud eram mais ou menos da mesma idade e estavam em pé de igualdade como pesquisadores. Quanto a isso, Adler foi bem diferente de Jung, que reverenciava Freud como uma figura paternal. Embora a psicologia costume ser associada apenas a Freud e Jung, Adler é reconhecido como um dos três gigantes nesse campo de estudos.

JOVEM: Entendi. Eu deveria ter estudado mais a respeito dele.

FILÓSOFO: É natural que não tenha ouvido falar em Adler. Como ele mesmo disse: “Pode chegar o tempo em que ninguém lembrará meu nome. As pessoas podem até esquecer que nossa escola chegou a existir.” Mas ele não se importava. Com isso, queria dizer que, se suas teorias fossem esquecidas, seria porque suas ideias haviam superado os limites da área de estudos e se tornado comuns, uma sensação compartilhada por todos. Por exemplo, Dale Carnegie, que escreveu os best-sellers *Como fazer amigos e influenciar pessoas* e *Como parar de se preocupar e começar a viver*, referiu-se a Adler como “um grande psicólogo que dedicou a vida a pesquisar o ser humano e suas habilidades latentes”. A influência de Adler está claramente presente em todos os textos de Carnegie. Grande parte do conteúdo de *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*, de Stephen Covey, lembra muito as ideias de Adler. Em outras palavras, em vez de ser uma área de estudos

delimitada, a psicologia adleriana é aceita como um ponto culminante das verdades e do entendimento humano. No entanto, dizem que as ideias de Adler estavam 100 anos à frente de seu tempo, e até hoje não conseguimos compreendê-las plenamente, de tão revolucionárias que eram.

JOVEM: Então suas teorias não se desenvolveram apenas com base na filosofia grega, mas também na psicologia adleriana?

FILÓSOFO: Isso mesmo.

JOVEM: Tudo bem. Mas você é filósofo ou psicólogo?

FILÓSOFO: Sou filósofo, vivo a filosofia. Para mim, a psicologia adleriana é uma forma de pensamento alinhada com a filosofia grega, e isso é filosofia.

JOVEM: Certo. Vamos começar.

POR QUE AS PESSOAS PODEM MUDAR

JOVEM: Primeiro, vamos separar os pontos de discussão. Você diz que as pessoas podem mudar. Depois dá um passo à frente e diz que todos podem alcançar a felicidade.

FILÓSOFO: Sim, todos, sem exceção.

JOVEM: Vamos deixar a discussão sobre a felicidade para depois e falar primeiro sobre a mudança. Todos desejam poder mudar. Sei que eu desejo, e tenho certeza de que, se você perguntar isso a qualquer pessoa na rua, ela vai concordar. Mas por que todos sentem que querem mudar? Só há uma resposta: querem porque não conseguem. Se fosse fácil, não passariam tanto tempo desejando. É por isso que as pessoas são atraídas por religiões e cursos de autodesenvolvimento, mas não vemos ninguém dando conselhos práticos sobre como mudar. Estou errado?

FILÓSOFO: Vou responder com uma pergunta: por que você está tão certo de que as pessoas não conseguem mudar?

JOVEM: Vou explicar. Tenho um amigo que não sai do quarto há muitos anos. Ele tem vontade de sair e até acha que gostaria de ter um emprego. Portanto, ele quer mudar sua forma de ser. Digo isso como amigo dele. Garanto que é uma pessoa bem séria que poderia ser bastante útil à sociedade. Só que ele tem medo de sair do quarto. Se dá um único passo para fora, começa a ter palpi-

tações, e sente os braços e as pernas tremerem. Acho que é uma espécie de neurose ou pânico. Ele quer mudar, mas não consegue.

FILÓSOFO: Por que acha que ele não consegue sair?

JOVEM: Não sei bem. Pode ser por causa do relacionamento com os pais ou porque sofreu bullying na escola. A partir daí pode ter desenvolvido um trauma. Mas também pode ser o inverso: talvez ele tenha sido mimado demais na infância e não consiga encarar a realidade. Eu não sei e não posso bisbilhotar o passado ou a situação familiar dele.

FILÓSOFO: Então você está dizendo que acontecimentos do passado causaram um trauma, ou algo parecido, e como resultado ele não consegue mais sair de casa.

JOVEM: Claro. Antes de um efeito existe uma causa. Isso não é nenhum mistério.

FILÓSOFO: Então talvez a causa de ele não conseguir mais sair na rua esteja no ambiente doméstico durante a infância. Ele sofreu violência dos pais e chegou à vida adulta sem nunca sentir amor. Por isso tem medo de interagir com as pessoas e não consegue sair na rua. É possível, não?

JOVEM: Sim, totalmente possível. Imagino que, para ele, seja um verdadeiro desafio.

FILÓSOFO: E aí você diz: “Antes de um efeito existe uma causa.” Ou, em outras palavras, quem eu sou agora (o efeito) é determinado por ocorrências no passado (as causas). Estou entendendo certo?

JOVEM: Está.

FILÓSOFO: Mas se o aqui e agora é produto de acontecimentos do passado, como você diz, a situação não seria estranha? Veja bem: todos os que foram vítimas de violência dos pais quando pequenos deveriam sofrer os mesmos efeitos que seu amigo e se tornar reclusos, ou então sua ideia de que o passado determina o presente e de que as causas controlam os efeitos está furada.

JOVEM: Aonde exatamente você quer chegar?

FILÓSOFO: Quando nos concentramos apenas nas causas do passado e tentamos explicar os fatos do presente com base na relação entre causa e efeito, o resultado é o que chamamos de “determinismo”. Se isso é verdade, nosso presente e nosso futuro são inalteráveis, já foram decididos por acontecimentos do passado. Estou errado?

JOVEM: Então você está dizendo que o passado não importa?

FILÓSOFO: Sim, esse é o ponto de vista da psicologia adleriana.

JOVEM: Entendo. Agora nossos pontos de conflito parecem um pouco mais claros. De acordo com a sua versão, meu amigo não teria motivo para não conseguir sair de casa, porque os incidentes do passado não importam. Sinto muito, mas isso não faz sentido. Tem que haver algum motivo para a reclusão. Tem que existir alguma explicação!

FILÓSOFO: Mas não existe nenhuma explicação. Na psicologia adleriana, não pensamos em “causas” do passado, mas em “metas” do presente.

JOVEM: Metas do presente?

FILÓSOFO: Você diz que seu amigo está inseguro, por isso não consegue sair na rua. Mas inverta o pensamento: ele não quer sair, por isso está criando um estado de ansiedade.

JOVEM: Como assim?

FILÓSOFO: Reflita: antes de tudo, seu amigo tinha a meta de não sair na rua, por isso está criando um estado de ansiedade e medo como meio de alcançar essa meta. Na psicologia adleriana, isso se chama “teleologia”.

JOVEM: Isso é uma piada? Está dizendo que meu amigo está imaginando tudo isso? Como você tem a audácia de dizer que ele simplesmente finge estar doente?

FILÓSOFO: Ele não está fingendo. A ansiedade e o medo de seu amigo são reais. Às vezes, ele pode até sofrer de enxaqueca e cólicas estomacais violentas. Mas esses também são sintomas que ele criou para alcançar a meta de não sair de casa.

JOVEM: Isso não é verdade! De jeito nenhum! É um absurdo!

FILÓSOFO: Não. Esta é a diferença entre a etiologia (o estudo das causas) e a teleologia (o estudo do propósito de determinado fenômeno, em vez de suas causas). Tudo o que você me contou se baseia na etiologia. Enquanto permanecermos presos às supostas causas, não daremos nenhum passo à frente.

O TRAUMA NÃO EXISTE

JOVEM: Se você vai fazer afirmações tão radicais, vou querer uma explicação minuciosa. Para começar, explique melhor a diferença entre etiologia e teleologia.

FILÓSOFO: Vamos supor que você tenha pego um resfriado, esteja com febre alta e vá ao médico. Ele diz que você se resfriou porque ontem saiu sem se agasalhar. Você ficaria satisfeito com isso?

JOVEM: Claro que não. O motivo não me interessaria... Tanto faz a roupa que eu estava vestindo, se estava chovendo, etc. Eu iria querer saber dos sintomas, do fato de estar com febre e por aí vai. Preciso que o médico me trate prescrevendo remédios, dando injeções ou tomando quaisquer medidas necessárias.

FILÓSOFO: Aqueles que assumem uma posição etiológica – inclusive muitos psicólogos e psiquiatras – argumentariam que você está sofrendo de algo que é resultado de tal e tal causa no passado, e acabariam consolando você, dizendo: “Não é culpa sua.” O argumento em torno dos chamados traumas é típico da etiologia.

JOVEM: Espere aí! Você está negando a existência do trauma?

FILÓSOFO: Sim, estou. Totalmente.

JOVEM: Como pode? Você, ou melhor, Adler não é uma autoridade em psicologia?

FILÓSOFO: Na psicologia adleriana, o trauma é categoricamente negado. Este foi um ponto de vista novo e revolucionário para a época. É claro que a visão freudiana do trauma é fascinante. Segundo ela, as feridas psíquicas (traumas) causam a infelicidade. Enxergando a vida como uma narrativa, é fácil se deixar atrair pela noção de que há uma relação de causalidade facilmente compreensível e uma sensação de evolução dramática que cria fortes impressões. Mas Adler nega o trauma e afirma o seguinte: “Nenhuma experiência é, em si, a causa de nosso sucesso ou fracasso. Nós não sofremos do choque de nossas experiências – o chamado trauma –, mas o transformamos em algo que atende aos nossos propósitos. Não somos determinados por nossas experiências, mas o sentido que damos a elas é autodeterminante.”

JOVEM: Nós transformamos a experiência em algo que atende aos nossos propósitos?

FILÓSOFO: Exato. Preste atenção no argumento de Adler aqui. Ele diz que o eu não é determinado por nossas experiências, mas pelo *sentido que damos a elas*. Ele não está dizendo que a experiência de uma terrível calamidade ou violência durante a infância – ou outros incidentes do gênero – não tem influência na formação da personalidade. Na verdade, a influência é forte. Mas o importante é que nada é determinado de fato por essas influências. Somos nós que determinamos nossa vida de acordo com o sentido que damos às experiências passadas. Sua vida não é algo que alguém dá a você, mas algo que você próprio escolhe, e é você quem decide como viver.

JOVEM: Então está dizendo que meu amigo se trancou no quarto porque optou por viver dessa forma? Isso é uma loucura! Acredite, não é isso que ele quer. No mínimo, é algo que ele foi forçado a escolher devido às circunstâncias. Ele não teve opção além de se tornar quem é agora.

FILÓSOFO: Não. Mesmo que seu amigo realmente pense *Não consigo me encaixar na sociedade porque sofri violência dos meus pais*, ainda é porque a meta dele é pensar assim.

JOVEM: Que tipo de meta é essa?

FILÓSOFO: A meta imediata seria provavelmente a de “não sair na rua”. Ele está criando a ansiedade e o medo para ficar em casa.

JOVEM: Mas por que ele não quer sair na rua? Essa é a questão.

FILÓSOFO: Bem, pense na situação do ponto de vista dos pais. Como você se sentiria se seu filho ficasse trancado no quarto?

JOVEM: Eu me preocuparia, é claro. Iria querer ajudá-lo a voltar à sociedade. Iria querer que melhorasse e me perguntaria se o criei de forma errada. Faria de tudo para ajudá-lo a voltar à vida normal.

FILÓSOFO: É *aí* que está o problema.

JOVEM: Onde?

FILÓSOFO: Se eu fico no quarto o tempo todo, meus pais vão se preocupar. Com isso, consigo atrair a atenção deles. Os dois vão ficar extremamente cautelosos comigo e sempre me tratarão com todo o cuidado. Por outro lado, se eu ponho o pé fora de casa, passo a fazer parte da multidão anônima à qual ninguém presta atenção. Estarei cercado de gente que não conheço e acabarei sendo uma pessoa comum. E ninguém mais terá cuidados especiais comigo... Histórias de indivíduos reclusos são bastante comuns.

JOVEM: Nesse caso, seguindo sua linha de raciocínio, meu amigo atingiu sua meta e está satisfeito com a situação atual?

FILÓSOFO: Duvido que esteja satisfeito e tenho certeza de que não está feliz. Mas não resta dúvida de que está agindo de acordo com sua meta. Não é só seu amigo que faz isso. Cada um de nós está vivendo de acordo com alguma meta. É o que diz a teleologia.

JOVEM: Impossível. Sua afirmação é completamente inaceitável. Veja bem, meu amigo é...

FILÓSOFO: Escute: esta discussão não vai levar a lugar nenhum se ficarmos conversando apenas sobre seu amigo. Vai virar um julgamento à revelia, e isso seria inútil. Vamos pegar outro exemplo.

JOVEM: Que tal uma história sobre algo que me aconteceu ontem?

FILÓSOFO: Ah! Nesse caso, sou todo ouvidos.

AS PESSOAS CRIAM A PRÓPRIA RAIVA

JOVEM: Ontem à tarde, eu estava lendo um livro numa cafeteria e um garçom passou por mim e derramou café na minha jaqueta. Eu tinha acabado de comprá-la. Não consegui evitar: perdi a cabeça e berrei com ele. Não sou o tipo de pessoa que fala alto em locais públicos, mas naquele momento todos ali ouviram meus gritos, porque tive um acesso de raiva e não sabia o que estava fazendo. O que acha? Em algum lugar desta situação existe uma meta envolvida? Qualquer que seja seu ponto de vista, meu comportamento não foi gerado por uma causa?

FILÓSOFO: Você foi levado pela emoção e acabou perdendo a cabeça. Embora costume ser gentil, não resistiu e sentiu raiva. Você não conseguiu se controlar. É isto que está dizendo?

JOVEM: É, aconteceu de uma hora para outra. As palavras simplesmente jorraram da minha boca antes que eu tivesse tempo de pensar.

FILÓSOFO: Então suponha que você tivesse levado uma faca e, ao explodir, perdesse o controle e esfaqueasse o garçom. Você continuaria podendo justificar seu ato dizendo “Não consegui me controlar”?

JOVEM: Espere aí, este é um argumento extremo!

FILÓSOFO: Não é um argumento extremo. Se levarmos seu raciocínio adiante, qualquer delito cometido com raiva pode ser atribuído à raiva e deixará de ser responsabilidade da pessoa porque, essencialmente, você está dizendo que as pessoas não conseguem controlar suas emoções.

JOVEM: Como você explica minha raiva, então?

FILÓSOFO: É fácil. Você não teve um acesso de raiva e *depois* começou a berrar. Simplesmente ficou zangado *para* poder berrar. Em outras palavras, para alcançar a meta de gritar, você criou a emoção da raiva.

JOVEM: Como assim?

FILÓSOFO: A meta de berrar nasceu antes de qualquer outra coisa. Quer dizer, ao gritar, você queria que o garçom se submetesse a você e ouvisse o que tinha a dizer. Para isso, criou a raiva.

JOVEM: Eu criei? Você está de brincadeira!

FILÓSOFO: Então por que elevou a voz?

JOVEM: Eu já disse: perdi o controle. Fiquei muito chateado.

FILÓSOFO: Não. Você poderia ter esclarecido as coisas sem elevar a voz, e o garçom provavelmente pediria desculpas sinceras, limparia sua jaqueta com um pano limpo e tomaria as providências necessárias. Em algum ponto da sua mente, você estava prevendo que ele poderia fazer isso, mas, mesmo assim, berrou. O procedimento de explicar os fatos de maneira racional pareceu muito trabalhoso, então você tentou se livrar dele e fazer aquela pessoa que não opôs nenhuma resistência se submeter a você. A ferramenta que usou para isso foi a raiva.

JOVEM: Negativo. Você não me engana. Então eu criei a raiva para ele se submeter a mim? Eu juro que nem por um segundo sequer parei para pensar numa coisa dessas. Eu não refleti e depois fiquei irritado. A raiva é uma emoção impulsiva.

FILÓSOFO: Tem razão, a raiva é uma emoção instantânea. Mas agora escute a história que eu vou lhe contar. Certo dia, mãe e filha estavam discutindo aos berros. De repente, o telefone tocou. A mãe pegou o fone às pressas e, com a voz ainda carregada de raiva, disparou: “Alô?” Do outro lado da linha estava o professor do colégio da filha. Assim que a mãe percebeu, mudou a maneira de falar e ficou bem-educada. Nos cinco minutos seguintes, conduziu a conversa com o melhor tom de voz possível. Quando desligou, sua expressão mudou imediatamente e ela voltou a gritar com a filha.

JOVEM: Bem, não é uma história tão incomum.

FILÓSOFO: Percebeu? Em suma, a raiva é uma ferramenta que pode ser empregada na medida do necessário. Pode ser posta de lado no momento em que o telefone toca e reutilizada depois que a pessoa desliga. A mãe não está berrando com uma raiva incontrollável, apenas usando a raiva para dominar a filha, falando mais alto, e, assim, impor suas opiniões.

JOVEM: Então a raiva é um meio de alcançar uma meta?

FILÓSOFO: É o que diz a teleologia.

JOVEM: Ah, entendi. Sob essa máscara gentil, você é um niilista! Não importa se estamos falando da raiva ou do meu amigo recluso: todas as suas observações estão carregadas de desconfiança em relação ao ser humano!

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

