

ELISAMA SANTOS

**CONVERSAS
CORAJOSAS**

COMO ESTABELEECER LIMITES,
lidar com temas difíceis
e MELHORAR OS RELACIONAMENTOS
— através da —
COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



PAZ & TERRA

RIO DE JANEIRO | SÃO PAULO

2021

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Santos, Elisama

S234c

Conversas corajosas [recurso eletrônico] : como estabelecer limites, lidar com temas difíceis e melhorar os relacionamentos através da comunicação não violenta / Elisama Santos. - 1. ed. - São Paulo : Paz e Terra, 2021.

recurso digital

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5548-020-7 (recurso eletrônico)

1. Comunicação interpessoal. 2. Conflito interpessoal. 3. Coragem. 4. Administração de conflitos. 5. Livros eletrônicos. I. Título.

21-71008

CDD: 158.2

CDU: 316.772.4

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Copyright © Elisama Santos, 2021

Direitos de edição da obra em língua portuguesa no Brasil adquiridos pela EDITORA PAZ E TERRA. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de bancos de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem permissão do detentor do copyright.

EDITORA PAZ & TERRA

Rua do Paraíso, 139, 10º andar, conjunto 101 – Paraíso

São Paulo, SP – 04103-000

<http://www.record.com.br>

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5548-020-7

Seja um leitor preferencial Record.

Sumário

Prefácio

Carta ao leitor e à leitora

Capítulo 1

**(RE)CONHECENDO A CORAGEM:
O QUE VOCÊ ENTENDE COMO CORAGEM
E COMO ISSO PODE GUIAR AS SUAS AÇÕES**

Capítulo 2

**PRIMEIRO EU:
A IMPORTÂNCIA DE CONHECER OS PRÓPRIOS
LIMITES E O QUE REALMENTE IMPORTA
PARA VOCÊ**

Capítulo 3

**MAIS QUE MOCINHOS(AS) E VILÕES(ÃS):
AS PEQUENAS CHANTAGENS EMOCIONAIS
DO DIA A DIA – E COMO SAIR DELAS**

Capítulo 4

**UM ENCONTRO DE NEUROSES:
QUANDO ENXERGAMOS QUE
RELACIONAMENTOS PEDEM MAIS QUE AMOR**

Capítulo 5

**O QUE A OUTRA PESSOA QUIS DIZER?:
A SEGUNDA CAMADA DAS NOSSAS CONVERSAS.
OU COMO ESCUTAR PARA ALÉM DAS PROJEÇÕES**

Capítulo 6

LIDANDO COM TEMAS DIFÍCEIS:

**QUANDO A OPINIÃO DO OUTRO PARECE
ABSURDA DE MAIS PARA SER VERDADE**

Capítulo 7

**CADÊ O CONTROLE?:
TIRANDO A VULNERABILIDADE DO CASTIGO**

Agradecimentos

Referências bibliográficas

“[...] mamãe só me deixou ir embora depois de garantir que estava ao meu lado. Percebi que eu tinha me afeiçoado a ela e que ela havia me libertado. Ela havia me libertado de uma sociedade que me teria feito pensar que eu era a ralé da ralé. Ela me libertou para a vida. E, a partir daquele momento, eu tomei as rédeas da vida e disse: ‘Estou com você, pequena.’”

Maya Angelou, Mamãe & eu & Mamãe

PREFÁCIO

JOICE BERTH

É possível traduzir a essência deste *Conversas corajosas* em uma única frase: Corajoso é abraçar a convicção de que precisamos conversar.

Mas ele vai além da sua própria essência. Muito além, eu diria. Ele percorre o *quartinho de bagunça* de nossa mente, trazendo à tona, de maneira muito despretensiosa, muitas de nossas inquietações e necessidades, engolidas junto do choro que escondemos no silêncio da noite, na companhia lúdica do nosso bom e velho travesseiro.

O livro descreve com uma generosidade acolhedora caminhos que desvendam os mistérios tão simples e, ao mesmo tempo tão complexos, das relações humanas. Começa abordando um poderoso elemento, que funciona como motivador, mas também como chave para nos abrir as portas as quais, muitos de nós, talvez, ainda sequer saibamos que existem ou que podem ser abertas. Essa jornada não é gratuita, no sentido emocional. Traz muitos ganhos e oferece ferramentas para expandir o melhor que temos e que muitos de nós não sabemos, já que é práxis na sociedade mais punir o parecemos ser do que compreender como construímos essa aparência.

O curioso é que essa ação é práxis porque é única, uma vez que todos agimos assim e experimentamos as consequências dessa atitude naturalizada em algum momento de nossas relações. Mas o ganho maior de embarcar nessa jornada é a descoberta de como as relações humanas podem ser belas. Não por acaso, a autora, Elisama Santos, usa a dança como analogia para compreendermos a reflexão e a prática aqui propostas. Ao acertarmos o ritmo e compreendermos a coreografia proposta, nossas relações fluem, nos divertem, nos tensionam, mas, acima de tudo, nos ensinam a expandir os

limites que pensamos ter.

A beleza de que estamos tratando aqui não é aquela dada pela estética física, padronizada, que dita aparências aceitáveis e desejáveis a serem perseguidas, obrigando pessoas a se deformarem para caber em uma única e idealizada forma. Estamos falando da beleza que não vemos, mas que podemos sentir. Não é a beleza palpável, material, que acessamos e que por isso mesmo nos ilude tanto. A verdade da beleza está na impossibilidade de aprisioná-la ou padronizá-la. Por isso nossas relações são receptáculos perfeitos para guardar essa beleza, pois um dos elementos que constituem a boa relação é a liberdade de ser e de apreciar o que o outro é, sem interferência da ilusão ou das armadilhas criadas por nosso inconsciente coletivo e individual.

Diferentemente dessa tal beleza física padronizada (seja dos corpos ou de qualquer outra invenção humana), que solicita intervenções mecânicas para, talvez, se concretizar (concretizar no sentido estrito de endurecer, tornar tudo estático e impessoal), a beleza das relações humanas demanda a intervenção da boa conversa. E é aqui que o elemento fundamental precisa ser utilizado. E que elemento é esse?

A coragem.

Mas nesses tempos de polarização, onde tudo se bifurca de tal forma que estabelece diversos monólogos carregados de violentas manifestações de insatisfação, impossibilitando que as ideias se ramifiquem, a boa conversa consegue intervir e evocar a beleza das relações humanas?

A coragem como componente ativo das nossas conversas é suficientemente boa para acertar nossos desencontros entre ouvir/escutar, dizer/falar? E, principalmente, a coragem pode ser um catalisador das potências de nossas ideias e necessidades, capaz de transformar as ruidosas mágoas e insatisfações, que se formam na lacuna das comunicações entre pessoas?

Pois bem, Elisama Santos, nesta obra tão importante, nos mostra que sim. Ora utilizando suas próprias vivências, ora lançando mão de toda sua bagagem de psicanalista, educadora, escritora e mãe, ela nos conduz a uma viagem transformadora e nada previsível rumo aos questionamentos que abrem as portas do nosso ritmo afetivo. Este é necessário à configuração da nossa coragem, que, quando bem canalizada, nos instrumentaliza para a prática da boa conversa e para a apreciação e o cultivo da beleza das relações humanas.

Relembro aqui a banda Barão Vermelho (lembra?), que, nos idos da década de 1980, esteve nas paradas de sucesso com a música “Pense e dance”.

Ela chegou até a ser trilha sonora de uma obra da teledramaturgia. Dessa música destaco a frase marcante: “saudações a quem tem coragem”

O gigante Guimarães Rosa, em seu clássico da literatura *Grande Sertão: Veredas*, nos conta através de Riobaldo Tatarana que “o que a vida quer da gente é coragem”.

E aqui Elisama nos chama, com a empatia de quem atendeu anteriormente esse chamado, a compreender em qual momento de nossa vida devemos realmente investir coragem. Sim, investir. Porque há pessoas que pensam que coragem se aplica ou se mede por atos grandiosos ou manifestações heroicas, oferecidos ao crivo público quase como um sacrifício ou um pedido de redenção para o suposto pecado do medo (cuja existência é repudiada ou cujo sentimento é admitido).

Mas há aqueles que acreditam que coragem é vencer medos e enfrentar grandes perigos. E talvez esta seja uma das melhores provocações do livro: o que é essa tal coragem? Por que e onde é exigida pela vida?

É relativamente fácil ser corajoso dentro do roteiro estabelecido pela norma social, que costuma exigir mais aparência do que essência. Podemos empreender tais atos ou manifestações cênicas de luta contra o medo. No entanto, haverá algo para desmentir a crença sobre coragem e, principalmente, testar se realmente dominamos ou vencemos o medo. Isso será feito quando nos colocarmos diante do maior desafio social da atualidade, que realmente exige de nós a verdadeira coragem, tão decantada e desejada como validação de nossa altivez humana. Até que nos conscientizemos de que é possível nos abrir para dialogar de maneira franca, justa e eficiente, com o propósito de chegar a um denominador comum, ou ainda mergulhar em experiências complexas que podem assustar, como é o caso da existência humana, em toda sua plenitude, que exige de nós muito mais do que disponibilidade. Exige o exercício da coragem de admitir que pessoas são universos a serem (re)conhecidos, de tal maneira que possamos, lá no fundo, encontrar um espelho que nos auxilie no enfrentamento de nossa própria complexidade.

Talvez, a árdua tarefa que não estamos conseguindo realizar seja justamente derrubar o medo desse processo fundamental para nosso autoconhecimento. E, por isso, ou fugimos dele, ou o envernizamos com agressividades, ranços e hostilidades injustificadas.

“É importante lembrar que,
para dançar bem com o outro,

faz-se necessário dançar bem sozinho.”

Elisama Santos

Pensando sobre o que a coragem significa, acabamos inevitavelmente tropeçando em outro entendimento necessário, que merece ocupar um tempo de nossas reflexões mais produtivas: o medo. O senso comum reveste nosso entendimento para que acreditemos que coragem e medo são antagônicos, opostos. Em suma, coragem seria vencer o medo. Isso não é de todo errado, mas é certamente incompleto, na medida em que nos dá uma rota de fuga para não aprofundar essa ideia. Dominar nossos medos é uma manifestação da coragem.

Mas, para vencer o medo, antes precisamos localizá-lo dentro de nós, ou, mais do que isso, devemos investir coragem para esmiuçar as causas do medo, sua natureza, o momento aproximado que esse sentimento passou a fazer parte de nossa vida tão intimamente, a ponto de criar uma *lombada* emocional. E esse é outro convite presente nas páginas deste livro.

De maneira intimista e segura, Elisama Santos nos estende a mão, e nos sentimos acolhidos com exemplos fictícios e reais que ela nos apresenta, como quem pergunta: vamos tentar?

O brilhantismo deste livro pode ser apreciado em diversos momentos, mas sobretudo naqueles em que afirma e reafirma que nosso maior ato de coragem é não fugir de nenhuma conversa, e, sim, construir estratégias para que elas aconteçam de maneira plena, natural e efetiva.

A autora, dotada de profunda sensibilidade, nos deixa cientes de que todos os caminhos propostos não são fórmulas místicas ou mirabolantes que prometem resolver nossas falhas de comunicação em um passe de mágica. Muito pelo contrário. Ela pontua bem que somos profundezas que colidem com a profundeza do outro para se complementar, se reinventar ou se transformar.

E somente através da coragem que emerge da simples compreensão dessa dança interminável é que conseguimos realmente expandir e ver a expansão do outro, ampar e sermos amparados nesse caminho, identificando belezas delicadas ou turbulências desafiadoras que fazem parte da música que nos conduz a transformações necessárias em nosso comportamento.

Mas a autora também nos alerta que em uma conversa corajosa temos diversos momentos de exercício de coragem, já que principalmente nós, mulheres, somos condicionadas a não estabelecer limites, a aceitar desconfortos desnecessários para não desagradar o outro, a viver em função

do bem-estar alheio, mesmo quando isso implica renunciar ao nosso, entre outros entraves que colocam em risco a eficiência daquilo que precisamos comunicar sobre nós. Uma vez que não comunicamos nossas profundezas, desafinamos a música que conduz as relações e damos ao outro o direito inconsciente de também recorrer a esses trunfos para mudar de ritmo ou simplesmente aderir a uma coreografia menos angustiante, embora menos produtiva.

Tomar as rédeas das nossas conversas as qualifica como “corajosas”, e isso significa que criaremos um ambiente propício para extrair o melhor delas.

Carta ao leitor e à leitora

Você já parou para pensar no que compõe uma boa conversa? O que faz com que determinados encontros sejam fluidos, leves e vibrantes, e outros, densos e doloridos? O que transforma o encaixe perfeito em um cabo de guerra? Acredito que relacionamentos são como uma dança. Não posso dançar em par ou em grupo se não estou conectada com quem está perto, se não escuto a música e a forma com que ela reverbera em mim e no outro. Não posso dançar com alguém se não entendo um pouco do seu ritmo interno e se não percebo como o ritmo do outro mexe com meu próprio ritmo. Somos diferentes em cada parceria. A dança é uma arte. Relacionar-se, também.

Por vezes, mesmo com muitos esforços, atenção e desejo de dançar lindamente, pisamos no pé do parceiro ou parceira, ou saímos machucados pelos descompassos da vida. Há, também, a dança que parece perfeitamente ensaiada com o outro, mas que não se sintoniza com as batidas do nosso coração e, silenciosamente, machuca. É importante lembrar que, para dançar bem com o outro, faz-se necessário dançar bem sozinho. Conhecer os nossos ritmos, passos, gestos e gostos é essencial para que consigamos dançar com autenticidade. Saber os nossos limites nos faz conscientes do quanto estamos dispostos a abrir mão e do que precisamos cuidar e defender com a alma.

Já dancei quando não queria dançar, apenas para agradar o outro. Já sentei quando o corpo inteiro pedia movimento. Já pisei no pé alheio porque estava focada demais nos meus desejos e com pouca disponibilidade para ajustar o passo. Já quis me ajustar ao passo alheio mesmo sabendo que o preço a pagar era alto demais e não valia a pena. Já me violentei, já violentei o outro. Já pedi silêncio gritando, já silencieei meus gritos internos quando tudo o que precisava era liberá-los alto e bom som. E estou assumindo esses meus desacertos aqui, no comecinho do nosso caminho, para que você saiba que nossa relação não se dará de um lugar de desigualdade. Não sou exímia professora da dança das relações, mas uma aprendiz que compartilha o que

aprende, enquanto aprende. E que corajosamente assume as próprias imperfeições como parte da própria humanidade. Sou maior que elas, sei disso. E desejo que você saiba que é maior também.

Este livro convida você a exercitar a coragem. Coragem de dizer não. Coragem de dizer sim. Coragem para saber o momento de fechar os olhos e deixar a dança brotar como um organismo vivo entre duas pessoas. Coragem para tirar os sapatos e dançar do jeito mais engraçado e autêntico que você consegue. Coragem para assumir os momentos que pedem uma apresentação solo. Coragem para sentar, chorar, respirar e se recuperar das danças que pediram quase todas as forças que havia em seu corpo. Coragem para recomeçar. Coragem para parar. Coragem para rasgar os manuais que mais oprimem que libertam. Coragem para sustentar os limites. Para respeitar as lágrimas. Coragem para ouvir e para falar, porque não há outra forma de viver com alegria e força que não corajosamente. Coragem para ser você, mesmo quando isso parece uma absoluta loucura.

Conversaremos sobre o significado de coragem e como é importante redefinirmos o que aprendemos sobre ela, dando à palavra um sentido mais amplo e potente. A partir desse aprendizado, conversaremos conosco, com os nossos sentimentos e características, com as nossas belezas e feiuras, abrindo nosso olhar sobre nós e as nossas vulnerabilidades. A partir dos ensinamentos da comunicação não violenta, falaremos sobre como construir conversas que respeitam o outro sem desrespeitarem a nós mesmos. Você vai ganhar um novo olhar sobre os conflitos e tudo o que eles podem ensinar sobre você, sobre o outro e sobre a vida.

Nas próximas páginas, vamos desvendar as camadas ocultas das conversas, as falas que deixamos de dizer e escutar. Vou dividir com você histórias de pessoas que acompanhei, com quem convivi ou que escutei nas diversas trocas que experimentei nos últimos anos. Acredito que as histórias nos fazem aprender de um jeito único e especial e, exatamente por isso, elas estão sempre presentes nos meus trabalhos. Espero que, entre os vários contos, encantos e desencantos aqui compartilhados, você consiga encontrar os caminhos necessários para despertar em si a coragem de que necessita para viver com inteireza. Mas, antes que você confunda as coisas, isto não é um manual. Não vou ensinar você a conquistar a autoestima perdida em três dias. Não vou oferecer passos para convencer ninguém a fazer o que você quer, da forma que você quer. Não vamos falar sobre vidas perfeitas, não vamos reduzir a felicidade a frases de efeito, meritocracia e força de vontade. Foco, força e fé não nos levarão a lugar algum sem boas doses de autoconhecimento, autocompaixão e escuta do que está vivo em nós e no outro. Isto é um

antimanual. Uma negação dos passo a passo que se multiplicam na velocidade da luz e que reduzem as relações humanas a um jogo previsível de interesses. Somos amplos, imensos, e nenhuma definição universal de sucesso ou felicidade será capaz de abarcar toda a nossa complexidade. Das chantagens emocionais às acaloradas discussões políticas, veremos que somos maiores que um jogo de mocinhos e vilões.

Espero que a nossa conversa desperte em você uma profunda conexão com os seus sentimentos e necessidades. Que você aprenda a sustentar o seu sorriso e as suas lágrimas com igual respeito. Que consiga escutar o outro e trocar passos de dança conectados e harmoniosos pela vida afora. E que jamais esqueça que, independentemente dos erros e tropeços do caminho, você merece amor, carinho e respeito sendo quem você é.

Que não te faltem disposição, amor e energia para começar e recomeçar a dançar sempre que necessário.

Um abraço apertado,
Elisama Santos

CAPÍTULO 1

(RE)CONHECENDO A CORAGEM

O que você entende como coragem e como isso pode guiar as suas ações

E escrever o primeiro parágrafo de um livro é uma missão desafiadora. Provoca aperto no peito e frio na barriga, um frio que mistura borboletas de paixão e medo de estar fazendo merda. Veja bem, eu amo escrever e, modéstia à parte, sei que o faço muito bem. Mesmo após já ter lançado mais de um título (com sucesso), são muitas e muitas as perguntas, os medos e as inseguranças que brotam em minha mente cada vez que decido que é chegada a hora de escrever um novo livro. *Decido* talvez não seja a palavra que realmente faz jus ao que acontece. Eu sinto uma comichão, uma espécie de rebuliço interno, uma coisa viva e pulsante que precisa ir para o mundo na forma de escrita. Apenas obedeco, porque não é o tipo de rebuliço que vai embora fácil. E escrevo. Acontece que, entre essa decisão e as primeiras mensagens de leitores e leitoras me dizendo que amaram o livro, há um longo caminho de ansiedade, oscilação emocional, medo, angústia, euforia, alegria e felicidade. E esse caminho começa agora, com este primeiro capítulo.

Neste primeiro capítulo, preciso equilibrar meu desejo de agradar o leitor e a leitora e fazer com que se interessem pelos capítulos seguintes, com a mensagem que quero passar e que pode doer um tanto e levantar resistência neles. Preciso abaixar o volume da voz interna que me pergunta quem eu penso que sou para escrever mais um livro. Aquela voz, que nos visita dizendo que as nossas conquistas e realizações foram apenas uma pitada de sorte e nos

faz duvidar das nossas capacidades. *Lista de mais vendidos de novo, querida? Vai sonhando!* Preciso, também, abaixar o volume da voz que diz que tenho que escrever um livro que seja melhor que os outros ou vou decepcionar a editora e os leitores e leitoras que me perguntam, com enorme frequência, quando virá meu novo sucesso. Preciso desapegar das ideias de sucesso e fracasso, porque ambas deixam os braços pesados demais para que a escrita flua.

Estar sentada em frente ao computador, encarando uma tela em branco, é, para mim, neste momento, um ato de coragem. E por que fui tão específica com esses *para mim e neste momento*? Porque, em cada situação, momento ou pessoa, a coragem se mostra de formas diferentes. Já fui corajosa ao dizer “não” para o convite de escrita de um livro que não fazia sentido para mim. Já fui corajosa ao ir, quando o medo pedia que eu apenas me encolhesse e ficasse. Fui corajosa ao ficar, quando as ansiedades e angústias pediam que corresse com a maior velocidade possível, sem olhar para trás. Já tive coragem ao prosseguir e ao desistir. E você também.

Assim que decidi que o tema deste livro seria a coragem de encararmos a vulnerabilidade do encontro conosco e com o outro, perguntei em minhas redes sociais o que cada pessoa entendia como *coragem*. Algumas pessoas me responderam, indicando que são atos:

“É ser uma mulher negra, mãe solteira de dois filhos, sendo um com autismo.”

“É acreditar que posso ser um bom pai, acreditar que posso ser bom como vocês, mães.”

“É eu ser mãe.”

“Coragem é permanecer casada.”

“Coragem é me divorciar do marido perfeito, porque meu coração pede isso mais que tudo.”

“Coragem é ser eu mesma.”

Outras tantas me falaram os conceitos de coragem que abrigam em si:

“Coragem é a força que nos impulsiona a fazer o que precisa ser feito quando estamos anestesiados pelo medo.”

“É uma força com a qual nascemos.”

“É reconhecer sua humanidade e vulnerabilidade.”

“É sentir mais vontade que medo e ir com medo mesmo, porque a vontade

é maior.”

“É entrar na batalha, com medo mesmo.”

“É agir com o coração calmo, sem turbilhão emocional interferindo.”

“É ficar de cara com os medos e não ceder.”

“Não é ausência de medo, mas força para seguir.”

“Coragem é ter fé.”

“É se despir emocionalmente, sem medo dos julgamentos.”

“Um sentimento intenso, firme e fomentador de atitudes, sejam movimentos ou permanências.”

“É como o parto, você sabe que vai acontecer e, mesmo com medo, você mete a cara e vai.”

“Olhar para si mesma com realidade e encontrar carinho e amor.”

Foram tantas as respostas, que seria impossível compartilhar todas aqui. Ler cada uma delas foi uma experiência única, porque me conectou com a diversidade de um conceito muito utilizado e, talvez por isso mesmo, tão esvaziado. A forma com que encaramos a coragem e como nos vemos atendendo ou não aos nossos padrões interfere na nossa disposição e força para seguir. Interfere na quantidade de *nãos* que engolimos enquanto dizemos “sim” para o outro. A realidade é que todos nascemos com predisposição para a coragem, capazes de pequenos e grandes atos corajosos. Todos experimentamos a coragem muitas e muitas vezes ao longo da jornada, mesmo que não tenhamos dado para os nossos atos esse nome. E, quanto mais reconhecemos e treinamos o músculo da coragem, mais forte ele fica. E mais vivos e felizes nos sentimos.

Fazendo as pazes com o medo

Muitas das respostas que recebi nas redes sociais traziam o medo como parte da definição de coragem. Dificilmente pensaremos em um sem trazer o outro à mente. O medo nos diz que devemos deixar as coisas como são, que não devemos nos mexer, salvo se for para algum lugar mais seguro. A coragem, por sua vez, nos convoca ao risco, ao incerto, ao que não tem controle. O medo odeia a possibilidade, por mais remota que seja, da falta de controle com o resultado. Ele treme ao imaginar que pisaremos em um solo que não pisamos antes. Faz o corpo suar, as pernas tremerem, os braços pesarem, o calor interno esfriar. Repete obsessivamente o *Pare*, como uma canção infantil

grudenta, dessas que não saem da cabeça, por mais esforços que façamos. E os pensamentos de que não conseguiremos e não seremos bons o suficiente gritam em um tom tão ensurdecido que fugir ou lutar parece a única opção possível.

Acredito que escolher a coragem é lembrar que existem mais opções que as enumeradas obsessivamente pelo medo. Lembrar e escolher outras opções não significa que o medo irá desaparecer e será completamente suprimido por uma onda de coragem que nos fará esquecer as possíveis consequências dos nossos atos. Agir corajosamente nada tem a ver com destemor. Não chegaremos ao ponto em que o medo desaparecerá por completo. Decisões importantes trarão verdadeiros turbilhões emocionais a nós, e isso não diz respeito à nossa covardia ou bravura, mas à nossa humanidade. Aceitar que todas as sensações físicas e emocionais que o medo traz fazem parte da nossa experiência neste mundo nos tira do modo *batalha contra o medo*. Não há batalha. Você não está em guerra. Baixe as armas, porque essa percepção desperdiça energia e força. Você não vai derrotar o medo.

Lembro que, na minha infância, havia uma propaganda de TV que conseguia ilustrar muito bem o que significa o medo. Em cena, mãe e pai conversavam quando a criança informava que iria sair para andar de bicicleta com os amigos. Os pais, com receio dos machucados e dores possíveis, enrolavam a criança com plástico bolha, espumas, EPIs e, para finalizar e deixar clara a forma que enxergavam o próprio filho, colavam nele um adesivo escrito FRÁGIL, em letras grandes e chamativas. Você se imagina em guerra com esse pai ou essa mãe, que confunde insegurança com cuidado? Que perde a mão no momento de deixar a criança viver o que precisa viver e deseja que ela simplesmente fique parada em uma redoma? Esses pais não precisam de guerra, mas de limites. O medo também.

Os cuidadores que superprotegem não estão errados em todas as suas tentativas de cuidado. Observar os riscos, evitar machucados desnecessários e ponderar as atitudes mais adequadas a serem tomadas é importante para a manutenção da vida. Sentir medo nos impede de atravessarmos uma avenida movimentada em horário de pico e de pular do vigésimo andar apenas para experimentar a sensação de voar por alguns segundos. Portanto, ele é essencial para que você aumente as suas chances de viver mais alguns anos. O problema é que essa preocupação é, por vezes, exagerada. E perdemos a perspectiva dos riscos que valem ser vividos e dos que não valem.

Em uma cena do filme *Procurando Nemo*, a personagem Marlin, pai de Nemo, em uma conversa com a Dory sobre o filho, diz que prometeu a Nemo que nada lhe aconteceria. Dory, com um olhar surpreso e intrigado, responde:

“Coisa estranha de se prometer. Se nada acontecer ao Nemo, então NADA vai acontecer ao Nemo!” Parece muito óbvio, mas não é. Se prometemos que nada vai acontecer, então, nada vai acontecer. Podemos evitar os joelhos ralados da queda da bicicleta, mas também estaremos evitando o coração acelerado de êxtase que as primeiras pedaladas provocam. Evitaremos o vento no rosto, a sensação deliciosa de se levantar depois de uma queda e seguir. Evitaremos a companhia dos amigos, as gargalhadas e a diversão com o grupo. Não acontecer nada não é uma boa opção.

Marina cresceu em uma família praticante ativa do catolicismo. Participava de todos os encontros e missas da igreja, e foi em uma delas que conheceu o marido. Após anos de casados e de uma vida construída seguindo as regras da religião, percebeu que as crenças que faziam sentido para a menina já não se encaixavam na vida da mulher que se tornara. Acontece que abrir mão da religião não era uma coisa simples, visto que o catolicismo fora parte constituinte de sua própria personalidade e uma das bases que sustentava a relação. A ideia de ter uma conversa para comunicar ao marido que havia mudado as suas crenças pessoais lhe despertava um medo indizível. Ensaava várias e várias vezes dizer o que pensava, mas a coragem parecia se esvaír cada vez que ficavam frente a frente. Tinha medo de perder o parceiro, o companheiro, o amigo. Achava que a reação dele lhe traria uma dor que não conseguiria suportar. Foram meses de conversas com o terapeuta e com o espelho, de idas às missas e aos encontros sem a mais remota vontade, porque o medo a paralisava e fazia parecer que as opções que tinha eram apenas duas: silenciar as suas novas descobertas sobre si mesma em nome do casamento ou abrir mão da relação em nome do que descobrira sobre si mesma. Enredada nos caminhos estreitos criados pelo medo, via-se oprimida pela própria vida. Até que a vontade de assumir as próprias escolhas gritou internamente em tom tão alto que Marina decidiu que, se o preço para assumir as suas crenças era terminar o relacionamento, ela o pagaria. Viveu, então, um processo interno de despedida do casamento e do marido. Quando finalmente decidiu conversar com ele, certa de que o final da relação era inevitável, percebeu que seus medos a fizeram perder a clareza da situação. Não existiam apenas as duas opções que foram obsessivamente repetidas por todo aquele tempo. Em um diálogo, que foi acolhedor, amoroso e honesto, descobriu que ser leal com quem era tornava a relação ainda mais forte. E descobriu, também, que muito mais coisas a uniam ao marido além da religião.

Conversas são, por sua própria natureza, incontrolláveis. São vivas e brotam do encontro com as nossas profundezas e as profundezas do outro. Conversas ditas difíceis, que envolvem decisões importantes, então... Não

sabemos a reação que a nossa fala despertará, não sabemos como vamos agir ou o que vamos sentir diante do que nascerá na troca com o outro. Como não sentir medo dessa construção? Da nossa vulnerabilidade, que se apresenta de forma tão intensa nessa ausência de certezas e previsibilidade? Como não sentir as mãos suarem e o estômago doer quando, dos rumos da conversa, podem sair os novos rumos da nossa vida? Crises no casamento, incômodos no trabalho, dificuldades na relação com amigos. Que caminhos podemos tomar para respeitar o que é importante para nós sem que atrolemos o outro? E como podemos respeitar e cuidar do outro e da relação sem machucar pedaços importantes de nós mesmos?

Ao acreditar que existiam apenas duas possibilidades, Marina caiu em uma das maiores ciladas que o medo nos impõe: a certeza de que estamos em uma bifurcação, com apenas duas saídas e nenhuma chance de retorno. Que as nossas opções são determinantes e urgentes. Entretanto, quando sussurra em nossos ouvidos as suas previsões trágicas, a mãe superprotetora está nos fazendo a promessa que o Marlin fez para o Nemo. E, em vez de gritar que ela está agindo como uma louca e entrar na tal batalha contra o medo, precisamos agradecer a sua preocupação, colocar limites em seus devaneios e seguir. Não temos a opção de seguir o nosso rumo sem essa voz, apavorada, nos dizendo que devemos ficar imóveis. Mas podemos entender que ela tem o lugar e o momento certo de ser escutada, momento esse que normalmente inclui um perigo real e intenso, como estar de frente para um leão, ou a poucos passos de cair da sacada do prédio.

Quanto mais importante a decisão, a conversa, o passo que daremos, mais alto a voz apavorada falará. E por vezes os primeiros movimentos serão com ela gritando muito alto em nossos ouvidos. Por vezes, dou ao medo um tempo para expor todos os seus pavores em minha mente. *Querido medo, você tem vinte minutos para correr solto e livre. Aproveite. Acabado o tempo, você vai me deixar trabalhar, amar, sorrir, chorar e viver sem me ameaçar a cada suspiro. Todas as vezes que aparecer fora de horário, eu vou te lembrar que podemos nos encontrar amanhã.* Como um filme de terror assustador, deixo que fale, que desenhe os piores cenários, que me diga todas as inúmeras possibilidades de fracasso que me esperam na próxima esquina. E, após visualizar a criatividade *over* da minha mente roteirista de dramalhões mexicanos, eu respiro e sigo.

Tudo o que ele cria em nossa mente são apenas pensamentos. Somente pensamentos. Por mais que a voz falhe, que a garganta seque, que as pernas tremam e o corpo pareça uma fonte de sensações assustadoras, a maior parte dos nossos medos é apenas uma projeção assustada da nossa mãe

superprotetora. Que diminui com o nosso cuidado emocional e com nossa exposição. Por vezes, apenas experimentar a situação nos fará enxergar, assim como Marina, que a vida possui mais possibilidades do que as que imaginamos. Nos próximos capítulos, falaremos da construção de conversas que corajosamente cuidam do que importa para nós e para o outro. E não vejo forma de iniciar essa conversa senão olhando para a nossa coragem — e para os nossos medos — de perto.

Muito além de acolher, nomear e defender o que importa para nós, precisamos entender que o outro também possui o direito inalienável de fazê-lo. Já parou para pensar nisso? Encontrar-se honestamente com o outro é encarar de frente a possibilidade de conhecer lados nossos e dele que não queríamos. De escutar “não”, de ter os planos desfeitos e refeitos. Não há certeza de final feliz, não vivemos em um musical da Broadway. Marina poderia ter escutado que a religião era um ponto essencial para a manutenção da relação e que, assim como ela precisava cuidar do que importava para si mesma, ele também precisava cuidar do que importava para ele mesmo. Muitas vezes preferimos a dúvida e ficamos aprisionados em situações que nos oprimem, porque acreditamos que não conseguiremos lidar com o que o outro realmente quer e pensa. Chantageamos, manipulamos, choramos, sofremos e fazemos sofrer tentando evitar um colapso que já existe. Tapamos o sol com a peneira, porque, assim como podamos a nossa subjetividade, não suportamos enxergar a subjetividade do outro. O que aconteceria se a conversa com o marido não acontecesse? Fingir que estava bem faria as suas angústias e seus medos desaparecerem? Ficaria feliz, de uma hora para a outra, por decidir silenciar a própria dor? Desistir da conversa seria uma das formas possíveis de lidar com um caos, não de evitá-lo. O colapso já havia acontecido, afinal.

Mulheres, homens e a coragem

Há um contexto social para lidar com a coragem, e não podemos encarar as nossas formas de vivenciá-la sem olhar para o que aprendemos quando éramos crianças. Meninas não são educadas para serem corajosas. São treinadas, desde muito novas, para serem perfeitas. “Não bagunce o cabelo!”, “Sorria!”, “Se comporte, você é uma mocinha!”, “Você não consegue fazer isso, deixa que eu faço!”, “Não incomode!”, “Seja boazinha!”, “O que a tia vai pensar de você?”. As frases que aprisionam meninas em um papel de criaturas

boazinhas que fazem todos felizes são inúmeras e, sem nenhuma dúvida, tomariam páginas e páginas de um livro. Quer fazer um teste? No próximo aniversário de criança que você participar, observe os pequenos brincando. Perceba quantas vezes as mães e os pais de meninas levantam para ajeitar-lhes os cabelos, os laços, fitas e enfeites da roupa. Quantas vezes se aproximam dizendo que vão cair, que não podem subir aqui ou ali. Quantas e quantas vezes gritam: “Você está de vestido, não pode brincar assim!” Perceba em quantos segundos estão ao lado delas quando caem ou se machucam.

Que mensagens as meninas recebem ao serem tratadas assim? De que forma aprendem a enxergar as próprias possibilidades e impossibilidades? Se todos já temos os cuidadores que superprotegem dentro de nós, o que acontece quando as pessoas ao redor amplificam essa voz e suas preocupações? O que acontece quando os adultos que socializam essa menina estão tão empenhados quanto o medo de não deixar que nada lhe aconteça? *Risco* vira a grande palavra proibida. Mulheres são obcecadas por fazer o que é certo, do jeito certo, chegando a um resultado perfeito, e isso não é algo biologicamente explicável, mas uma produção social passada de geração a geração em diversas culturas.

Uma pesquisa realizada em 2014 pela famosa empresa de tecnologia HP constatou que mulheres só se candidatam a uma vaga de emprego se preenchem 100% dos requisitos da vaga, enquanto os homens se candidatam com cerca de 60% das habilidades exigidas. Arriscar não ser perfeita é algo impensável para a maioria das mulheres. Aprendemos a jogar o jogo do tudo ou nada desde muito novas. Ou somos absolutamente perfeitas no que fazemos, ou simplesmente não tentamos! Em seu livro *Corajosa sim, perfeita não*, Reshma Saujani descreve um comportamento muito comum nas alunas do curso de programação Girls Who Code, oferecido pela sua empresa:

Todas as professoras contam a mesma história. Em algum momento das primeiras aulas, uma garota chama a professora e diz que não está conseguindo. A professora olha para a tela e vê que a página do editor de texto está em branco. Se ela não soubesse o motivo, pensaria que a aluna passou os 20 minutos anteriores contemplando a tela. Mas basta clicar em “Desfazer” algumas vezes para constatar que a aluna de fato escreveu linhas de programação e apagou tudo. Ela tentou. Quase conseguiu. Mas não fez tudo absolutamente certo. Em vez de mostrar quanto tinha conseguido avançar, preferiu não mostrar nada. É perfeição ou nada.

Mulheres escolhem empregos seguros, namoros seguros, fazem cortes de cabelo seguros. Sim, cortes de cabelo. Em regra, mulheres não se arriscam a mudar radicalmente o corte ou a cor dos cabelos, mesmo sabendo que não é algo definitivo e que, em poucos meses, ele volta ao *normal*.

Se a tentativa de fazer algo novo é assustador e contrário a tudo que a mulher foi ensinada a fazer, os níveis de dificuldade alcançam patamares estratosféricos quando acrescentamos à equação o relacionamento com o outro. Meninas são presenteadas com bonecas e utensílios domésticos, são treinadas a cuidar e pensar no outro em quase todas as suas ações. Fazer o outro feliz é parte da definição de ser uma boa esposa, mãe, filha, profissional. Fomos educadas para desejar o reconhecimento constante do outro, tendo a aprovação e os elogios como combustível para continuar caminhando. Ofereça possibilidades de uma viagem ou passeio a uma mulher e certamente ela irá pensar, antes de tomar a decisão, em todos que estão diretamente ligados a ela no seu dia a dia. Qual é o lugar a que os filhos desejam ir, qual o preferido do namorado, qual é o sonho da mãe. Inúmeras vezes me pego priorizando o funcionamento familiar sem sequer considerar o que realmente quero. Esse comportamento tem um preço que inclui, geralmente, ressentimento, mágoa, estresse e a necessidade de calmantes para conseguir dormir. Não digo que devemos ser egoístas e pensar apenas em nós, mas precisamos saber o que queremos para saber os nossos limites em nossas negociações.

Há um tempo li a respeito de um experimento realizado pela rede norte-americana de TV ABC News em parceria com o psicólogo Campbell Leaper, professor da Universidade da Califórnia. Os pesquisadores distribuíram limonada com sal para grupos de meninos e meninas e perguntaram se acharam boa. A maioria dos meninos, antes mesmo de serem perguntados, demonstraram a sua insatisfação com um “Eca, que horrível!”. Já as meninas tomaram TODA a limonada e só falaram do gosto intragável do líquido após certa insistência dos pesquisadores. Quando eles perguntaram por que elas beberam e não falaram nada, a resposta foi: “Não queríamos que eles ficassem chateados.” Assim que li fiquei chocada, não somente porque as meninas, que tinham por volta de 9 anos, tomaram uma limonada intragável e não falaram nada, mas porque, dependendo da situação e do momento, eu também não diria. Certamente não beberia, mas provavelmente deixaria de lado, sorriria educadamente e seguiria sem deixar claro que achara terrível o gosto do líquido. Chocada com essa constatação, liguei para algumas amigas. “Se uma pessoa te oferecesse uma limonada com sal em vez de açúcar, você diria que estava ruim?” A resposta de todas elas foi a mesma: “Depende!”

As tentativas das meninas se posicionarem e reclamarem de algo são imediatamente rechaçadas pelos adultos próximos. Dizer o que pensa, demonstrar limites e reclamar de qualquer coisa é motivo suficiente para receber o rótulo de menina malcriada. E Deus nos livre de recebermos esse rótulo, porque meninas malcriadas não são elogiadas, não recebem nota 10, não são o exemplo. São aquelas que não devemos ser. Queremos elogios, queremos ser reconhecidas. Ser a melhor vicia. Nós nos viciamos em reconhecimento e elogios e não percebemos que eles deixaram de fazer o efeito fantástico que faziam à medida que crescemos. Elogios não nos dão paz e tranquilidade, não cuidam dos nossos interesses, não melhoram as nossas noites de sono. Ser a menina dos olhos do papai e a preferida da professora da pós-graduação não tem o mesmo efeito de quando tínhamos 5 anos e tirávamos 10 nas provas. A vida adulta não fica mais fácil quando se é perfeita. Mas a maioria das mulheres não sabe disso.

Enquanto as meninas foram treinadas para serem impecáveis, perfeitas, lindas e educadas, os meninos foram treinados para desafiarem de frente o medo e a gravidade. Ganham carrinhos, blocos de montar, espadas. São estimulados a levantar depois da queda e a tentar novamente e novamente. Lembra do exemplo que citei sobre a festa de aniversário infantil? Quantos pais e mães de meninos você vê levantando para pentear os cabelos dos filhos ou limparem incessantemente as suas roupas? Quantas vezes impedem que escalem, corram e tropecem? Quantas e quantas vezes a palavra *coragem* é usada na educação dos meninos? O grande problema é que essa tal coragem, tão estimulada nos meninos, se reflete em bem pouca habilidade em lidar consigo e com o outro nas relações. A confusão entre coragem e bravura torna os meninos mais destemidos, quase irresponsáveis nos desafios da vida, mas imaturos e pouco inteligentes emocionalmente nas relações.

Certa vez, enquanto me preparava para uma palestra, uma moça se aproximou. Em um tom de voz baixo, contou que estava muito feliz em participar do evento, mas acreditava que não ficaria até o final, porque estava com o marido, um militar endurecido pela vida, e ele tinha aceitado ir depois de muita insistência sua. Sorri, disse que entendia, nos abraçamos e ela seguiu para a cadeira. Volta e meia, durante o evento, eu olhava na direção dos dois. Ela sorrindo, ele, sério. Assim que o evento acabou, uma fila para autógrafos dos livros se formou. Para a minha surpresa, ele estava na fila, ela, não. O tema do encontro tinha sido as emoções e eu sei que pode levantar grandes resistências em quem escuta, por isso tive um tanto de receio ao ver o homem alto e de feição dura na fila. Na sua vez, ele me abraçou. E chorou. “Pela primeira vez na vida, o menino que eu fui recebeu colo. Eu nem sabia que isso

tinha me feito falta. Obrigado.”

Aos meninos, apenas uma emoção é validada e permitida: a raiva. Podem sentir raiva, brigar, gritar, surtar, bater. Todo o resto lhes é reprimido. Medo? Não pode! “Você é um homem ou um saco de batatas?” Tristeza? Jamais! “Homem não chora!” Assim como as frases sobre ser uma boa menina são quase impossíveis de serem listadas, as frases sobre engolir as emoções e demonstrar *força* para os meninos são infinitas. Falta-lhes colo, carinho, conversa. A simples informação de que um bebê é um menino ou uma menina já determina o tom de voz, o número de palavras e o jeito que as pessoas vão falar! Um bebê! À medida que crescem, essa diferença só aumenta. Como mãe de um menino e de uma menina, vejo essa construção de homens frios e incapazes de lidar com as próprias emoções diariamente. Meu filho é menos abraçado e acolhido que a irmã. As pessoas cobram dele uma postura menos emotiva e arrematam com a frase absurda: “Você já é um homem!” Ele escuta que já é um homem desde os 2 anos, como se uma única palavra pudesse resumir toda a infinidade de possibilidades de suas ações.

Sem conseguir vivenciar a tristeza, a frustração, o medo, a angústia e todas as outras emoções humanas, os homens ficam presos na raiva e na irritabilidade. Bravos, mas não corajosos. Meninos assustados e solitários aprisionados em homens com caras furiosas. Mesmo os mais calmos e tranquilos, diante dos desafios, tendem a explodir, por terem aprendido que existem apenas duas opções: engolir ou gritar. Oscilam entre raiva de si mesmos, do outro ou da vida. Se a coragem está diretamente ligada a seguir o coração e cuidar do que está vivo nele, é impossível praticá-la sem um olhar atento às próprias emoções. E a educação destinada aos meninos os afasta dessa conexão.

Veja bem, nenhuma dessas constatações é uma sentença sobre como você irá lidar com os seus sentimentos e os do outro nas relações. Não é um aprisionamento, mas justamente o oposto, uma libertação. Saber que mulheres são socialmente treinadas para cuidar do outro e anular os próprios desejos nos faz perceber que a vontade de calar, se encolher e duvidar da própria força é algo esperado e que não fala da nossa coragem, não mede as nossas capacidades. Saber que homens são educados para não escutar — a capacidade de escuta é diretamente proporcional ao quanto somos educados — e que são estimulados a impor as próprias vontades sem considerar o outro e as suas necessidades pode torná-los mais atentos aos seus impulsos e ao que importa para o outro. Estar consciente dessas informações nos faz perceber que a coragem é uma escolha difícil. Não é o natural para a maioria de nós. Não é o caminho que tomaremos automaticamente. Pede esforço, dedicação.

Pede a capacidade de respirar fundo, sentir o medo gritar alto... e ir com ele mesmo.

Quando o nosso valor não está em jogo

Comecei a dividir um pouco da minha vida e rotina nas redes sociais em 2015. Em um lugar onde todo mundo postava as melhores fotos, os melhores sorrisos e os seus melhores lados, eu escrevia sobre as minhas dificuldades na vida de mãe. Estava em casa, com um menino de 2 anos e um bebê de 7 meses. Era o meu segundo puerpério, e a maternidade estava bem longe de ser o mar de rosas com cheiro de jasmim que reinava nos compartilhamentos dos outros. Eu amava meus filhos, não me arrependia de tê-los, mas não me sentia completa, plena e todas as coisas que dizem que boas mães sentem. Escutei, diversas vezes, que era muito corajosa em falar tudo aquilo. Eu não via nenhum texto ou crônica questionando se o papel exercido pela mulher na sociedade é um ato de coragem. Eu apenas estava sendo honesta com o que sentia, nem mais nem menos.

Com o tempo, a maternidade saiu do foco da minha escrita, e passei a falar mais sobre como lidar com os comportamentos desafiadores dos meus filhos. Tanto estudo e conhecimento precisava ser compartilhado. Eu queria transbordar o que estava aprendendo. Aos poucos me tornei umas das maiores referências sobre não violência no país. E a minha escrita continuava — e continua — honesta com o que eu vivia, e isso quer dizer que eu dividia mais que os meus acertos. Lembro de certo dia ter escrito que tinha gritado com as crianças até a garganta doer. Expliquei o que pensava, o que estava sentindo, o motivo pelo qual o grito explodiu como um pedido de socorro. Pouco tempo depois, uma pessoa querida me ligou. “Como você tem coragem de escrever algo assim? Como você fala isso na internet, você ensina sobre educação, não pode falar que agiu assim!” Eu sorri, acolhi a preocupação e disse: “Eu faço merda, essa consciência me faz cada vez melhor. Meus erros não mudam o meu valor.”

Não encaramos as nossas feiuras, porque acreditamos que, se assumirmos os nossos lados mais sombrios, não teremos o mesmo valor. Não seremos merecedoras de amor, de carinho e de respeito. Só gente boa merece isso. Queremos pertencer ao grupo das pessoas boas, então mentimos para nós mesmos sobre o que sentimos, sobre quem somos, sobre o que vivemos. Temos um medo tão grande de olhar para o que vive em nós que nos

agarramos à personagem que criamos para sermos amados e aceitos. Acontece que o mundo não se divide entre pessoas boas e pessoas más. Jung dizia que a totalidade não é a perfeição, mas o ser completo. Melhor ser inteiro a ser bom. Aprender que nosso valor não está no quanto nossas características são socialmente aceitas nos impulsiona à coragem de assumir todos os nossos lados. Ser inteiro é uma escolha mais corajosa que buscar a perfeição.

Nenhum de nós nasceu duvidando do próprio valor. Nenhum ser humano nasceu com medo de chorar demais e perder o amor do adulto que lhe cuidava. Ao nascermos, simplesmente sabemos que somos maravilhosos como somos. O conceito de bondade não está fora, mas dentro de nós, não exclui pedaços nossos, mas acolhe todos. Contudo, conforme vamos crescendo, os adultos próximos nos mostram que esse amor não é tão garantido assim. Que a bondade não está em acolhermos todos os nossos lados, mas em mostrar para o outro apenas os pedaços que ele quer ver. Papai não gosta de mim quando sinto raiva? Aprendo a engolir a raiva e a mentir sobre a sua existência. Mamãe me diz que reclamo demais e isso a deixa triste? Aprendo a reclamar mentalmente enquanto sustento um sorriso no rosto. Ou reclamo e me considero alguém muito ruim por agir assim. De repente, alguns pedaços nossos parecem equivocados demais, falhos demais, ruins demais. São feios e não combinam com a beleza que aprendemos que devemos ter. Mostrar cada um desses pedaços nos faz menos merecedores de amor. Diminui o nosso valor.

Demorei a entender que todo “Você é tão corajosa por dividir isso com a gente!” partia de um lugar de “Você não tem medo de que deixem de gostar de você?”. Os abraços, os beijos, o carinho, a admiração e, em tempos de redes sociais, os *likes* são prêmios de bom comportamento. Aprendemos isso. Temos essa convicção profundamente inserida em nossa mente por uma educação baseada na recompensa e na punição e não temos coragem de convocar todas as nossas partes a conviverem juntas. A serem integradas em nós. Mentimos para nós e para o outro, como a criança que quebrou o brinquedo da irmã por ciúme e tem medo de ser castigada pelos pais. Mesmo com os pedaços estilhaçados do brinquedo nas mãos, ela chora, diz que não quebrou e nega o próprio ciúme, porque não pode perder o amor do papai e da mamãe.

O que você vai descobrir sobre si quando tiver coragem de assumir as próprias feiuras? Só aprendemos a lidar com o que aceitamos que existe, portanto, para que as nossas feiuras não nos dominem e passem a dominar as nossas ações, precisamos aceitá-las. Precisamos reconhecer que são partes importantes de nós mesmos. E que, em uma situação, a característica pode

nos ajudar e, em outra, nos atrapalhar, como qualquer coisa na vida. A diferença entre o veneno e o remédio está na dose. Tenho acolhido a Elisama que treme de raiva e que perde a paciência quando provocada. Ela é incrível quando se depara com injustiças. Tenho acolhido a Elisama mandona. Ela é maravilhosa quando o caos impera e precisamos de um direcionamento rápido e eficaz. Acolho a Elisama impulsiva, quase irresponsável, ela é a mola propulsora de grandes mudanças na minha vida. Acolho a Elisama sedenta por aprovação, ela tem a sua função em aumentar o padrão de qualidade do meu trabalho. Acolho a Elisama codependente que deseja ver todo mundo feliz, ela me ajuda a ter empatia com quem está ao meu redor e a me conectar com o sentimento do outro com muita facilidade.

Desreguladas e mal trabalhadas, elas podem me dar muita, muita dor de cabeça. Atrapalham a minha relação comigo e com o outro, e só conhecendo cada uma delas posso lidar com essas características de maneira saudável. A Elisama que treme de raiva pode reagir com agressividade em momentos completamente desnecessários. Pode procurar brigar com a própria sombra nos seus piores dias. A Elisama mandona vira uma tirana insuportavelmente controladora se não encontra os limites colocados por mim. Tem uma enorme tendência a querer tudo do seu jeito, desde a posição do papel higiênico no suporte do banheiro à forma de trabalho do marido. Juro que ela consegue ser bem louca. A Elisama impulsiva é um perigo se não encontra a que está se esforçando diariamente para se tornar ponderada. Os seus impulsos vão desde comprar utensílios domésticos completamente inúteis a decidir mudar de casa e bairro de uma hora para a outra. A Elisama sedenta por aprovação pode ler o mesmo comentário criticando-a em um de seus posts nas redes sociais 457 milhões de vezes e escrever 747 respostas diferentes e não enviar nenhuma. Ela repassa obsessivamente na cabeça uma fala errada ou um gesto *inadequado*, tentando consertar o que não tem — e não precisa — de conserto. A Elisama codependente pode colocar a felicidade do outro acima da sua própria, se anular e depois se afundar em raiva e ressentimento. Ela tem uma forte tendência de se definir pelo que faz e não por quem é.

Consegue perceber que nenhuma das suas características é boa ou má? Que nenhum pedaço seu precisa ser excluído e apartado do todo? Que você é bom ou boa como é e que conhecer os pontos fortes e sensíveis de cada lado seu vai fazer com que seja mais inteiro e mais potente? Nenhuma das suas descobertas sobre si mesmo interfere no valor que você tem. Boas pessoas, que possuem somente características fofas e lindas, que sentem apenas sentimentos que cabem no cartão de dia das mães, pais ou namorados, não existem. Simplesmente não existem. Nenhum gesto, ato, característica ou

descoberta sobre você muda o fato de que você merece amor, carinho e respeito. Você faz merda, erra e tem pensamentos horríveis. Eu também. E tudo bem.

Um novo conceito de coragem

Quando liguei para Marina e falei que dividiria a história sobre como ela comunicou ao marido sobre as mudanças em sua forma de ver a vida, porque ilustraria bem o que eu queria falar sobre coragem, ela me respondeu: “Mas eu não fui corajosa. Me achei tão covarde por ter desistido!” A coragem associada a bravura, a não desistir, a dar conta de tudo, sem medo e com segurança emocional, nos impede de assumir os nossos atos corajosos. E quando não os enxergamos, vemos somente um pedacinho da nossa própria potência.

Brené Brown, pesquisadora, cientista social da Universidade de Houston e escritora norte-americana que é referência mundial quando o assunto se trata de vulnerabilidade, conta que a palavra coragem vem de *cor*, que significa coração, e a definição original da palavra significaria “Contar a história de quem você é com todo o seu coração”. Uma definição muito diferente da que aprendemos em nossa infância e que está na maioria dos dicionários de língua portuguesa, como o *Houaiss*, que descreve *coragem* como

1. moral forte perante o perigo, os riscos; bravura, intrepidez, denodo
2. firmeza de espírito para enfrentar situação emocionalmente ou moralmente difícil “armou-se de c. para rever o amigo moribundo”
3. qualidade de quem tem grandeza de alma, nobreza de caráter, hombridade “a c. dos santos e dos heróis” “teve a c. de assumir o próprio erro”
4. determinação no desempenho de uma atividade necessária; zelo, perseverança, tenacidade “desde jovem, revelou c. no trabalho”
5. capacidade de suportar esforço prolongado; paciência “não vou ter c. de entrar nessa fila”
6. pej. ousadia; desfaçatez “teve a c. de mentir deslavadamente”

Aprendi, ainda muito nova, que a melhor forma de lidar com o medo era colocar a minha cara mais assustadora e encará-lo de frente. O que me assusta não me paralisa, pelo contrário, me faz acelerar o passo, juntar toda a raiva

que cabe no meu ser e dar um grito de guerra ao estilo *Coração valente*. Quem me vê de fora pode acreditar que caibo nessa definição de bravura e valentia. Corajosa! Acontece que, na maior parte das vezes, a minha atitude é um ato de medo absoluto. É o meu medo gritando tão alto que tudo o que faço é correr, e gritar, e rugir para que ele cale a boca e me deixe em paz. Se encarar o que me provoca medo é a forma mais rápida de fazê-lo calar a boca, então vamos nessa. Esse ímpeto de atacar esconde a minha covardia. Esconde a criança apavorada dentro de mim. Tenho exercitado a coragem de esperar. De não responder imediatamente. De escutar o medo, entender o seu cuidado excessivo. De respirar e ficar com a angústia e seus efeitos em meu corpo. A garganta seca, o aperto no peito, a dor no estômago. Não preciso fugir deles como quem foge da morte. Posso ficar. E decidir ficar, contendo todos os meus ímpetos de batalha, é a escolha mais corajosa que posso adotar.

A minha definição de coragem abarca mais que os resultados dos nossos atos. É maior que uma ilusão de que o medo não existe mais. Coragem é seguir o coração, mesmo com medo. É abraçar as vulnerabilidades e saber que o resultado das nossas ações não nos define. É saber que somos maiores que qualquer erro ou falha. E é lembrar que, independentemente de qualquer coisa, merecemos amor, carinho e respeito sendo quem somos.

Não cuidaremos dos nossos limites em uma conversa sem sentir medo do que o outro irá pensar, fazer ou falar. Os pensamentos obsessivos sobre o que deveríamos falar ou fazer não vão desaparecer até sermos expostos ao que nos assusta. Não seremos perfeitos e impecáveis, e toda busca por nos colocar nesse lugar irá nos violentar e/ou violentar quem convive conosco. Escolheremos a coragem sempre que nos lembrar de que merecemos pertencer. Há uma grande diferença entre pertencer e caber, e o medo nos empurra para caber. Pertencimento não nos machuca. Pertencer é saber que somos amados sendo quem somos. É saber que o nosso valor não é uma moeda em uma mesa de negociação, ao lado do afeto e do carinho. O pertencimento é confortável como uma roupa feita sob medida. Acontece que, buscando atender à nossa necessidade de pertencer, aceitamos o seu antônimo, que se parece tanto com o pertencimento que confunde. Nós nos encolhemos para caber em formas que existiam antes de nós, como quem precisa deitar na cama para fechar a calça jeans e a retira, no final do dia, com o corpo cheio de marcas, mostrando o preço do que aperta. Por vezes, para caber, acrescentamos em nós pedaços que não são nossos. Mentimos sobre as nossas conquistas e realizações, sobre quem somos e o que fazemos. Caber pode até trazer uma ou outra vantagem, mas quando deitamos na cama à noite, sem os enchimentos que nos aumentam, as máscaras que nos escondem

ou as faixas que nos apertam, sabemos que não somos a imagem que queremos passar. E que o que recebe amor não é quem somos.

O medo de perder o carinho, a admiração e a aceitação de quem está ao nosso redor nos faz caber. Ele narra para nós, insistentemente, as tragédias que nos esperam se formos honestos com o que somos e com o que desejamos. Ele promete que nada vai nos acontecer, mesmo sabendo que não pode cumprir essa promessa. O medo nos diminui e aprisiona em relações que nos machucam, nos dizendo que é o máximo que podemos ter/ser, que não merecemos mais. A coragem nos lembra de que somos o suficiente. Que temos o tamanho perfeito, mesmo com todos os nossos defeitos e imperfeições. Que temos coragem de encarar, assumir, acolher e defender o nosso tamanho.

Resumo do capítulo

- A coragem se mostra de formas diferentes em cada momento e situação.
- A forma com que encaramos a coragem e como nos vemos atendendo ou não aos nossos padrões interfere na nossa disposição e força para seguir.
- O medo odeia a possibilidade, por mais remota que seja, de falta de controle com o resultado e treme em imaginar que pisaremos em um solo que não conhecemos. Ele é um cuidador que superprotege e nos promete que nada vai acontecer se seguirmos os seus conselhos. Nada acontecer não é uma boa opção.
- Um encontro honesto com o outro é encarar de frente a possibilidade de conhecer lados nossos e dele que não queríamos. De escutar *não*, de ter os planos desfeitos e refeitos, visto que, assim como temos o direito inalienável de cuidar do que importa para nós, ele/ela também o tem. Não há certeza de final feliz, a vida não é um musical da Broadway
- Mulheres são educadas para ser perfeitas e não correr riscos, homens são educados para suprimir as próprias emoções e as do outro, tornando a coragem uma escolha intencional que, por vezes, exige esforço e dedicação.
- Aprender que o nosso valor não está no quanto nossas características são socialmente aceitas nos impulsiona à coragem de assumir todos os nossos lados. Ser inteiro é uma escolha mais corajosa do que buscar a perfeição.

- Coragem é seguir o coração, mesmo com medo. É abraçar as vulnerabilidades e saber que o resultado das nossas ações não nos define. É saber que somos maiores que qualquer erro ou falha. E é lembrar que, independentemente de qualquer coisa, merecemos amor, carinho e respeito sendo quem somos.
- Buscando atender a nossa necessidade de pertencer, aceitamos o seu antônimo, o caber, que se parece tanto com seu sinônimo que pode nos confundir. E sofremos quando nos encolhemos ou inflamamos para caber na forma alheia.
- A coragem nos lembra de que somos o suficiente. Que temos o tamanho perfeito, mesmo com todos os nossos defeitos e imperfeições. Que temos coragem de encarar, assumir, acolher e defender o nosso tamanho.

CAPÍTULO 2

PRIMEIRO EU

A importância de conhecer os próprios limites e o que realmente importa para você

Apalestra havia acabado, e eu estava conversando com os participantes que permaneciam na sala. Érica se aproximou, inquieta. O olhar misturava raiva e angústia, a voz trazia um choro embargado. “Elisama, eu gosto muito do seu trabalho, mas eu discordo completamente do que você disse sobre ninguém ter a obrigação de me fazer feliz ou cuidar de mim. Meu marido tem, sim, a obrigação de valorizar o que eu faço e pensar em minha felicidade! Ele é o meu marido! Para que a gente casa, então?” A minha fala sobre ninguém ser obrigado a nos fazer felizes foi dita no comecinho da palestra e, pelo que pude notar, Érica ficou presa nisso. Ali estava o foco de uma vida, a intenção de todos os seus esforços, e eu não podia lhe dizer nada que desfizesse mais os seus sonhos do que essa informação.

Érica era a esposa dedicada, a mãe dedicada, a empregada dedicada. Abria mão de seus sonhos, de suas vontades e de seus quereres em nome da felicidade de todos que estavam ao seu redor. Fazia tudo isso por amor, dizia. E, como amor era sinônimo de anular-se, amargava a certeza de que não era amada ou valorizada por quem estava ao seu redor, já que ninguém se anulava por ela. Os seus esforços pareciam invisíveis. Ninguém enxergava o tempo que passava planejando, calculando e executando coisas pelo bem alheio. Contar para si mesma a história de que não queria nada em troca pelas suas atitudes era a mentira que Érica mais repetia. A realidade é que ela queria, sim. Queria

amor, queria reconhecimento. Queria que alguém preenchesse o vazio emocional que a fazia esquecer das próprias necessidades para olhar desesperadamente para as do outro. Ela queria o colo e o amor que não recebera numa proporção boa o suficiente quando criança. Queria algo que não encontraria, algo que nem ela oferecia a si mesma. O pior de tudo é que não tinha a menor consciência do que queria, e, sem essa consciência, não fazia ideia do que pedir e como pedir. Como os outros não adivinhavam as suas necessidades, guardava rancor e ressentimentos por quase todas as pessoas que conhecia. Esse rancor e esse ressentimento também não eram olhados e nomeados, porque se tratava de sentimentos ruins, que não combinavam com a pessoa boa que ela era.

Comecei a estudar novas formas de comunicação em 2012, quando o meu filho mais velho nasceu. Eu queria educá-lo sem bater e não fazia a mais remota ideia de como criar um filho sem os famosos castigos e palmadas, não sabia que existia vida para além das recompensas e punições. Quando me deparei com a comunicação não violenta, percebi que tinha encontrado uma espécie de tesouro. Eu, a menina brava, a ariana briguenta, podia falar de outros jeitos, bastava treinar. No começo eu pensava assim, que comunicação era um processo de falar com o outro. Com o tempo entendi que se tratava de algo muito mais intenso e profundo, que se eu queria transformar a minha relação com meus filhos, meu marido, meus pais, meus amigos, eu precisava começar pelo denominador comum: eu.

As conversas que temos com nós mesmos transbordam para as nossas relações. Os relacionamentos são transbordamentos de nós, das nossas dores e dos nossos anseios, das nossas feridas e das nossas curas. Por isso é tão importante ter consciência de quem somos e do que queremos, do que estamos sentindo e precisando, porque ninguém tem a obrigação de ser receptáculo das nossas frustrações. Já que transbordamos em nossas relações, é bom que estejamos conscientes de que transbordamentos são esses, do que nos inunda e do que nos sobra. Precisamos de uma maior consciência do que estamos pedindo e de como estamos pedindo, porque estamos sempre nessa busca pelo dar e receber nas relações. Érica não fazia ideia do que estava pedindo, e, se nem ela mesma sabia o que estava pedindo, como alguém poderia atendê-la?

O que aprendemos sobre limites

Durante o processo de pesquisa para a escrita deste livro, perguntei em minhas redes sociais quem tinha medo ou dificuldade de dizer “*não*”. Vou compartilhar com você algumas respostas:

“Sim, é automático, para não causar discórdia com o outro, pro outro não ficar com raiva.”

“Tenho vergonha de dizer ‘*não*’.”

“Tenho dificuldade de dizer ‘*não*’ quando é só porque não quero fazer algo, como se isso não fosse motivo suficiente.”

“Tenho dificuldade de dizer ‘*não*’ para a minha família, quando digo me sinto mal e fico justificando tudo!”

“Sempre! Não gosto de sentir que desagradei o outro e não gosto de conflito.”

“Tenho medo de dizer ‘*não*’ no trabalho e parecer que não estou à disposição.”

“Sim, quando admiro a pessoa ou quando tenho medo de perder o emprego. Eu quero agradar.”

“Digo ‘*não*’ algumas vezes, por isso, sou taxada de chata.”

“Quando sinto que a expectativa da pessoa é grande e sei que vou desagradar causando frustração.”

“Só em relações hierárquicas, em relações horizontais consigo delimitar melhor os limites.”

Foram mais de trezentas respostas, quase todas listando as dificuldades em dizer “*não*” e colocar limites nas relações. É interessante perceber que, em uma sociedade em que muito se fala sobre colocar limites na educação da criança, a maioria de nós tenha dificuldade em dizer “*não*”. A realidade é que existiam, sim, limites claros dentro de casa, quando éramos crianças, mas esses limites não eram os nossos. Sabíamos o que irritava os nossos pais a ponto de sermos castigados física ou emocionalmente. Sabíamos o que era ou não permitido fazer em casa, mesmo que as regras não fizessem sentido para nós. Existia uma hierarquia da importância dos quereres e desejos da família, e os nossos não estavam na lista de prioridades. Veja bem, não estou falando que o ideal é deixar a criança fazer tudo o que deseja, do jeito que deseja, mas que podemos acolher o querer sem, necessariamente, atendê-lo. Para entender melhor esse conceito voltado à educação, você pode ler *Educação não violenta* e *Por que gritamos*, livros que publiquei em 2019 e 2020, respectivamente.

Enquanto os limites dos adultos — em regra, de um dos adultos, o pai —

eram claros e precisos dentro do lar, os nossos limites simplesmente não existiam. A nós cabia apenas dizer “sim”. Dizer “não” podia render castigos, palmadas ou chantagem emocional. “Criança não tem querer” foi uma das frases mais repetidas para as crianças da minha geração, e nós interiorizamos isso, assim como os nossos pais haviam interiorizado esse conceito antes de nós. Se não temos querer, como criaremos bordas protetoras do nosso querer? Como vamos defender o que importa para nós se crescemos entendendo que não podíamos sequer ter interesses particulares?

A cada “não quero comer feijão!”, escutamos que éramos mal-agraçados e mal-educados. Quando falamos que não gostávamos da escola, provavelmente escutamos que não reconhecíamos os esforços dos nossos pais e não valorizávamos as oportunidades que tínhamos. Quando dissemos que não queríamos voltar para casa, escutamos que “tudo bem, fique aí, então, volto sem você”. Das mais diversas formas e jeitos, aprendemos que dizer “não” machucava quem estava ao nosso redor e nos colocava em um risco iminente de abandono. Aprendemos que quem ama diz “sim” e faz o outro feliz. Pessoas boas não causam desagrado. Evitam conflito. E essa confusão entre dizer “sim” e amar distorce as nossas relações até hoje.

Há quem diga “não” sem medo, porque assumiu a postura defensiva do *não preciso que você goste de mim*. Em uma ou outra postura, ainda estamos assumindo que fazer o que o outro deseja e lhe demonstrar amor são sinônimos. Não estou dizendo aqui que não exista quem consiga colocar limites de maneira saudável e respeitosa consigo e com o outro, mas que alcançar essa capacidade é uma conquista, uma escolha antinatural diante da educação que recebemos. No padrão educacional de “se fizer isso, mamãe vai ficar triste”, desenvolvemos formas de lidar com o *não* que não são saudáveis para nós ou para as nossas relações.

Limites são bordas que protegem o que importa para cada um de nós. São cuidado, e não há relação emocionalmente saudável e equilibrada que não precise dessas demarcações. Uma relação que não nos permite dizer “não” é uma relação difícil demais para estar. Ela nos cobra um preço alto, que traz consequências danosas para nós, para o outro e para a relação. Érica diz “sim” para os desejos de todos da família, enquanto diz “não” para o que realmente quer. Na verdade, ela sequer sabe o que quer. Foram tantos e tantos anos focando no que o outro precisava, que ela já não sabia o que realmente queria. Quando criança, o foco era fazer a mãe feliz, não incomodá-la. Escutava, diariamente, uma lista imensa dos sacrifícios que a mãe fazia por ela; qualquer querer parecia inadequado e excessivamente exigente. Ter necessidades para além do que era oferecido pela mãe era causar-lhe ainda mais dor que a que

ela já sentia. Não podia querer ou pedir. Não podia dizer “não”. À medida que crescia, essa insegurança passava para outras relações. Tinha medo de dizer “não” para as amigas, para os colegas, para as professoras. Ao casar e ter filhos, o foco era fazê-los felizes. Érica não sabia seu prato preferido ou qual o seu maior sonho.

A comunicação não violenta me mostrou a importância dos meus limites e como comunicá-los de maneira respeitosa. Aprendi a entender o que está vivo em mim e dividir isso com quem convivo e amo. E aprendi, principalmente, a aceitar que o outro também tem o direito de me demonstrar os seus limites. Dizer e escutar *não* incomoda. E é responsabilidade de cada um de nós lidar com esse incômodo, entender o que ele fala sobre nós. Entender onde toca, que medos desperta, cuidar de cada uma dessas informações que nos traz. Há outra dificuldade, talvez a maior delas: sustentar o limite. Manter-se firme no *não*. Lembro de uma aluna, Márcia, que decidiu dizer “não” pela primeira vez para a mãe. Havia anos um determinado assunto a incomodava e ela tinha decidido que, quando ocorresse novamente, comunicaria seu limite e diria “não”. Corajosamente cumpriu o que havia prometido a si mesma, mas entrou em pânico logo depois. Ela me falou, desesperada, que queria ligar para a mãe e voltar atrás. Que não conseguia dormir diante da possibilidade de ter lhe causado algum sofrimento. Como uma criança sedenta por aceitação, ela apenas queria dizer: “Mãe, eu faço tudo que você quiser. Você vai ficar feliz? Mãe, você ainda me ama?”

No primeiro capítulo, falamos sobre o conceito de coragem e do quanto precisamos lembrar, diariamente, que o nosso valor não está na mesa, sendo negociado em todas as nossas interações. Demonstrar e sustentar os limites é lembrar disso. É ultrapassar as camadas do medo de não ser aceito e se conectar com o que realmente importa. Nos próximos tópicos, vamos falar dos passos para uma comunicação que nos coloca em uma postura de conexão com a vida. Que fala de limites que trazem liberdade. E de como podemos lidar com as nossas emoções com respeito e empatia. Quando encontrei Márcia, uma semana depois das mensagens que trocamos sobre o que havia ocorrido com a sua mãe, ela estava aliviada. Passado o susto de ter escutado *não*, a mãe lhe telefonou perguntando o que a incomodava, compartilhando que não fazia ideia que aquela situação magoava a filha em um nível tão profundo. A abertura dada pela mãe gerou uma conversa linda e corajosa entre ambas. Não vou dizer que viveram felizes para sempre, você já é grandinho e grandinha o suficiente para saber que a vida não funciona assim. Mas posso afirmar que sustentar aquele limite foi um divisor de águas na relação das duas.

Codependência e felicidade

Ao escutar Érica e sua desconexão com as próprias necessidades, identifiquei, imediatamente, um comportamento comum em muitas pessoas: a codependência. Em *Codependência nunca mais*, a autora, Melody Beattie, descreve o codependente como um tomador de conta. Acho essa uma definição fantástica. O codependente toma conta da vida do outro, dos problemas dos amigos, das decisões dos companheiros e companheiras. Se mistura à vida do outro de forma tão profunda que se perde de si mesmo. Costuma demonstrar força e é muito confiável em suas realizações, mas o faz com uma entrega que ultrapassa os próprios limites. A codependência não nos permite ver os nossos limites. E damos a isso o nome de amor. De dedicação. De amizade.

Viver para o outro é violento conosco e com quem recebe o peso de ser o foco das nossas atenções. É desrespeitoso com o tempo e as capacidades alheias. Você não precisa viver para ninguém além de você, salvo quando se tem filhos pequenos que realmente dependem de você para se manterem vivos e saudáveis. Existe uma diferença imensa entre apoiar e sustentar o outro a ponto de não o deixar reconhecer a força das próprias pernas. Por muito tempo eu quis aliviar a dor de todos ao meu redor. Eu realmente acreditava que a função de quem ama era resolver os problemas, era tomar conta. E eu sempre fui uma excelente tomadora de conta. Certa vez, quando Isaac, meu marido, perdeu o emprego, decidi abrir uma empresa de camisetas personalizadas. Achei a ideia maravilhosa. Mas em vez de apenas apoiá-lo e escutá-lo quando necessário, resolvi tomar a frente de tudo. Criei logomarca, encontrei possíveis fornecedores, decidi o tipo de estampa que era a cara dele. Tomei conta e achei que o estava apoiando, mas não. Aquilo era um extrapolar dos limites, e era, de certa forma, arrogante, porque no fundo eu acreditava que saberia lidar com as coisas melhor do que ele mesmo.

Depois de anos e anos escutando dos nossos cuidadores “Você está tirando a minha paciência!”, “Assim eu fico triste!”, “Você me fez te bater!”, aprendemos que somos os responsáveis pelo sentimento do outro. Que temos o poder de fazê-lo feliz ou triste. Que, se nos esforçarmos bastante, teremos uma vida completamente controlada e isenta de sobressaltos. Responsabilizar o outro pelo que sentimos é a consequência direta desse pensamento. Nesse jogo de responsabilidades, deixamos de assumir o compromisso pela responsabilidade com nós mesmos. Entendemos que adivinhar os nossos pensamentos e necessidades é uma prova de amor e vivemos tentando

adivinhar os pensamentos do outro para provar o nosso valor. No fundo, esse comportamento de tomar conta do outro vem de uma convicção de que não somos bons o suficiente. *Já que não mereço o seu amor, então, precise de mim.*

Se eu lesse algo parecido com isso há alguns anos, daria uma gargalhada. Achava que tinha uma autoestima maravilhosa e que era muitíssimo bem-resolvida. Tomava conta do problema dos outros e tinha a solução para tudo porque me considerava uma pessoa inteligente e legal. E ficava com raiva quando a pessoa decidia adotar posturas diferentes das que aconselhei porque a amava e ela estava sendo estúpida. Já que o mundo se dividia entre pessoas boas e pessoas ruins, eu obviamente fazia parte do primeiro grupo, e qualquer deslize que me afastasse da figura de pessoas boas era responsabilidade do outro. Eu me considerava maravilhosa e incrível. Até que comecei a fazer terapia, buscando entender a minha relação desregrada com a comida. E encontrei lados meus que simplesmente não conhecia. Que foram escondidos de mim por tanto tempo que precisei de ajuda para encontrá-los. Sim, eu era — e sou — uma pessoa muito legal, mas não só isso. E vivia cansada, estressada, irritada e me julgando injustiçada e desvalorizada por quem estava próximo, sem ter a mais remota ideia do motivo. Por anos deixei que algumas relações se desintegrassem, fingindo não me importar com o que estava acontecendo. Em minha forma de ver a vida, gente forte não sentia, logo, se você quisesse partir, dissesse que não gostava de mim ou me rejeitasse, o problema era seu. E agia como uma criança que é expulsa da brincadeira pelos amiguinhos e, magoada e triste, se veste de raiva e indiferença, cruza os braços e diz: “Eu não queria mesmo!”

Cuidar do outro nos impede de nos conectarmos com a nossa própria dor. Com o medo, com a sensação de desamparo. Faz-nos desviar de olhar para os lados que não queremos conhecer de nós mesmos, porque, como disse no capítulo anterior, o contato com esses lados nos faz duvidar do nosso próprio valor. Mas não há conversa sincera e verdadeira sem essa conexão. E não há conexão com o outro quando nos sentimos superiores a ele, quando achamos que temos as respostas e que, se ele nos escutar, tudo ficará bem e feliz. Não ficará, não se não nos abirmos para o que realmente queremos e precisamos. Se não atravessarmos a nossa lama, a nossa escuridão. Todos temos lados sombrios; sinto muito se você ainda nutre a ilusão de que é apenas um lindo e brilhante raio de luz. Somos esse lindo raio de luz, também, mas não somente. Somos complexos. Maravilhosamente complexos.

Quando perguntei para Érica o que considerava mais absurdo na ideia de que ninguém era obrigado a cuidar dela e fazê-la feliz, ela respondeu que assim os relacionamentos não seriam justos. Onde estava a igualdade de

dedicação? O que faria valer todos os sacrifícios que fazia diariamente? Enquanto pensava no bem da família e se dedicava inteiramente ao marido e filhos, Érica colocava na conta deles o seu cansaço, as coisas que deixava de fazer, a própria frustração. A dívida só crescia, junto com o ressentimento. Eu não podia dizer para ela que tudo aquilo era em vão. Perguntei o que ela faria se não tivesse essa obrigação. Se não se visse como a responsável por tomar conta de todos ao seu redor e de sustentar o mundo com as próprias mãos. Parou, pensou. Ficou em silêncio, até que chorou copiosamente. “Eu não sei o que eu quero, estou tão cansada da minha vida, eu nem me reconheço mais nas coisas que faço. Eu já nem sei existir.”

Quando tomamos conta do outro, esquecemos como é existir. E esquecemos, também, que o outro existe. Ficamos aprisionados em termos de obrigações, culpa, medo. Nós nos definimos pelo que fazemos e realizamos, e nos desconectamos da potência de simplesmente existir. De nos relacionarmos porque escolhemos e não porque precisamos ou porque precisam de nós. Não estou dizendo que não faremos nada pelo outro. Nessa visão maniqueísta que aprendemos a adotar sobre a vida, achamos que as opções são viver pelo outro ou ignorar os seus anseios, mas temos muito mais cores nessa paleta. Quando honramos a nossa existência no que fazemos, o cuidado com o outro é uma escolha que não deixa conta em aberto no final.

Além do mais, deixar que o outro experimente as suas próprias capacidades e frustrações o fortalece. Depois da experiência com meu marido e a loja de camisetas, comecei a observar melhor o meu funcionamento, a entender os meus impulsos e a ter coragem de seguir os caminhos diferentes do habitual. Uma amiga me ligou pedindo apoio para um projeto. Queria lançar um curso online, estava com uma ideia maravilhosa de como tudo seria, mas não tinha coragem de sustentar um projeto desses sozinha. Imediatamente a Elisama super-heroína, codependente tomadora de conta se mexeu dentro de mim. A vontade era falar que eu sabia como salvá-la, que faria tudo com ela, que a gente daria um jeito! Respirei. Lembrei que quando me coloco nesse lugar fico em desigualdade com o outro e, com a intenção de ajudá-lo, costumo causar o efeito contrário: enfraquecê-lo. Eu me ofereci para ajudá-la a desenhar a aula, disse que estava à disposição para dividir a minha experiência e que confiava que ela faria algo lindo. Eu não faria por ela, como era o meu padrão. Um tempo depois ela me disse que tomou um susto quando neguei o convite. Mas que foi importante para a própria trajetória descobrir que conseguia dar aquele passo sozinha.

A comunicação não violenta não é um método para melhorar a sua capacidade de convencer o outro a fazer o que você quer. Não é mais uma

ferramenta para influenciar as pessoas. Não será o caminho perfeito para mostrar para a sua sogra o quanto ela está equivocada sobre o que pensa sobre você. Estarmos conectados com a nossa intenção, com o que está vivo em nós é o cerne de todo o processo, é o ponto mais precioso para uma conversa corajosa. Enquanto estivermos apegados ao tomar conta do outro, estaremos privados do poder de confiar em nós e nele. Estaremos privados do nosso direito de dizer e escutar *não* e de lidar com tudo que ele desperta. Estaremos diminuindo a nossa existência.

Entre a realidade e o que vejo

Conversas não são uma arena para decidir quem está certo ou errado. Não são uma chance de convenceremos o outro de que o nosso ponto de vista é o correto. São preciosas oportunidades de conexão: com o outro, com nós mesmos, com a vida. Pedem curiosidade e abertura, mas, com o nosso excesso de rigidez e certeza, perdemos essas oportunidades de nos ligar profundamente ao outro. Ok, preciso ser honesta. Aprender a enxergar a beleza da conversa, do conflito e do encontro foi um dos aprendizados mais difíceis da minha vida. Sempre que lia ou escutava Marshall Rosenberg, psicólogo esquematizador da comunicação não violenta, falar que escutar o outro é uma dádiva, que dividir o que vive em nós é um tesouro, eu pensava: *Que alucinógeno essa criatura usou? Tem pôneis e um arco-íris de glitter nessa fantasia também?*

Aprendi a entrar em um conflito para ganhar, a me preparar para uma conversa difícil como quem se prepara para a guerra. Eu me armava dos meus julgamentos e me colocava na postura de *o ataque é a melhor defesa*, porque, claro, o que o outro dizia era um ataque, um julgamento sobre as minhas qualidades, as minhas capacidades, o meu jeito de ver a vida. Na maior parte das vezes, desistia de uma conversa antes mesmo de começar. Lembra que contei da postura do *quer ir embora, vá, não vou sentir falta!?* Pois bem, era uma espécie de lema de vida. *Não me importo, eu não preciso de ninguém.* Acontece que, no fundo, eu sabia que precisava, e, quando eu gostava muito de alguém, fingia não ver os seus deslizes, porque as opções possíveis eram: manter as relações exatamente como eram e engolir alguns sapos ou encerrar abruptamente, engolir a dor e seguir dizendo que “tô nem aí, quem perdeu foi você”. Conversas eram um campo escorregadio, cheio de armadilhas e minas. Conseguia compreender como eu achava absolutamente desconectada da vida