

O PODER DAS CRENÇAS

com Miriam Izabel



ESPAÇO DA
MENTE

Respire no Pouco...

Vamos ver três formas de olhar para o Pouco

A primeira forma nos conta que o pouco não é solto, ele tem contorno definido e é intencional. O que chamamos de pouco traz, em si, uma estrutura muito bem arquitetada e exige uma energia sem limites para a própria manutenção. Não é nada fácil nem pequeno ficar no pouco, viver, aceitar, promover e sustentar apenas migalhas, não conseguir dar passos maiores para a evolução, para o amor, para a grandeza. Ninguém vive no pouco aleatoriamente. Ele vai sendo criado, pedaço por pedaço, com um conjunto de crenças, pensamentos e sentimentos herdados e adquiridos ao longo de uma existência. O pouco sobrevive do quase e cria conceitos como: "Ah, está bom assim", "De onde eu vim é desse modo mesmo", "Nossa, eu até já fui longe". Ele se propaga como uma onda de irmandade vivendo e afirmando que estados limitados são suficientes, como se de fato houvesse uma medida para o crescimento, como se o pouco fosse o bastante para alguém. Além desses pensamentos, a pessoa, ainda criança, pode de alguma forma ter compreendido que ela era para o pouco. Deixando que essa informação entre em sua carne como verdade, ela não percebe que esse conceito é apenas uma crença e que isso dominará qualquer alcance que queira ter ou ser.

A segunda forma nos diz que o pouco se manifesta em nossa existência sob variados aspectos. Independente da história, ele está em algum lugar de como essa pessoa se coloca na vida. Muitas vezes, é alguém rico em exuberância física, beleza, amizades, mas que não se sente amado dentro de casa, por exemplo. Ou a pessoa conta com um ótimo parceiro, se sente amada, realizada na vida a dois e familiar, mas, profissionalmente, não conseguiu alcançar o lugar que deseja, ela até vai para a vida, porém se deixa abater pelo medo e não conquista o sucesso que poderia e mereceria.

O pouco vive e se alimenta das sombras. Ele pode ser encontrado em itens como dinheiro, saúde, fraqueza, na sensação de preguiça, de pouco ânimo, numa leve depressão, no não atingir a meta completamente. Ele se alimenta de vidas que se deixam por pedaços, por metades, no meio do caminho, e formam uma legião de pessoas que apanham o tempo todo. São surras de desamor, de pouco cuidado, são pessoas maltratadas que aceitam que têm o que merecem e não podem desejar mais. Isso pode acontecer na vida pessoal, no trabalho, no círculo de amigos e dentro da família. A vítima do pouco não se dá conta de que encarna um papel de "lata de lixo" das situações e vai recebendo todo veneno, toda amargura de uma vida pequena, vai acumulando o descarte, o que sobra. A pessoa vai para a vida manca, limitada, sem dinheiro suficiente para viver com plenitude. Ela não poderá sustentar bem os filhos ou fazer os cursos que deseja, passear, viajar, ter conforto e segurança financeira.

E o pouco vai muito além... acesa a luz, ele pode ser encontrado no canto de um quarto. Vivendo ali, secretamente, impedindo a plenitude sexual, por exemplo. A pessoa acaba acreditando que está bom daquele jeito, com aquele parceiro que já não ama, não deseja, e não a realiza, com aquela solidão escolhida ou imposta, e a pessoa faz de tudo para não ver como teve o prazer minguado pelo pouco. Ela aceita e nem busca mudar porque acredita que é o que merece e que isso acontece com todo mundo.

A terceira forma talvez seja a mais perigosa sobre o pouco, se enxergarmos que ele faz com que a pessoa internamente se sinta pequena e sem merecimento. A pessoa rebaixa, suprime os próprios anseios e ambições. Aquela vontade genuína, que nasce com todo ser humano, acaba anêmica, sem vitalidade. Para não sentir a dor que isso causa, o remédio é não ver, não confrontar, não entrar em contato com o mais e, com isso, fica-se no pouco porque ele contenta a pequenez que sobrou na vida.

Quando o pouco se instala ele causa a cegueira. Os olhos não enxergam além. As paredes apertam mas confortam, dão limites mas escoram, a pessoa diminui o ritmo primordial, acredita, sinceramente, que já fez de tudo, já conseguiu o máximo e não vai passar daquilo, daí ela se entrega à inconsciência. O ser humano pode se abandonar e de fato crer que algo em si vale menos que nos outros. É quando a autoestima fica completamente rebaixada e a pessoa como um todo se entende com menos valor do que de fato tem.

Nesse momento, o pouco faz a festa, dança e come sobre o cadáver dos mortos vivos, que andam autômatos pela vida, repetindo as máximas limitadoras de que não conseguem, de que não merecem mais. Nessa hora, o pouco se agiganta, ganha mais uma alma, suga mais uma energia vital e se fortalece como verdade bem-posta, ele domina e se faz muito, quase invencível.

Quem são eles?

Somos nós!

Este livro é protagonizado por Mariazinhas e Zezinhos que estão ilustrados na obra. Nos trinta temas apresentados, eles serão nosso espelho. Vamos encontrar nessas vidas, em suas crenças, dores e superação, tudo que também existe em nós e em todas as pessoas que nos cercam.

Todos os casos são verdadeiros na essência, suas histórias foram alteradas apenas para não permitir identificação do sujeito real. Qualquer semelhança... não é mera coincidência. Ao longo de trinta anos de consultório, conheci muitas histórias e posso dizer com segurança que, apesar de todas as peculiaridades de cada pessoa, todos somos extremamente parecidos nas dores e dificuldades, bem mais do que realmente podemos imaginar.

Logo, é fácil dizer que somos, de alguma forma, as Mariazinhas e os Zezinhos aqui expostos, eu, você, nossos irmãos, parentes, vizinhos, amigos, entre outros. Você perceberá isso quando estiver apreciando os casos, pois em alguns momentos pode se identificar e se ver na pele de nossos protagonistas.

Aproveito para agradecer! Fica aqui minha gratidão a todas as pessoas e suas histórias de vida que passaram por mim e pelo meu trabalho, além do meu desejo de ter contribuído positivamente para essas trajetórias.

A expectativa é de que estes relatos com seus emaranhados verídicos e exemplos tão próximos da realidade, do cotidiano, possam auxiliar a você, Mariazinha ou Zezinho, a se identificar e, assim, quem sabe, deixar o pouco e soltar suas migalhas, farelos e quirelas. Afinal, você merece o melhor da vida!

Três Modelos de Atuação na Vida

Os animais na selva estão sempre alertas. Para sobreviver, eles precisam se defender o tempo todo e enfrentam momentos perigosos quando são de fato atacados por predadores na dura cadeia alimentar.

Eles nos mostram que diante de um inimigo ou em uma situação de perigo, em nome da sobrevivência, podem adotar três formas diferentes de ação: ***lutar, fugir ou congelar***.

No ***lutar***, o animal vai para o ataque. Todo o seu corpo se prepara para uma batalha que pode ser mortal, onde compreende que se não vencer vai perder a própria vida e colocar em risco a sobrevivência dos filhotes. Sob esse perigo, ele foca toda a energia que tem para intimidar, afugentar ou matar o oponente.

No ***fugir***, diante da iminência do ataque, o animal não confronta o inimigo. Ele se vira e corre dando as costas para a situação difícil ou, ainda, foge da luta deixando-se abater, amolece e, antes mesmo que o ataque real aconteça, se entrega. Para tentar manter a própria sobrevivência, o animal se faz pequeno ou corre tentando desaparecer aos olhos do algoz e, assim, não entra em guerra com o oponente que teria grande chance de vencê-lo.

Já no ***congelar***, ele produz pelo sistema nervoso reações físicas tão específicas para momentos de pânico que reduz as funções vitais ao mínimo, quase não respira e, dessa forma, tenta enganar o agressor. O seu objetivo é fazer-se de morto para que o inimigo nem queira perder tempo com ele que, aparentando estar sem vida, deixa de ser uma presa desejável.

Essas três formas que os animais usam para se defender, encontradas na vida selvagem, também nos ensinam algo sobre nós seres humanos. Pois, se observarmos, diante de alguma dificuldade ou perigo, adotamos as formas de defesa de **Lutar, Fugir e Congelar** que agora chamaremos de **Modelo de Atuação: Ataque, Encolhe ou Paralisa.**

Antes de seguirmos em nosso pensamento quero falar um pouquinho sobre o que é "perigo" para nós indivíduos pensantes. Perigo é tudo aquilo que nos oferece desvantagens, dores, dificuldades, riscos e perdas, tudo o que nos gera prejuízo e que de alguma forma nos conduz a um dos sentimentos mais delicados deste planeta, o medo.

Além do medo natural, relacionado a questões óbvias de sobrevivência e situações concretas que podem nos machucar e nos matar, nós temos também uma fonte interna de medo, absolutamente psíquica.

O nosso medo pode vir de "predadores" imaginários e, ainda assim, serão medos tão poderosos quanto os concretos, criados de acordo com as experiências e sentimentos de cada um.

Se pensarmos no medo do escuro, por exemplo, ele pode gerar, em diferentes pessoas, intensidades bem distintas que vão depender dos momentos e das marcas das vivências "no escuro" que cada um registrou.

Outro exemplo é quando uma pessoa se expõe publicamente. Para alguns pode não significar nada de importante, já para outros pode parecer uma avaliação social se tornando aterrorizante. Essa exposição pode funcionar como um disparador do medo, ela pode remeter à alguma memória da infância que ficou guardada inconscientemente. Acionada, ela se torna um perigo ou uma ameaça invisível, nada concreto, algo psíquico, mas poderoso o bastante para gerar um forte sentimento.

Nossas lembranças traumáticas que geram crenças limitadoras são uma vasta fonte de medo em nossa selva de pedra, em nosso mundo de animais racionais. Isso se dá porque a energia psíquica que fica em nossa mente, mesmo inconscientemente, pulsando os medos de tempos passados, com as impressões da infância, produzem em nossos sentimentos e em nossos corpos físicos reações deliberadas de medo. E por conta disso, mesmo sem perceber, nós reagimos como um todo, organicamente. O nosso sistema nervoso não se importa se o medo é fictício, real, mental ou inconsciente, ele reagirá da mesmíssima forma: as tensões, a sudorese, o tremor, a gagueira, o engasgo, o formigamento, a alteração de temperatura, a ação sobre a musculatura, a condição sanguínea alterada, modificação do tônus e mais inúmeros sintomas que você perceberá em si como se um leão estivesse à sua frente. Ou seja, o cérebro será responsável por ativar os mecanismos de sobrevivência, de defesa, que se resumirão em uma postura que caberá em um dos três **Modelos de Atuação: Ataque, Encolhe ou Paralisa.**

O maior problema é que nós vivemos continuamente com esse "leão acordado" dentro de nós. Nossos medos inconscientes ficam guardados, porém, vivos e emanando energia, são leões que rugem o tempo todo, ativando em nós uma postura defensiva que não desliga. Esse fato acaba por nos manter com uma determinada e constante forma de atuar no mundo.

Olhando as pessoas a sua volta você poderá classificar alguns indivíduos como tendo um dos três Modelos de Atuação. Por exemplo, se o comportamento estiver muito mais para uma atitude de firmeza, agressividade, construção, movimento, extroversão, coragem, expressividade, força e expansão essas características nos levam a um **Modelo de Atuação Ataque.** Em outros indivíduos, você talvez observe comportamentos muito mais delicados, sensíveis, frágeis, condescendentes, flexíveis, generosos, mais amorosos, doadores,

altruístas que nos levam para a ideia de um **Modelo de Atuação Encolhe**. E, por fim, podemos encontrar pessoas mais contemplativas, quietas, de pouco contato, introspectivas, chegando a adjetivos como profundas, serenas, equilibradas e autocentradas caracterizando o **Modelo de Atuação Paralisa**.

De forma geral, você já pode ter uma ideia de qual Modelo de Atuação você mais utiliza, com o qual mais se identifica.

Na Psicologia temos vários autores falando sobre teorias e pontos de vista, segundo as três faces da natureza humana que são **Vontade, Emoção e Intelecto**. Aqui, quando olhamos os possíveis Modelos de Atuação podemos relacionar **Vontade, Emoção e Intelecto** com **Ataque, Encolhe e Paralisa**.

Pensando no conceito da **Vontade** observamos que ela é uma fonte geradora, uma máquina de propulsão, aquela que tem a ambição, que começa um movimento, que possui iniciativa. Da mesma forma, um ser humano que adote o **Modelo de Atuação Ataque** pode, em certas situações, não pensar e simplesmente agir, inclusive pagando um preço alto por isso, atuando muito mais pela **Vontade** do que por todos os outros aspectos que o compõem.

Assim como quando nos aproximamos da **Emoção**, sabemos que esse aspecto humano fala sobre um lugar interno mais delicado, que mobiliza e gera empatia, busca contato, detém mais calor, se relaciona, que é acima de tudo vulnerável. No **Modelo de Atuação Encolhe** notamos muito mais a presença da sensibilidade, do cuidado, do não enfrentamento de uma situação difícil, o que nos faz pensar que o **Modelo de Atuação Encolhe** está a serviço da **Emoção** do ser humano muito mais que a outros aspectos da personalidade.

O chamado **Intelecto** trata da racionalidade, do bem pensar, do estado da lógica, daquilo que se controla a partir de premissas básicas, aqui entende-se muito mais do que se sente. Esse aspecto se refere à

parte do indivíduo que toma decisões a partir das respostas aprendidas, sendo muitas vezes contraponto das emoções. Observando essas definições, o **Modelo de Atuação Paralisa** parte do **Intelecto**, colocando seu cérebro, sua intelectualidade, sua inteligência e seus processos mentais acima de sentimentos e emoções, para manter o máximo de controle sobre a vida.

Todos tentamos nos proteger dos medos, sejam aqueles que internalizamos ao longo da vida ou atuais e concretos. Para isso, agimos de forma defensiva e mantemos um modelo de atuação pré-determinado, rígido e muitas vezes exagerado. Por exemplo, uma criança de cinco anos que passa por uma profunda rejeição pode entender esse momento como algo "perigoso", afinal, isso causa dor a ela. O sistema nervoso da criança vai buscar protegê-la e ela adotará um dos **Modelos de Atuação: Ataque, Encolhe ou Paralisa** para se livrar do medo e para não sentir aquela dor novamente. Se essa defesa ficar estruturada, enrijecida e, ainda, exagerada na vida adulta, será como se a criança estivesse o tempo todo diante daquela cena, preparada e reagindo àquela rejeição.

Podemos nos manter como essa criança, atacando, encolhendo ou paralisando diante da vida atual, como se estivéssemos no passado, manifestando posturas e emoções demasiadas para o momento presente. De forma geral, todos nós elegemos um Modelo de Atuação. Às vezes ele se torna hiperbólico, ou seja, com severos exageros, mostrando características e comportamentos acentuados e exacerbados. Isso quer dizer que quando estamos no **Modelo Hiperbólico de Atuação Ataque**, podemos agredir de forma desmedida, falar mais alto que o normal e adotar comportamentos como humilhar, submeter, subestimar, menosprezar, para que possamos nos sentir melhores, mais fortes, mais poderosos e, acima de tudo, no comando e no controle da situação. No **Modelo Hiperbólico de Atuação Encolhe** ficamos muito pequenos de tão

encolhidos, com o corpo mole, submetidos, sem força, com um medo à flor da pele, sem condições de lidar com qualquer conflito e sem liderar a vida sozinhos. Assim, chegamos à dependência, podemos seduzir e falsear tentando enganar o predador, para que ele não ofereça perigo. No **Modelo Hiperbólico de Atuação Paralisa** temos o congelamento, a falta de expressão das emoções, a não proximidade física, e uma notável paralisia nos movimentos do corpo e nas linhas do rosto, com ausência de expressão emocional. Essa é aquela pessoa que se “finge de morta”, silenciosa, podendo entrar e sair de uma reunião sem ser percebida.

Olhando a postura de cada Modelo de Atuação, nessa forma exagerada de agir, hiperbólica, cada um oferece algo deformado ao mundo e à vida, que podemos resumir nas seguintes falas, sendo o **Ataque**: “Eu machuco, eu sou melhor” e “Eu aguento tudo”; o **Encolhe**: “Eu me escondo da responsabilidade, faz para mim” e “Eu não aguento nada” e o **Paralisa** diz: “Eu morri, não mexa comigo” e “Eu não digo nada”.

Não podemos esquecer que cada forma de atuar possui uma manifestação de energias muito poderosas que nos habilitam a lidar com a vida e seus perigos tendo uma marca, um jeito, um ritmo, um humor, um nível de relacionamento, algo a oferecer e, apesar de todos apresentarmos um Modelo de Atuação mais marcante e que nos define, temos a possibilidade de atuar em todos os Modelos. Na verdade, a grande expressão de um ser humano completo e evoluído seria uma atuação com todas as energias que compõe os **Modelos de Ataque, Encolhe ou Paralisa**, que são a força, a sensibilidade e a introspecção, a fim de alcançarmos um verdadeiro equilíbrio diante das solicitações da vida.

O primeiro passo para qualquer equilíbrio é a identificação, saber com qual modelo você atua: **Ataque, Encolhe ou Paralisa**. Enquanto houver negação, não há possibilidade de melhora. O segundo passo é ter consciência, e isso significa identificar os momentos, vivê-los e ter

a condição de perceber sua atuação legítima nas determinadas situações. É preciso reconhecer quem você é e o que provoca nas outras pessoas em seu dia a dia. O terceiro passo é sentir. Respire!



01. Escolher a Força

Mariazinha

Ela foi a caçula de uma família humilde e vivia com o pai, a mãe e dois irmãos. Desde a infância, sofria comparações com a irmã mais velha que era mais delicada, mais boazinha, mais educada. Já Mariazinha, uma agitação só, com desenvoltura ao falar, exuberava e marcava o ambiente. Essa energia fazia com que ela dançasse, cantasse, sapateasse enquanto a irmã vivia nas sombras, discreta. Mariazinha gostava das cores fortes, especialmente amarelo e vermelho. A irmã, claro, ficava com branco e rosa. E, assim, uma diferença acentuada entre as duas foi sendo construída.

Mariazinha cresceu e sabia que era uma menina forte. Às vezes, essa força varava a pele, agitava seus braços e ela percebia que sua voz, dentro da sala de aula, por exemplo, reverberava. Ela era o tipo que mandava nos meninos e batia nas meninas. Essa é a natureza do ataque traduzida na imagem de uma menina líder, mas que também carregava uma distorção, muitas vezes, identificada com a agressividade. Assim, Mariazinha cresceu e foi caminhando pela vida.

Aos dezenove anos, já na faculdade, ela conversava com uma amiga que lhe disse: "Mariazinha, quando minha filha disser que você está bonita, não precisa massacrá-la. Ela é uma criança e não quer nada de você". Mariazinha ficou vermelha e não entendeu. A amiga explicou: "Minha filha disse que você estava bonita, e você praticamente a agrediu, por quê?". Porque Mariazinha não sabia receber, não tinha a delicadeza, o campo fértil para ser cuidada. Nesse momento, ela percebeu um alerta de que estava sendo agressiva até com pessoas

que, de fato, não tinham o menor interesse em agredi-la. Era como se dentro dela existisse uma fera que vazasse e, com suas garras, seus dentes, suas unhas profundas, atingisse pessoas inocentes.

Um dia, Mariazinha foi exposta em praça pública. Todos os amigos da sala de aula resolveram falar o que pensavam sobre ela e a forma dela agir. Cada um dos setenta alunos disse duas ou três palavras, e com qual animal ela se parecia. Só foram citados animais perigosos como águia e leão. No começo, Mariazinha, com a prepotência esperada, achou graça dos colegas e pensou "eu nem ligo", mas aquela situação acabou passando pela sua defesa e ela descobriu que realmente gostaria de ser amada.

Zezinho

Zezinho é um homem que ocupa o cargo de gerente no mundo corporativo. Ele é muito capaz e cheio de conhecimentos técnicos, mas não recebe promoções. Um dia, ele foi encaminhado para uma verificação de suas condições pessoais porque todas as avaliações feitas por seus subordinados a seu respeito, ao longo de muitos anos, eram negativas. A inabilidade no trato, as explosões desnecessárias, a exigência de que as tarefas fossem realizadas exatamente como ele as fazia, o não delegar, o controle exagerado, a agressividade nas palavras e nos gestos e, ainda, a autopromoção e a arrogância que geravam humilhação em seus colaboradores, impediam que Zezinho crescesse na empresa. Ele justificava as próprias atitudes que, de acordo com seu ponto de vista, eram naturais. Na avaliação psicológica ficou claro que ele não tinha a menor noção sobre si e nem sobre os constantes comportamentos negativos que apresentava.

Na infância, Zezinho havia sofrido momentos de enorme desatenção por parte dos pais e isso fez com que ele se sentisse desamparado e entendesse que não poderia contar com ninguém, a não ser com ele

mesmo. Suas atitudes na vida adulta eram sempre de ataque e reação ao tipo de relacionamento de desatenção que havia vivido na infância.

Escolher a Força

No seu alinhamento, na sua grandeza, na sua divindade, quem está no Modelo de Atuação Ataque mostra coragem e liderança ímpares. Quando essa pessoa fala, o silêncio se faz e todos a escutam. Ela se coloca no mundo de forma muito responsável, é aquela que alcança os objetivos, que realiza mesmo quando há dificuldades, que dá conta, resolve e vence os obstáculos.

No Modelo Hiperbólico dessa Atuação, ou seja, na forma exagerada de manifestar essa energia, a pessoa vai para o ataque e pode apresentar muitas dificuldades nos relacionamentos. Ela não sabe disso, porém o mundo sabe. Pessoas assim acreditam que agem naturalmente e que, de acordo com a própria ótica, estão em uma condição muito tranquila sendo quem são. A maior dificuldade de quem está no Modelo de Atuação Ataque é que a pessoa não tem noção do quanto pode ser agressiva e autoritária, do quanto exige que as coisas sejam do próprio jeito. Aquilo que seria uma legítima força, bem aplicada, uma agressividade transformada em garra, desenvoltura e construção, acaba se perdendo e se tornando uma manifestação negativa.

Quem parte para o ataque até constrói e faz, mas a força impregnada nessa realização é impressionante! No final da empreitada, ele pode estar feliz e dizer "eu fiz", porque olha somente para o resultado, para a ação em si, para os louros que colhe ao atingir a meta. Ele passa por cima dos outros acreditando que um simples "me desculpe" poderá resolver depois. Isso se conseguir pedir desculpas. Ele não se preocupa e não enxerga a dor embutida em cada passo dado, como se passasse por cima até de si mesmo.

A pessoa que está nesse Modelo de Atuação se acha muito correta, carrega uma dificuldade profunda de envergadura, tem uma petulância difícil de dobrar, e acredita que o restante do mundo está aquém, porque se considera melhor que todos. Ela tem necessidade de ser melhor, perfeita, não aceita críticas e vive contaminada pela prepotência.

Na infância, foi aquela criança que ficou dizendo: "olha, olha, olha o que eu sei fazer". E sabia mesmo, era uma artista, muito capaz. Mas, de alguma forma, o ambiente não acolheu isso, não ofereceu espaço, não valorizou, e essa criança guardou uma dor profunda de não ter sido vista, especialmente em seus dons artísticos, qualidades, inteligência. Essa criança cresce e vai para o mundo de uma forma enlouquecida e agressiva, tentando desesperadamente mostrar algo e quanto mais ela tenta, apontando, inclusive, que o outro não é capaz, menos é vista pelo mundo, menos é valorizada, menos é aplaudida. Acontece tudo ao inverso. Esse tipo precisa ver o mal que causa! Todos que estão ao seu lado se sentem menos, porque ele exige constantes aplausos, precisa mostrar quem é o tempo inteiro, exaltando a quantidade de coisas que consegue resolver. E quando alguém erra, ele pode atacar: "Você é um burro", ou não faz essa afirmação explicitamente, mas pode olhar para o outro e falar: "Ah! Você não fez ainda, tudo bem, deixe que eu faço", mas a verdadeira legenda dessa frase é: "Seu incapaz".

Convido você, que está nesse Modelo de Atuação, a olhar e se ver como alguém pronto para mostrar dentes e garras e ir para o ataque. A dificuldade já está na tentativa, pois esse tipo nem aceita que pode errar. Depois que você reconhecer esse estado exagerado, será preciso adquirir consciência e, então, dizer: "Eu sou assim mesmo, é verdade, posso ver isso em mim". É necessário sentir, aceitar, se ver de uma forma dolorosamente agressiva. Esse é o começo da restauração.

O aspecto da alma chamado "vontade" dirige as formas de atuar, ele acredita que pode carregar milhares de coisas ao mesmo tempo,

resolver tudo sempre sozinho, deseja que todas as coisas sejam feitas dentro dos seus próprios moldes, e que todos observem o que ele está fazendo.

É preciso perceber e aceitar quando tudo isso é demais! Muitas vezes, você passa por cima de si mesmo, se machuca, extrapola o que pode aguentar, vai além do corpo físico, se estoura, não para e ainda diz: "Eu aguento! ".

Aguentar não é sinônimo de ser feliz! É preciso que você reconheça o mal que pode causar aos outros, o quanto pode enlouquecer outras pessoas, influenciando para que elas se sintam menores, erradas e culpadas. O que os outros fazem nunca é o bastante para você que está ali, obstinado, realizando milhares de coisas. Lembre-se, se você carrega excessos é porque fez essa escolha, e isso foi impulsionado por suas forças internas que geraram estímulos desgovernados, fazendo de você uma pessoa muito acelerada. Cada um tem um ritmo e se você está se matando na vida, para provar algo ao mundo, isso é problema seu! As pessoas às vezes podem estar mais preparadas que você para serem felizes, cuidarem de si mesmas, terem descanso e sentirem prazer.

É primordial que você enxergue o mal que esse comportamento causa a você mesmo e como isso dilacera seu corpo, sua vida, suas relações, seu dinheiro. No afã de ser o "bambambã", você dá, compra, distribui para mostrar o seu poder e, ao agir assim, não cuida de si mesmo, acaba contraindo até dores físicas, acredita que tem que carregar e dar conta de tudo, para não se sentir frágil como pensa que os outros sejam.

Agora, respire! Respire e perceba que você traz isso. Queira ter consciência, queira enxergar que ataca, extrapola e passa dos limites. Pense no mal que pode ter causado aos outros, quantas pessoas pode ter humilhado! Pense no mal que causa a si mesmo!

Mariazinha cresceu e tinha em seu íntimo essa energia. Foi caminhando de forma hiperbólica e, na faculdade, teve a oportunidade de obter uma profunda cura depois daquela situação dolorosa que vivenciou. Tem gente que, mesmo sendo exposto, não se curva, endurece ainda mais e se fecha dentro do orgulho, da prepotência, da onipotência, que não valem nada e não nos levam a lugar algum. Somos todos iguais, precisamos uns dos outros e, às vezes, demoramos um tempo para ver isso com clareza.

Naquela oportunidade, Mariazinha teve consciência e percebeu que estava sendo agressiva. Quando as pessoas fecharam a porta e disseram: "Hoje você vai nos ouvir", isso varou no modelo de Atuação Ataque, na defesa dela, e fez com que ela aceitasse o que os colegas diziam. Assim, ela compreendeu o mal que havia feito às pessoas e, por último, a ela mesma. É como se a pessoa que atuasse no Modelo Ataque dissesse: "Eu serei tão melhor que você, mas tão melhor, que você vai me aplaudir e vai me amar". Errado. Isso é um equívoco!

Como lidar com as qualidades divinas do Modelo Ataque, que se referem, especialmente, a força, iniciativa, expressão verbal, determinação, liderança e concretização quando elas se tornam exageradas, extrapolando o que seria o positivo desses traços? O primeiro passo é verificar quais são os seus maiores medos, os gatilhos que acionam a necessidade de atacar. Em seguida, é preciso aceitar a negatividade do "eu não posso errar", e o tormento que isso traz para a vida de quem acredita que precisa ser melhor que tudo e todos, e usa a agressividade porque está em guerra. Neste momento, você pode começar a olhar o que é necessário fazer para mudar esse mecanismo. "E se eu fracassar? E se eu errar? E se eu pelo menos aceitar que erro? ". O que de pior pode realmente acontecer?

Essa mudança pode começar com a atitude de aceitar o erro e parar de jogar a culpa no outro. Frases como estas precisam ser descartadas: "Eu só fiz isso porque fulano, porque beltrano, porque naquele dia...". Sabe aquela cara feia que você faz quando entra nos lugares? Aquele

peito estufado, o nariz empinado na tentativa de assustar o outro? Pare com isso! Baixe um pouco a cabeça, feche um pouco os ombros, recolha a petulância, diminua a arrogância!

Se na infância você teve medo de ser desamparado e se tornou o tipo gladiador que grita: "Vem, vem que eu posso aguentar", foi dessa forma que você foi para o mundo, acreditando que em todo lugar existe uma guerra e, às vezes, a sua postura bélica é que dá início à batalha. Uma pessoa que levanta a sobrancelha o tanto que você levanta, que demonstra uma arrogância desse tamanho, não recebe dos outros nem carinho e nem amor. Você reclama que não ganha, que ninguém lhe oferece nada, mas para receber é preciso suavizar, se acalmar, deixar o outro fazer do jeito dele, desistir da guerra.

Seja delicado, encontre a humildade, gaste um tempo para pedir perdão, pense nas pessoas que já prejudicou, vá lá e diga: "Eu quero pedir perdão", mas fale usando a palavra "perdão", porque você é tão defendido, inteligente e cheio de argumentos, que pode querer dizer: "Olha, aquele dia foi mal, foi difícil, foi ruim, machuquei seu pé, eu estava aqui passando, quando vi eu já tinha feito! ". O que você precisa é reconhecer seu erro e, realmente, pedir "perdão".

Pode ser que hoje seja o dia do mais ou menos, e qual é o problema? Por mais que você acredite que é o "the best", nem todo dia é o dia do melhor. Pare de terminar a frase do outro, de atropelar as pessoas que você considera que estão indo devagar, seja humilde. Respire!

2. Encolher de Medo

Mariazinha

Mariazinha viveu um grande abandono no início da vida quando a família mudou de país. O pai da menina não acompanhou a esposa e a filha, prometeu que logo iria, mas, na verdade, nunca foi. Ela cresceu com a sombra dessa mágoa e sentia-se menor, sem valor, por ter sido abandonada. Como o egocentrismo é comum para uma criança de quatro anos, Mariazinha entendeu que o pai não havia mudado com a família porque ela não era importante ou suficiente para ele.

Já adulta, Mariazinha mantinha um trabalho medíocre e mal remunerado onde era tratada com desrespeito, como se fosse uma menina sem valor. Ela se colocou em um casamento difícil, no qual se via infantilizada na relação. E, de modo geral, em seus relacionamentos, ela se diminuía e entrava em situações limitadoras e tolas, sentia muito medo de falar e enfrentar as pessoas. Ela vivia como se ainda fosse aquela criança abandonada pelo pai, insegura, indefesa e desprotegida. Enquanto Mariazinha não conseguir fazer os enfrentamentos da vida, continuará se sentindo sem valor e se colocando da mesma maneira no mundo.

Zezinho

Zezinho foi um garotinho que sofreu a ausência do pai desde a entrada da vida, tendo sido criado somente pela mãe. Ele passou muito tempo buscando a identidade paterna, que havia desaparecido. O menino fazia isso escondido por acreditar que a mãe se magoaria com a pesquisa. O sentimento de masculinidade, transmitido e autorizado pelo pai a um menino, não foi passado a ele. Isso já seria o suficiente para fragilizar o garoto. O abandono deu a Zezinho uma ideia profunda de que ele não era um garoto bom ou suficiente para ter um pai. Na escola, todos os amiguinhos contavam com a figura paterna e ele se sentia "menos" por não poder apresentar o pai ou presenteá-lo nas datas comemorativas. Quando adulto, esse homem se fez frágil, sem

parar em emprego algum, sem ter firmeza para lidar com responsabilidades, gerando relacionamentos onde ele acabava dependendo financeiramente das esposas que, por fim, pediam a separação.

Encolher de Medo

Quem se encolhe na vida demonstra uma baixa energia e um alto grau de submissão. Apesar de não ser fácil aceitar este traço como marca, para que possamos melhorar precisamos conhecer o que existe de negativo em nós. Se não fizermos esse reconhecimento, não haverá a menor condição de transformação. Assim, é necessário investigar todos os aspectos que marcam essa personalidade que se apresenta como um ser frágil, dependente, que não sabe e não consegue ganhar dinheiro, precisa sempre que alguém o apoie em tudo o que faz e tem dificuldade para concluir as coisas. Se você está nesse lugar e tem estas marcas, saiba, você é uma pessoa que está encolhida diante da vida.

Na distorção, quem está no Modelo de Atuação Encolhe se apresenta, equivocadamente, como bonzinho e generoso, muito mais do que deveria, e oferece ao mundo muito mais do que poderia, especialmente com o objetivo de agradar aos outros.

Quem se coloca como submisso, a serviço do outro, age sem ter condições de agir, passa por cima das próprias necessidades e vontades, não realiza para si mesmo. Vai servir outras pessoas, mas com a intenção de que o outro goste dele e não o abandone. Pessoas deste tipo embotam o próprio brilho, deixam de lado a própria grandeza e permitem que o outro seja o máximo, seja o bom, seja aquele que faz e acontece enquanto eles se diminuem. São aqueles que não crescem, não terminam o que começam, que ficam sempre esperando que alguém mostre o caminho e os leve pela mão, são do tipo que não fazem nada sozinhos.

Respire e olhe para tudo que você poderia ter feito, ter sido, mas não fez, e não foi! Veja o quanto isso se conecta a uma verdade sua ou a de alguém que você conhece. É importante sentir a dor de ter se colocado dessa forma na vida, de não ter exuberado todos os seus dons, de não ter sido gente grande!

Aceitar! Aceitar sem ser vítima, sem dizer que não se pode mudar, sem acreditar que você é assim mesmo e acabou, ou tentar jogar a culpa no outro que não o deixou trabalhar, estudar, viver. Até certo ponto, podemos considerar as ações do outro, mas você é responsável pela própria vida, e deixou de ser quando se abandonou, diminuiu sua energia e abraçou o pouco. Essa é a marca fundamental de quem escolher encolher, a pessoa que se torna dependente dos outros.

Observe quanto de você está aprisionado nesse lugar. É preciso aceitar que, por enquanto, é assim que você vive. Mas, não precisa ser dessa forma para sempre. Para mudar, acolha o que pode fazer, de uma forma bonita e generosa, que você se dê ao direito de ser humano, que acesse o lugar onde existe essa questão que trouxe, nesta vida, para curar.

Neste momento, além de saber e ter consciência, você pode sentir, aceitar, abraçar e querer ver o mal que causou. Mesmo acreditando que tenha sido apenas bonzinho, é preciso perceber que o mal vem vestido de várias formas, e uma delas é esta: "Eu sou tão bonzinho, tão legal! Faço tudo para você! Não vou crescer, e não terei responsabilidades! Deixo você ser grande! Vou além dos meus limites para agradar e, assim, você gostará de mim e nunca me abandonará, vai cuidar de mim! Vou manipular você de alguma forma!".

Agindo assim você não contribui com a vida e pode causar mal para outras pessoas, sendo omissos, deixando de ser confiável, não liderando situações e nem resolvendo problemas. Isso não quer dizer que você não tenha o bom em si mesmo, mas esta análise é para olhar para o mal no seu tipo, aquilo que está distorcido. É preciso cuidar desse lado

que nunca oferece ao mundo um colo, e só quer receber. Falta assumir responsabilidades, você não entrega ao mundo o seu melhor em termos de trabalho, dinheiro e atitudes.

O que isso causa à sua volta? Quais são os estragos que sua fragilidade e pequenez já imprimiram para a vida da família, filhos, parentes e amigos? Quantas vezes você deu carona e quantas ganhou carona? Veja se ficou de igual para igual, ou se você ficou sendo servido, apesar de manter a fachada de eterno bonzinho. Esse é um ponto doído, delicado, difícil, mas necessário de olhar.

É preciso também perceber o mal que você causa a si mesmo, quando não se permite ser "o cara", o "número um", quando não se permite ter iniciativa, determinação e nem confiar em si mesmo. Você abre mão do próprio poder, da grandeza, do amor genuíno e isso é extremamente doloroso! Vá respirando e sabendo que você poderia, realmente, ter brilhado muito mais, ter ganhado muito mais dinheiro, ter sido responsável por grandes projetos, ter feito de uma forma diferente e muito melhor do que fez até agora.

Minimamente, a pessoa deve ter noção de que está no Modelo de Atuação Encolhe e ter consciência desse lugar de sentimentos de inferioridade, sem voz ativa, de não se valer da própria grandeza. Se você não acredita que é capaz de fazer tudo o que pode, certamente, não está oferecendo ao mundo o seu melhor porque se sente pequeno, inseguro, sem valor e se esconde atrás do outro, escolhe alguém para ser "o Grande". Respire! O traço que você veio curar é justamente se fortalecer, se sustentar na vida.

Além disso, você deve fazer a sua parte para merecer respeito, como ter comprometimento, ir até o fim nas tarefas, terminá-las, saber onde estão suas falhas para poder lidar com elas. Preste atenção na sua voz, pois a voz de quem encolhe na vida pode ser infantilizada ou é uma voz que falha, que não tem todo o ar que merece e sai sem força, sem poder, quando, na verdade, você precisa se apoderar do ar para existir

e ser mais forte. Quantas pessoas já observaram que sua voz parece de criança? Esse "parece de criança" precisa ser levado em conta. Quem tem algum aspecto infantilizado não se deixou crescer, teve medo de não ter valor. Respire na sua voz, na sua garganta, encha seus pulmões de ar para falar, para fazer algo, inclusive para confrontar e enfrentar o outro, mesmo que amorosamente. Veja como você tem lidado com o trabalho. Há quem acredite que é só ir até a empresa e fazer qualquer coisa. Não! É necessário colocar sua energia e sua vontade no trabalho. Se você está criando algo e está com medo, não adianta. Sua criação não irá para frente porque o medo vai bloquear os caminhos: "Que ninguém apareça, que ninguém fale comigo, que me esqueçam!". Este tipo que se encolhe diante das situações é dotado de muito medo! Seu desejo é fugir e não ter que lidar com a vida.

É preciso perceber quais são seus sentimentos em relação a si mesmo. Como você se sente? Capaz, meio capaz ou, quem sabe, bem pouco capaz? Quem não acredita na própria capacidade pode começar a bajular os outros e como não se sente merecedor acaba, muitas vezes, fazendo papel de capacho. E essa atitude de "não bom" fica sendo a sua marca registrada.

No exagero deste Modelo de Atuação, quem encolhe tem uma postura física contida, para dentro, como se estivesse fraco e amedrontado. Essa imagem deverá ser corrigida com uma nova postura e fortalecimento das pernas. Quando você se apresentar ao mundo, sua voz não deve ser trêmula e nem infantilizada pois isso dificultará que as pessoas confiem em você. Sua imagem não deve ser frágil. Sua respiração deverá ser intensificada e consciente para que sua garganta e sua voz se tornem fortes. Mesmo que você esteja forte, com uma boa postura, com uma boa voz, se sentindo capaz, você fará enfrentamentos amorosos e não há nada de errado com eles. Ao contrário, eles podem ser magníficos. Respire!



03. Fingir de Morto

Mariazinha

Mariazinha era uma menina bonita, tinha um rosto quase sem marcas de expressão e parecia uma boneca de porcelana. Ela ria pouquíssimo, falava menos ainda e talvez nem chorasse. Era uma figura congelada que não demonstrava emoções.

Ela cresceu com esse aprendizado de não sentir e não se mostrar. Na infância, as surras diárias dadas pela mãe foram construindo uma postura endurecida e congelada com a qual Mariazinha tentava se defender. Era como se ela dissesse para a mãe: "Você vai me bater? Bate mesmo porque eu não vou sentir nada, absolutamente nada, pois você não vai me atingir e não vai me fazer sofrer!". Assim, Mariazinha se distanciava de sua sensibilidade para cada vez sentir menos as dores físicas e emocionais impostas pelas surras maternas.

Ela cresceu e foi para a vida com o mecanismo internalizado "eu não vou sentir!". Essa capa protetora que Mariazinha inventou, para não ter dores, a impedia de sentir também o prazer, a alegria e o amor. Ela não vivia, apenas passava pela vida e pelas relações sem compromissos. Entrava e saía de relacionamentos sem sofrer, pois não se envolvia, dizendo que tudo tinha começo, meio e fim. Desse modo, ela sempre esperava pelo final e nada construía, nada era profundo em sua vida.

A menina cresceu e se tornou uma mulher, chegou até a se casar, porém, seu rosto continuava paralisado, demonstrando dificuldade para se emocionar e distanciamento das pessoas. Até sua musculatura era tensa e aprisionava o corpo em uma rigidez constante. O contato com Mariazinha só acontecia a partir de uma crosta fria que impedia que o calor das emoções fosse sentido e a distanciava da vida em sua plenitude.

Um dia, Mariazinha começou a entender o mal que causava aos filhos, ao marido, aos amigos e, acima de tudo, como esse mal roubava dela mesma a possibilidade de viver integralmente.

O direito de Mariazinha de se tornar uma pessoa calorosa, cheia de vida, falante, atuante, de se colocar bem em público e, ainda, ser capaz de abraçar e beijar, só poderá ser resgatado quando o orgulho e o medo forem dissolvidos e ela puder derreter e soltar as geleiras, as defesas.

Zezinho

Zezinho guarda uma cena onde vê a mãe dando maior atenção aos irmãos mais velhos. Ele cristalizou a ideia de que os irmãos eram muito mais importantes e estavam sempre certos. Assim, desenvolveu um sentimento de profunda rejeição.

Olhando essa imagem, Zezinho sente ódio de ter sido deixado de lado, o que de alguma forma, sentir esse ódio, reforçou nele a crença de que era um "mau menino", pior que os irmãos e que merecia menos por parte da mãe.

Hoje, adulto, esse rapaz que se fechou para o mundo, com a crença de que o mundo não o amará, mantém-se em um trabalho onde é infeliz e ganha mal, sem oferecer para vida seus dons e sua alegria. Ele sobrevive de forma congelada e distante das pessoas, sem criar vínculos e oportunidades de vivências e alegrias plenas.

Fingir de Morto

A pessoa que adota o Modelo de Atuação Paralisa transmite uma imagem de alguém que congelou na vida. Ela é mais fria, contemplativa, quase não demonstra emoções, é mais calada e fisicamente distante dos outros. A dor silenciosa que toma conta desse tipo vai matando, minando e destruindo a alegria e a espontaneidade de viver. É importante que você olhe para sua vida e identifique se desligou os motores e se está nesse modelo de quem paralisou.

Primeiro sabemos, depois temos consciência para, em seguida, sentirmos: "Olha eu aqui com a minha frieza! Olha a minha tranquilidade em me desconectar do outro, e como para mim isso é fácil! Sou assim mesmo, tenho medo da proximidade e não aprecio que me toquem! ".

Quando você verbaliza a frase: "Eu sou assim" está na aceitação. Dizer: "Eu sou assim mesmo e acabou" é uma aceitação radical porque, nas entrelinhas, a mensagem transmitida pode ser duvidosa, como se dissesse: "Eu não vou mudar". E não é essa a qualidade de aceitação que mobiliza a cura.

Se você adquire consciência de que é assim mesmo, também encontra uma insatisfação nesse estado. Você entende que algo precisa ser curado. O melhor seria dizer: "Eu estou assim, ainda!".

Você também pode se aceitar de forma dura, colocando-se como vítima, e dizer: "É, eu sou assim mesmo. Não tem jeito. Não valho nada. Não presto mesmo. Não sei fazer nada certo! ".

Aceitar que se tem um traço distorcido é magnífico, é tomar para si, humildemente, a negatividade e reconhecer: "Eu tenho tal problema. Eu provoço esse tipo de dor". A partir do momento em que você olhar e aceitar, você poderá transformar.

Um passo a mais é abraçar a questão e dizer: "Eu já sei e tenho consciência. Eu já estou sentindo a minha frieza, minha falta de paciência com tudo e todos, e como eu aniquilo o outro, de que forma eu o desprezo ao me sentir superior".

Quando você aceita a própria negatividade, você pode se acolher. Então, se abraça, se alinha com o divino, aceite sua humanidade e defeitos e comece a se transformar em uma pessoa melhor.

O próximo passo é olhar o mal que você pode ter causado aos outros. Quantas pessoas esperaram um olhar, uma atenção, um olá, um como vai, uma delicadeza que você não foi capaz de dar, por conta da frieza,

por estar paralisado. Desse lugar, a pessoa deixa o outro esperando uma devolutiva, um feedback, uma fala, "olha, foi muito bom". Pessoas paralisadas na vida largam o outro no vazio.

Imagine um filho interagindo com um pai que vive no Modelo de Atuação Paralisa. Não há nenhuma expectativa de que esse pai vá notar a criança, nem que possa abraçar o filho, muito menos brincar com ele. É muito difícil abrir esse coração porque ele está congelado.

Estamos olhando para o mal que causamos. Como você pode curar essa negatividade? Reconhecendo o que causa às pessoas que você ama, ao invés de se esconder na justificativa: "Não preciso falar porque a pessoa sabe que eu gosto dela".

Custa falar? Sim, para esse tipo custa. Dentro dele existe um bonito "eu te amo" para ser expresso, mas é como se a frase tivesse que atravessar um corredor gelado e quando ela sai já se resumiu a um simples "oi, legal". É um ser com dificuldade para amar. Imagine que você deita a cabeça no colo de alguém que tenha esse traço e a pessoa não consegue fazer um carinho, como se isso fosse torná-la menor.

Como podemos cuidar das limitações e dores de quem adotou o Modelo de Atuação Paralisa, que nada mais são do que dificuldades para lidar com gente, de se expressar naturalmente, de soltar o orgulho, sentir e viver na espontaneidade? Nessa manifestação do mal mora a omissão, o "eu não dou, não falo, não partilho, não quero, eu rejeito".

A pessoa desse tipo lida com uma paralisia na vida que acaba sendo de poucas conquistas, sem conexão, pobre de relacionamentos, onde ela não atinge a excelência que poderia e não oferece à vida o melhor de si. Ela fica enalhada, com um calor humano interno que não sai e por fora se cria um manto de pele sem vivacidade.

Quem está nesse modelo pode até se sentir protegido do mundo, das pessoas, da gritaria, da bagunça, da confusão, das coisas sobre as quais não tem controle, mas a vida vai passando e ele fica distante não só dos outros, mas, também, de si mesmo. Isso impede que ele chegue

até a dor, o amor, a alegria, o entusiasmo. Para quebrar essa falta de movimento é preciso que a pessoa se arrisque a viver. Veja também o mal que isso pode causar às outras pessoas, por causa da negligência, do desprezo, da frieza, da falta de proximidade, de intimidade e de gentileza.

O que seria um passo a mais para a cura? Além de saber e de ver o mal que se causa para o outro e também para si, é importante reconhecer a interação que já foi perdida e que ainda está sendo desperdiçada. A vida é estar com o outro, trocar, crescer, aprender, levar aquilo que se é para o mundo.

A pessoa que congelou não tem essa condição. A cura é desenvolver maior consciência de quem se é, e o que pode ser feito para ampliar essa consciência, como terapia, trabalho de autodesenvolvimento, individual ou em grupo, além de se abrir, deliberadamente, ao contato com o outro. É necessário quebrar a crença de que para se transformar e vencer o esforço é enorme. Afinal, a vida pode ser leve!

Além da busca pelo desenvolvimento pessoal, o trabalho corporal pode ajudar a derreter o gelo. A dança, por exemplo, traz movimento e vida, aquece e desperta o corpo físico. Pode-se fazer o exercício sozinho, dentro de casa, mas é melhor que ele seja feito em outro ambiente, com mais pessoas, para compartilhar a experiência de perceber os acertos e erros nos passos, as risadas, as brincadeiras com o grupo. Tudo isso pode trazer alegria e flexibilidade para o corpo que ficou congelado e que não sabe lidar com a vida e nem com outras pessoas. A interação precisa ser provocada, para abrir e expandir o coração e acolher o outro como ele é. Isso amplia a condição de aceitação desse modelo porque ele tende a ser muito crítico, um bom jogador que deseja tudo perfeito, e está sempre pronto para punir ou se separar dos demais.

Por fim, é importante fazer um bom trabalho de transformação pessoal para que as feridas e os medos, que fizeram a pessoa congelar, se limpem, cicatrizem e surja um novo, e melhor, modo de ser. Respire!