

### III

*Recuso qualquer pretensão organizada de um conhecimento objetivo do homem. Sei apenas o que sofri em minha luta pessoal para estar vivo. A psicoterapia não é uma rotina profissional. É uma aventura pessoal. O paciente é "como eu". Recuso todo limite profissional entre nós. Eu "venço" como pessoa ou então fracasso.*

RICHARD JOHNSON (psicoterapeuta)

Tornar-se uma pessoa  
Liberdade de ser  
Coragem de ser  
Aprender a ser livre

Para mim, todos estes títulos querem dizer o que denomino "reunir-me a mim mesma". Quando faço isto, sinto-me mais livre e, em minhas palavras, "mais como uma pessoa". Às vezes, a isso intitulo "Olhar por minhas janelas e não pelas dos outros" — ver o que *eu* vejo, não o que outros pensam que devo ver. Nem sempre faço isto, mas agora estou claramente na direção de ser mais eu.

Isto é muito diferente do tempo em que eu me sentia tolhida e não sabia *como* estava tolhida. Parecia que eu "tinha feito alguma coisa errada", sem a menor noção de qual fosse o erro. Sentia-me acusada, mas quem me acusava? Eu? Como é que poderia me acusar, se eu não sabia do que era acusada?

Perdi alguma coisa. Isso eu sabia e isso era tudo o que sabia. Como poderia encontrá-la, quando não sabia o que era ou onde procurá-la e as outras pessoas não me ajudavam? Diziam que eu não devia ficar aflita, nem insatisfeita, que devia ser feliz com o que tinha, que a vida é assim e eu devia suportá-la como todos a suportam. Era isso que me diziam quando eu tinha dezoito anos, mas quando fiz dezoito anos não estava tão confusa: sabia o que *eu* queria e não me sentia culpada. Para mim, também estava claro então que a vida é



como é, porque toda gente diz: "É assim mesmo" e continua assim.

Depois, essa clareza perdeu-se de tal maneira que quando fiz o que me pareceu certo e bom, senti-me "irresponsável", mas estava inteiramente confusa *por que* me sentia assim. Sem dúvida, sair disso foi "um movimento confuso e tateante". Às vezes, porém, havia um lampejo de visão clara — um instante rápido e brilhante — mas depois isso se perdia e eu tinha de tatear de volta, para alguma coisa que eu sabia que estava ali, embora não conseguisse lembrar o que era. Às vezes era como estar por um instante no alto da montanha, absorvendo toda a paisagem — todos os diferentes aspectos da montanha e todas as diferentes vistas ao redor. Enquanto eu estava lá, compreendia tudo. Mas depois, eu não estava mais lá. Eu era uma pessoa com meia polegada de altura, no sopé da montanha, e precisava encontrar de novo o caminho para o alto. Às vezes, parecia que, durante meses e milhas, eu caminhava por baixo da terra e, depois, de repente, voltava à superfície e tudo podia ser visto. Mas logo depois de alguns passos eu ficava de novo sob o chão, jogada para baixo como um elevador que desce.

A *minha* imagem de peixe era que eu era um peixe, lutando para nadar contra a corrente. Ainda não conseguia fazer isso. Estava presa no local, o que me deu oportunidade de aprender a nadar contra a corrente (ir pelo caminho que eu queria) através de duas figuras indistintas numa ponte, cada uma delas com uma linha de pescar onde eu estava fisgada como um peixe. Isto impediu que eu fosse levada pelo movimento rápido do rio. Eu sabia que as duas figuras eram o médico e ALDOUS HUXLEY. Nenhum deles compreendia tudo, mas cada um compreendia o suficiente para ser útil. Quando fiquei pior fisicamente, o médico me deu certo grau de equilíbrio. Quando, em minha experimentação mental, encontrei algo que nem o médico e nem eu compreendíamos, de modo que tive medo de continuar, escrevi a HUXLEY e este deu uma explicação. Estes dois homens impediram que eu fosse arrastada enquanto me debatia, aprendendo a nadar contra a corrente. Esta foi uma imagem constante com que vivi cerca de um ano.

Estes homens eram também pessoas a quem eu podia contar tudo, sem que "chamassem a polícia". Isto queria dizer

que não chamariam ninguém para me prender. Para mim, ser "presa" era ser internada num hospício, mas não era o hospital de doenças mentais que eu temia, embora não soubesse o que era um "hospício". Pensava em ser empurrada de novo para aquilo de que eu procurava fugir. Outras pessoas tinham muita tendência para fazer isso comigo; por isso, vivia cada vez mais sozinha e quando, por fim, eu mal podia viajar, fui para um lugar onde não conhecia ninguém e fiquei só, para poder me reunir a mim. Eu desejava desesperadamente estar com alguém que compreendesse mais do que eu aquilo que eu estava tentando compreender, mas, como não podia fazer isso, podia, pelo menos, afastar-me das pessoas que me perturbavam.

Depois de tudo isso, alguns de meus conhecimentos atuais parecem pequenos e talvez ridículos, mas agora sei que *não* são "insignificantes". Estou morando perto da praia, num apartamento que tem um terraço externo com uma grade. Quando meu filho estava aqui, atirava o maiô molhado e a toalha sobre a grade e dizia: "Provavelmente a administração não vai gostar disto — compreendo porque". Concordei, e sua afirmação estava certa, mas quem é que compreendia *por quê*? Quando concordei, houve em minha mente uma imagem da grade arrumada como *desejável*, alguma coisa de que eu gostava. Mas uns dias mais tarde, quando passei por um prédio com uma grade embandeirada de maiôs e toalhas, vi que *gostava* disso, que para mim parecia alegre e humano, vivo com uma *atividade* de gente. Soube então quanto me fazia falta ver roupas esvoaçando em varais, pessoas trabalhando desarrumadas em jardins, varrendo as calçadas, saindo mal vestidas de casa para fazer alguma coisa que devia ser feita imediatamente, ou uma mulher secando o cabelo ao sol. Quando olho a rua bem arrumada, sem sinal de que alguém vive atrás das cortinas das janelas das casas, essa rua me parece sem vida. A constância dessa boa arrumação me cansa da mesma forma que a fome; falta alguma coisa no que recebo. Se ninguém sente como eu, essa continua *sendo minha* maneira de sentir e quando penso que não sinto, não estou unida a mim.

Se eu pudesse me enganar completamente e aceitar os valores de outras pessoas, poderia haver um argumento para desistir e deixar que outras pessoa me dissessem o que fazer.



Mas a minha valorização interior não se detém: apenas se esconde de meu conhecimento e fica em conflito permanente com os valores externo que aceitei. Enquanto não observava a minha valorização da rua em que vivo, nada podia fazer, a não ser ficar aborrecida sem saber porque, e sentir que era ingrata pois "o que tinha era bom" e, apesar disso, estava infeliz. Agora, que observei, estou feliz. Tirei o conflito que estava em mim. Depois de me aceitar, posso também aceitar outras coisas de um modo que é diferente de "fazer o que se pode". Foi como vivi dos 12 aos 16, quando queria sair da escola, mas a lei não o permitia. Por isso, vivi com o que havia perto de mim, inclusive a escola, até o momento em que pude sair dela. Agora, as circunstâncias são diferentes, mas o sentimento é o mesmo. Não me sinto presa. Não sinto que tenha sido vítima de algo que os outros fizeram. E não me sinto culpada.

Parece haver dois níveis de culpa. O mais profundo ocorre quando não estou sendo fiel a mim mesma. Então, parece que o meu eu mais profundo me repreende. A outra culpa ocorre quando faço o que *está* de acordo comigo, mas sem compreender claramente (às vezes sem compreender de todo a distinção entre o que quero e o que os outros dizem que eu deveria querer. Quando faço o que *está* de acordo comigo, sem esta compreensão clara, sinto-me "errada" ou "mal", e que preciso ser louca ou indecorosa para gostar do que gosto. Os valores introjetados parecem um instrutor que diz para as minhas respostas: "Você não deve fazer isso!" Quando me comporto de acordo comigo e sei claramente o que estou fazendo, me comporto de acordo comigo e sei claramente o que estou fazendo, me liberto ao mesmo tempo das duas culpas: já não me reprovoo (meu eu exprime satisfação por um sentimento de bem-estar e inocência), e a condenação de outras pessoas parece não ter nada a ver *comigo*. E naturalmente não tem.

CARL ROGERS cita um cliente que diz: "A verdade real é que *não* sou o camarada afável e cliente que tento parecer. Às vezes, fico irritado. Tenho vontade de agarrar as pessoas, e às vezes quero ser egoísta e não sei porque tenho de fingir que *não* sou assim". Aparentemente, esta afirmação poderia significar que é bom bater nas pessoas. Conheço pessoas que usam a autoridade de ROGERS como justificativa para dizer a

primeira coisa que lhes passa pela cabeça. Não é isso que ROGERS quer. O meu ponto de partida é o seguinte: não existe vantagem em *fingir* que *não* sou assim. Quando observo que estou fingindo, e elimino essa desonestidade, fico livre para observar que tenho vontade de bater. (Se penso que não sou uma pessoa capaz de bater nos outros, e se minha mente indica esse desejo, como posso observar que tenho vontade de bater? Isto me parece simples mecânica.) Mas se observo que tenho vontade de bater, e bato, como o fazem as pessoas briguentas, não me observei de uma forma que provoque uma mudança *fundamental*.

A minha observação de que quero bater precisa ser uma simples aceitação do fato, sem opinião a respeito. Se acho que é bom bater, ou se acho que é ruim fazê-lo, o dilema é o mesmo. Se observo que desejo bater ou agarrar alguém, a observação continua errada. Se me sinto justificada, estou também no lugar errado. Preciso penetrar mais profundamente e observar apenas que me sinto irritada. Quando observo a minha irritação desta maneira *interiorizada*, alguma coisa muda. Nada sei sobre circuitos cerebrais, mas devo ser capaz de usar de alguma forma um interruptor porque quando faço essa observação, mesmo que tenha dito as mesmas palavras que diria em outro caso, essas palavras não *soam* da mesma forma, e o som faz parte da mensagem. O "interruptor" parece ser o mesmo que uso com alguém que amo muito, quando quero ferir, e ao mesmo tempo o meu amor é maior que o desejo de ferir. Paro, detenho a expressão de mágoa que viria de mim, e meu amor se revela. Isto não é o mesmo que *reprimir* minha vontade de ferir. Na pausa, não revejo as coisas, não penso no que ia dizer. Parece um guarda de trânsito que levanta a mão para deter o tráfego numa das direções, para que o da outra possa passar. *Decido* deixar o meu amor se revelar, e esta é minha escolha, nada tendo a ver com os mandamentos da Bíblia ou de outras fontes. Meu amor vem de mim e gosto dele. Isto é tudo.

Esta parece ser a mesma pausa que posso fazer em outras circunstâncias. Quando uma mulher me irrita (ao que me parece) por exagerar sempre seus sentimentos e dizer dramaticamente "Tenho medo de começar a chorar, pois aí eu não paro mais!" eu poderia facilmente fazer um comentário maldoso. Como antes observei, minha irritação disse: "Acho



que você não precisa se preocupar com isso. É como tentar conter a respiração — um mecanismo assume o comando e você tem de parar". Essas palavras poderiam ter sido ditas como provocação, mas não foi isso que aconteceu. Como observei *antes*, sem fingir para mim que não estava irritada, ou que estava com pena dessa mulher (o que no momento não acontecia, embora tivesse acontecido outras vezes), as palavras eram neutras, com um tipo de confiança renovada e a permissão para chorar. Depois observei que num nível mais profundo era assim que eu de fato *sentia*. Apesar de minha irritação superficial, eu *queria* que se sentisse segura. Minha solicitude humana se revelou e eu soube que mesmo que ela estivesse dramatizando, mesmo que se comportasse assim para chamar atenção, o medo existia, e o que eu disse (para minha surpresa) atingiu o seu medo. Quando eu estava irritada, não tinha consciência de seu medo. Eu já *tinha tido* consciência desse medo, mas, quando me irritei, perdi completamente o contato com ele.

Não apresento este comentário como o melhor que poderia ter sido dito, mas parece claramente *melhor* do que falar irritadamente ou reprimir a irritação.

Em outra ocasião, numa festa barulhenta, quando essa mulher e eu nos encontramos por um momento, num canto isolado do grupo, ela disse: "É horrível estar doente", referindo-se à sua doença física. Eu respondi: "É terrível não poder estar bem", que era o que me parecia que ela estava sentindo. Ela disse:... "não poder ficar bem" — tão pensativamente como se tivesse sido compreendida e isso a ajudasse a compreender a si mesma. Eu me senti muito perto dela.

Para mim, meus comentários espontâneos são sempre uma surpresa. Não são cópia de outros e nem mesmo uma cópia de mim por mim (dizer alguma coisa que eu tenha dito ou pensado antes). Gosto do que eu disse — sinto-me bem e tranqüila — e gosto da receptividade que sinto na outra pessoa.

Numa outra festa, em que as pessoas conversavam num grupo, a mesma mulher disse, com medo evidente, que estava tomando cortisona e as pessoas lhe contaram todas as coisas terríveis que isso tinha causado a seus amigos. Eu estava cansada de ver essa mulher apresentar seus temores em todas as conversas, qualquer que fosse o assunto, e *havia ou-*

tras pessoas com quem eu *gostaria* de falar. Eu disse: "Tomei cortisona durante cinco anos. Não se incomode com o que as pessoas dizem". Respondeu: "Eu não me incomodo!" Fiquei triste porque o que eu dissera e a minha maneira de dizer provocaram a mentira. Havia distância entre nós.

Quando lhe disse "Acho que você não precisa se preocupar com isso" (o medo de que suas lágrimas não parassem mais) e "É terrível não poder ficar bem", havia uma objetividade sem frieza, que não viciava as coisas. Vivi assim facilmente com havaianos, navajos e hopis, porque essa era exatamente a sua maneira de ser. Para mim era fácil reagir à sua maneira de reagir a mim. É muito mais fácil acompanhar a maneira de ser dos outros do que fazer oposição. Uma jovem mulher com uma casa enorme e bela, e tudo o que esta contém, um dia voltou do almoço e me contou: "Eu me odeio! Todos falam sobre o que *têm*, e depois eu falo sobre o que *eu* tenho, quando (fez um gesto para incluir tudo) *eu* não dou valor a *nada* disso!" O problema é este. De qualquer modo, é meu problema em minha sociedade, onde acho difícil obter o que quero, a não ser com pouquíssimas pessoas ou quando estou sozinha. Tenho tentado ampliar isto, ir além do ponto em que as coisas são fáceis. Mas não consigo me *obrigar* a ser objetiva sem frieza (com inquietação). Quando tento diretamente a objetividade, nela encontro frieza e rigidez, em vez da firmeza suave de que gosto. Quando tento suavizar e sensibilizar a frieza, esta se transforma em repreensão. A única maneira pela qual sou capaz de chegar à naturalidade afetuosa/suave/firme/clara de que gosto é utilizar um artifício, indo antes para dentro de mim mesma. Depois, a naturalidade aparece. É isto que "não-diretivo" quer dizer para mim: *eu* não me dirigi. Depois, *sou* não-diretiva com outra pessoa. Uma mudança ocorreu em mim.

Quando isso lhes é permitido, as crianças muitas vezes falam assim, transmitindo toda a versatilidade de sua vida interior — amor, curiosidade, alegria, tristeza, interesse. "Mãe, eu gosto de você. Não vou gostar quando você for velha e enrugada, mas agora eu gosto." Tão natural. *Gostaria* de ver seu esqueleto." "O jeito de papai me olhar é como uma trave de ferro em meu coração." "Não gosto de cidades. Toda vez que a gente cai, bate na calçada." "Você vai ficar aqui duas semanas?" "Você tem uma cara engraçada." "Querida *ver*



seus ossos quebrarem". "Você não tem esperança de ficar bom antes de morrer?" Afirmações e perguntas sobre coisas, tal como elas me parecem, não o que eu *diria*, mas apenas o que eu penso antes de me dizerem que não devo pensar e que penso. Não é monótono e é muito *real*, verdadeiramente honesto, pois ainda não aprendi que devo mentir e fingir. Aprendi muito com crianças e quando as acompanho *nessa* maneira que têm para agir, torno-me uma pessoa melhor. Quando nos reforçamos mutuamente dessa forma, existe um começo de um mundo melhor. Às vezes, os jovens ainda conservam esta naturalidade mútua. O jovem vizinho que não conheço muito bem bateu em minha porta e disse: "Quer abaixar sua vitrola?" O jovem que me visitava, e não conhecia o vizinho, disse tranquilamente: "Assim?" — com um meneio de mão que queria dizer: "Sei". Compreensão e aceitação. Sem discussão.

Quando *reparo* que me sinto egoísta, também reparo que *preciso ser* egoísta na ocasião, e a afirmação nítida de minha necessidade exprime-se naturalmente, sem súplica ou exigência. Sem suposições. Naturalmente, às vezes quando observo que estou sendo egoísta, vejo que não preciso sê-lo, que era tudo uma tolice e posso facilmente desistir. A observação, sob a forma que tentei descrever, parece chegar à verdade do momento, não perturbada por noções de qualquer tipo. A verdade do momento é livre, sem limite. Para mim, isso é espontaneidade, que também inclui humor, mas *este* humor raramente pode ser transmitido a alguém numa anedota, porque está tão integrado nas circunstâncias únicas do momento que seria preciso descrever todas as circunstâncias, e aí o humor se perde porque o que é engraçado é a convergência de tudo num só momento. Esta é uma maneira borbulhante de viver — falo do tipo de bolhas que sobem da soda limonada. Quando lutamos por bolhas — o que parece acontecer muitas vezes em minha sociedade — parece que encontramos as bolhas que saem de um fervedor no ponto máximo.

Um cliente "conta como sempre sentiu que a família era a culpada por todas as suas dificuldades, e depois acrescenta 'mas agora que compreendo tudo o que fizeram, acho que a coisa é comigo!' Para mim, saber que 'é comigo' chega desta forma: quando compreendo 'tudo o que fizeram' (para mim), compreendo também que isto deve ter sido feito para

eles". Ao saber o que ocorre comigo, sei o que deve ter ocorrido com eles. Então, tudo volta cada vez mais para trás, e cada geração vê o que "foi feito" pela geração precedente. Ninguém deve ser condenado e o que posso fazer é começar a trabalhar *agora* e romper a cadeia, para não fazer para outros o que foi feito para mim. Não é suficiente que eu apenas *saiba* disto. Posso *saber* e, apesar disso, nada ocorre comigo ou fora de mim. (Uma coisa acompanha outra.) Posso me sentir superior a alguém que não *sabe* o que sei, sem que o conhecimento me torne uma pessoa melhor. Preciso *desfazer* o que me fizeram, para *fazê-lo* de outra maneira. Em minha vivência, é aqui que aparece a parte assustadora: possa achar satisfatório saber e quase aterrorizante *fazer*. Mas é ao fazer que eu mudo e, em minha mudança, minhas relações com as outras pessoas mudam também.

Quando me mudei para uma cidade a umas mil milhas de distância, onde não conhecia ninguém, o médico que, por sua formação, tinha sido recomendado, não queria concordar com o regime que o médico anterior e eu verificamos — depois de tentativas dolorosas e muitos erros — ser melhor para mim. Resolvi que seria melhor deixar esse médico. O outro especialista que poderia me atender tinha mudado para o alto de um "canyon" e abandonado a clínica; eu não sabia mais nada sobre os outros médicos. Resolvi que precisava ficar sem médico. Durante algum tempo isso deu certo, mas cheguei a uma fase em que fiquei pior, e sabia que precisava ajustar a dosagem de cortisona. Não podia dizer se devia tomar mais ou menos. Desejei pedir socorro, pelo telefone, ao médico anterior. Não o fiz e me senti generosa por não chamá-lo. Essa foi a primeira vez em que eu me prendi a uma coisa que, a partir de então, verifiquei ser um fato de minha vida: quando me sinto nobre por não fazer alguma coisa, não sou *eu* quem está fazendo. Fiquei cada vez pior e me sentia cada vez mais nobre. Pensava que *eu* não estava chamando o médico e, no sentido objetivo ou físico, isso era verdade: esta pessoa, este corpo, não fez o chamado telefônico. Mas o mundo interior não é tão simples assim. *Poderia* sê-lo, mas tem uma enorme capacidade para perturbar-se porque outras pessoas tinham interferido com suas indicações. Tive um sonho que esclareceu isto. É realmente maravilhosa a maneira pela qual alguma coisa em meu interior con-



tinua a ver claramente, mesmo quando o que chamo de minha mente "consciente" está tão confusa que vivo num inferno.

Em meu sonho, cheguei a um quarto onde uma moça estava sentada rigidamente num banco, com os olhos bem cerrados, para evitar a faixa de luz brilhante do sol que atravessava a janela. Achei que era uma tolice ficar sentada ali se torturando, quando bastaria mudar de lugar; ficaria aliviada e poderia abrir os olhos. Eu (sentindo grande superioridade por estar agindo), fui até a janela e abaixei a veneziana para libertá-la da luz. Havia muitas pessoas sentadas em torno de uma mesa de refeitório, entretidas em conversa. Não nos notaram, nem notaram o que fizemos. Não tinham interesse por nós.

Quando acordei, vivi com este sonho até descobrir que a moça tola era eu — ou a minha parte que é programada por outras pessoas, meu eu robô. *Eu* não estava fazendo a dispendiosa chamada telefônica que me aliviaria. As pessoas que não se "importavam" conosco eram os bisbilhoteiros que criticam as pessoas "extravagantes" e "neuróticas". Nessa ocasião, eu tinha pago minhas dívidas mais importantes, feitas durante a doença, inclusive quinze meses de aluguel atrasado. Tinha mil dólares no banco. Mas continuava perseguida pelos anos de pesado endividamento, quando era criticada por fazer despesas e por ser neurótica. O médico a que eu não voltara tinha me dito que eu era neurótica. Toda a gente sabe que mulheres neuróticas infernizam médicos com chamadas telefônicas. Eu não ia fazer isso.

Eu estava vivendo num mundo completamente irreal, porque o médico anterior não achava que eu fosse neurótica por telefonar quando era preciso trocar a cortisona e, quanto ao preço da chamada, seria menor do que ir ao médico local, o que eu não teria escrúpulos de fazer se tivesse confiança nele. Quando fico confusa, não consigo entender as coisas.

Quando compreendi a minha dificuldade, fui para o telefone. Mas depois de uns passos, parei como se tivesse sido detida — não como se tivesse parado voluntariamente. Não podia ir adiante. Então me afastei, pensei e fiz outras coisas, e tentei de novo. E fui novamente detida. Quando isto aconteceu, o esforço para dar mais um passo parecia demais, como tentar empurrar um rolo compressor para fora do caminho.

Parecia *tolo* tentar. Então minha mente me disse, muitas e muitas vezes, que estava certo, que desde que eu *compreendia* e sabia o que tinha acontecido comigo, estava tudo bem. Isso era muito convincente, embora nada me dissesse quanto ao que fazer com a cortisona. Isso levou dois dias, até que eu soube realmente que precisava pôr um fim àquilo que estava errado, que *havia* uma batalha interior que eu tinha de vencer. Obriguei-me a ir ao telefone. Quando ouvi a voz do médico, disse, com tremores difíceis de reproduzir no papel: "esta era uma consulta médica e foi transformada numa consulta psiquiátrica". Passamos então à cortisona.

Depois disso, tinha alguma dificuldade para falar com o médico, mas nada que eu não pudesse desfazer muito facilmente. Depois das primeiras vezes, telefonava quando precisava de ajuda, e não telefonava em caso contrário, e isso era tudo. Para mim, esta liberdade era linda, como sempre que me sinto livre para agir de acordo com as circunstâncias totais, de acordo com a *minha* autoridade, não por causa do que alguém pensa ou diz, ou pensou ou disse que eu ou outra pessoa deveríamos fazer. Vivo diretamente com os fatos.

No início de minhas lutas, havia desânimo, porque eu não podia ver todo o cenário como agora o exprimo. Só sabia que *nesta* situação alguma coisa estava errada e eu precisava corrigi-la. Então, havia outra situação e eu precisava corrigi-la. Isto continuou... e continuou... continuou... aparentemente com nada adiante e uma repetição sem fim. Mas depois de ter passado um número suficiente de vezes, em diferentes circunstâncias, comecei a ver alguma coisa que todos os casos tinham em comum. Comecei a apreender integralmente a distinção entre o que os outros tinham posto em mim e o que vinha de mim mesma. O que fora uma difícil batalha com uma cegueira após outra, cada uma delas superada isoladamente, passou a ser mais harmonioso, com uma consciência mais firme de mim mesma. Em cada vez, revelava-se alguma coisa de mim, e alguma coisa que não era eu, era posta para fora. Agora, parece que "continua", mas o sentido das palavras mudou. O que começou como uma batalha depois da outra, tão cansativa, tão cheias de dor, agora se torna freqüentemente agradável, como a alegria de uma criança com o seu crescimento e com o seu conhecimento crescente. Às vezes é assim, mas mesmo então sei que sairei disso, o que sem dúvida eu não sabia quando nem



sequer sabia o que é que procurava aparecer. Agora, muitas vezes é verdade que "Não sei o que vou fazer, mas vou fazer" — não só no trabalho (não sei o que farei quando terminar este livro) e coisas desse tipo, mas também em minhas relações com outras pessoas.

As palavras daquele cliente não parecem concordar com as do que disse que precisa "ficar mais como passageiro que como motorista", mas para mim isto quer dizer que: quando me obrigo a fazer o que não está de acordo comigo, sou o motorista, me guiando — e muitas vezes guiando também outras pessoas. Mas o motorista *real* são pessoas exteriores a mim, dizendo o que devo fazer, embora eu não sabia o que e pense que sou eu mesma que estou dirigindo. *Sinto* que sou o motorista, mas na realidade estou sendo guiada. Quando minha mente se despoja da intervenção exterior e entro em harmonia comigo, então *sinto-me* como um passageiro, que não é obrigado a agarrar a direção e observar a estrada. Não há carro, nem estrada, nem motorista.

Quando a "opinião cada vez mais aceita" diz que *sou* o produto de minha classe, isto não tem sentido para mim. Sem dúvida isto pode acontecer e acontece, mas não precisa acontecer. Fui condicionada, e existem maneiras pelas quais ainda sou condicionada. Mas posso saber quando o meu condicionamento está me atrapalhando, e tenho aprendido a fazer a minha lavagem cerebral. Descobri que, embora ainda não possa fazê-lo todo o tempo, ainda assim eu posso por um período curto — em algumas circunstâncias maiores que em outras — descondicionar-me dando uma pancadinha em meu interruptor mental e ao tratar naturalmente e sem frieza os fatos e as pessoas presentes. Minha "esperança de educação" inclui a possibilidade de que possamos começar a aprender a fazer isto no primeiro ano, ou até no jardim da infância. Parece-me que se a educação fosse virada do avesso, então estaria no direito. Neste caso, ocorreria através da interação do que está no interior com o que está no exterior, o interior teria *precedência*. Parecemos esquecer que, inicialmente, é do interior que as coisas vêm.

Quando minha filha tinha doze anos, descobri que fizera uma verdadeira e completa pesquisa sobre o *cowboy* americano. Inicialmente, gostava de histórias de *cowboy*. Lia todas que pudesse conseguir, indiscriminadamente, mas de-

pois começou a fazer escolhas. O primeiro dispensado foi Zane Grey, porque "no começo já posso dizer como o livro acaba". Passou a se interessar mais por relatos de fatos e por histórias com informações precisas. Ao ler por prazer, observou que nas diferentes partes do oeste se usavam nomes diferentes para o vestuário dos *cowboys* e até para estes, denominados "buckaroos" no Oregon. Observou que a roupa variava de um lugar para outro, de acordo com o local e a influência dos índios e dos espanhóis. Notou tudo isto tão bem que podia apreender essas características ao primeiro relance e, quando possível, fazia desenhos. Pela primeira vez pensei em "pesquisa" como alguma coisa que não está "lá fora", a ser aprendida com outros, mas como algo que, em primeiro lugar, vinha das pessoas, exatamente como no caso de minha filha. Sem isso, como explicar o que acontecera? Há alguns anos, li um livrinho sobre o processo de educação, dedicado em sua maior parte à descrição do processo de aprendizagem, a partir de estudos de psicologia. Era todo muito bem fundamentado como poderia saber quem convivesse com crianças ou se observasse. Mas o restante do livro era dedicado à pergunta: como podemos *fazer* com que isso aconteça? Parece-me que, como é o que acontece (aprendizagem), tudo que temos que fazer é *deixar* que aconteça. Queremos sempre uma explicação, e isso é uma pena. Cheguei a ouvir professores que pensavam que precisamos *ensinar* as crianças a brincar.

Uma coisa terrível sobre o que me ensinaram é que não se amplia. Na escola, me ensinaram que o passado mudou — e para melhor — mas que o presente era "o fim". Tínhamos chegado. Portanto, quanto mais eu vivesse, maior o número de informações erradas que teria em minha cabeça — como: 6% de juros legal máximo, um país chamado Boêmia, as principais exportações do Japão e o sistema econômico inglês — para não mencionar o nosso. O que é o nosso ainda me parece às vezes errado, *porque* não é o que me ensinaram que é. O que me ensinaram que era não tem a menor importância.

Inúmeras vezes, quando me descobri tenazmente apegada a alguma coisa que não é real, descobri que é alguma coisa que me ensinaram. O que eu aprendo sozinha é mais flexível. As minhas observações podem ser mais falhas — sei que o são — mas são muito menos falhas do que alguma coisa



que me ensinaram porque a *mudança* faz parte do que observe, e não fico imobilizada.

Um curso acadêmico tem limites definidos: mesmo que eu aprenda tudo que há dentro desses limites, não posso ir além, e quando completo o *curso* sinto que "*sei*". Quando estou estudando sozinha, não existem esses limites. Vou até onde me levam os meus interesses, ao desaprovado bem como ao aprovado, em vez de estar limitada a manuais e outras leituras escolhidas por outros. Dessa maneira, ganho uma perspectiva que me torna uma pessoa mais razoável, mais de acordo com a realidade. Fico consciente de muitas opiniões divergentes e meu espírito fica mais flexível, à medida que encontro meu rumo contínuo através delas. A continuidade se dá porque isto não é um curso, com o fim arbitrariamente resolvido por outra pessoa. Não existe um fim. A consciência que tenho disto modifica o meu comportamento.

O *relacionamento* (em outras circunstâncias conhecido como "um ambiente liberal tolerante") provém de minha passagem de um campo para outro, não através de determinadas coisas combinadas e relacionadas *para* mim. Dentro de mim, este relacionamento é mais amplo e tem maior alcance que qualquer coisa que possa ser posta em livros ou pensada para mim por outra pessoa. É prodigioso o espaço em meu interior. Uma pessoa pode olhar para dentro de si e descobrir isso — e descobrir também que este espaço se encolheu quando absorvi demais, sem tempo para digerir-lo. Então fico como os Navajos que dizem que "não tem mais lugar na cabeça".

Quando estudo sozinha, descubro que embora muitas coisas possam ser muito conhecidas de um modo geral, não podem ser fixadas com precisão e permanentemente. Torno-me menos dogmática, e ao mesmo tempo mais livre, vivendo com a incerteza que é a realidade da vida. Ao ler autores de muitos períodos diferentes, observe como cada um foi condicionado por seu tempo, e isto me leva a procurar de que maneiras as minhas idéias foram influenciadas pelo meu tempo. Observe onde isso me liberta e onde me prende, e então posso começar a cortar os elos que, segundo descubro, não são contemporâneos, mas uma sobrevivência do passado, dominante, mas em extensão. Passo, então, para o que é verdadeiramente contemporâneo, para o que está aparecendo *agora* — a mudança viva, não a morta. Descubro autores

cujas idéias mudaram em livros sucessivos, o que tende a manter a mente mais aberta quanto a nós dois. Descubro que, quando releio um livro que me interessa, o que me diz da segunda vez pode ser muito diferente do que o que diz da primeira. Isto me aproxima da minha realidade e da dos livros. Tudo isto tem, por si mesmo, uma conseqüência sobre as minhas relações interpessoais; além disso, quando estou folheando livremente estou feliz — não feliz *por causa* de alguma coisa, só feliz — e isso influi também em minhas relações interpessoais.

Para mim, *estes* fatos constituem aprendizagem *significativa*. São fundamentais, universais, aplicáveis a qualquer pessoa, qualquer lugar e qualquer época. Consciente deles, fico em contato com a realidade imutável da mudança. Tendo *antes* esta consciência, o que faço no mundo efêmero de minha vida é mais inteligente, e isso vale também para minhas relações com as pessoas. Ao mesmo tempo, sou uma pessoa mais autônoma, capaz de descobrir sozinha e com confiança em minha capacidade de descobrir o meu caminho. O fato de o meu caminho incluir a ajuda de outros não reduz, de maneira alguma, minha independência, porque escolho sozinha. Aceito o que posso utilizar na ocasião, o que é *significativo para mim*. Depois, tudo o que aprendo está reunido, no meu mundo interior, com um número de ligações maior do que poderia ser registrado, mesmo que passasse a vida inteira nisso, porque ligações novas estão constantemente sendo feitas enquanto estou escrevendo. Disponho de todas estas ligações quando delas necessito através do meu "computador". Uma parte de mim é uma máquina tão fantástica, contida num espaço tão pequeno e tão fácil de levar comigo, que é absurdo ficar entusiasmada com os feitos das máquinas construídas pelos homens. São cômodas, se as utilizamos adequadamente, e isso é tudo. Eu também preciso utilizar adequadamente a minha máquina, não interferindo nela, porque quando sofre interferências se torna imprestável.

Não me parece que haja necessidade de um problema para este tipo de aprendizagem, embora um problema sem dúvida possa me estimular. Mas talvez eu esteja empregada de maneira excessivamente limitada a palavra "problema".

Quando aprendi a ler, fiquei arrebatada pela alegria de minha aprendizagem. Ao mesmo tempo, é verdade que,



até conseguir ler sozinha, dependia do tempo de minha mãe: precisava esperar que ela lesse para mim. Isso poderia ser considerado um problema. Mas quando eu estava com oito anos, e nas manhãs de sábado ia à escola alemã, ficava perdida de entusiasmo ao escrever o alfabeto gótico, as linhas finas para cima, as grossas para baixo. Era fascinante descobrir que um conjunto completamente diferente de sons e "figuras" (letras) — como "frau" — queria dizer em outra parte do mundo o que a minha mãe era. Descobrir que *kindergarten*, que eu freqüentara, era uma palavra alemã, não inglesa, era como descobrir que eu tinha estado na Alemanha e não nos Estados Unidos. Depois, houve as palavras que eram as mesmas que as nossas, e outras que eram *quase* as mesmas, que reuniam o que parecia tão distanciado.

Não creio que eu tivesse um problema que me levasse a estudar alemão. Em primeiro lugar, eu sabia um pouco. Meu avô alemão ainda fala alemão quando tem alguém que o compreenda. Neste sentido, o alemão já fazia parte de minha vida.

Mas o que o meu amor por latim no ginásio tinha a ver com a minha vida? A única ligação que posso encontrar é que gosto de palavras, de seu sentido e suas derivações. Mas depois de um ano peguei o jeito e quando precisei pude estudar sozinha o resto.

Como minha filha pode se interessar tanto por *cowboys*, quando passou a vida no Havaí, na cidade de Nova York, na Inglaterra e na costa da Nova Inglaterra — antes do tempo da televisão e quando não tinha assistido a muitos filmes de cinema? Acho que a resposta é que gostava de cavalos. Com três anos, quando se queixou de estar doente perguntei com o que sararia, ela disse: "Passeá no cavallinho do parque!" Aos cinco, a escola mandou dizer que ela ia bem no piano e sugeria que tivesse aulas particulares. Perguntei se ela gostaria disso e depois de um único momento de pausa, disse: "Bom, eu *preferia* montar a cavalo". Sempre quis o cavalo que nunca teve e esse pode ter sido seu problema, que resolveu com os cavalos dos livros.

Quando fui viver no Havaí, pela primeira vez me interessei pelo estudo de História. Naquela época, a História escrita tinha só uns cem anos e todas as fontes estavam à

minha disposição. Ao mesmo tempo, tinha possibilidade de fazer perguntas a pessoas para quem muito daquele passado era parte de sua vivência, e outra parte vinha através de seus antepassados imediatos. Como eu vivia nas Ilhas, tudo isto contribuía para a minha compreensão do que eu estava *vivendo*, e gostava disso. Acho que outro fator pode ter sido que nas Ilhas eu estava exposta a uma maneira diferente de pensar sobre a vida, e nesse sentido fiquei realmente interessada pela história da Ilha.

Se houve "problemas" nisto, penso que podem ter sido ligados, principalmente, ao fato de que, quando estive pela primeira vez no Havaí, *tive* problemas, sobretudo durante os primeiros seis meses. Embora eu tivesse guiado no tráfego do Dia do Trabalho em Nova York e em lugares semelhantes, quando cheguei ao Havaí o tráfego de Honolulu me apavorou de tal maneira que estacionei em Punchbowl e fui a pé para a cidade, até poder imaginar como é que se guiava lá. Repetidamente, quando eu dava uma volta em Honolulu ao fazer compras, observava o tráfego para tentar compreendê-lo. Por fim, a coisa se esclareceu: em vez de obedecer a *regras*, os motoristas guiavam por *observação*. Observavam os outros carros e observavam os pedestres, e movimentavam-se de acordo com eles. Então guiei para a cidade, guiei com eles e gostei disso. Tive um problema com a *lentidão* de tudo no Havaí: era o que eu queria para mim, mas era um problema porque ficava aborrecida com a lentidão e precisava descobrir como resolvê-la. Eu precisava *me* acalmar: *depois* apreciei a facilidade e falta de atrito ao andar lentamente. Tinha o problema de viver onde me parecia que *toda gente* tinha cabelo preto, pele morena e olhos escuros. Não era preconceito racial, era só saudade. Quando, oito anos depois, voltei para as peles brancas do continente, parecia-me que todos tinham a aparência de doentes. Adorei as mangas, os mamões, os araticuns, as goiabas, as maçãs da montanha, *cherimólias* e *poás* e tudo o mais, mas me parecia que se pudesse chegar até a Califórnia (um lugar de que na verdade não gostava) e pudesse comer abricós, pêssegos, uvas, peras e maçãs durante dez dias, então seria mais fácil para eu continuar a viver nas Ilhas. Eu tinha o problema das formigas: achava que devia ser uma dona de casa relaxada porque sempre havia formigas em minha casa. Às vezes, eu entrava na casa das



pessoas para ajudá-las — e levava um susto. As pessoas eram um pouco diferentes daquelas com quem vivia antes.

Ocorriam estas reavaliações e estes ajustamentos, e isto parecia abrir o meu espírito e também me levar a ter dúvidas em outras áreas. Ao tentar responder a elas, *encontrava* problemas, mas não me parece *necessário* ter o problema antes. Isto me sugere que, ao tentar proporcionar "segurança" aos filhos, mantendo-os num ambiente fechado, podemos estar imbecilizando-os. Depois, quando fazemos com que se especializem muito cedo, nós os imbecilizamos ainda mais.

Mas, de qualquer maneira, haverá apenas o "problema"? Parece-me que eu poderia ter resolvido o meu problema de ser doente de outra maneira, mas quando descobri o pouco que a medicina sabe sobre todo o campo da doença crônica, minha curiosidade foi despertada pelo território desconhecido em que vivia. Inicialmente, assustei-me, mas depois comecei a me acostumar, e *gosto* de me movimentar no desconhecido, embora isso me assuste e seja doloroso. Não gosto do medo e da dor, mas *gosto de fato* de explorar. Explorei com o médico o que era conhecido pela medicina sobre as doenças crônicas, com referência específica à minha doença. Através de sua honestidade, aprendi *quanto não* se conhecia. Tudo isto agitou a minha cabeça até que tive o sentimento de um beco sem saída, de estar de certa forma no caminho errado. Foi quando eu me desviei para a psicologia. Aconteceu. Talvez isto me leve algum dia de volta à medicina. Isso também acontece.

Isto sugere que contar às crianças o que *não* é conhecido pode ser tão útil quanto contar-lhes o que se conhece. Quando me dizem apenas o que é conhecido, parece que está tudo "ali" — nada resta para que eu contribua. Só posso aprender o que os outros descobriram. É um mundo fechado. Quando sei como é pouco o que se sabe, do que é desconhecido, todo o mundo se abre diante de mim. Estou livre para explorar e fazer as minhas descobertas, em vez de ser um recipiente passivo do que é conhecido — a ponto de pensar que *tudo* é conhecido por alguém e que somente através de outros é que posso adquirir conhecimento.

Vi isto acontecer recentemente com diversas pessoas, individualmente, quando descobriram como é caótico o campo

da psicoterapia, quanto ainda é ignorado. Uma delas disse, com toda a liberdade: "cada homem está na sua!" e as outras se exprimiram aproximadamente da mesma maneira. Passaram da limitação de tentar encontrar uma resposta específica, já conhecida, para a liberdade de fazer as suas descobertas. Sabe-se mais quanto à maneira de ficar em dificuldades do que quanto à forma de resolvê-las. Ao saber como as coisas podem ir mal, essas pessoas agora estão tentando descobrir sozinhas como desfazê-las, tanto no sentido de curar, como de prevenir através de tentativas e erros inteligentes. Se todos fizéssemos isto, parece-me que sairíamos muito mais depressa de nossas dificuldades. Alguns têm muito medo disto, porque as pessoas erram.

Sem dúvida, isso acontecerá. Mas não serão erros tão *persistentes* quanto os erros *ensinados*, e acho que são os erros persistentes que nos bloqueiam. Parece-me que os psicoterapeutas que acreditavam conhecer as respostas, porque tinham sido preparados, fizeram um grande mal, pois continuaram sempre com os seus erros. Como tinham a certeza de que as respostas que tinham estavam certas, não faziam um número suficiente de perguntas e, quando as coisas não iam bem, as perguntas eram respondidas em função das respostas que já tinham. Esta é uma boa maneira de ficar imobilizado. Se *todos* os psicoterapeutas tivessem feito isso, não teríamos chegado aos novos conceitos que temos hoje.

Grande parte de nossa dificuldade parece provir da conservação de uma crença. Se tenho a certeza de que é bom bater numa criança, de que é bom dar-lhe grande liberdade, os maus resultados me levarão apenas a insistir naquilo em que acredito. É o que parece ter acontecido com a educação. "Não deu o que desejávamos, então vamos dar mais educação" parece resumir o que ouço o tempo todo, de todos os tipos de pessoas.

Quando uma profissão erra, prejudica toda uma geração ou mais — como no caso da alimentação de quatro em quatro horas e do preceito para não ninar o bebê. O erro de um indivíduo não chega a ter um alcance tão grande.

Outra coisa boa no fato de toda gente tentar fazer a sua psicoterapia (incluindo de si mesmo) é que toda essa gente não seria Autoridade. Se, em minhas relações com outras pessoas, tenho alguma coisa que não é bom para elas,



apresentarão uma resistência que não *oporiam* a uma autoridade, que supostamente sabe o que está fazendo.

A minha experiência com a maioria das autoridades é que "trabalhar com elas" significa que faço o que elas mandam, ainda que me façam passar um mau quarto de hora. Isso não passa de escravidão sob outra forma. "Trabalhar com autoridades" só tem sentido para mim quando o profissional e o amador dizem: "Do que você oferece continuo com isto, mas não com aquilo", ou "Vamos experimentar isto e ver como funciona". Então, existe uma educação contínua dos dois lados, e cada um é ao mesmo tempo responsável por si, através das escolhas que faz. Na verdade, isso facilita muito a ação das autoridades e parece-me que qualquer autoridade em juízo perfeito o apreciaria: contribuiu com o melhor que tem a oferecer, mas a *escolha* é feita pela outra pessoa. De maneira semelhante, a autoridade é responsável por *suas* escolhas — por si, e por mais ninguém. Sei como isto ocorre porque tentei o processo em medicina, educação e psicologia. Quando encontro autoridades que o permitem, torno-me mais inteligente e tenho prazer na democracia. Quando, como mãe-autoridade, permito isso, torno-me mais inteligente e tenho prazer na democracia. Em minha experiência, as crianças tornam-se mais responsáveis quando são consideradas claramente responsáveis por si. Quando compreendem que a responsabilidade é de alguma outra pessoa, tornam-se menos responsáveis. Isto também ocorre com os adultos.

Parece-me que a democracia não fracassou: apenas ainda não a tentamos de fato. Como disse um menino da escola primária ao professor: "Sr. T —, como é que o senhor concilia seu ensino de democracia com a sua maneira de dirigir esta classe?"

Precisamos ser mais coerentes.