

2 O primeiro amor

O valor próprio não pode ser aquilatado pelos outros. Você é digno porque assim o afirma. Se seu valor depende de outrem, você se avalia por padrões alheios.



TALVEZ VOCÊ SOFRA de uma enfermidade social, do tipo que não se cura com uma simples injeção. Há grande possibilidade de você estar infectado pelo germe da menos-valia, para o qual a única cura conhecida é uma dose maciça de amor-próprio. Mas talvez, como muitos em nossa sociedade, você tenha crescido com a ideia de que é errado amar a si mesmo. Pense nos outros, diz-nos a sociedade. Ame o próximo, recomenda a Igreja. O que ninguém parece lembrar é a necessidade de amar a si mesmo – entretanto, é exatamente isso que você terá de aprender, se quiser alcançar a felicidade do momento presente.

Quando criança, você aprendeu que amar a si mesmo – o que para você era algo natural naquela época – era semelhante a ser egoísta e orgulhoso. Você aprendeu a pôr os outros em primeiro lugar, a pensar primeiro neles, como prova de “bondade”. Ensina-

ram-lhe a autoanulação e alimentaram-no com recomendações do tipo “partilhe os brinquedos com seus primos”; ninguém se incomodava com o fato de que se tratava de seus tesouros, seus valiosos pertences, ou com o fato de que mamãe e papai não partilhavam seus brinquedos de gente grande com os outros. É possível mesmo que tenham lhe dito que você deveria “ser visto e não ouvido” e que “deveria conhecer o seu lugar”.

As crianças, espontaneamente, consideram-se maravilhosas e muito importantes, mas lá pela altura da adolescência as mensagens da sociedade já criaram raízes: floresce a insegurança a respeito de si mesmo. E os reforços continuam à medida que os anos passam. Afinal, você não tem nada que sair por aí amando a si próprio. O que os outros vão pensar?!

Os sinais são sutis e não pretendem ser maldosos, mas o fato é que mantêm a pessoa na linha. Com os pais e parentes próximos, com a escola, a Igreja e os amigos, a criança aprende todas as amenidades sociais que caracterizam o mundo adulto. Entre si, as crianças nunca se comportam assim, a não ser para satisfazer os adultos. Sempre diga por favor e obrigado, cumprimente, levante-se quando os adultos entrarem, peça licença para sair da mesa, tolere os intermináveis beliscões no rosto e os tapinhas na cabeça. A mensagem é bem clara: os adultos são importantes; as crianças, não. Os outros são importantes; você, não. Não confiar no próprio julgamento foi o corolário número um e uma enorme quantidade de reforço se encaixava sob o título de “polidez”. Essas normas, disfarçadas sob a palavra *maneiras*, contribuíram para que você interiorizasse as opiniões alheias, à custa de seus próprios valores. Não chega a surpreender que essas mesmas perguntas e definições autoanuladoras persistam até a idade adulta. E como atuam essas dúvidas a respeito de si mesmo? Atuam na importante área do amor para com os outros, podendo criar dificuldade para você. Dar amor

aos outros tem relação direta com o grau de amor que você tem por si próprio.

Amor: Uma definição

Amor é uma palavra que tem tantas definições quanto pessoas dispostas a defini-la. Experimente esta: *Capacidade e disposição para permitir que aqueles que você ama façam suas próprias escolhas, sem insistir para que satisfaçam a você.* Talvez seja uma definição prática, mas o fato é que pouquíssimas pessoas são capazes de adotá-la para si. Como conseguir deixar que os outros sejam o que quiserem, sem insistir para que satisfaçam suas expectativas? Muito simples. Amando a si mesmo. Acreditando que você é importante, tem valor, é maravilhoso. Uma vez que reconheça suas qualidades, você não precisará que os outros reforcem o seu valor ou valores, adaptando o comportamento deles às suas diretrizes. Se você é seguro de si, não quer nem precisa que os outros sejam iguais a você. Para começar, você é único; e em segundo lugar, isso privaria os demais de sua própria unicidade – e o que você ama neles é justamente o conjunto de traços que os tornam únicos e especiais. Tudo começa a fazer sentido. Você aprende a amar a si mesmo e de repente se vê capaz de amar aos outros, de dar, de fazer algo pelos outros, fazendo primeiro por si. O que você faz não visa a agradecimentos ou compensações; você o faz pelo genuíno prazer que sente ao ajudar ou amar alguém.

Se você não se valoriza ou não gosta de si mesmo, torna-se impossível dar. Como dar amor, se você nada vale? Seu amor não valeria nada. E se você não pode dar amor, também não pode receber. Afinal, de que vale o amor dedicado a uma pessoa que não tem valor? Toda a questão de amar, dar e receber tem por base um eu que é plenamente amado.

Vejamos o exemplo de Noah, homem de meia-idade que afirmava amar sinceramente a esposa e os filhos. Para demonstrar sua afeição, comprava-lhes presentes caros, levava-os para passar férias dispendiosas e sempre que se ausentava numa viagem de negócios tomava o cuidado de assinar suas cartas com a palavra “amor”. Entretanto, Noah era incapaz de dizer à esposa e aos filhos que os amava; tinha o mesmo problema com os pais, de quem gostava imensamente. Noah queria proferir aquelas palavras; elas atravessavam frequentemente seu pensamento, mas a cada vez que tentava dizer “Amo você”, sentia-se sufocar.

Na mente de Noah, as palavras “Amo você” significavam que ele estava se arriscando; se dissesse “Amo você”, alguém teria de responder: “Eu também amo você, Noah”. A sua afirmação de amor deveria ser ecoada por outra afirmação que comprovasse o valor de Noah. Dizer aquelas palavras representava um risco grande demais para Noah, pois talvez não recebesse a resposta certa, e isso colocaria em dúvida seu valor próprio. Se, por outro lado, Noah fosse capaz de partir da premissa de que era digno de amor, não teria qualquer dificuldade para dizer “Amo você”; caso não recebesse a resposta desejada – “Eu também amo você, Noah” –, não veria nesse fato qualquer relação com seu próprio valor, inabalado antes mesmo que ele dissesse a primeira frase. Quer fosse ou não amado, seria problema da esposa, ou de quem fosse a pessoa amada por Noah naquele momento; ele poderia *desejar* o amor de outra pessoa, mas isso não seria essencial para sua autovalorização.

Você pode avaliar todos os sentimentos que tem a respeito de si próprio em termos de sua capacidade para se amar. Lembre-se, jamais, em quaisquer circunstâncias, é mais saudável sentir ódio do que amor por si mesmo. Ainda que você tenha agido de alguma forma que não o agrada, o autodesprezo servirá apenas para

gerar paralisia e danos. Em vez de se odiar, cultive sentimentos positivos; aprenda com o erro que cometeu, tome a decisão de não o repetir, mas não o associe à sua própria valorização.

Nisso está a essência do amor para consigo mesmo e para com os demais. Nunca confunda seu próprio valor (que é um dado) com seu comportamento ou com o comportamento dos outros em relação a você. Repito que isso também não é fácil; as mensagens da sociedade são opressivas: "Você é um menino mau", em vez de "Você se comportou mal"; "Mamãe não gosta de você quando você se comporta assim", em lugar de "Mamãe não gosta da maneira de você se comportar". As conclusões que você talvez tenha tirado partindo dessas mensagens são: "Ela não gosta de mim, eu devo ser um lixo", em vez de "Ela não gosta de mim. É problema dela, e embora me desagrade, eu continuo importante". R. D. Laing, em *Laços*, sintetiza o processo de interiorização dos pensamentos alheios e identificação destes com o próprio valor:

Minha mãe me ama.

Sinto-me bem.

Sinto-me bem porque ela me ama.

Minha mãe não me ama.

Sinto-me mal.

Sinto-me mal porque ela não me ama.

Eu sou mau porque me sinto mal.

Sou mau porque ela não me ama.

Ela não me ama porque eu sou mau.

Os hábitos de raciocínio da infância não são fáceis de superar. É provável que sua autoimagem ainda tenha por base as percepções dos outros sobre você. Embora seja verdade que as primeiras autoimagens sejam aprendidas a partir das opiniões dos adultos,

não é certo que se deva carregá-las para sempre. Pois é, não é fácil livrar-se dessas velhas algemas e eliminar aquelas cicatrizes ainda doloridas – mas apegar-se a elas é ainda mais difícil, quando se pensa nas consequências. Levando sua mente a praticar, você poderá fazer certas opções autovalorizadoras que o deixarão espantado.

Quem são as pessoas que sabem amar? Serão aquelas que se comportam de forma autodestrutiva? De jeito nenhum. Essas pessoas se anulam e se escondem pelos cantos? Absolutamente. Aprender a dar e receber amor é tarefa que começa em casa, com você mesmo, partindo da decisão de pôr fim a todo comportamento de menos-valia que porventura tenha se tornado estilo de vida.

Sintonizando a autoaceitação

Primeiro, você tem de destruir o mito de que só se tem uma única imagem de si mesmo e que essa imagem só pode ser sempre positiva ou sempre negativa. Você tem muitas autoimagens, que variam continuamente. Se lhe perguntassem "Você gosta de si mesmo?", talvez você se sentisse inclinado a reunir todos os seus conceitos negativos sobre si mesmo em um "Não" global. Dividindo as áreas de desagrado em setores, você obterá objetivos específicos para trabalhar.

Você tem sentimentos sobre si mesmo do ponto de vista físico, intelectual, social e emocional; tem opinião sobre sua aptidão para música, esportes, arte, tarefas mecânicas, escrever etc. Seus autorretratos são tão numerosos quanto suas atividades, e em todos esses comportamentos está sempre VOCÊ, a pessoa que você aceita ou rejeita. Seu valor próprio, aquela sombra amiga e sempre presente, seu consultor para assuntos de felicidade e autodomí-

nio, deve manter-se independente de suas autoavaliações. Você existe, é humano. Basta-lhe isso. É você quem determina seu próprio valor e não tem de dar explicações a ninguém. Além disso, seu valor, que é um dado, nada tem a ver com seu comportamento ou sentimentos. Talvez, em determinada ocasião, seu próprio comportamento lhe desagrade, mas isso nada tem a ver com sua autovalorização. Você pode escolher se valorizar, para sempre, e então dedicar-se à tarefa de atuar sobre suas autoimagens.

Amar o próprio corpo

Tudo começa pelo eu físico. Você gosta do seu corpo? Se a resposta foi negativa, tente dividir essa opinião nas partes que a compõem; faça uma relação dos itens que considera insatisfatórios. Comece por cima: cabelo, testa, olhos, pálpebras, faces. Você gosta de sua boca, nariz, dentes e pescoço? O que acha dos seus braços, dedos, seios e estômago? Faça uma longa relação, incluindo também a parte de dentro. Seus rins, bço, artérias e fêmures. Agora, parta para os obscuros ingredientes que fazem parte de sua constituição: fissura rolândica, caracol do ouvido interno, pavilhão do ouvido, glândulas suprarrenais, úvula? É preciso elaborar uma lista bastante longa, fazendo um exame completo de si mesmo. Você não tem um corpo bonito, você é o seu corpo, e não gostar dele significa não se aceitar como ser humano.

É possível que você tenha alguns atributos físicos que lhe desagradam; se se trata de partes do corpo que podem ser modificadas, faça dessa modificação uma de suas metas. Se seu estômago é muito protuberante ou se a cor do seu cabelo não lhe fica bem, encare isso como escolhas que fez em algum momento anterior, e agora, neste momento presente, tome novas decisões a respeito. Os aspectos que não lhe agradam e que não podem ser

modificados (pernas compridas demais ou olhos excessivamente apertados) devem ser encarados de maneira diferente. Nada é *excessivamente* isso ou aquilo; pernas compridas não são melhores nem piores do que ter ou não cabelos. Acontece que você adotou a definição de beleza determinada pela sociedade atual. Não deixe que os outros decidam o que você considera atraente; disponha-se a gostar de seu eu físico, declare-o precioso e atraente para você, e assim rejeitará as comparações e opiniões alheias. Você pode decidir o que é agradável e fazer da não aceitação de si mesmo coisa do passado.

Você é um ser humano. Os seres humanos têm odores, emitem certos sons e têm pelos em certos lugares. Mas a sociedade e a indústria divulgam determinadas mensagens a respeito da condição física dos seres humanos: envergonhe-se dessas características humanas, dizem elas. Aprenda a disfarçar – sobretudo se você disfarça a realidade com nosso produto. Não se aceite: esconda seu verdadeiro eu.

Não se passa uma hora diante da televisão sem receber essa mensagem. Os anúncios que o bombardeiam diariamente dizem que você deve rejeitar os odores de sua boca, de suas axilas, pés, pele e até dos órgãos genitais. “Passe a usar nosso produto e sintase novamente natural” – como se sua maneira de ser não fosse natural e você precisasse emitir perfumes cosméticos para poder gostar mais de si mesmo. Assim, você desodoriza cada orifício com o produto perfumado correspondente, pois não aceita uma parte sua que existe em todos os seres humanos.

Conheço o caso de um homem de 32 anos, Frank, que aprendeu a rejeitar todas as suas funções orgânicas, tachando-as de repelentes. Frank é compulsivamente asseado quanto ao corpo, chegando ao ponto de se sentir mal sempre que transpira – e espera que a esposa e os filhos apresentem a mesma atitude quanto à

limpeza. Depois de podar a grama do jardim ou jogar uma partida de tênis, ele corre para o chuveiro, para se livrar de quaisquer odores desagradáveis. Além disso, só consegue ter relações sexuais se tanto ele quanto a esposa tomarem uma chuveirada antes e outra depois. Frank não tolera os odores normais de seu próprio corpo e não pode viver em companhia de alguém mais indulgente consigo mesmo. Ele borrifa o banheiro com spray, usa uma infinidade de produtos cosméticos para se manter perfumado e se preocupa com a possibilidade de alguém não gostar dele quando se torna humano e começa a cheirar como tal. Frank aprendeu a rejeitar as funções e odores naturais do corpo; adotou atitudes que expressam autorrejeição, mostrando-se embaraçado ou pedindo desculpas sempre que deixa o corpo ser natural. Mas ser humano significa ter muitos odores naturais, e a pessoa que está treinando o amor e a aceitação de si mesma não se ofende, de forma alguma, com as manifestações de sua natureza. Na realidade, se Frank fosse completamente honesto consigo próprio e eliminasse as mensagens aprendidas sobre autorrejeição, talvez pudesse mesmo chegar a admitir que aprecia seu corpo e todos os gloriosos odores que este produz. Embora talvez não quisesse partilhar tais odores com outras pessoas, pelo menos poderia aceitá-los em si, dizendo a si mesmo que, para falar a verdade, gosta deles e não sente vergonha quando está entre outras pessoas.

Autoaceitação significa amar todo o eu físico e eliminar as imposições culturais para corresponder a certos padrões ou limitar-se a tolerar o corpo quando este se comporta de maneira não cosmética. Isso não significa que você deva sair por aí se exibindo, mas sim que é possível aprender a apreciar o fato de ser você mesmo.

Muitas mulheres aceitam as mensagens culturais, e, quando se trata do corpo, comportam-se tal como se espera que se comportem. Depile as pernas e axilas, desodorize-se completamente,

perfume o corpo com fragrâncias artificiais, esterilize a boca, maquile os olhos, lábios, faces, ponha enchimento no sutiã, borrife o spray adequado a seus órgãos genitais, falsifique as unhas. A implicação disso é: há algo de desagradável a seu respeito quando você está ao natural, quando você é essencialmente humano, e é somente usando de artifícios que você passa a ser atraente. Há um lado mais triste: o produto final é a falsificação de si mesmo, que toma o lugar da personalidade natural que o acompanha durante a maior parte de sua vida. Você está sendo estimulado a rejeitar o seu eu maravilhoso. O fato de os anunciantes agirem assim é compreensível, dado o lucro visado, mas o fato de você comprar os produtos é mais difícil de entender, dado que você está optando por desfazer-se de seu eu verdadeiro. É possível parar de ocultar seu eu natural e maravilhoso: se você decide usar algum cosmético, não o fará porque não gosta daquilo que está disfarçando, mas sim pela novidade e para sua gratificação pessoal. Não é fácil ser honesto consigo mesmo nessa área, e leva tempo aprender a distinguir entre o que nos dá prazer e aquilo que a publicidade diz que deveria nos dar prazer.

A escolha de autoimagens mais positivas

Pode-se fazer o mesmo tipo de escolha em relação a todas as autoimagens. Você pode decidir considerar-se inteligente, aplicando a si mesmo seus próprios padrões; na realidade, quanto mais feliz você se torna, mais inteligente você é. Se você tem deficiências em áreas como álgebra, ortografia ou redação, isso é simplesmente resultado das escolhas que você fez até agora. Se decidisse dedicar tempo suficiente à prática de qualquer dessas tarefas, não há dúvida de que conseguiria melhorar seu desempenho nelas. Se sua autoimagem reflete uma pessoa não muito inteligente, recorde o

que dissemos sobre inteligência no capítulo 1: se você se subestima, isso ocorre porque assimilou essa ideia e se compara com os outros no que tange a certas variáveis acadêmicas.

Talvez você fique surpreso ao ouvir isso, mas o fato é que você pode decidir ser tão inteligente quanto quiser. A aptidão, na realidade, é uma função do tempo e não uma qualidade inata; argumento a favor desse conceito pode ser encontrado nas normas de classificação dos testes padronizados de desempenho. Essas normas demonstram que os resultados obtidos pelos melhores alunos de um determinado nível são obtidos pela maioria dos alunos de um nível posterior qualquer. Estudos adicionais mostram que, embora a maioria dos estudantes acabe por dominar outras matérias, alguns o conseguem muito antes que outros. Contudo, muitas vezes se confere o rótulo de "deficiente", ou mesmo "retardado", àqueles que demoram mais a dominar uma habilidade. Preste atenção ao que diz John Carrol, em seu comentário a esse respeito no artigo "A Model for School Learning", publicado em *Teachers College Record*:

Aptidão é a quantidade de tempo necessária àquele que aprende para atingir o domínio da tarefa que constitui objeto da aprendizagem. Está implícita nessa fórmula a hipótese de que, com tempo suficiente, todos os estudantes podem, concebivelmente, atingir o domínio de uma matéria.

Com tempo e esforço suficientes você poderia, se quisesse, dominar praticamente qualquer matéria acadêmica. Mas você não faz esse tipo de escolha, por motivos bastante válidos. Por que haveria de dedicar a energia de seus momentos presentes à resolução de problemas obscuros ou ao aprendizado de algo que não lhe interessa? Ser feliz, viver plenamente e amar constituem metas

bem mais valiosas. O importante a assinalar é que a inteligência não é algo herdado ou um dom conferido a você; você é tão inteligente quanto quer ser. O fato de não gostar do grau de inteligência que escolheu ter não passa de autodesprezo, que só pode gerar consequências prejudiciais para a sua vida.

A lógica de poder escolher suas autoimagens se aplica a todos os autorretratos implantados em seu cérebro: você é tão sociável quanto quer – se seu comportamento social lhe desagrada, você pode se dedicar a alterá-lo, não confundindo o comportamento com sua própria valorização. Da mesma forma, suas diversas aptidões, sejam elas artísticas, mecânicas, atléticas, ou musicais são, em grande parte, resultado de escolhas, e não têm relação com o valor próprio. (Veja no capítulo 4 a abordagem completa de suas autodescrições e as razões pelas quais escolheu-as para si.) Seguindo um raciocínio semelhante, o capítulo anterior demonstrou que sua vida *emocional* é produto de suas escolhas. Aceitar-se com base no que você julga adequado é algo que você pode decidir imediatamente; o aperfeiçoamento dos aspectos que, em sua opinião, não satisfazem esses padrões pode ser uma tarefa agradável, e não há razão para preferir sentir-se desprezível porque há determinados aspectos a serem aperfeiçoados em você.

O não gostar de si mesmo pode assumir muitas formas; talvez você se dedique a certos tipos de comportamento autodepreciativos. Aqui vai uma breve lista de comportamentos frequentes que se enquadram na categoria da autodepreciação:

- Rejeitar elogios que lhe são dirigidos. ("Não sou realmente inteligente, acho que tenho é sorte".)
- Desculpar-se por sua boa aparência. ("É a minha cabeleira, ela é capaz de fazer uma rã ficar bonita", "Acredite, é por causa da roupa", "Fico bem de verde".)

- Dar crédito aos outros quando cabe a você. ("Graças ao Michael, sem ele eu não seria nada", "Foi Marie que fez tudo, eu apenas supervisionei".)
- Referir-se a outrem quando emite opiniões. ("Meu marido diz", "Minha mãe acha", "George sempre me diz que".)
- Submeter suas opiniões aos outros. ("Não é, querido?", "Foi o que eu falei, não foi, Martha?", "Basta perguntar ao meu marido, ele lhe dirá".)
- Recusar-se a pedir algo que deseja, não porque não pode pagar (embora talvez alegue essa razão), mas porque acha que não merece.
- Não ter orgasmos.
- Não comprar algo para si mesmo por achar que deve comprá-lo para outra pessoa, embora o sacrifício seja desnecessário; ou não se permitir ter o que deseja por achar que não merece.
- Evitar caprichos tais como flores, vinho ou seja lá o que for que você adora, mas acha que seria um desperdício.
- Em um aposento cheio de gente, alguém grita "Ei, idiota!" e você se vira.
- Usar apelidos para si (e deixar que outros o façam), quando se trata de alcunhas autodepreciativas, como Tontinho, Doçura ou Neném (para um adulto), Careta, Baixinho, Gordão ou Careca.
- Um amigo ou amor lhe dá uma joia de presente. Imediatamente, você pensa mais ou menos assim: "Ele deve ter uma gaveta cheia de joias na sua casa, para presentear outras moças."
- Alguém diz que você está bonita. A frase, em sua cabeça, é: "Ou você é cego ou está tentando me agradar."
- Alguém leva você a um restaurante ou ao teatro e você pensa: "É assim que começa, mas quanto tempo levará para descobrir que tipo de pessoa eu realmente sou?"

- Uma garota aceita sair com você e você acha que ela concorreu apenas por piedade.

Certa vez, trabalhei com uma moça bastante atraente que, obviamente, era muito assediada pelos homens. Entretanto, Shirley afirmava que todos os seus casos terminavam mal e que, embora quisesse muito se casar, jamais tivera oportunidade. Durante o aconselhamento, ficou demonstrado que Shirley destruía sem perceber todos os seus relacionamentos. Se algum homem dizia que a amava ou que ela era importante para ele, a mente de Shirley o contradizia, pensando: "Ele só está falando isso porque sabe que é o que quero ouvir." Shirley estava sempre em busca de uma frase que negasse seu valor; ela não amava a si mesma, e por isso rejeitava os esforços dos outros para amá-la. Não acreditava que alguém pudesse achá-la atraente. Por quê? Porque achava que, para começar, não merecia ser amada, e assim o interminável ciclo de renúncias constituía sua forma de reforçar a ideia de sua menos-valia.

Embora muitos itens da lista apresentada possam parecer de pouca importância, não deixam de constituir minúsculos indicadores de autorrejeição. Se você se sacrifica ou se recusa a ser extravagante em benefício próprio – o que muitas vezes significa escolher um hambúrguer em vez de costeletas de carneiro –, isso acontece porque você acha que não merece a melhor porção. Talvez tenham lhe ensinado que as boas maneiras requerem a negação de cumprimentos ou que você não é mesmo atraente; foram lições aprendidas e agora o comportamento de autonegação constitui sua segunda natureza. Há numerosos exemplos de autorrejeição manifestados em conversas e no comportamento diário. E cada vez que você se dedica à autodepreciação, está reforçando o velho bicho-papão que os outros puseram atrás de você e limitando suas

próprias oportunidades de desfrutar de qualquer espécie de amor na vida, seja amor por si mesmo ou por outra pessoa. É claro que você é valioso demais para sair por aí se depreciando.

Aceitando-se sem queixas

Amar a si mesmo significa aceitar-se como alguém que tem valor porque decidiu ter valor. A aceitação significa também ausência de queixa: as pessoas que vivem plenamente jamais se queixam – não reclamam, especialmente, do fato de as rochas serem ásperas, do céu estar encoberto ou do gelo ser frio. Aceitação significa não reclamar, e felicidade significa não reclamar daquilo sobre o qual nada se pode fazer. A queixa é o refúgio daqueles que carecem de autoconfiança; o fato de falar aos outros sobre o que o desagrada em si mesmo dá a você a oportunidade de prolongar sua insatisfação, pois quem ouve não pode fazer praticamente nada a respeito, a não ser contradizê-lo, e você não acreditará nelas. Assim como queixar-se aos outros não leva a parte alguma, deixar que os outros abusem de você com cargas de infelicidade e autopiedade é algo que não ajuda ninguém. Com uma pergunta simples, é possível pôr fim a esse comportamento inútil e desagradável: “Por que você está me contando isso?” ou “Há algum modo de eu poder ajudá-lo nesse assunto?”. Fazendo a si mesmo essas perguntas, você começará a compreender seu comportamento lamuriOSO, reconhecendo-o como rematada idiotice. É tempo desperdiçado, que poderia ser mais bem empregado na prática do amor a si mesmo por meio de diversas atividades, como, por exemplo, o autoelogio silencioso, ou então ajudando alguém a atingir sua própria realização.

Há duas ocasiões específicas em que o comportamento de queixa é mais desagradável do que nunca:

- (1) Sempre que você diz a alguém que está cansado;
- (2) Sempre que você diz a alguém que está se sentindo mal.

Se você está cansado, há várias opções à sua disposição, mas queixar-se a alguém, seja lá quem for – especialmente uma pessoa querida –, é abusar dela. E não reduzirá seu cansaço. A mesma lógica se aplica ao “sentir-se mal”.

Não estamos nos referindo ao fato de dizer às pessoas como você se sente, desde que elas possam ajudá-lo de algum modo; o que criticamos é a queixa feita a quem nada pode fazer senão aguentar suas reclamações. Além disso, se você está realmente dedicado a cultivar o amor por si e enfrenta certa dose de dor ou desconforto, preferirá resolver a situação sozinho, não escolhendo alguém em quem se apoiar e com quem partilhar a carga.

Queixar-se de si constitui atividade perfeitamente inútil, que o impede de viver plenamente; estimula a autopiedade e paralisa seus esforços no sentido de dar e receber amor. Além disso, reduz suas oportunidades de aprimorar relacionamentos amorosos e contatos sociais. Embora possa atrair atenção para você, a notoriedade conseguida provavelmente lançará sombras sobre sua felicidade.

Ser capaz de aceitar-se sem queixas envolve, ao mesmo tempo, a compreensão do amor-próprio e do processo de queixa, que se excluem mutuamente. Se você realmente ama a si mesmo, queixar-se a pessoas, que nada podem fazer torna-se uma atitude absolutamente insustentável. E se você percebe, em si e nos outros, aspectos que o desagradam, dedique-se à tomada ativa das medidas necessárias, em vez de se lamentar.

Da próxima vez em que estiver numa reunião entre casais, experimente o pequeno exercício a seguir: observe que porção de conversa se gasta em lamentações – sobre as pessoas, os aconteci-

mentos, os preços, o tempo etc. Depois, quando a reunião estiver terminada e cada um seguir seu próprio caminho, pergunte a si mesmo: "Que parcela da lamentação desta noite serviu para alguma coisa?", "Quem realmente se importa com as nossas queixas?" Então, da próxima vez que se vir prestes a queixar-se de algo, recorde a inutilidade daquela noite.

Amor-próprio *versus* presunção

Talvez lhe pareça que toda essa conversa sobre amor-próprio envolva um tipo de comportamento repulsivo semelhante à egomania. Nada poderia estar mais longe da verdade. O amor-próprio nada tem a ver com o tipo de comportamento que se caracteriza pela mania de dizer a todo mundo que você é fabuloso: isso não é amar a si mesmo, mas sim tentar atrair atenção e aprovação dos outros por meio de comportamento ostensivamente presunçoso. É tão neurótico quanto o comportamento da pessoa sobrecarregada de autorrejeição. A atitude vaidosa é motivada pelos outros, pela intenção de obter as boas graças alheias; indica que a pessoa se avalia com base na imagem que os outros fazem dela. Se não fosse assim, ela não sentiria a necessidade de convencer os demais sobre seu valor. Amar a si mesmo não exige o amor dos outros, não implica a necessidade de convencê-los, mas sim a aceitação intrínseca de si. Isso é algo que nada tem a ver com os pontos de vista alheios.

As recompensas por não amar a si mesmo

Por que alguém haveria de preferir não amar a si mesmo? Qual é a vantagem disso? Embora doentes, os dividendos existem, e estão à sua disposição para serem avaliados. E aí reside o ponto

central da questão de aprender a ser uma pessoa plena – compreender por que você adota comportamentos autodestrutivos. Todo comportamento é motivado, e o caminho que conduz à eliminação dos comportamentos autodestrutivos está pontilhado de crateras: são as armadilhas representadas pela compreensão errônea de seus próprios motivos. Uma vez que você compreenda por que se prejudica, e como atua o sistema de manutenção desse mecanismo, poderá começar a atacar os comportamentos propriamente ditos. Se não conquistar a autocompreensão, você continuará repetindo as mesmas velhas atitudes.

Por que você teria decidido dedicar-se a hábitos de autoacusaçã, não importa quão sutis lhe pareçam? Talvez porque seja simplesmente mais fácil adotar as opiniões alheias do que pensar com a própria cabeça. Mas há outros dividendos além desse. Preferindo não amar a si mesmo e tratando-se como indivíduo sem importância, sempre pondo os outros em primeiro lugar, você...

- Dispõe de uma desculpa para o fato de não conseguir ter amor em sua vida – ou seja, o argumento de que simplesmente não merece ser amado. Essa desculpa constitui a compensação neurótica.
- Evita todo e qualquer risco que acompanhe o estabelecimento de relações amorosas, eliminando qualquer possibilidade de sofrer rejeição ou desaprovação.
- Percebe que é mais fácil continuar sendo como é. Se você nada vale, não adianta tentar crescer, tornar-se melhor e mais feliz: a compensação está em permanecer o mesmo.
- Obtém piedade, atenção e mesmo aprovação dos outros, o que representa agradável substituto para o arriscado empreendimento que é envolver-se numa relação amorosa. Por-

tanto, a piedade e a atenção representam suas recompensas autodestrutivas.

- Dispõe de muitos bodes expiatórios convenientes, sobre os quais lança a culpa por seu próprio infortúnio. Você se lamenta e por isso não fica obrigado a tomar qualquer iniciativa para melhorar a situação.
- Consome seus momentos presentes com uma série de minidepressões e evita comportamentos que contribuiriam para torná-lo diferente. Sua autopiedade lhe servirá de via de escape.
- Regride, voltando a ser uma criança boazinha, recorrendo aos remanescentes das respostas infantis para agradar à "gente grande" que você aprendeu a encarar como seus superiores. Regredir é mais seguro do que correr riscos.
- Reforça seu comportamento de dependência em relação aos outros, tornando-os mais importantes do que você mesmo. Uma muleta é dividendo, embora possa chegar a machucá-lo.
- Torna-se incapaz de assumir o controle de sua vida e vivê-la da maneira que quiser, simplesmente porque acha que não merece a felicidade pela qual anseia.

Esses são os componentes do sistema de manutenção de seu autodesprezo; constituem as razões pelas quais você prefere se apegar a velhos comportamentos e velhas maneiras de pensar. Acontece que é muito mais fácil, ou seja, menos arriscado, depreciar-se do que tentar erguer-se. Mas lembre-se: a única constatação que importa está no crescimento, e recusar-se a crescer e a tornar-se uma pessoa que se ama significa escolher algo semelhante à morte. Armado com esses *insights* sobre seu comportamento, você pode começar a praticar certos exercícios mentais e físicos visando estimular o desenvolvimento de seu amor-próprio.

Alguns exercícios fáceis de amor-próprio

A prática do amor-próprio tem início em sua mente: você deve aprender a controlar seu raciocínio. Para isso, é necessária muita conscientização do momento presente, nas ocasiões em que você manifesta comportamentos autoacusatórios. Se for capaz de se pegar em flagrante, você poderá começar a combater o pensamento que gera o comportamento.

Digamos que você perceba que acabou de dizer algo como: "Não sou tão inteligente assim; acho que essa boa nota no trabalho foi questão de sorte." Em sua mente, deve soar o sinal de alerta: "Acabei de me comportar de maneira autodepreciativa. Mas agora estou consciente disso, e da próxima vez evitarei dizer essas coisas que tenho repetido a vida inteira." A estratégia consiste em corrigir-se, ostensivamente, por meio de uma frase mais ou menos assim: "Acabei de dizer que tive sorte, só que a sorte não tem nada a ver com isso. Tirei aquela boa nota porque a merecia." Foi um pequeno passo em direção ao amor-próprio: a identificação da autodepreciação feita no momento presente e a decisão no sentido de agir de maneira diferente. Antes, você tinha um hábito; agora, tem a consciência de que quer mudar e tomou a decisão de se transformar. É como aprender a dirigir um automóvel: você acabará por desenvolver um novo hábito, que não requererá uma conscientização constante. Dentro em breve, você estará se comportando espontaneamente como uma pessoa que se ama.

Com a mente trabalhando a seu favor, e não contra você, surgirão no horizonte excitantes atividades de amor-próprio. Segue uma breve lista desses comportamentos, que você poderá ampliar à medida que for adquirindo o senso de autoestima baseado no seu próprio valor.

- Escolha novas respostas às tentativas dos outros de lhe dedicar amor ou aceitação; em vez de se mostrar cético assim que um gesto amoroso se manifestar, aceite-o com um "Obrigado" ou "Fico feliz por você se sentir assim".
- Se há alguém por quem você sente um amor verdadeiro, declare-o de maneira direta: "Amo você", e enquanto observa a reação, cumprimente-se por ter assumido o risco.
- No restaurante, peça algo de que realmente goste, sem se importar com o preço. Dê esse prazer a si mesmo, porque você o merece. Passe a escolher aquilo que você prefere, em todas as situações, inclusive no mercado; permita-se a satisfação de um artigo que lhe agrada, porque você o merece. Trate de abolir o hábito de negar-se aquilo que o satisfaz, exceto quando for absolutamente necessário, o que é raro.
- Após um dia cansativo e uma refeição farta, tire um cochilo ou faça uma caminhada pelo parque, mesmo se tiver uma montanha de coisas para fazer; isso contribuirá para que você se sinta 100 por cento melhor.
- Filie-se a uma organização ou dedique-se a uma atividade qualquer de que você goste. É possível que você venha adiando uma decisão desse tipo porque é muito ocupado e simplesmente não dispõe de tempo. Ao optar pelo amor-próprio e decidir desfrutar, na vida, daquilo que você deseja, aqueles a quem você serve começarão a desenvolver um pouco de autoconfiança também. E você perceberá que os está servindo por escolha e não por obrigação.
- Elimine o ciúme, admitindo que se trata de autodepreciação. Ao se comparar com alguém e supor que você é menos amado que essa pessoa, você está considerando os outros mais importantes; está avaliando seus próprios méritos por comparação com os de outrem. Tenha em mente que:

(1) alguém sempre pode escolher outra pessoa sem que isso se reflita em você;

(2) quer você seja ou não escolhido por alguém importante, não é com isso que você deve medir seu valor.

Se é assim que você raciocina, está se condenando à eterna insegurança, pois viverá preocupado com a possível reação de seja lá quem for, num determinado momento de um dia qualquer. Se essa pessoa preferir outro a você, tal escolha refletirá o outro, não você. Se praticar o amor-próprio, quaisquer circunstâncias que antes lhe provocavam ciúme se inverterão; você estará tão seguro de si que não precisará do amor ou da aprovação dos outros para se valorizar.

- Suas atividades de amor-próprio devem incluir também novas formas de tratar seu corpo, como por exemplo: selecionar alimentos de elevado teor nutritivo, eliminar excesso de peso (o que pode representar um risco para a saúde e também indicar autorrejeição), dedicar-se a caminhadas ou passeios de bicicleta, determinar a prática de bastante exercício saudável, sair para gozar o ar puro porque isso é bom e, de um modo geral, manter o corpo saudável e atraente. Desde que você *queira* ser saudável. Por quê? Porque você é importante e deve tratar a si como tal. Qualquer dia inteiramente passado entre quatro paredes ou dedicado à inatividade representa um voto contra si mesmo – a não ser que você prefira estar entre quatro paredes; nesse caso, trata-se de sua escolha.
- Em termos sexuais, você pode se dedicar ao desenvolvimento de seu amor-próprio. Ponha-se diante do espelho, despi-do, e diga a si mesmo o quanto você é atraente. Você pode entrar em sintonia com seu corpo; explore sua sensualidade, presenteie-se com arrepios de prazer. Você também pode buscar sua gratificação sexual na companhia de outra pessoa

em vez de tornar o prazer do parceiro mais importante que o seu; é somente ao possibilitar a própria gratificação que alguém se torna capaz de proporcionar prazer. Se você não fica satisfeito, o mais provável é que seu parceiro também não fique. Além disso, se você dá preferência a si, isso faz com que os demais tendam a agir da mesma forma. Você pode reduzir todo o ritmo do processo sexual, mostrando a seu parceiro, com atos e palavras, o que você gosta. Você pode decidir ter orgasmo, pode alcançar o ápice da experiência sensorial convencendo-se de que o merece e entregando-se à fantástica comprovação desse fato. Por quê? Porque você merece!

- Você pode parar de equiparar seu valor ao desempenho que atinge em qualquer área. A pessoa pode perder o emprego ou fracassar em determinado projeto; pode não gostar do próprio desempenho em relação a isto ou aquilo – mas isso não significa que seja desprovida de valor. Você deve, para seu benefício, saber que tem valor, não importa que realizações consiga. Sem essa certeza, persistirá no erro de se confundir com suas próprias atividades. É tão absurdo fazer de seu valor uma função de realizações externas quanto o é medi-lo pelas opiniões alheias. Uma vez eliminada essa confusão, você poderá dedicar-se a todo tipo de empreendimento, e seu resultado final – embora seja um dado importante para você – de maneira alguma determinará seu valor como pessoa.

Esses, e muitos outros semelhantes, são atos de pessoas que têm amor-próprio. É possível que representem, frequentemente, o oposto das lições que você aprendeu à medida que se tornava adulto. Em certa época, você foi o supracumulado do amor-próprio; quando criança, você tinha consciência instintiva de seu valor.

Agora, volte a olhar as perguntas que apresentamos no início deste livro.

- Você é capaz de se aceitar sem queixas?
- Você é capaz de amar a si mesmo em todas as ocasiões?
- Você é capaz de dar e receber amor?

São esses os pontos que você deve desenvolver. Estabeleça metas no sentido de apaixonar-se pela mais maravilhosa, excitante e preciosa pessoa do mundo – você.