

o dourado
retângulo,
ela posso
a salvação

encontrar um
Palavras...
ingo tempo.
perto contra
a escrevi —
gico.
caverna.
eias de livros
o Mágico
Talvez ele
frequenten-

Sim! Há um

andindo uma
a minha
a palavra com
as vezes em
ma.

to quando ele
meus pés.
Esse é o valor

olhando para
pouco com um
estão espalhadas
elos de pedras
ato da camisa,
do que eu tinha

do e vou para a
a me esperando.

Eus Secretos

A cidade onde moro é abençoada com uma luz natural extraordinariamente bela e, por esse motivo, com um número extraordinariamente grande de artistas. Isso, entre muitas outras coisas, significa que a cidade frequentemente tem um clima alegre — principalmente no Dia das Bruxas. Dias antes e depois dessa data, podem ser vistos todos os tipos de personagens vestidos a caráter — na mercearia, no Walmart, cuidando de seu carro. (As crianças fazem isso também, mas são os adultos que realmente capricham nas roupas.)

Não só deixamos os nossos eus crianças se manifestarem no Dia das Bruxas, como também revelamos segredos. Nossos costumes frequentemente refletem nossos segredos, aspectos ocultos que não mostramos na vida diária. Por exemplo, um editor amigo meu é uma figura de destaque na comunidade, a personificação do decoro e da integridade — casado, monogâmico e ao que tudo indica feliz. Contudo, no Dia das Bruxas ele aparece como seu *alter ego*, um don-juan esquelético com uma capa preta, bigodudo, um dançarino agil e sedutor. Esse arquétipo é um de seus "Eus Secretos", que ele claramente gosta de deixar manifestar-se.

Como escreve Whitman, cada um de nós realmente "contém multidões". Entrar em contato com a multidão de nossos eus interiores, dar-lhe uma chance de falar e agir, pode enriquecer muito as nossas vidas. Você tem trabalhado com a sua Linha de Tempo Narrativa, e muitas partes suas esquecidas ou fora de lugar estão agora mais claramente em foco. Pode ter se lembrado com grande clareza de seu eu que adorava porta-aviões em miniatura, ou do eu que pertencia à classe júnior dos escoteiros e aprendeu a colocar

... A Arte não é apenas ornamental, uma intensificação da vida, mas um caminho em si, um modo de escapar do previsível e convencional, um mapa para a descoberta de si mesmo.

GABRIELLE ROTH

folhas impressadas entre papel encerado e preservar as suas cores ano após ano.

Cada um desses eus históricos forma o sistema de raízes para os seus Eus Secretos adultos. Deixem-me citar um exemplo.

Um de meus Eus Secretos é a Madre Superiora. Ela é o produto de meus 16 anos de educação católica, passados usando longos aventais cinza e azuis desbotados. Como se poderia esperar, a Madre Superiora tem algumas opiniões muito rígidas sobre o que é ou não adequado. Os vestidos, por exemplo, deveriam chegar até os tornozelos, ser largos ou sem feitiço, em vez de marcarem as formas. Isso é especialmente verdadeiro para uma professora, insiste a Superiora. E por isso, as roupas com que dou aulas são como recomenda a Superiora... embora eu tenha entrado em um acordo com ela para que fossem desenhados por Jo Dean Tipton, parecendo assim mais com roupas de fada-madrinha do que com hábitos de freira.

Competindo com a Madre Superiora pela oportunidade de expressar-se há outro Eu Secreto, a quem chamo de Bon Bon. Ela é uma loura leviana. (A versão adulta do meu eu chefe de torcida da Escola Católica St. Joseph.) Bon Bon e a Madre Superiora estão em extremos opostos e realmente têm tido de fazer um esforço para dialogar. Bon Bon adora carros conversíveis antigos, *lingerie* vermelho-vivo e frufus em todas as suas formas, e a sua idéia de um lindo vestido é algo sensual. A Madre Superiora a desaprova!

Ser medianeira desses dois eus pode ser um pouco difícil, mas é necessário. Sob o domínio da Madre Superiora, eu estaria levando uma vida secular de pobreza, castidade e obediência. Sob o domínio de Bon Bon, eu só pensaria em gozar a vida, e o rendimento do meu trabalho seria zero. Sob a influência das duas, consigo ter uma vida alegre e produtiva. Há muitos dias em que, mesmo com a aparência exterior de minha Madre Superiora, uso o espartilho vermelho de Bon Bon. E outros em que, apesar da agenda repleta de divertimentos de Bon Bon, eu escrevo, dou aulas e faço o serviço doméstico.

Todos esses eus são importantes para mim, partes importantes da minha identidade e vozes que devo ouvir para permanecer em harmonia. Um modo de pensar nisso é pensar em cada um de nós menos como um único instrumento musical do que como toda uma orquestra. Cada um de nossos Eus Secretos tem um timbre particular que enriquece as canções de nossas vidas.

É claro que os homens, assim como as mulheres, têm um grande número de Eus Secretos e podem lucrar muito tomando a existência deles uma parte consciente de suas auto-imagens. Estou pensando

nos frutos de sua recuperação criativa foram encordoar de novo seu violão e fazer uma viagem à Itália para praticar alpinismo. (Isso depois de toda uma década na qual sua única escalada foi dos montes de papel sobre a sua escrivaninha!)

Meu amigo e parceiro de longa data Mark Bryan tem um Eu Secreto que chamávamos de Geekley. Seu Geekley usa óculos de lentes grossas e ficaria perfeitamente feliz enterrado sob uma pilha de livros e enviando ocasionalmente um comunicado via E-mail.

Agora, vendo Mark em sua usual Persona Pública — alto, moreno e bonito —, você não poderia sonhar com a existência de Geekley. Contudo, foi o seu lado intelectual que nos levou a imbrilhar juntos através de seu amor pela escrita — e seu dom para ela.

Pode ser muito difícil viver com os nossos Eus Secretos, quando não os reconhecemos ou aceitamos — particularmente se os mantemos trancados no armário, de modo que só podem sair ocasionalmente e nos matar de medo. "De onde veio isso?", perguntamo-nos com frequência quando um Eu Secreto não reconhecido como nosso subitamente surge.

Estou pensando agora em um homem bondoso e sensível, que esconde o seu Eu Secreto com uma demonstração de grande brilhantismo. (Sua persona atual é Hip Harry.) Um pai dedicado, ele recentemente teve uma grande crise de depressão. Sim, passou por um divórcio e estava vivendo separado de seus filhos, mas agora tinha uma nova namorada e...

E como ela se ressentia de seu envolvimento com seus filhos, ele pusera temporariamente fora de lugar o seu Eu Secreto Pai Dedicado e estava expressando quase exclusivamente sua persona carismática Hip Harry. Hip Harry tinha lugares para ir, pessoas para ver e negócios a tratar. Ele vivia bem sem seus filhos, mas o Pai Dedicado não. Foi apenas quando esse homem fez os dois eus entrarem em um acordo que ele conseguiu encontrar o seu ponto de equilíbrio e parar de ter as mudanças de humor que tinham começado a dominar e destruir sua vida.

Alguns de vocês podem estar pensando: "Oh, Deus! Isso parece terapia." Sim, parece, porque entre suas muitas outras funções, a arte é terapia. Descobrir e revelar os seus Eus Secretos de fato lhe permite começar a atuar de um modo mais consciente e criativo.

Por exemplo, você pode descobrir que a sua Persona Pública é o mais desagradável de seus muitos eus. Esperando conquistar

Para estarmos em paz com nós mesmos, precisamos nos conhecer.

CAITLIN MATTHEWS

O que você faz, em vez do seu trabalho, é seu verdadeiro trabalho.

ROGER EBERT

que é muito mais vivo e parecido com o eu que você preferiria ser. Em outras palavras, pode ter um eu dominante reprimido em um Eu Secreto — ou em Eus Secretos — que está cheio de energia e dona para você.

Lembro-me de um workshop que ministrei em Michigan em que meus "alunos" e os de Mark eram de fato professores universitários. No minuto em que mencionamos os Eus Secretos, uma jovem particularmente recatada gritou: "Chloe, a Prostituta!"

Ouviram-se muitas risadas de aprovação na sala. Havia muitas "Chloes" ocultas. E as Chloes podem ser muito úteis, se as deixarmos sê-lo.

Quando permitimos aos nossos Eus Secretos expressar as suas opiniões, frequentemente obtemos uma visão muito mais equilibrada das situações em que estamos. Por exemplo, sua Persona Pública pode operar ao longo das linhas de: "Ah, Sally, seja caridosa." Esse pensamento não lhe é útil em uma situação profissional de muita responsabilidade em que você está diante de atitudes suspeitas e sabotagem. Enquanto Sally está pensando: "Ela/ele não pode estar querendo atribuir-se o mérito da minha idéia...", Chloe, a Prostituta, pode estar pensando — e dizendo: "Esperem um minuto. Essa idéia é minha. Vamos atribuir o mérito a quem lhe é devido!"

Reconhecer os seus Eus Secretos o coloca na posição de um controlador de tráfego. Você pode colocar o seu verdadeiro eu à frente. Um amigo meu, confuso em relação às regras sociais, aprendeu o truque de perguntar a si mesmo: "O que Cary Grant faria nesta situação?" E então fazia aquilo.

Reunir os seus Eus Secretos como um conselho diretor é um modo muito eficaz de descobrir a sua sabedoria coletiva. Você pode fazer isso simplesmente pegando uma folha de papel, fazendo-se uma pergunta e depois deixando cada um de seus Eus Secretos expressar uma opinião ou traçar um plano de ação. Aceitar cada voz como válida é frequentemente fundamental para uma aceitação muito maior de si mesmo — e satisfação pessoal.

Minha querida amiga Laura tem um Eu Secreto que apelidei de Vanessa Vamp. Como vocês podem se lembrar, Laura é uma professora de escola maternal, e sua persona durante o dia irradia benevolência. Contudo, ela também é uma loura alta e esguia, e suas roupas noturnas refletem a predileção de Vanessa Vamp por coisas que condizem com uma verdadeira mulher fatal: renda preta, o brilho de algo dourado...

tada tenderá a ficar um pouco rabugenta. É tudo uma questão de equilíbrio.

Quando reconhecemos e aceitamos os nossos Eus Secretos, nossas decisões podem ser tomadas mais holisticamente. Nossas vidas assumem as formas e cores de nossas personalidades de muitas facetas.

Outro Eu Secreto meu é uma persona a quem chamo de Violet. É a minha intelectual tímida. Ela é a parte de mim que escreve e lê poesia, o Eu Secreto responsável pelos delicados buquês de flores em meu escritório, pelas cortinas de renda feitas à mão e as paredes lilás-claro na sala em que trabalho em meus musicais.

Por favor, realize as tarefas a seguir com o espírito de uma brincadeira de Dia das Bruxas. Estamos convidando os nossos Eus Secretos a entrar em nossas mentes conscientes para que a sua influência possa ter algum papel em nossas imaginações e vidas.

Tarefa: Dê nomes a cinco eus secretos.

Escolha uma composição musical particularmente alegre. Acenda uma vela perfumada ou uma vareta de incenso. (Se não tiver nada disso, coloque um pouco de baunilha, extrato de limão ou colônia após barba em um chumaço de algodão.) O que você procura é uma combinação de som e perfume que o tire de seu eu cotidiano e o deixe explorar.

Agora faça uma lista de cinco Eus Secretos. Uma resistência pode manifestar-se da seguinte forma: "Se eu sei sobre eles, como podem ser secretos?"

Não seja tão literal. O que buscamos aqui é ver a nós mesmos em alguns dos disfarces que podemos não usar com frequência. Se você acha isso difícil, pense novamente em sua Linha de Tempo Narrativa. Havia um Eu Secreto em sua adolescência que ainda está com você? (Minha Bon Bon apareceu na oitava série, quando fui eleita chefe de torcida.) E quando você estava na casa dos vinte? Algum Eu Secreto se manifestou nessa época? Foi quando meu amigo, o poeta James Navé, descobriu que tinha um eu viajante, um Marco Polo americano que o fez atravessar o continente de carona. Esse eu ainda está com ele, anos depois, quando frequentemente viaja muitas milhas de avião até lugares exóticos.

Se ainda estiver bloqueado, faça uma lista de vinte coisas que

Um sábio nunca perde tudo se tem a si mesmo.

MONTAIGNE

Não poderia acontecer algo pior a alguém do que ser totalmente compreendido.

C. G. JUNG

Dê nomes a esses eus:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tarefa: O que há naqueles armários?

Para esta tarefa, imagine que está entrando no armário de cada um de seus Eus Secretos. Faça uma lista de cinco coisas que encontra lá. Seja bem específico. Por exemplo:

1. Mary Mártir: escarpins clássicos, um conjunto de gabardine azul, um vestido floral simples com colarinho de renda, um roupão e chinelos de tecido felpudo. Montes de roupas de baixo feias.
2. Bon Bon: sapatos vermelhos de saltos altos e finos, um conjunto de roupão e camisola de renda preta, um vestido de noite de seda vermelha, um par de pijamas "de homem" confortáveis, um casaco de pele não politicamente correto.
3. Ralph Confiável: meia dúzia de camisas lisas azuis e brancas, dois ternos, um azul-marinho e um marrom amarelado, sapatos clássicos de amarrar, uma capa impermeável, um guarda-chuva preto simples. Ah, sim, galochas.
4. David Animado: um pulôver preto, uma camisa de seda preta, uma camisa branca de linho sem colarinho, um suéter de seda crua cinza "com protuberâncias", dois pares de calças de *design* italiano, um lenço de pescoço de seda branca, um sobretudo de *cashmere* preto, luvas de *dirigir*.

Tarefa: Como seria a sua vida?

Nesta tarefa, peço-lhe para imaginar como seria a sua vida se fosse vivida por cada um de seus Eus Secretos. Gosto de começar escolhendo seu eu mais "desanimado". Escreva durante cinco minutos sobre como seria a vida desse eu. Não muito divertida, não é?

Em seguida, passe para o seu Eu Secreto mais divertido. Como seria a sua vida se esse sujeito alegre e maroto a estivesse governando? Steve, o Martinho, o levaria para uma ilha a bordo de uma

Agora trabalhe com os eus que estão entre os dois pólos. Deixe cada um deles dominar o espetáculo. Você descobrirá que cada um de seus Eus Secretos tem prós e contras. Pode precisar de uma Catherine Cautelosa tanto quanto precisa de uma Ruth Imprudente.

Como um artista, é fácil habituar-se a expressar um de seus Eus Secretos com a exclusão relativa dos outros. Você pode pensar em seu trabalho como "animador" ou "desanimador". Aprender a aceitar e apreciar outros eus além do seu eu atual lhe permite explorar áreas de trabalho diferentes daquelas a que está acostumado.

Timothy Nero é um pintor e escultor cujo trabalho é muito intenso e freqüentemente muito desanimador. No último Natal, ele estava entre um grupo de artistas aos quais uma galeria de renome pediu que fizessem "anjos". Não é preciso dizer que o anjo de Tim não era um pequeno ser etéreo, mas uma grande criatura de asas assimétricas que parecia atingir a transcendência apesar de si mesma. Isso a tornava profundamente comovente e mais interessante do que os muitos anjos que eram todos doçura e luz. A tarefa de "fazer um anjo" permitiu a Tim explorar o Eu Secreto que poderia simplesmente acreditar neles.

*Eis sou grata por todas as
criaturas do mundo.*

HILDEGARD DE BINGEN

*A vida não é um problema a ser
resolvido, mas um mistério a
ser vivido.*

THOMAS MERTON