Elaine N. Aron

Use a sensibilidade a seu favor

Pessoas Altamente Sensíveis

Editora Gente

Copyright © 1996 by Elaine N. Aron
Título original: *The highly sensitive person*

Editora *Rosely M. Boschini*
Assistente editorial *Rosângela Barbosa*
Capa *Túlio Fagim*
Preparação *Maria Alayde Carvalho*
Projeto gráfico e diagramação *Marcelo S. Almeida*
Impressão e acabamento *OESP gráfica*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Aron, Elaine N.
Use a sensibilidade a seu favor / Elaine N. Aron ; tradução Helena Luiz. -- São Paulo : Editora Gente, 2002.

Título original: The highly sensitive person
Bibliografia.

ISBN : 85-7312-377-X

1. Administração do estresse 2. Auto-realização (Psicologia) 3. Estresse (Psicologia) 4. Sensibilidade (Traço da personalidade) 5. Timidez I. Título.

02-4599 CDD-155.232

Índices para catálogo sistemático:

1. Sensibilidade : Traço da personalidade : Psicologia 155.232

Todos os direitos desta
edição são reservados à Editora Gente.
Rua Pedro Soares de Almeida, 114. São Paulo, SP
CEP 05029-030. Telefax: (11) 3675-2505
Site: http://www.editoragente.com.br
E-mail: gente@editoragente.com.br

A Irene Bernadicou Pettit, Ph.D.
Sendo poeta e camponesa,
ela soube plantar esta semente
e cuidar dela até que florescesse.

A Art, que ama as flores de forma especial
— mais um amor que partilhamos.

Eu acredito na aristocracia, no entanto — se essa for a palavra certa e se um democrata puder usá-la —, não na aristocracia do poder, mas dos sensíveis, dos atenciosos... Os membros dessa aristocracia podem ser encontrados em todas as nações e classes e em todas as épocas, e há entre eles um entendimento secreto quando se encontram. Representam a verdadeira tradição humana, a vitória permanente de nossa raça singular sobre a crueldade e o caos. Milhares perecem na obscuridade, alguns são grandes nomes. São sensíveis em relação aos outros tanto quanto em relação a si mesmos, atenciosos sem ser piegas, e sua força não está na ostentação, mas no poder de suportar...

E. M. Forster, "What I believe",
em *Two cheers for democracy*

Sumário

Prefácio 9
Você é altamente sensível? Um teste 19
Agradecimentos 23

CAPÍTULO 1 25
O fato de ser altamente sensível: a (falsa) impressão de inferioridade

CAPÍTULO 2 49
Mergulho mais fundo: a compreensão de tudo aquilo que essa característica sua representa

CAPÍTULO 3 67
A saúde geral e o estilo de vida das PAS: ame seu corpo/bebê e aprenda com ele

CAPÍTULO 4 95
A releitura de sua infância e adolescência: aprenda a ser seu próprio tutor

Capítulo 5 121
Os relacionamentos sociais: recaída na "timidez"

Capítulo 6 149
O sucesso no trabalho: expresse sua alegria e permita que sua luz se espalhe

Capítulo 7 173
Os relacionamentos íntimos: o desafio do amor sensível

Capítulo 8 205
A cura das mágoas profundas: um processo diferente para as PAS

Capítulo 9 229
Os médicos, os remédios e as PAS: "Devo dar ouvidos ao Prozac ou conversar com meu médico a respeito de meu temperamento?"

Capítulo 10 251
A alma e o espírito: onde os verdadeiros tesouros se encontram

Dicas para profissionais de saúde que trabalham com pessoas altamente sensíveis 277
Dicas para professores de alunos altamente sensíveis 279
Dicas para empregadores de pessoas altamente sensíveis 281
Notas bibliográficas 283

Prefácio

"Bebê chorão!"

"Medroso!"

"Não seja um estraga-prazeres!"

Ecos do passado? E aquele alerta bem-intencionado: "Você é sensível demais, e isso não é bom para você!"

Se você era como eu, ouviu muitas coisas assim, coisas que o fizeram sentir que provavelmente era diferente. Eu estava convencida de que tinha um defeito enorme a esconder e que ele me condenava a uma vida de segunda classe. Pensava que alguma coisa estava errada em mim.

Na verdade, existe algo muito certo em você e em mim. Se responder "verdadeiro" a doze ou mais das questões do teste do início deste livro ou se a descrição detalhada no capítulo 1 parece descrevê-lo (na verdade o melhor teste), então você é um tipo muito especial de ser humano, uma pessoa altamente sensível — que daqui para a frente chamaremos de PAS. E este livro é para você.

Ter um sistema nervoso sensível é normal, uma característica basicamente neutra. Você provavelmente a herdou. Isso ocorre com cer-

ca de 15% a 20% da população e significa que percebe as sutilezas que o rodeiam, o que é uma grande vantagem em muitas situações. Significa também que é mais facilmente perturbável quando está em ambientes altamente estimulantes por muito tempo, sob o bombardeio de imagens e sons, até seu sistema nervoso ficar exausto. Ser sensível, portanto, apresenta tanto vantagens quanto desvantagens.

Em nossa cultura, no entanto, possuir tal característica não é considerado ideal, e esse fato tem provavelmente causado grande impacto sobre você. É possível que pais e professores bem-intencionados tenham tentado ajudá-lo a "superá-la", como se fosse um defeito. As outras crianças nem sempre foram simpáticas. Ao tornar-se adulto, provavelmente foi difícil encontrar a carreira e os relacionamentos certos e sentir-se seguro e confiante em termos gerais.

O que este livro oferece a você

Este livro oferece as informações básicas e detalhadas de que você precisa sobre sua característica, dados que não existem em nenhum outro lugar. Ele é produto de cinco anos de pesquisa, entrevistas aprofundadas, experiências clínicas, cursos, consultas individuais com centenas de PAS e leituras cuidadosas, nas entrelinhas, daquilo que a psicologia já sabe a respeito desse traço de personalidade, mas ainda não descobriu que sabe. Nos três primeiros capítulos você conhecerá os fatos básicos sobre sua personalidade e as formas de lidar com a superestimulação e a hiperexcitação de seu sistema nervoso.

Em seguida, o livro analisa o impacto dessa sensibilidade em sua história pessoal, carreira, seus relacionamentos e sua vida interior. Enfoca as vantagens que você pode não ter considerado e oferece conselhos para os problemas típicos enfrentados por algumas PAS, como timidez ou dificuldade de encontrar o tipo certo de trabalho.

Faremos uma longa jornada. A maioria das PAS que tenho ajudado com as informações que estão neste livro relata mudanças decisivas em sua vida — e me pediu que contasse isso a você.

Uma palavra aos sensíveis-mas-nem-tanto

Em primeiro lugar, se você escolheu este livro porque é pai, mãe, esposo, esposa ou amigo de uma PAS, é especialmente bem-vindo. Seu relacionamento com sua PAS melhorará muito.

Em segundo lugar, uma pesquisa telefônica com trezentos indivíduos de todas as idades escolhidos ao acaso revelou que 20% eram extremamente ou bastante sensíveis e outros 22% moderadamente sensíveis. Aqueles que se classificam na última categoria também podem tirar proveito deste livro.

Aliás, 42% disseram não ser de forma alguma sensíveis — o que nos dá uma boa pista dos motivos por que os altamente sensíveis podem sentir-se tão completamente deslocados com grande parte das pessoas. Esse, é claro, é o segmento da população que está sempre aumentando o volume do rádio e tocando a buzina.

Indo mais longe, é possível dizer que todos se tornam altamente sensíveis em alguns momentos — depois de passar um mês a sós em uma cabana na montanha, por exemplo. E todos ficam mais sensíveis com a idade. Na verdade, a maioria das pessoas, admitam ou não, tem uma faceta altamente sensível que se manifesta em certas situações.

E algumas palavras às não-PAS

Algumas vezes não-PAS sentem-se excluídas e magoadas pela idéia de sermos diferentes delas, e isso pode soar como se pensássemos ser de alguma forma melhores. Elas protestam: "Você quer dizer que eu não sou sensível?" Um dos problemas é que "sensível" significa também ser compreensivo e escrupuloso. Tanto PAS quanto não-PAS podem ter essas qualidades, otimizadas quando estamos nos sentindo bem e alertas às sutilezas. Quando estão calmas, as PAS podem até mesmo desfrutar a vantagem de perceber as mais delicadas nuanças, mas se estão superexcitadas, estado freqüente nas PAS, não são nem um pouco compreensivas nem sensíveis. Pelo contrário, seus amigos não-PAS são na verdade mais compreensivos em situações altamente caóticas.

Pensei muito a respeito de como denominar essa característica. Eu sabia que não queria repetir o engano de confundi-la com introversão, timidez, inibição e toda uma coleção de rótulos inadequados atribuídos por outros psicólogos. Nenhum desses termos capta os aspectos neutros, muito menos os aspectos positivos de tal característica. "Sensibilidade" expressa o fato neutro de possuir maior receptividade à estimulação. E achei que estava na hora de combater a visão pejorativa que se tem das PAS adotando um termo que pode ser usado a favor delas.

Por outro lado, ser "altamente sensível" é tudo menos positivo para algumas pessoas. Sentada escrevendo em minha casa, num momento em que ninguém está falando sobre o assunto, farei uma previsão: este livro vai provocar mais que sua cota de piadas e comentários maldosos sobre as PAS. Existe uma energia psicológica coletiva tremenda cercando a idéia de ser sensível — quase tanto quanto a que cerca os papéis sexuais, com os quais a sensibilidade é freqüentemente confundida. (Os mesmos números de bebês masculinos e femininos nascem sensíveis, mas não se espera que os homens tenham tal característica, e sim as mulheres. Os dois pagam alto preço por essa confusão.) Portanto, prepare-se para enfrentar essa energia. Proteja sua sensibilidade e sua nova compreensão dela e não toque no assunto quando não parecer prudente.

Acima de tudo, desfrute o conhecimento de que existem muitas pessoas como você. Nunca estivemos em contato, mas agora estamos, e isso será bom para nós e para a sociedade. Nos capítulos 1, 6 e 10 comentarei em maiores detalhes a importante função social das PAS.

O que você precisa

Este livro utilizará uma abordagem de quatro etapas que descobri ser apropriada às PAS.

1. *Autoconhecimento.* Você precisa compreender o que significa ser uma PAS. Na totalidade. Como essa característica interage com outros aspectos de sua personalidade e como a atitude negativa da sociedade afeta você. Depois precisa conhecer também a sensibilidade de seu corpo, parar de ignorá-lo porque parece ser fraco e não cooperar com você.
2. *Releitura.* Você deve fazer uma releitura ativa do passado à luz desse novo conhecimento: você veio ao mundo com alta sensibilidade. A maior parte de seus "fracassos" era inevitável porque nem você nem seus pais, professores, amigos ou colegas o compreendiam. Reler sua experiência passada pode levar a uma sólida auto-estima, e a auto-estima é especialmente importante para as PAS, pois faz baixar a hiperexcitação em situações novas (e portanto altamente estimulantes).
   No entanto, essa releitura não é automática. Por isso incluo "atividades" no final dos capítulos que freqüentemente a envolvem.
3. *Cura.* Você deve começar a curar as mágoas mais profundas se ainda não o fez. Você foi uma criança altamente sensível. Questões familiares e escolares, doenças infantis e outros problemas semelhantes o afetaram mais que aos outros. Além disso, era diferente das outras crianças, e com certeza sofreu com isso.
   As PAS, prevendo os sentimentos intensos que podem ser despertados, talvez se afastem de maneira especial do trabalho interior necessário à cura das mágoas do passado. O cuidado e a lentidão são justificáveis, mas você estará enganando a si mesmo se demorar demais.
4. *Ajuda para sentir-se bem quando se expõe ao mundo e para aprender quando não se expor.* Você pode, deve e precisa relacionar-se com o mundo. O mundo com certeza precisa de você. Mas deve ter a habilidade de evitar envolver-se demais ou omitir-se. Este livro, livre das mensagens confusas de uma cultura pouco sensível, ajuda a construir essa habilidade.

Eu lhe ensinarei também como sua característica afeta os relacionamentos íntimos e discutirei a psicoterapia e as PAS — que PAS precisam de terapia e por quê, de que tipo, com quem e especialmente como a terapia é diferente para as PAS. A seguir farei considerações sobre as PAS e os cuidados médicos mencionando vasta infor-

mação sobre medicamentos como o Prozac, muito utilizado pelas PAS. No final do livro, saborearemos nossa rica vida interior.

A meu respeito

Sou psicóloga pesquisadora, professora universitária, psicoterapeuta e já publiquei romances. O mais importante, no entanto, é que sou uma PAS como você. Não estou, definitivamente, escrevendo lá do alto, inclinando-me para ajudar você, pobrezinho, a superar sua "síndrome". Eu conheço pessoalmente essa nossa característica, suas vantagens e seus desafios.

Quando era criança e estava em casa, eu me escondia para fugir do caos da minha família. Na escola evitava esportes, jogos e crianças em geral. Que mistura de alívio e humilhação sentia quando minha estratégia dava certo e eu era totalmente ignorada!

No colégio uma colega extrovertida me "adotou" como protegida. Mais tarde, essa amizade continuou, além disso eu estudava durante a maior parte do tempo. Na faculdade minha vida ficou muito mais difícil. Depois de parar e recomeçar várias vezes, o que envolveu um casamento prematuro que durou quatro anos, finalmente me formei (e com louvor) pela Universidade da Califórnia, em Berkeley. Mas passei um bom tempo chorando nos vestiários e pensando que estava ficando louca. (Minha pesquisa demonstra que esconder-se assim freqüentemente para chorar é típico das PAS.)

Em minha primeira tentativa de pós-graduação, eu tinha um escritório e nele também me escondia para chorar tentando recuperar a calma. Devido a reações como essa, interrompi meus estudos no estágio de mestrado mesmo tendo sido muito encorajada a tentar o doutorado. Levei 25 anos para conseguir informações suficientes sobre minha personalidade e poder compreender minhas reações, e então completei o doutorado.

Quando tinha 23 anos, conheci meu atual marido e acomodei-me numa vida bem protegida, escrevendo e criando meu filho. Eu me sentia ao mesmo tempo deliciada e envergonhada por não estar "no mundo lá fora". Tinha a vaga percepção de estar perdendo oportunidades de aprender, ganhar o reconhecimento público de minhas habilidades, relacionar-me com todos os tipos de pessoa. Mas as experiências amargas diziam que aquela era a melhor escolha.

Certos acontecimentos perturbadores, no entanto, não podem ser evitados. Tive de submeter-me a uma intervenção cirúrgica e esperava recuperar-me em poucas semanas. Mas por vários meses meu corpo pareceu uma caixa de ressonância de reações físicas e emocionais. Mais uma vez eu era obrigada a encarar aquele "defeito" que me fazia tão diferente. Então tentei a psicoterapia, e tive sorte. Após algumas sessões, minha terapeuta disse: "Mas é natural que você tenha ficado tão abalada, é uma pessoa extremamente sensível".

O que será isso, pensei, alguma desculpa? Ela respondeu que nunca havia pensado muito a respeito, mas por sua vivência pareciam existir reais diferenças entre as pessoas quanto à tolerabilidade aos estímulos e à abertura aos significados mais profundos de uma experiência, boa ou ruim. A seu ver, tal sensibilidade não seria de modo algum sinal de perturbação mental, pelo menos ela assim esperava, já que também era altamente sensível. Eu me lembro de seu sorriso ao dizer: "Assim como a maioria das pessoas que vale a pena conhecer".

Passei muitos anos em terapia, e nenhum foi perdido, trabalhando vários aspectos de minha infância. Mas o tema central foram os resultados de minha sensibilidade. Havia aquela minha impressão de ser inferior. Havia também o desejo de ser protegida em troca de minha imaginação, empatia, criatividade e visão, coisas que eu mesma não apreciava devidamente. E havia ainda meu isolamento do mundo. Mas com o entendimento pude reintegrar-me ao mundo, e hoje sinto grande prazer em fazer parte dele como profissional, compartilhando o dom especial que é minha sensibilidade.

A pesquisa por trás deste livro

Quando o conhecimento a respeito de minha personalidade mudou minha vida, decidi ler mais sobre o assunto, mas não havia praticamente nada disponível. Pensei que o tema mais aproximado fosse a introversão. O psiquiatra Carl Jung escreveu sobre ela com muita sa-

bedoria, designando-a como a tendência de se voltar para o interior. O trabalho de Jung, ele mesmo uma PAS, tem sido de grande ajuda para mim, mas os textos mais científicos a respeito de introversão enfocam os introvertidos como não sociáveis, e foi essa idéia que me levou a questionar se a introversão e a sensibilidade não estariam sendo erroneamente igualadas.

Com tão pouca informação para seguir em frente, decidi publicar um anúncio no boletim dirigido aos funcionários da universidade em que trabalhava na época. Eu me propunha a entrevistar qualquer pessoa que sentisse ser altamente sensível a estímulos, introvertida ou de reação emocional muito rápida. Em pouco tempo tinha mais voluntários do que precisava.

Em seguida, o jornal local publicou um artigo sobre minha pesquisa. Mesmo não havendo no artigo nenhuma informação a respeito de como entrar em contato comigo, mais de uma centena de pessoas me telefonaram e escreveram agradecendo, pedindo ajuda ou apenas para dizer: "Eu também". Dois anos depois as pessoas ainda me procuravam. (PAS às vezes pensam durante bom tempo antes de agir!)

Com base nas entrevistas (quarenta delas de duas ou três horas cada uma), elaborei um questionário que distribuí a milhares de pessoas em toda a América do Norte. Realizei também uma pesquisa por telefone ligando para trezentas pessoas escolhidas ao acaso. O ponto que interessa a você é que tudo o que há neste livro foi baseado em sólidas pesquisas, minhas ou de outros. Nele utilizo também informação obtida através de observação sistemática de PAS — dos cursos que fiz, de conversas, consultas individuais e sessões terapêuticas. Tais oportunidades de exploração da vida pessoal de PAS alcançam os milhares. Mesmo assim, farei uso do "provavelmente" e do "talvez" mais freqüentemente do que você está acostumado a ver em livros de interesse geral, pois acredito que isso agrade às PAS.

A decisão de realizar essa pesquisa, escrever sobre ela e ensinar faz de mim uma espécie de pioneira. Mas isso também faz parte da condição de ser uma PAS. Nós somos com freqüência os primeiros a ver o que precisa ser feito. À medida que for crescendo a confiança

em nossas virtudes, talvez um número cada vez maior de nós venha a se manifestar — à nossa maneira sensível.

Instruções ao leitor

1. Volto a ressaltar que, apesar de me dirigir ao leitor como uma PAS, este livro foi igualmente escrito para aquele que deseja compreender as PAS — amigo, parente, conselheiro, empregador, educador ou profissional de saúde.
2. Faz parte da leitura deste livro a postura de ver-se como uma pessoa que traz uma característica comum a muitas outras, ou seja, ele o coloca dentro de uma categoria. A vantagem é que você pode sentir-se normal e beneficiar-se da experiência e das pesquisas de outros. Mas a todo rótulo falta aquilo que é único. PAS são extremamente diferentes mesmo tendo uma característica comum. Por favor, lembre-se disso ao prosseguir.
3. Ao ler este livro, você provavelmente passará a enxergar todas as coisas da vida à luz do fato de ser altamente sensível. Isso é esperado. Na verdade, é exatamente essa a idéia. A imersão total ajuda a aprender qualquer linguagem nova, inclusive uma maneira nova de falar de si mesmo. Se os outros ficarem preocupados, chateados ou excluídos, peça que tenham paciência. Chegará o momento em que o conceito se estabilizará e você já não falará tanto no assunto.
4. Foram incluídas no livro algumas atividades que considero úteis para as PAS. Mas não vou dizer-lhe que deve fazê-las para aproveitar plenamente a leitura. Confie em sua intuição de PAS e faça o que lhe parecer melhor.
5. Qualquer das atividades poderá despertar fortes sentimentos. Se isso acontecer, aconselho enfaticamente que procure auxílio profissional. Se você está fazendo terapia no momento, este livro deverá ajudar no trabalho. As idéias aqui apresentadas poderão inclusive vir a encurtar o tempo de terapia conforme você visualizar

um novo eu ideal — não o ideal cultural, mas o seu próprio, alguém que você pode ser e talvez já seja. Mas lembre-se de que o livro não substituirá um bom terapeuta quando as coisas ficarem intensas e confusas.

É excitante para mim imaginá-lo virando a página e entrando nesse novo mundo que é meu, seu, nosso. Depois de passar tanto tempo pensando que você era o único, é bom ter companhia, não é?

VOCÊ É ALTAMENTE SENSÍVEL? UM TESTE

Responda a cada uma das questões de acordo com seus sentimentos. Responda "verdadeiro" se a afirmação for pelo menos um pouco verdadeira para você. Responda "falso" se não for muito verdadeira ou totalmente falsa.

1. Pareço estar sempre consciente das sutilezas do ambiente. V F
2. O humor das outras pessoas me afeta. V F
3. Costumo ser muito sensível à dor. V F
4. Em dias muito agitados, sinto necessidade de me recolher, ir para a cama, um quarto escuro ou qualquer lugar onde possa ter alguma privacidade e afastar-me do excesso de estímulos. V F
5. Sou particularmente sensível aos efeitos da cafeína. V F
6. Luzes ou cheiros fortes, tecidos ásperos ou sirenes me perturbam facilmente. V F
7. Tenho uma vida interior rica e complexa. V F

8. Sons altos demais fazem com que me sinta mal. V F
9. A arte e a música me emocionam profundamente. V F
10. Sou uma pessoa escrupulosa. V F
11. Eu me assusto com facilidade. V F
12. Sinto-me atordoado quando tenho de fazer muitas coisas em pouco tempo. V F
13. Quando as pessoas estão em um ambiente fisicamente desconfortável, costumo saber o que precisa ser feito para torná-lo mais confortável (como trocar os assentos ou alterar a luz). V F
14. Se alguém me pede para fazer muitas coisas ao mesmo tempo, fico irritado. V F
15. Tento desesperadamente evitar erros e esquecimentos. V F
16. Faço questão de evitar filmes ou programas de TV violentos. V F
17. Sinto-me desagradavelmente exaltado quando há coisas demais acontecendo em volta de mim. V F
18. Muita fome me provoca fortes reações e destrói minha concentração e meu humor. V F
19. Mudanças em minha vida me perturbam demais. V F
20. Percebo e aprecio fragrâncias, sabores, sons e obras de arte suaves. V F
21. Organizar-me de forma a evitar situações perturbadoras tem alta prioridade em minha vida. V F
22. Quando preciso competir ou sou observado ao realizar uma tarefa, fico tão nervoso que meu desempenho se mostra muito abaixo do normal. V F
23. Quando era criança meus pais e professores me achavam sensível e tímido. V F

Sua pontuação

Se respondeu "verdadeiro" a doze questões ou mais, você é provavelmente uma pessoa altamente sensível.

Mas, francamente, nenhum teste psicológico é tão preciso a ponto de pautar sua vida. Se apenas uma ou duas afirmativas forem verdadeiras, mas *extremamente* verdadeiras, talvez classificar-se como altamente sensível seja justificável.

Continue lendo e, caso se reconheça na descrição aprofundada da pessoa altamente sensível apresentada no capítulo 1, considere-se uma. O restante do livro o ajudará a compreender-se melhor e a aprender como viver bem no mundo não-tão-sensível de hoje.

Capítulo 1

O FATO DE SER ALTAMENTE SENSÍVEL

A (falsa) impressão de inferioridade

NESTE CAPÍTULO VOCÊ APRENDERÁ os fatos básicos de sua característica e como ela o torna diferente dos demais. Você descobrirá também outras partes de sua personalidade herdada e abrirá os olhos para a visão que nossa cultura faz de você. Mas primeiro conheça Kristen.

Ela achava estar louca

Kristen foi a vigésima terceira entrevista de minha pesquisa a respeito das PAS. Ela era uma universitária inteligente, de olhos claros. Mas logo que a entrevista começou sua voz passou a tremer.

"Desculpe, mas na verdade me inscrevi para vê-la porque você é psicóloga, e eu tinha de falar com alguém que pudesse me dizer...", e a voz, que era um sussurro, partiu-se. "Eu sou louca?" Eu a observei com simpatia. Ela estava obviamente desesperada, mas nada do que havia me dito até aquele momento dera impressão de doença mental. Naturalmente, na época eu já ouvia pessoas como Kristen com um enfoque diferente.

Ela continuou falando, como se tivesse medo de dar-me tempo para responder. "Eu me sinto tão diferente. Sempre senti. Não estou

dizendo... Quero dizer, minha família era ótima. Minha infância foi quase idílica até eu ter de ir para a escola. Apesar de mamãe dizer que eu sempre fui um bebê irritadiço."

Kristen parou para respirar. Eu disse algo compreensivo, e ela continuou: "Mas na pré-escola eu tinha medo de tudo. Até da hora da música. Quando eles entregavam as panelas e os potes para a gente bater, eu punha as mãos nos ouvidos e chorava".

Ela olhou para longe, os olhos brilhantes de lágrimas. "No primário, sempre fui o 'peixinho' da professora. Mas mesmo assim diziam que eu era meio 'desligada'."

Seu "desligamento" levara a uma série de testes médicos e psicológicos perturbadores. Primeiro para verificar retardo metal. Como resultado, foi matriculada em um programa para superdotados, o que não me surpreendeu.

Mas a mensagem ainda era "há algo de errado com essa criança". Sua audição foi testada. Normal. Na quarta série fizeram um mapeamento de seu cérebro para checar a hipótese de que sua introversão se devesse a um tipo de epilepsia. Seu cérebro era normal. O diagnóstico final? Kristen tinha "dificuldade para lidar com estímulos". O resultado, porém, era uma criança que acreditava ser defeituosa.

Especial, mas profundamente mal compreendida

O diagnóstico estava correto até onde alcançava. PAS realmente absorvem demais todas as sutilezas que os outros não percebem. Mas aquilo que parece normal para os outros, como música alta e multidões, para as PAS pode ser hiperestimulante e, portanto, estressante.

A maioria da população ignora sirenes, luzes que piscam, cheiros estranhos, confusão e caos. Mas essas coisas perturbam as PAS.

Os pés da maioria das pessoas podem ficar cansados no fim de um dia de compras ou de visita a um museu, mas elas sempre estão prontas para um pouco mais se forem convidadas para uma festa à noite. As PAS precisam de solidão após um dia assim, pois sentem-se perturbadas e hiperexcitadas.

Grande parte das pessoas entra em uma sala e talvez perceba a mobília e as outras pessoas — nada mais que isso. As PAS podem perceber imediatamente, queiram ou não, o clima do ambiente, as amizades e inimizades, o frescor ou a estagnação do ar, a personalidade de quem fez o arranjo de flores.

Mas, se você é uma PAS, talvez seja difícil perceber que tem uma habilidade especial. Como é que se pode comparar experiências íntimas? Não é fácil. O que você mais percebe é sua incapacidade de tolerar tanto quanto os outros toleram. Você se esquece de que pertence a um grupo que tem freqüentemente demonstrado grande criatividade, visão, paixão e compreensão — todas qualidades altamente valorizadas pela sociedade.

Só se vende o pacote, porém. Nosso traço de sensibilidade nos faz também cautelosos, introvertidos, e precisamos de mais tempo a sós. Como as pessoas que não têm essa característica (a maioria) não compreendem isso, nos vêem como tímidos, fracos ou, o maior de todos os pecados, insociáveis. Por temer tais rótulos tentamos ser como os outros, mas isso causa hiperexcitação e estresse. Por isso somos rotulados de neuróticos e loucos, primeiro pelos outros e depois por nós mesmos.

Um ano perigoso para Kristen

Cedo ou tarde, todos deparam com experiências de vida estressantes, mas as PAS reagem mais agudamente a esses estímulos. Se encarar as reações como parte de um defeito intrínseco, você intensificará o desgaste já presente em qualquer crise. E disso vêm os sentimentos de desesperança e impotência.

Kristen, por exemplo, enfrentou uma crise assim no ano em que começou a faculdade. Ela havia feito o curso médio em uma escola de pouca distinção e nunca tinha morado fora de casa. De repente estava vivendo entre estranhos, lutando em meio à multidão por cursos e livros, sempre recebendo estímulos excessivos. Logo em seguida apaixonou-se, demais e muito depressa (como pode acontecer com as PAS). Pouco depois foi para o Japão conhecer a família do namorado, algo

que tinha boas razões para temer. Foi enquanto estava no Japão que Kristen, nas próprias palavras, "teve um surto".

Ela nunca havia se considerado uma pessoa ansiosa, mas no Japão foi repentinamente assaltada pelo medo e não conseguia dormir. Ficou deprimida. Assustada com as próprias emoções, sua autoconfiança desmoronou. Seu namorado, muito jovem, não foi capaz de lidar com a "loucura" dela e decidiu pôr fim ao relacionamento. A essa altura ela já havia voltado para a escola, mas tinha medo de fracassar nisso também. Era o limite.

Kristen olhou para mim depois de soluçar pelo resto de sua história. "Foi quando eu ouvi a respeito dessa pesquisa sobre ser sensível e pensei: será que sou assim? Mas não é isso, eu sei. Ou é?"

Disse-lhe que naturalmente eu não poderia ter certeza com uma conversa tão curta, mas acreditava que sim, que sua sensibilidade, associada a todos os eventos perturbadores, poderia muito bem explicar aquele estado emocional. E assim tive o privilégio de explicar Kristen para Kristen — uma explicação de que obviamente ela precisava havia muito tempo.

Definição de alta sensibilidade: dois fatos para lembrar

FATO 1: todos, PAS ou não, sentem-se melhor quando não estão entediados nem superexaltados.

Um indivíduo realizará melhor qualquer tarefa, seja conversar, seja competir em um campeonato, se seu sistema nervoso estiver moderadamente alerta e estimulado. Com pouco estímulo a pessoa se mostra entediada, ineficaz. Para alterar o estado físico de desestímulo nós tomamos café, ligamos o rádio, telefonamos para algum amigo, puxamos conversa com qualquer estranho, mudamos de carreira — qualquer coisa!

No outro extremo está a hiperestimulação do sistema nervoso, que deixa qualquer um perturbado, desconfortável e confuso. Não conseguimos pensar, o corpo perde a coordenação, sentimo-nos fora de controle. Existem também várias maneiras de corrigir essa situação. Algumas vezes descansamos ou "fechamos" a mente. Alguns usam bebidas alcoólicas ou tomam Valium.

A quantidade ideal de estimulação fica em algum ponto entre os dois extremos. Uma das descobertas mais importantes da psicologia, na verdade, é que existem a necessidade e o desejo de encontrar o "nível ideal de estímulo". Isso é verdadeiro para todos, inclusive os bebês. Eles detestam sentir-se entediados ou agitados.

FATO 2: existe uma diferença considerável na intensidade em que o sistema nervoso das pessoas é afetado na mesma situação e sob o mesmo estímulo[1].

Essa diferença é, em grande parte, herdada. Ela é bastante real e normal e pode ser observada em todos os animais superiores — camundongos, gatos, cães, cavalos, macacos e humanos. Em cada espécie, a porcentagem dos que são muito sensíveis aos estímulos é geralmente a mesma, em redor de 15% ou 20%. Assim como alguns indivíduos da mesma espécie são um pouco maiores que os demais, outros são um pouco mais sensíveis. É fato que na criação profissional de animais o cruzamento de sensíveis entre si pode produzir, em poucas gerações, uma linhagem sensível. Resumindo, entre os traços de temperamento inatos, esse é o que causa as mais dramáticas diferenças observáveis[2].

Notícias boas e não-tão-boas

Essa diferença de sensibilidade significa que você percebe níveis de estimulação que passam despercebidos aos demais[3]. Isso tanto é verdade se falarmos de sons e visões sutis como de sensações físicas como a dor. Não que sua visão, audição ou outros sentidos sejam mais aguçados (muitas PAS usam óculos). A diferença parece estar localizada em algum ponto do caminho até o cérebro, ou do próprio cérebro, em um processamento mais cuidadoso da informação[4]. Nós refletimos mais sobre todas as coisas. E separamos as coisas em categorias mais estritas, como aquelas máquinas que separan as frutas pelo tamanho — nós separamos em dez tamanhos diferentes, enquanto os demais separam em dois ou três.

Essa maior prontidão para as sutilezas tende a nos tornar mais intuitivos, ou seja, capazes de selecionar e processar informações semiconsciente ou inconscientemente. O resultado é que você muitas vezes "simplesmente sabe" sem imaginar por quê. Além disso, esse processamento mais profundo dos detalhes sutis faz analisar mais o passado e o futuro. Você "simplesmente sabe" como as coisas vieram a ser como são hoje ou como virão a ser. É esse o "sexto sentido" de que as pessoas falam. É claro que ele pode errar, como seus olhos e ouvidos podem errar, mas sua intuição acerta com tanta freqüência que as PAS costumam ser visionárias, artistas muito intuitivos ou inventores e também pessoas mais escrupulosas, cuidadosas e sábias.

Os aspectos negativos se revelam nos níveis mais intensos de estimulação. Aquilo que é moderadamente excitante para a maioria das pessoas é, para as PAS, altamente exacerbante. O que para a maioria é altamente excitante deixa as PAS tão perturbadas que chegam a alcançar um ponto de bloqueio chamado de "inibição transmarginal". A inibição transmarginal foi discutida pela primeira vez na passagem do século XIX para o XX pelo psicólogo russo Ivan Pavlov. Ele estava convencido de que a mais básica das diferenças herdadas refere-se ao momento em que as pessoas alcançam esse ponto de bloqueio e os que sofrem o bloqueio muito depressa têm um tipo de sistema nervoso fundamentalmente diferente.

Ninguém gosta de ficar hiperexcitado, quer seja uma PAS, quer não. A pessoa sente-se fora de controle, e todo o corpo avisa que está em perigo. A hiperexcitação com freqüência impede que a pessoa atinja seu melhor desempenho e, naturalmente, também significa perigo. Um medo excessivo relacionado com a hiperexcitação pode ser desenvolvido. Um recém-nascido que não pode correr nem lutar, nem sequer reconhecer o perigo, grita contra tudo o que é novo, seja ou não uma ameaça, para que os adultos possam vir salvá-lo.

Assim como os bombeiros, nós, PAS, reagimos a muitos alarmes falsos. Mas, se nossa sensibilidade salvar uma vida pelo menos uma vez, essa característica terá sua justificativa genética. Quando ela nos conduz à hiperexcitação é realmente um aborrecimento, mas isso faz parte de um pacote que traz também muitas vantagens.

Algo mais a respeito de estímulos

Estímulo é qualquer coisa que desperta o sistema nervoso, atrai sua atenção, faz com que os nervos disparem outra onda da pequena carga elétrica que transmitem. Normalmente, pensamos em estímulo como algo que vem de fora, mas é claro que ele pode vir também de nosso corpo (como dor, tensão muscular, fome, sede ou sensações sexuais) ou de lembranças, fantasias, pensamentos ou planos.

O estímulo pode variar em intensidade (como o volume de um som) ou em duração. Ele pode ser mais estimulante por ser inesperado, como quando nos assustamos com uma buzina ou um grito, ou por sua complexidade, como ouvir quatro conversas diferentes, além da música, em uma festa.

Geralmente podemos nos habituar aos estímulos, mas algumas vezes pensamos estar acostumados, e que aquilo não nos incomoda, até ficar subitamente exaustos e perceber: estávamos tolerando no nível consciente, mas na verdade aquilo nos exauria. Até mesmo um estímulo moderado e costumeiro, como um dia de trabalho, pode levar uma PAS a precisar de quietude à noite. Nesse ponto, qualquer "pequeno" estímulo extra pode ser a última gota.

É complicado analisar a estimulação porque o mesmo estímulo pode ter diferentes significados para pessoas diferentes. Um shopping center lotado na época do Natal pode evocar momentos felizes de compras com a família, trazendo um cálido espírito natalino para algumas pessoas. Mas outras podem ter sido forçadas a ir às compras sem dinheiro suficiente nem nenhuma idéia de que presentes comprar, ter lembranças ruins de Natais passados e portanto sofrer intensamente em shopping centers no Natal.

Uma regra geral é: quando não temos controle sobre o estímulo, ele é muito mais perturbador, ainda mais se sentimos ser vítimas de alguém. Enquanto a música que nós mesmos tocamos pode ser agradável, a do vizinho pode ser irritante. Se já pedimos anteriormente que a abaixasse, ela se torna uma invasão hostil. Este livro pode inclusive aumentar um pouco seu grau de irritação, uma vez que comece a considerar-se parte de uma minoria cujo direito a menos estimulação é geralmente ignorado.

VALORIZE SUA SENSIBILIDADE

Relembre uma ou várias ocasiões em que sua sensibilidade evitou que você ou outra pessoa sofresse, tivesse uma grande perda ou até mesmo morresse. (No meu caso, eu e toda a minha família estaríamos mortos se eu não tivesse sido acordada pela primeira centelha de fogo no telhado de uma velha casa de madeira onde morávamos.)

Obviamente, se alcançássemos a iluminação e conseguíssemos nos isolar de todas essas associações, de forma que nada pudesse nos atingir, seria muito melhor. Não é portanto surpreendente que tantas PAS se interessem pela espiritualidade.

A agitação é realmente diferente da ansiedade e do medo?

É importante não confundir agitação e medo. O medo provoca agitação, mas muitas outras emoções também o fazem, inclusive o prazer, a curiosidade ou a raiva. Nós também podemos ser superexcitados por pensamentos semiconscientes ou por uma pequena exaltação que não desperte nenhuma emoção óbvia. Muitas vezes não temos consciência do que está nos agitando, como uma situação ou um barulho inesperados ou o excesso de informação visual.

Na verdade, existem inúmeras maneiras de estar agitado ou sentir-se agitado. Elas diferem de momento para momento e de pessoa para pessoa. A agitação pode manifestar-se como rubor, tremor, batimento cardíaco acelerado, mãos trêmulas, pensamento enevoado, estômago contraído, músculos tensos e transpiração nas mãos e em outras partes do corpo. É comum que pessoas nessas situações não estejam conscientes de algumas ou de todas essas reações quando ocorrem. Por outro lado, outros relatam sentir a agitação, mas dizem que ela quase não se manifesta nessas formas. Ainda assim, esses termos são usados para descrever algo que tais experiências e estados físicos têm em comum. Assim como a palavra "estresse", excitação e agitação são

palavras que realmente comunicam algo que todos nós conhecemos, mesmo que sua manifestação varie muito. É claro que o estresse está intimamente relacionado com a excitação: nossa resposta ao estresse é ficar agitados.

Assim que percebemos isso, desejamos dar nome à sensação e conhecer sua origem para poder reconhecer o perigo. E muitas vezes pensamos que a agitação é devida à presença de perigo. Não nos damos conta de que nosso coração pode estar acelerado como resultado do grande esforço para processar um estímulo excessivo ou então as outras pessoas interpretam nossa agitação óbvia como medo e nós o fazemos também. Assim, tendo decidido que estamos com medo, ficamos ainda mais agitados. No futuro evitamos aquela situação, no entanto vivê-la e nos acostumar a ela poderia vir a nos acalmar. Voltaremos a discutir a importância de não confundir medo e agitação no capítulo 5, no qual falaremos sobre timidez.

Sua característica o torna especial

O traço da sensibilidade dá muitos frutos. Sua mente opera de maneira diferente. Lembre, por favor, que as características seguintes referem-se à média[5]. Ninguém apresenta todas elas. Mas, comparados às pessoas não-PAS, na maioria dos casos nós:

- Conseguimos localizar melhor os erros e evitá-los[6].
- Somos altamente escrupulosos[7].
- Somos capazes de nos concentrar profundamente (mas produzimos melhor sem distrações)[8].
- Somos especialmente eficientes em tarefas que exigem vigilância, precisão, velocidade e percepção de pequenas diferenças[9].
- Temos a habilidade de processar informações com os níveis mais profundos da mente, que os psicólogos chamam de "memória semântica"[10].
- Freqüentemente analisamos os próprios pensamentos[11].
- Somos capazes de aprender sem perceber que estamos aprendendo[12].
- Somos profundamente afetados pelo humor e pelas emoções das outras pessoas.

Existem, naturalmente, muitas exceções, especialmente no que se refere a ser escrupulosos. E não queremos ser condescendentes a esse respeito. Pode-se fazer muito mal sob a justificativa de tentar fazer o bem. Todos os frutos mencionados, na verdade, têm suas marcas podres. Somos tão habilidosos, mas, ai de nós, quando estamos sendo observados, cronometrados ou avaliados quase nunca conseguimos demonstrar competência. Nosso nível profundo de processamento pode a princípio fazer parecer que não estamos compreendendo, mas com o tempo compreendemos e lembramos melhor que os outros. Pode ser por isso que as PAS são melhores aprendizes de línguas[13] (apesar de a tensão talvez tornar a conversação menos fluente).

É preciso dizer que o fato de refletir mais que os outros sobre nossos próprios pensamentos não nos torna egocêntricos. Significa apenas que, se nos for perguntado o que se passa em nossa mente, é menos provável que mencionemos estar atentos a tudo o que ocorre no mundo externo e mais provável que citemos reflexões ou meditações íntimas. Mas a probabilidade de estarmos pensando em outras pessoas não é menor.

O corpo também é diferente. A maioria tem um sistema nervoso que os torna:

- Especialistas em coordenação motora fina[14].
- Bons em manter-se tranqüilos[15].
- Pessoas matutinas[16] (com inúmeras exceções).
- Suscetíveis a estimulantes como a cafeína[17], a não ser que estejam muito acostumados.
- Mais voltados para o lado direito do cérebro[18] (menos lineares, mais criativos e sintéticos).
- Mais sensíveis às partículas aéreas[19] (sim, isso quer dizer mais propensos a alergias respiratórias e de pele).

De forma geral, nosso sistema nervoso parece projetado para reagir a experiências sutis, o que também faz com que nos recuperemos mais lentamente após uma reação a estímulo intenso.

Mas as PAS não estão excitadas o tempo todo. Nós não somos "cronicamente agitados"[20] na vida diária nem quando dormimos. Somos

apenas mais excitáveis por estímulos novos ou prolongados. (Ser uma PAS não é o mesmo que ser "neurótico", isto é, constantemente ansioso sem nenhuma razão aparente.)

Como encarar suas diferenças

Espero que você já esteja encarando seu traço especial em termos positivos, mas aconselho que tente vê-lo de modo neutro. Ele pode significar vantagem ou desvantagem apenas em situações específicas. Sendo um traço que existe em todos os animais superiores, deve ter seu valor em muitas circunstâncias. Meu palpite é de que tal traço sobrevive em determinada porcentagem dos animais superiores por ser útil para que pelo menos alguns fiquem sempre alertas às sutilezas. Quinze a 20% parece ser a proporção certa de indivíduos a estar sempre atentos ao perigo, a novas fontes de alimento, aos cuidados com os jovens e os doentes e aos hábitos de outros animais.

Naturalmente também é bom ter no grupo um bom número de indivíduos que não estejam tão alertas a todos os perigos e às conseqüências de cada ação. Eles correrão, sem o peso de inúmeras considerações, para explorar todas as coisas novas e lutar para defender o grupo ou o território. Todas as sociedades precisam dos dois tipos de indivíduo. E talvez um número maior dos menos sensíveis seja necessário porque eles apresentam maior probabilidade de ser mortos. Isso, naturalmente, é uma especulação.

Outro palpite que tenho, porém, é de que a raça humana se beneficia mais com as PAS que as outras espécies. As PAS realizam melhor aquilo que faz com que os humanos sejam diferentes dos outros animais: nós imaginamos possibilidades. Nós, os humanos, e especialmente as PAS, temos total consciência do passado e do futuro. Acima de tudo, se a necessidade é a mãe da invenção, as PAS devem empregar muito mais tempo tentando inventar soluções para os problemas humanos por ser mais sensíveis à fome, ao frio, à insegurança, à exaustão e à doença.

Algumas vezes pessoas que têm essa característica parecem ser menos felizes ou menos capazes de sentir felicidade[21]. É natural que

possamos parecer infelizes ou mal-humorados, ao menos para as não-PAS, por passar tanto tempo pensando em coisas como o sentido da vida e da morte e como tudo é tão complicado — nunca pensando apenas em coisas imediatistas. Como a maioria das não-PAS parece não apreciar reflexões sobre tais coisas, concluem que somos infelizes com todas essas meditações. E nós não ficamos mais contentes por ouvi-las dizer que somos infelizes (de acordo com sua definição de felicidade) e que nossa aparência infeliz é um problema para elas. Essas acusações podem deixar qualquer um infeliz.

A melhor resposta foi dada por Aristóteles, que supostamente perguntou: "Você prefere ser um porco feliz ou um ser humano infeliz?" As PAS preferem a agradável sensação de ser muito humanas, muito conscientes, mesmo que as coisas de que estão conscientes nem sempre sejam motivo de felicidade.

É claro que as pessoas não-PAS não são porcos! Eu sei que vão dizer que estou tentando fazer de nós uma elite, mas isso só duraria cinco minutos para as PAS, que logo se sentiriam culpadas por se julgar superiores. Só estou tentando nos encorajar o suficiente para que nos sintamos iguais.

Hereditariedade e meio

Alguns de vocês devem estar se perguntando se essa característica é realmente herdada, especialmente se recordam a época em que sua sensibilidade pareceu começar ou aumentar muito.

Na maioria dos casos, a sensibilidade é herdada[22]. São fortes as evidências nesse sentido, principalmente após estudos com gêmeos idênticos criados separadamente e que cresceram com comportamentos semelhantes, o que sugere que o comportamento seja, pelo menos em parte, determinado geneticamente.

Por outro lado, nem sempre é verdade que os gêmeos manifestem separadamente a característica, mesmo sendo idênticos. Cada um dos gêmeos pode também, por exemplo, desenvolver uma personalidade muito semelhante à da mãe que o cria, mesmo não sendo a mãe biológica. O fato é que provavelmente não existe nenhum traço herdado

que não possa ser intensificado, diminuído ou mesmo totalmente produzido ou eliminado por determinadas experiências de vida. Uma criança submetida a pressões em casa ou na escola, por exemplo, só precisaria nascer com uma leve tendência à sensibilidade para recolher-se na introversão. Isso pode explicar que crianças com irmãos e irmãs mais velhos estejam mais propensas a ser PAS[23] — e isso não teria nenhuma relação com os genes. Coincidentemente, estudos com macacos bebês traumatizados pela separação da mãe demonstraram que esses indivíduos, quando adultos, comportam-se como os macacos de sensibilidade inata[24].

As circunstâncias também podem fazer com que a característica desapareça. Muitas crianças nascidas altamente sensíveis são grandemente forçadas a se tornar mais resistentes, quer pelos pais, quer pela escola, quer pelos amigos. Viver em um ambiente barulhento ou superpovoado, crescer em uma família grande ou ser levado a uma vida fisicamente ativa pode, em alguns casos, reduzir a sensibilidade[25], assim como alguns animais sensíveis muito treinados podem vir a perder parte de sua precaução natural pelo menos em relação a algumas pessoas ou situações específicas. É improvável, porém, que a característica primária desapareça totalmente.

E você?

Para qualquer adulto, em particular, é difícil determinar se o traço foi herdado ou desenvolvido ao longo da vida. A melhor evidência, embora dificilmente muito precisa, é saber se seus pais se lembram de você ter sido sensível desde que nasceu. Se for possível, peça a eles ou a quem cuidava de você que contem como era nos seis primeiros meses de vida.

Talvez descubra mais dados se não começar perguntando se era sensível. Pergunte apenas como você era. As histórias quase sempre dizem tudo. Depois de algum tempo, pergunte sobre alguns comportamentos típicos de bebês altamente sensíveis. As mudanças eram difíceis para você? Você reclamava ao ser despido e colocado na água na hora do banho ou ao receber comida diferente e incomodava-se

com barulho? Tinha cólicas freqüentes? Você demorava muito para dormir, acordava muito ou dormia depressa demais quando estava muito cansado?

Lembre-se de que, se seus pais não tinham experiência com outros bebês, podem não ter percebido nada incomum naquela idade por não ter com quem compará-lo. Além disso, como toda a culpa das dificuldades dos filhos é atribuída aos pais, eles podem precisar convencer-se de que tudo foi perfeito em sua infância. Se quiser, pode tranqüilizá-los afirmando que sabe que fizeram o melhor possível e que todos os bebês apresentam problemas, e você gostaria de saber que tipo de problema apresentava.

Você também pode mostrar a eles o questionário do início deste livro. Pergunte se eles mesmos ou alguém da família apresentava aqueles traços. Se houver parentes com tais traços em ambos os ramos da família, é muito provável que sua característica seja herdada.

Mas e se não for assim, ou se você não tiver certeza? Provavelmente não importa. O importante é que essa é a sua característica agora. Portanto, não pense muito nessa questão. O aspecto seguinte é muito mais importante.

O aprendizado a respeito de nossa cultura: coisas que você não percebe que vão feri-lo

Você e eu estamos aprendendo a ver nossa característica como algo neutro — útil em algumas situações, mas não em outras —, mas nossa cultura definitivamente não vê essa peculiaridade, nem quaisquer outras, como neutra. A antropóloga Margaret Mead explica bem o fato. Apesar de os recém-nascidos de uma cultura virem a apresentar largo espectro de temperamentos herdados, apenas uma pequena faixa, certo tipo, será ideal. A personalidade ideal é reforçada, segundo as palavras de Mead, em "cada fio da trama social — pelos cuidados com as crianças, pelos jogos que as crianças praticam, pelas canções que o povo canta, pela organização política, pela religião, pela arte e pela filosofia"[26]. Outras são ignoradas[27], desencorajadas ou, se todo o resto falhar, ridicularizadas.

O que é ideal em nossa cultura? Os filmes, a propaganda, a arquitetura dos espaços públicos, tudo nos diz que devemos ser tão duros quanto o Exterminador ou estóicos como Clint Eastwood ou tão extrovertidos quanto Goldie Hawn. Devemos ser agradavelmente estimulados pelas luzes muito brilhantes, pelo barulho, pelo grupo alegre de amigos que festejam em um bar. Se nos sentirmos perturbados e sensíveis, é sempre possível tomar um analgésico.

Se você se lembrar de uma única coisa deste livro, que seja a seguinte pesquisa: Xinyin Chen e Kenneth Rubin, da Universidade de Waterloo, de Ontário, Canadá, e Yuerong Sun[28], da Shanghai Teachers University, compararam 480 crianças em idade escolar de Xangai com 296 do Canadá para verificar que características tornavam as crianças mais populares. Na China crianças "tímidas" e "sensíveis" estavam entre as preferidas pelas outras para ser amigas ou companheiras de brincadeiras. (No idioma mandarim, a palavra para tímido e calmo significa bom ou bem-comportado; sensível pode ser traduzido como "capaz de compreender", um termo elogioso.) No Canadá, crianças tímidas e sensíveis estavam entre as menos escolhidas. É muito provável que tenha sido esse tipo de atitude que você enfrentou enquanto crescia.

Analise o impacto que não ser o tipo considerado ideal por nossa cultura teve sobre você. Isso deve tê-lo afetado — não apenas a forma como os outros o trataram mas como você acabou por tratar a si mesmo.

O viés da psicologia

A pesquisa psicológica tem trazido contribuições valiosas à análise de pessoas, e grande parte deste livro baseia-se nessas descobertas, mas a psicologia não é perfeita. Ela pode apenas refletir o viés da cultura à qual pertence. Eu poderia dar exemplo após exemplo de pesquisas psicológicas que apresentam as pessoas que chamo de PAS sob o rótulo de menos felizes ou mentalmente menos saudáveis, até mesmo como menos criativas ou menos inteligentes (as duas primeiras definitivamente não são verdades). Guardarei porém os exemplos para reeducar meus colegas. Você deve apenas ter o cuidado de não

LIBERTE-SE DA REGRA DA MAIORIA

1. *Qual era a atitude de seus pais em relação a sua sensibilidade?* Eles desejavam que você a mantivesse ou a perdesse? Eles a consideravam uma inconveniência, assim como a timidez, a falta de masculinidade, a covardia, um sinal de habilidade artística, uma coisa engraçadinha? E seus outros parentes, amigos e professores?
2. *Analise os meios de comunicação, especialmente em sua infância.* Quem eram seus ídolos e heróis? Eles pareciam PAS ou eram pessoas, você vê agora, com as quais jamais poderia se parecer?
3. *Considere sua atitude resultante.* Como esses fatos afetaram sua carreira, seus relacionamentos amorosos, suas atividades recreativas e suas amizades?
4. *Como você, uma PAS, é tratado hoje pela mídia?* Pense nas imagens positivas e negativas de PAS. Quais predominam? (Perceba que nos filmes e livros as vítimas são retratadas com uma natureza sensível, vulnerável, superexcitável. Isso causa bom efeito dramático, pois a vítima fica visivelmente abalada e perturbada, mas é ruim para as PAS, uma vez que "vítima" passa a ser equivalente a "sensível".)
5. *Veja quanto as PAS contribuíram com a sociedade.* Procure exemplos que você conheça pessoalmente ou sobre os quais tenha lido. Abraham Lincoln pode ser um bom começo.
6. *Avalie sua própria contribuição à sociedade.* Independentemente daquilo que estiver fazendo — esculpindo, educando os filhos, estudando Física, votando —, você costuma refletir profundamente a respeito dos assuntos, prestar atenção nos detalhes, visualizar o futuro e ser escrupuloso.

aceitar rótulos como "inibido", "introvertido" ou "tímido". Ao prosseguirmos você compreenderá por que cada um desses termos o rotula de forma inadequada. Eles em geral deixam de considerar os elementos essenciais desse traço de personalidade e dão a ele um tom negativo. As pesquisas mostram, por exemplo, que a maioria das pessoas associa, muito erradamente, introversão a saúde mental fraca[29].

Quando as PAS identificam esses rótulos, sua autoconfiança fica ainda mais baixa e sua agitação aumenta em situações nas quais se espera que as pessoas assim rotuladas fracassem.

É bom saber que em culturas em que nossa característica é valorizada, como no Japão, na Suécia e na China, as pesquisas assumem um tom bastante diferente. Psicólogos japoneses, por exemplo, esperam que seus pacientes sensíveis tenham um bom desempenho — e eles têm[30]. Ao estudar o estresse, os psicólogos japoneses encontram mais problemas no comportamento dos pacientes não-sensíveis[31]. Mas culpar a psicologia ou os bem-intencionados pesquisadores de nossa cultura não leva a nada. Eles fazem o melhor que podem.

Conselheiros reais e reis guerreiros

Para o melhor e para o pior, o mundo está cada vez mais dominado por culturas agressivas — aquelas que gostam de conquistar, expandir-se, competir e vencer. Isso ocorre porque, quando duas culturas entram em contato, a tendência natural é o predomínio da mais agressiva.

Como chegamos a tal situação? Tudo começou nas estepes da Ásia, onde surgiu a cultura indo-européia. Aqueles cavaleiros nômades sobreviveram expandindo seus rebanhos de cavalos e seu gado principalmente pelo roubo de manadas e terras. Eles entraram na Europa há cerca de 7 mil anos, alcançando pouco depois o Oriente Médio e o sul da Ásia. Antes de sua chegada havia pouca ou nenhuma guerra, escravidão, monarquia ou dominação de uma classe sobre outras. Os recém-chegados transformaram os povos que encontraram, aqueles que não tinham cavalos, em servos ou escravos, construíram cidades muradas onde antes havia povoamentos pacíficos e empenharam-se em expandir seus reinos ou impérios através da guerra ou do comércio.

As culturas indo-européias mais duradouras e felizes sempre tiveram duas classes a governá-las — os reis guerreiros equilibrados por seus conselheiros reais ou membros do clero. E foram bem-sucedidas. Metade do mundo fala uma língua indo-européia, e isso significa que não se pode evitar pensar de maneira indo-européia. Expansão, liberdade e fama para os bons, esses são os valores dos reis guerreiros.

As sociedades agressivas precisam porém da classe dos padres-juízes-conselheiros para sobreviver. Essa classe dá equilíbrio aos reis e guerreiros (como a Suprema Corte dos Estados Unidos dá equilíbrio ao presidente e a suas Forças Armadas). É um grupo mais reflexivo, que freqüentemente age para conter os impulsos dos reis guerreiros. Como essa classe quase sempre prova estar correta, seus membros são respeitados como conselheiros, historiadores, professores, intelectuais e os principais guardiães da justiça. A eles cabe por exemplo o encargo de procurar o bem-estar das pessoas comuns, de quem a sociedade depende, aqueles que plantam os alimentos e cuidam das crianças. São eles que aconselham contra as guerras e o mau uso da terra.

Resumindo, uma forte classe de conselheiros reais insiste em parar e pensar. Eles tentam, acredito que com crescente sucesso em nosso mundo moderno, manter a grande energia expansionista de sua sociedade longe da agressão e da dominação. É melhor empregar essa energia em invenções criativas, novas explorações e na proteção do planeta e dos impotentes[32].

As PAS inclinam-se a assumir o papel de conselheiros. Somos escritores, historiadores, filósofos, juízes, artistas, pesquisadores, teólogos, terapeutas, professores, pais e cidadãos conscientes. Nossa contribuição é a tendência a refletir sobre todos os possíveis efeitos de uma idéia. Muitas vezes temos de nos tornar impopulares para impedir que a maioria aja irrefletidamente. Assim, para desempenhar bem nosso papel, temos de nos sentir muito bem a nosso respeito. Temos de ignorar todas as mensagens dos guerreiros, que dizem não sermos tão bons quanto eles. Os guerreiros têm estilo arrojado, o que mostra seu valor. Mas nós também temos nosso estilo e nossa importante contribuição a dar.

O caso de Charles

Charles foi uma das poucas PAS que entrevistei que souberam durante toda a vida ser sensíveis e sempre encararam isso como algo bom. Sua infância incomum e os resultados dela são uma excelente demonstração da importância da auto-estima e dos efeitos causados pela cultura do indivíduo.

Charles, casado pela segunda vez, é feliz no casamento e tem uma admirável e bem paga carreira acadêmica de serviços e conhecimento. Nas horas livres, é um pianista de talento excepcional. Ele também tem a profunda compreensão de que esses dons são mais que suficientes para dar sentido a sua vida. Depois de ter ouvido tudo isso no início de nossa entrevista, estava naturalmente curiosa para conhecer seu passado.

Eis aqui a primeira lembrança de Charles. (Sempre faço essa pergunta em minhas entrevistas — mesmo com pouca exatidão, aquilo que é lembrado dá o tom ou o tema de toda uma vida.) Ele estava parado na calçada, atrás de uma multidão que admirava uma vitrina com decoração de Natal. E gritou: "Saiam da frente, eu quero ver". As pessoas riram e deixaram que passasse à frente.

Que confiança! Essa coragem de falar com tanta firmeza com certeza começou em casa.

Os pais de Charles deliciavam-se com sua sensibilidade. Em seu círculo de amigos — de cultura artística e intelectual — a sensibilidade estava associada a uma inteligência especial, boa educação e gosto requintado. Em vez de ficar chateados por estudar tanto e não jogar com os outros meninos, seus pais o encorajavam a ler ainda mais. Para eles, Charles era o filho ideal.

Sendo essa a sua experiência de vida, Charles acreditava em si mesmo. Ele sabia que havia adquirido excelente gosto estético e valores morais em idade prematura e não se via em desvantagem. Algumas vezes percebia que era incomum, parte de uma minoria, mas toda a sua origem era incomum, e ele havia aprendido a ver seu subgrupo como superior, e não inferior. Sempre se sentira à vontade com estranhos, mesmo quando se matriculou nas melhores escolas preparatórias, depois em uma universidade de renome e finalmente quando assumiu o posto de professor.

Quando perguntei a Charles se enxergava vantagens em sua característica, ele não teve dificuldade de citar várias. Tinha certeza, por exemplo, de que ela havia contribuído para sua habilidade musical. E havia ajudado também a aprofundar o autoconhecimento durante os diversos anos de psicanálise.

Em relação às desvantagens e à maneira que encontrava de viver em paz com elas, como o barulho o incomoda muito, ele vive em um local calmo rodeado de sons adoráveis e sutis, inclusive uma fonte no quintal e boa música. Charles tem emoções profundas, que ocasionalmente podem causar depressão, mas explora e resolve seus sentimentos. Ele sabe que leva tudo muito a sério, mas tenta fazer concessões.

Sua hiperexcitação se manifesta principalmente por uma intensa resposta física, cujos efeitos fazem com que perca o sono, mas ele geralmente consegue administrá-la através do autocontrole, "comportando-se de maneira específica". Quando problemas profissionais o perturbam, deixa o local de trabalho logo que não precisem mais dele e faz uma caminhada para "pôr para fora" ou toca piano. Devido à sensibilidade, Charles evitou deliberadamente uma carreira de negócios, e quando o promoveram a uma posição acadêmica que o estressava demais trocou de posto tão logo pôde.

Ele organizou a vida levando em consideração sua personalidade de forma a manter um nível aceitável de excitação e sem nenhum sentimento de fracasso por fazê-lo. Quando lhe perguntei, como sempre faço, que conselhos daria a outras PAS, respondeu: "Passe bastante tempo construindo seu lugar no mundo — você não precisa temer a sensibilidade".

Uma razão de grande orgulho

Este primeiro capítulo deve ter sido bem estimulante! Todos os tipos de sentimentos fortes e confusos podem estar agitando você. Sei no entanto, por experiência própria, que ao prosseguir com a leitura e o trabalho do livro esses sentimentos se tornarão progressivamente mais claros e positivos.

Resumindo mais uma vez, você capta sutilezas que a outros passam despercebidas e naturalmente atinge depressa o nível de excitação além do qual já não se sente bem. Esse primeiro fato a seu respeito não pode ser verdadeiro sem que um segundo fato seja verdadeiro também. Vem tudo no mesmo pacote, e é um pacote muito bom.

É importante também que você tenha em mente que este livro fala a respeito de sua característica física pessoal inata e de sua importância social pouco valorizada. Você nasceu para estar entre os conselheiros e pensadores, os líderes morais e espirituais de nossa sociedade. E tem grandes razões para orgulhar-se.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Reformule suas reações às mudanças

No fim de alguns capítulos eu lhe pedirei que reformule suas experiências à luz do que agora sabe. Na psicologia cognitiva isso significa simplesmente ver algo sob novo prisma, em novo contexto, com nova moldura.

Sua primeira tarefa de reformulação é pensar sobre três mudanças importantes em sua vida das quais se lembra bem. As PAS geralmente resistem às mudanças ou tentam mergulhar totalmente nelas, mas sofrem com isso. Nós não "nos damos" bem com mudanças, nem mesmo as boas. Estas podem ser as mais enlouquecedoras. Quando meu romance foi publicado e eu tive de ir à Inglaterra para promovê-lo, estava finalmente vivendo uma fantasia que acalentara por anos. É claro que fiquei doente e mal aproveitei um minuto da viagem. Naquela ocasião, pensei estar neuroticamente roubando de mim mesma meu grande momento. Agora que compreendo nossa peculiaridade, sei que a viagem foi excitante demais.

Minha nova compreensão dessa experiência é exatamente o que quero dizer com reformulação. Agora é a sua vez. Recorde três grandes mudanças ou surpresas de sua vida. Escolha uma — uma perda ou o fim de algo — que tenha parecido ruim na época. Escolha uma que poderia ser considerada neutra, apenas uma mudança importan-

te. E uma que foi boa, algo a ser celebrado, algo que foi feito para você com a melhor das intenções. Em cada uma das situações, siga os passos abaixo.

1. *Pense a respeito de sua reação à mudança e como essa reação foi vista.* Você sente que reagiu de maneira "errada" ou diversa da forma como os outros teriam reagido? Os sentimentos duraram demais? Você achou que de algum modo não agiu bem? Tentou esconder sua perturbação ou as pessoas descobriram como se sentia e lhe disseram que "já era demais"?
   Veja um exemplo de mudança negativa: Josh tem 30 anos e por mais de vinte carrega a vergonha de ter mudado de escola no meio da terceira série. Ele era bastante querido na antiga escola por sua habilidade para o desenho, seu senso de humor, pelas roupas engraçadas que escolhia e coisas assim. Na nova escola essas mesmas qualidades se tornaram alvo de brincadeiras e provocações. Ele agia como se não ligasse, mas lá no fundo sentia-se péssimo. Aos 30 anos ainda traz no fundo da mente a sensação de ter merecido ser tão "impopular". Talvez fosse mesmo esquisito e um "fracote", pois por que não se defendera melhor? Talvez fosse tudo verdade.
2. *Analise sua reação à luz do que agora sabe sobre as reações automáticas de seu corpo.* No caso de Josh, eu diria que talvez ele tenha ficado extremamente exaltado durante as primeiras semanas na nova escola. Deve ter sido difícil pensar em algo inteligente para dizer ou sair-se bem em jogos e atividades na sala de aula pelos quais as crianças julgam os alunos novos. Os encrenqueiros viram nele um alvo fácil, que podia fazer com que parecessem ainda mais durões. Os outros tiveram medo de defendê-lo. Ele perdeu a confiança e sentiu-se um fracasso, alguém de quem não se gosta. Isso fez com que sua tensão se intensificasse sempre que tinha de tentar algo novo com outras pessoas por perto. Um momento doloroso, mas não um motivo para se envergonhar.
3. *Decida se há algo que possa ser feito agora.* Aconselho de forma especial que você compartilhe com alguém a nova visão que agora

tem da situação — alguém que possa dar a isso o devido valor. Talvez alguém que esteve presente naquela época e possa ajudar a acrescentar detalhes à cena. Acredito também ser útil escrever a antiga experiência e a nova conservando as anotações por algum tempo como lembrete.

Capítulo 2

MERGULHO MAIS FUNDO

A compreensão de tudo aquilo que essa característica sua representa

VAMOS AGORA REORGANIZAR SUA MOBÍLIA mental e fazer com que seja impossível para você duvidar da realidade desse traço de sua personalidade. Isso é importante, pois essa característica tem sido muito pouco discutida no campo da psicologia. Conheceremos uma história, bem como evidências científicas na maioria baseadas no estudo de temperamentos de crianças. É portanto bastante apropriado que o estudo de caso seja a história de duas crianças.

A observação de Rob e Rebecca

Mais ou menos na mesma época em que comecei a estudar a alta sensibilidade uma amiga íntima deu à luz filhos gêmeos — um menino, Rob, e uma menina, Rebecca. Desde o primeiro dia era possível sentir a diferença entre eles, e eu percebi qual era exatamente essa diferença. A cientista que existe em mim deliciou-se. Eu não só poderia observar o crescimento de uma criança altamente sensível, Rob, mas compará-lo com o de outra nascida exatamente no mesmo ambiente, Rebecca.

Uma vantagem extra de conhecer Rob desde o nascimento era dissipar qualquer dúvida a respeito da possibilidade de tal característica ser herdada. Mesmo que ele e sua irmã fossem tratados de forma diferente desde o início, essa diferença seria em grande parte devida à sensibilidade dele. (Sendo de sexos diferentes, Rob e Rebecca são gêmeos fraternos, e não idênticos, o que significa que seus genes não são mais semelhantes que os de qualquer irmão e irmã.)

Para acrescentar mais uma azeitona à empada desta psicóloga, os gêneros associados à sensibilidade vieram trocados. O menino, Rob, era o mais sensível, e não a menina, Rebecca. Os estereótipos também se invertiam por Rob ser menor que Rebecca.

Ao ler sobre Rob, não se surpreenda se sentir uma reação emocional. O motivo de fazer essa descrição é que parte dela pode também se aplicar a você. Assim, talvez você experimente vagas recordações ou sentimentos que venham de uma época anterior à sua capacidade de lembrar o que estava relacionado a eles. Vá devagar. Apenas observe os sentimentos. Talvez seja bom anotá-los, eles podem constituir informação útil durante a leitura e o trabalho dos próximos capítulos.

Dificuldades para dormir

Nos primeiros dias após o nascimento de Rob e Rebecca, as maiores diferenças de temperamento apareciam quando os bebês estavam cansados[1]. Rebecca adormecia facilmente e não voltava a acordar. Rob ficava acordado e chorava, especialmente se tivesse acontecido alguma novidade — visitas, uma viagem. Sua mãe e seu pai tinham de caminhar com ele, embalá-lo, cantar e fazer carinhos tentando acalmá-lo.

Quando se trata de uma criança sensível um pouquinho mais velha, o conselho que se dá hoje em dia é levá-la para a cama e deixar que a quietude e a penumbra aos poucos aliviem a hiperexcitação, que é a verdadeira razão do choro[2]. As PAS conhecem bem a sensação de estar "cansado demais para dormir". Elas podem, na verdade, estar *extenuadas* demais para dormir.

Deixar que um recém-nascido grite por uma hora, no entanto, é mais do que alguns pais são capazes de suportar, provavelmente por

não ser na verdade uma coisa muito sábia a fazer. Recém-nascidos ficam mais calmos quando são embalados. No caso de Rob, seus pais finalmente descobriram que um embalador elétrico era o que melhor o induzia ao sono.

Mas então surgiu o problema de mantê-lo adormecido. Existem, no ciclo de sono de todas as pessoas, pontos em que é mais fácil ou mais difícil acordar, mas as crianças sensíveis parecem ter períodos menores de sono profundo e imperturbável. E, quando acordam, é muito difícil fazer com que durmam novamente. (Isso pode ter acontecido com você também, recorde-se disso ou não.) A solução que encontrei para aquela nossa criança altamente sensível foi cobrir seu berço com cobertores. Em sua pequena tenda tudo era tranqüilo e acolhedor, principalmente se o púnhamos para dormir em um ambiente estranho. Crianças sensíveis algumas vezes forçam os pais a ser compreensivos e criativos.

Uma noite, duas crianças

O irmãozinho de Rob e Rebecca nasceu quando eles tinham quase 3 anos. Eu e meu marido fomos passar a noite com eles e dormimos na cama de seus pais, que estavam no hospital. Eles haviam nos avisado de que Rob poderia acordar pelo menos uma vez durante a noite, assustado por algum pesadelo. (Ele tinha muito mais pesadelos que a irmã — as PAS geralmente têm.)

Como era esperado, às 5 da manhã Rob entrou no quarto chorando de mansinho. Quando viu estranhos na cama dos pais, seu choramingar sonolento virou uma gritaria.

Não tenho idéia do que lhe veio à mente. Talvez: "Perigo! Minha mãe sumiu! Seres horríveis tomaram o lugar dela!"

A maioria dos pais concorda que tudo fica mais fácil quando as crianças passam a compreender palavras. Isso é ainda mais verdadeiro quando se trata de uma criança altamente sensível, presa fácil da própria imaginação. Sussurrei rapidamente algumas palavras tranqüilizadoras em meio a seus soluços.

Felizmente Rob tem grande senso de humor, e por isso o truque que usei foi lembrá-lo de uma noite, havia pouco tempo, em que esta-

va tomando conta deles e servi biscoitos como aperitivo antes do jantar. Ele engoliu, arregalou os olhos e sorriu. Em algum lugar de seu cérebro eu fui transferida da categoria de "monstro que tomou o lugar da minha mãe" para a categoria "Elaine bobona". Perguntei-lhe se queria deitar-se com a gente sabendo que iria preferir a própria cama. Ele logo voltou para lá e dormiu profundamente.

Pela manhã, Rebecca entrou no quarto. Quando viu que não eram seus pais que estavam ali, sorriu e cumprimentou: "Oi, Elaine, oi, Art". E foi embora. Essa é a diferença de um não-PAS.

É doloroso imaginar o que poderia ter acontecido se eu tivesse gritado com Rob para que se calasse e voltasse para a cama. Ele provavelmente teria obedecido, sentindo-se abandonado em um mundo perigoso. E não teria dormido. Sua mente intuitiva teria explorado a experiência horas a fio e provavelmente chegaria à conclusão de que a culpa era sua. Quando se trata de crianças sensíveis, não são necessários traumas nem maus-tratos físicos para ficar com medo do escuro.

Finalização do retrato de Rob

Em seu primeiro ano de vida, quando os gêmeos iam com os pais a um restaurante mexicano, a banda de *mariaches* fascinava Rebecca e fazia Rob chorar. No segundo ano, Rebecca adorava cortar o cabelo, as ondas do mar e carrosséis e Rob tinha medo, pelo menos a princípio, como no primeiro dia na creche. Era assim também com os estímulos que faziam parte dos aniversários e das festas. Além disso, ele desenvolveu alguns medos — de pinhas, das figuras estampadas na cabeceira de sua cama e de sombras na parede. Eram medos estranhos, para nós infundados, mas certamente bastante reais para ele.

A infância de Rob tem sido, em resumo, um pouco difícil para ele e seus pais carinhosos, competentes e estáveis. Na verdade, por mais injusto que possa parecer, os aspectos mais difíceis de qualquer temperamento aparecem mais quando o ambiente familiar é estável. Quando não, uma criança é capaz de fazer o que for necessário para sobreviver. Para adaptar-se[3] ela sufoca seu temperamento, que virá a manifestar-se mais tarde de alguma outra maneira, talvez através de

sintomas físicos relacionados com o estresse. Mas Rob é livre para ser quem é, portanto demonstra sua sensibilidade para que todos a vejam. Ele pode expressar seus sentimentos, e o resultado é aprender o que funciona e o que não funciona.

Em seus primeiros quatro anos de vida, por exemplo, costumava explodir em um choro raivoso quando ficava perturbado. Nesses momentos, seus pais pacientemente o ajudavam a conter os sentimentos. Mês a mês ele parecia mais capaz de controlar a perturbação. Ele aprendeu a dizer a si mesmo, quando assistia a um filme com cenas assustadoras ou tristes, aquilo que seus pais lhe diriam: "É só um filme" ou "No fim tudo acaba bem". Ele ainda fechava os olhos e tapava os ouvidos ou saía da sala por alguns minutos.

Possivelmente por ser cuidadoso, Rob mostra-se mais lento para desenvolver algumas habilidades físicas. Ele não se sente bem durante as brincadeiras mais brutas com os outros meninos, mas quer ser como eles e tenta, e por isso é aceito. Além disso, graças a uma atenção cuidadosa à sua adaptação, até o momento gosta muito da escola.

Existem outros aspectos que não são surpreendentes considerando-se sua característica de personalidade: Rob tem uma imaginação fantástica e sente-se atraído por tudo o que é artístico, especialmente música (o que também é verdade para muitas PAS). Ele é divertido e, quando se sente à vontade com a platéia, um grande humorista. Desde os 3 anos "pensa como um advogado": percebe os detalhes e faz distinções sutis. Preocupa-se com o sofrimento dos outros e é bem-educado, bondoso e escrupuloso — exceto quando fica transtornado pelo excesso de estímulo. Rebecca, por sua vez, tem qualidades próprias, e uma delas é ser segura e confiável, a âncora da vida de seu irmão.

O que faz com que Rob e Rebecca sejam tão diferentes entre si? O que fez com que você respondesse verdadeiro a tantos tópicos do teste do início do livro, quando outras pessoas responderiam falso?

Você certamente é de outra cepa

Jerome Kagan, um psicólogo de Harvard, tem devotado grande parte de sua carreira a estudar esse traço da personalidade[4]. Em sua opinião ele

é tão perceptível quanto a diferença de cor dos olhos ou dos cabelos. Ele, naturalmente, lhe dá outros nomes — inibição, timidez ou acanhamento infantil —, e eu não posso concordar com esses termos. Mas compreendo que vistas de fora, especialmente no ambiente de um laboratório, as crianças estudadas por ele de fato pareçam principalmente inibidas, tímidas ou acanhadas. Ao ler minhas considerações a respeito de Kagan, lembre-se de que a sensibilidade é o traço real, e a criança, ao observar calmamente os outros, pode estar bastante desinibida interiormente no processamento das nuanças daquilo que vê.

Kagan tem acompanhado o desenvolvimento de 22 crianças com essa característica, dezenove aparentemente muito "inibidas". De acordo com seus pais, quando bebês essas crianças "inibidas" tiveram mais alergias, insônia, cólica e prisão de ventre do que a média. Ainda pequenas, quando foram ao laboratório pela primeira vez, apresentaram batimento cardíaco muito alto, pouco alterado quando submetidas a estresse (o batimento cardíaco não pode mudar muito quando já é alto). Sob essa condição de estresse suas pupilas se dilataram mais rapidamente e suas cordas vocais se mostraram mais tensas, fazendo com que a voz mudasse para um tom mais alto (muitas PAS ficam aliviadas quando passam a saber por que sua voz se torna tão estranha quando estão agitadas).

Os fluidos corporais (sangue, urina, saliva) das crianças sensíveis indicavam a presença de altos níveis de norepinefrina no cérebro, principalmente após ter sido expostas a diversas formas de estresse no laboratório. A norepinefrina está associada à excitação, é na verdade correspondente à adrenalina no cérebro. Os fluidos corporais das crianças sensíveis mostraram também mais hidrocortisona tanto quando submetidas a estresse como quando em casa. A hidrocortisona é o hormônio presente quando alguém está sob estado de agitação e cansaço mais ou menos constante. Lembre-se disso, pois a hidrocortisona vai ser mencionada novamente.

Em seguida Kagan estudou os bebês para verificar quais deles se tornariam crianças "inibidas" e descobriu que cerca de 20% de todos os bebês são "altamente reativos" quando expostos a estímulos variados: esticam e flexionam os membros vigorosamente, arqueiam as costas como

se estivessem irritados ou tentando escapar e freqüentemente choram. Um ano depois, dois terços dos bebês reativos do estudo eram crianças "inibidas" que demonstravam altos níveis de medo em situações novas. Apenas 10% demonstraram níveis baixos[5]. A característica é portanto observável desde o nascimento, como no caso de Rob.

Tudo isso sugere o que afirmei antes — que as crianças sensíveis trazem uma tendência inata para reagir mais fortemente aos estímulos externos. Kagan e outros estão descobrindo os detalhes que fazem com que seja assim. Kagan descobriu, por exemplo, que os bebês que mais tarde revelaram essa característica tinham a testa mais fria do lado direito da cabeça, o que indica maior atividade cerebral do lado direito do cérebro (o sangue migra da superfície em direção à atividade). Outros estudos também descobriram que muitas PAS têm maior atividade no hemisfério direito do cérebro, especialmente aquelas que permanecem sensíveis desde o nascimento até a infância, ou seja, que claramente nasceram sensíveis[6].

A conclusão de Kagan é de que as pessoas com o traço da sensibilidade ou inibição são de uma cepa especial. Elas são geneticamente bastante diferentes apesar de extremamente humanas, assim como perdigueiros e cães pastores são totalmente diferentes apesar de continuar definitivamente cães.

Minhas pesquisas também apontam a idéia de uma "linhagem" genética diferenciada de pessoas sensíveis. Em minha pesquisa telefônica com trezentas pessoas selecionadas ao acaso encontrei tanto um grupo distinto como uma graduação crescente. Em uma escala de 1 a 5, cerca de 20% sentiam ser "extremamente" ou "bastante" sensíveis. Outros 27% disseram ser "moderadamente" sensíveis. Juntas, as duas categorias formavam um *continuum*. E então havia uma quebra marcante: apenas 8% responderam "não" e surpreendentes 42% disseram-se "definitivamente não" sensíveis, como se eu fizesse a um lapão perguntas a respeito de cocos.

A visão que formei baseada em meus encontros com PAS indica que são de fato um grupo distinto, separado dos não-sensíveis. Mas, também entre os sensíveis, há larga variação de sensibilidade. Talvez isso se deva à existência de diferentes causas que levam a diferentes

tipos ou "sabores" de sensibilidade, alguns bem mais fortes que outros, ou ao fato de algumas pessoas nascerem com dois tipos, três tipos etc. E existe também grande variedade de formas de aumentar ou diminuir a sensibilidade humana através da experiência ou de uma escolha consciente. Tudo isso pode fazer com que as distinções entre os diferentes grupos se tornem pouco claras.

Não se pode negar que Rob e Rebecca sejam tipos diferentes de seres humanos. Você também é. Suas diferenças são bastante reais.

Os dois sistemas do cérebro

Diversos pesquisadores acreditam na existência de dois sistemas cerebrais e que o equilíbrio entre eles seja o causador da sensibilidade[7]. Um sistema, a "ativação comportamental" (ou sistema de "abordagem" ou de "facilitação"), está ligado às partes do cérebro que recebem as mensagens dos sentidos e enviam ordens para que os membros se movam. Esse sistema é o responsável por nossa iniciativa, principalmente em relação a coisas novas. Seu objetivo é provavelmente manter-nos sempre em busca das coisas boas da vida, como comida fresca e companheiros, e tudo aquilo de que precisamos para sobreviver. Quando o sistema de ativação está operante somos curiosos, arrojados e impulsivos.

O outro sistema é chamado de "inibição comportamental" (ou sistema de "retraimento" ou "fuga"; pelo nome já se pode dizer qual deles é considerado "bom" por nossa cultura). Esse sistema seria o responsável por nos manter distanciados, atentos ao perigo. Ele nos torna alertas, cautelosos, atentos aos sinais. Não é surpreendente notar que esse é o sistema ligado a todas as partes do cérebro que Kagan percebeu ser mais ativas nas crianças "inibidas".

Mas o que esse sistema realmente faz? Ele absorve todas as informações a respeito de uma situação e automaticamente compara o presente com situações normais e comuns do passado e com o esperado para o futuro. Se existirem discrepâncias, o sistema nos faz parar e esperar até compreender a nova circunstância. Em minha opinião esse é um aspecto muito significativo da inteligência, por isso prefiro dar-lhe um nome mais positivo: sistema automático de pausa para verificação.

Vamos considerar agora como é ter um sistema automático de pausa para verificação mais ativo. Imaginem Rob e Rebecca chegando à escola certa manhã. Rebecca vê a mesma classe, a mesma professora e as mesmas crianças, do mesmo jeito que ontem, e sai para brincar. Rob percebe que a professora está de mau humor, que uma das crianças parece sentir raiva e que no canto das mochilas há algumas que não estavam lá ontem. Rob hesita e talvez decida que existe uma razão para a precaução. É portanto a sensibilidade — o processamento sutil das informações sensoriais — que faz diferença novamente. Perceba que a psicologia descreveu os dois sistemas como de objetivos opostos e como essa oposição se assemelha àquela entre os reis guerreiros e a classe dos conselheiros reais que descrevi no último capítulo.

Essa explicação dos dois sistemas sugere também que existem dois tipos de PAS. Algumas poderiam possuir um sistema automático de pausa para verificação de intensidade média, mas um sistema de ativação ainda mais fraco. As PAS desse tipo seriam calmas, tranqüilas e se satisfariam com uma vida simples. Como se os conselheiros reais fossem monges que governassem todo o país-pessoa. O outro tipo de PAS poderia ter um sistema automático de pausa para verificação potencialmente mais forte, mas um sistema de ativação igualmente forte. As PAS desse tipo seriam ao mesmo tempo muito curiosas e muito cautelosas, arrojadas mas ansiosas, e ficariam entediadas ou excitadas com a mesma facilidade. O nível ideal de excitação se localizaria em uma faixa muito estreita, e seria possível imaginar uma luta constante entre o conselheiro e o guerreiro impulsivo e expansivo no interior de pessoas assim.

Acredito que Rob seja desse tipo. Há porém crianças bem novas descritas como tão caladas e pouco curiosas que correm o risco de ser ignoradas e negligenciadas[8].

Qual é seu tipo? Seu sistema de pausa para verificação (conselheiro) governa sozinho devido a um sistema de ativação (rei guerreiro) mais sossegado? Em outras palavras, você se satisfaz facilmente com uma vida tranqüila? Ou os dois sistemas que o governam estão em conflito constante? Você sempre quer experimentar coisas novas mesmo sabendo que ficará exausto depois?

Você é mais que genes e sistemas

Não devemos nos esquecer de que somos seres complexos. Alguns investigadores, como Mary Rothbart, da Universidade de Oregon[11], são enfáticos ao afirmar que o temperamento passa a ser um assunto bastante diferente quando estudamos seres humanos adultos, que podem raciocinar, fazer escolhas e exercer sua vontade para seguir o que escolheram. Ela acredita que se os psicólogos estudarem demais as crianças e os animais perderão de vista o papel do pensamento humano e da experiência de vida.

Examinemos seu desenvolvimento e o de Rob, segundo o enfoque de Rothbart, para ver como o fato de ser sensível é diferente em cada estágio.

Ao nascer, a reação do bebê é negativa — irritação, desconforto. Bebês sensíveis como você e Rob eram diferentes especialmente por sentir-se mais irritados e desconfortáveis — o que Kagan chama de "altamente reativos".

O sistema de ativação comportamental se torna operante por volta dos 2 meses de idade. Foi então que você demonstrou interesse por coisas novas que poderiam satisfazer suas necessidades. Isso trouxe novos sentimentos — raiva e frustração quando não conseguia o que queria. Havia potencial para emoções positivas e para a raiva, e a intensidade com que as sentiu dependeu da força de seu sistema de ativação. Rob, com os dois sistemas fortes, tornou-se uma criança facilmente irritável, mas bebês sensíveis com sistema de ativação mais baixo podem ser plácidos e "bonzinhos" nessa idade.

O sistema automático de pausa para verificação começa a agir aos 6 meses. Você se tornou então capaz de comparar as experiências do presente com as do passado. Se as do presente fossem perturbadoras como as do passado você sentia medo. Você podia porém perceber também diferenças sutis entre cada experiência e, portanto, via mais coisas desconhecidas e possivelmente assustadoras.

Nesse estágio, aos 6 meses, todas as experiências tornam-se muito importantes para as PAS. É possível compreender como algumas poucas experiências ruins no contato com coisas novas às vezes transformam o sistema automático de pausa para verificação em sistema para pausa e inação, um verdadeiro sistema de inibição. Evitar toda a ação teria sido visto como a melhor forma de evitar coisas ruins. E quanto mais você evita o mundo naturalmente mais desconhecidas parecem ser todas as coisas. Imagine como o mundo deve ter parecido assustador.

Finalmente, com cerca de 10 meses, você começou a desenvolver a habilidade de controlar sua atenção, de decidir como experimentar algo ou deter um comportamento. Só então pôde começar a administrar os conflitos entre os dois sistemas. *Eu quero experimentar isso, mas parece tão estranho* seria um conflito (que aos 10 meses pode não ter sido expresso nessas palavras, mas era esse o sentimento). Mas agora você já podia escolher a que emoção obedecer. É quase possível ver Rob fazer sua escolha: *isso é estranho, mas eu vou tentar assim mesmo.*

Você pode ter tido seus métodos favoritos de driblar o sistema de pausa para verificação quando ele o fazia parar demais ou por muito tempo. Um deles pode ter sido imitar alguém que tivesse um sistema menos forte. Você ia em frente e pegava as coisas boas apesar de sua preocupação. Outro método pode ter sido reclassificar os estímulos para fazê-los parecer familiares. O lobo que uivava no filme virava "só um cachorrão". Mas a principal ajuda deve ter vindo de pessoas que queriam que você se sentisse seguro, e não com medo.

A ajuda social para vencer os medos envolve ainda mais um sistema que Rothbart acredita ser altamente desenvolvido nos humanos adultos. Ele também surge aos 10 meses. Através dele a criança começa a estabelecer contato e a gostar dos outros. Se essas experiências sociais forem positivas e encorajadoras, desenvolve-se outro sistema fisiológico para o qual os humanos estão preparados biologicamente. Ele poderia ser denominado de sistema do amor. É o que produz a endorfina, o neuroestimulante que faz você "sentir-se bem".

Quanto você podia depender dos outros para ajudá-lo a superar seus medos? Quem você tinha por perto para poder confiar? Suas atitudes eram do tipo *mamãe está aqui, então eu posso tentar?* Você aprendeu a imitar as palavras e os gestos tranqüilizadores dela apli-

cando-os a si mesmo? "Não se preocupe, vai dar tudo certo." Eu vi Rob usar todos esses métodos.

Você poderia neste momento pensar um pouco sobre sua infância, algo que faremos de novo nos dois próximos capítulos. Eu sei que você não lembra realmente, mas a julgar pelos fatos que tem como foi *provavelmente* seu primeiro ano de vida? Como sua forma de pensar e seu autocontrole afetam sua sensibilidade hoje? Existem momentos em que você consegue controlar sua excitação? Quem o ensinou a fazer isso? Quem serviu de modelo para você? Acha que aprendeu a exercer controle excessivo sobre sua cautela natural, de tal forma que hoje ousa muito mais do que seu corpo pode suportar? Ou a lição aparentemente foi de que o mundo é inseguro e a hiperexcitação é incontrolável?

Como a confiança se transforma em desconfiança e o diferente se torna perigoso

Muitos pesquisadores do temperamento estudaram a excitação de curta duração. É algo fácil de estudar, uma vez que o batimento cardíaco acelerado, a respiração, a transpiração, a dilatação das pupilas e a adrenalina são bastante aparentes.

Existe, no entanto, outro sistema de agitação mais controlado pelos hormônios. Ele entra em ação tão rapidamente quanto o outro, mas os efeitos da hidrocortisona, seu principal produto, são mais perceptíveis após dez ou vinte minutos. Um ponto importante é que na presença da hidrocortisona há também maior possibilidade de verificação das reações da excitação de curta duração. Isso quer dizer que a perturbação de longo prazo nos torna ainda mais excitáveis, mais sensíveis do que antes.

A maior parte dos efeitos da hidrocortisona ocorre durante horas ou mesmo dias. Sua presença pode ser medida principalmente no sangue, na saliva ou na urina, fazendo com que o estudo da excitação de longo prazo seja mais trabalhoso. A psicóloga Megan Gunnar, da Universidade de Minnesota, acredita que a principal função do sistema de pausa para verificação seja proteger o indivíduo contra essa desagradável e pouco salutar excitação de longo prazo.

As pesquisas demonstram que, quando as pessoas deparam pela primeira vez com algo novo e potencialmente ameaçador, a reação de curto prazo sempre se manifesta primeiro, e é quando analisamos nossos recursos: quais são nossas habilidades? O que as experiências passadas nos ensinaram a respeito desse tipo de situação? Há alguém por perto que possa ajudar? Se concluirmos que nós, ou alguém próximo de nós, podemos enfrentar a situação, deixamos de vê-la como ameaça. O alerta de curto prazo é desativado, mas o de longo prazo permanece.

Gunnar demonstrou esse processo em um interessante experimento[10]. Ela simulava uma situação ameaçadora semelhante às usadas por Kagan para identificar crianças "inibidas", mas antes os bebês, de 9 meses, eram separados de suas mães por meia hora. Metade deles era deixada com babás muito atenciosas, que atendiam a todas as necessidades da criança. A outra metade era deixada aos cuidados de uma babá desatenta que só atendia se a criança gritasse ou chorasse. Então, enquanto ainda a sós com a babá, cada bebê era exposto a algo alarmantemente novo.

O importante é que a hidrocortisona estava presente apenas na saliva dos bebês altamente sensíveis que permaneceram com a babá desatenta. Foi como se aqueles que ficaram com a babá atenciosa sentissem ter um recurso, sem precisar portanto produzir reação de estresse de longo prazo.

Suponha que a pessoa encarregada desses cuidados fosse sua mãe[11]. Psicólogos que observaram bebês e suas mães descobriram certos sinais que demonstram se a criança se sente em "ligação segura". Uma criança segura sente-se confiante para explorar, e as novas experiências não são geralmente vistas como ameaças. Existem outros sinais indicativos de que a criança está em "relação de insegurança". As mães dessas crianças são superprotetoras ou negligentes (ou até mesmo perigosas). Nos capítulos 3 e 4 discutiremos mais a respeito de "relação". Pesquisas com crianças sensíveis defrontadas com situações novas e desestabilizadoras em companhia da mãe demonstraram que essas crianças apresentam sua forte reação de curto prazo usual, mas se tiverem uma ligação segura com a mãe não apresentarão os efeitos

de longo prazo da hidrocortisona. Sem uma ligação segura, porém, a experiência produzirá excitação de longo prazo.

Pode-se perceber por que é tão importante que PAS jovens (e mais velhas também) exponham-se ao mundo experimentando o novo em vez de retrair-se. Mas seus sentimentos em relação aos responsáveis devem ser de segurança e suas experiências têm de ser bem-sucedidas, caso contrário suas razões para manter distância apenas se provarão verdadeiras. E tudo isso acontece antes mesmo que você possa falar.

Muitos pais inteligentes e sensíveis oferecem todas as experiências necessárias quase automaticamente. Os pais de Rob elogiam constantemente seu sucesso e o encorajam a testar seus medos para ver se são reais, garantindo ao mesmo tempo ajuda caso ele precise. Com o tempo verá que o mundo não é tão assustador quanto seu sistema nervoso lhe dizia nos primeiros anos de vida. Sua criatividade e suas habilidades intuitivas, as vantagens de ser sensível, desabrocharão. As dificuldades diminuirão.

Quando os pais não fazem nada de especial para ajudar uma criança sensível a sentir-se segura, o fato de ela tornar-se ou não verdadeiramente "inibida" pode depender da relação de forças entre o sistema de ativação e o de pausa para verificação. É importante lembrar que alguns pais e ambientes podem tornar as coisas piores. Repetidas experiências assustadoras certamente reforçarão muito a necessidade de cautela, especialmente as situações de ausência de tranqüilização e ajuda ou as de punição por exploração ativa quando a criança vê aqueles que deveriam ajudar tornar-se perigosos.

Outro ponto importante é: quanto mais hidrocortisona um bebê tiver em seu corpo, menos dormirá e quanto menos dormir mais hidrocortisona produzirá. Durante o dia, quanto mais hidrocortisona mais medo, quanto mais medo mais hidrocortisona[12]. Sono ininterrupto à noite e sonecas rotineiras durante o dia reduzem o nível de hidrocortisona dos bebês. Lembre-se de que níveis mais baixos de hidrocortisona também significam menor ocorrência de alarmes de curto prazo. Com Rob foi fácil perceber essa constante e com você deve ter sido também.

Além disso, se os distúrbios de sono que começam na infância não forem controlados, poderão continuar na vida adulta[13], fazendo com que a pessoa altamente sensível se torne quase insuportavelmente sensível. Portanto, trate de dormir!

Nas profundezas

Existe nesse traço de personalidade outro aspecto mais difícil de apreender em estudos e observações — exceto quando estranhos medos e pesadelos assaltam a criança (ou adulto) sensível. Para compreender esse aspecto bastante real é preciso deixar o laboratório e entrar no consultório do psicólogo analista.

Psicanalistas dão grande ênfase ao inconsciente e às experiências nele gravadas, reprimidas ou simplesmente não articuladas que continuam a reger nossa vida adulta. Não é surpreendente que crianças ou adultos altamente sensíveis apresentem dificuldade de dormir ou de relatar sonhos mais vívidos, alarmantes ou "arquetípicos"[14]. Quando chega a escuridão, sons e formas sutis começam a invadir a imaginação, e as PAS os percebem melhor. Há também as novas experiências do dia — algumas mal percebidas, outras totalmente reprimidas. Todas se agitam em nossa mente enquanto relaxamos o consciente para poder adormecer.

Adormecer, permanecer dormindo ou voltar a dormir depois de despertar requer habilidade para acalmar-se e sentir-se em segurança no mundo.

O único psicanalista que escreveu explicitamente a respeito de sensibilidade foi um dos fundadores da psicanálise, Carl Jung, e o que ele disse é importante — e excepcionalmente positivo, para variar.

Quando a psicoterapia se iniciou, com Sigmund Freud, existia uma controvérsia a respeito de quanto a personalidade, inclusive os problemas emocionais, podia ser afetada pelo temperamento inato. Antes de Freud a instituição médica enfatizava as diferenças constitucionais herdadas. Freud tentou provar que a "neurose" (sua especialidade) era causada por traumas, especialmente experiências sexuais perturbadoras. Carl Jung, que foi um seguidor de Freud por muito tempo, finalmente rompeu com ele devido à centralidade da sexualidade. Jung julgava que a diferença fundamental se devia à maior sensi-

bilidade herdada. Ele acreditava que, quando pacientes altamente sensíveis sofriam um trauma, sexual ou não, eram afetados de maneira incomum e, portanto, desenvolviam neurose[15]. Perceba que Jung afirmava que pessoas sensíveis não traumatizadas na infância não eram inerentemente neuróticas. Pode-se deduzir das conclusões de Gunnar que crianças sensíveis que têm ligação segura com sua mãe não se sentem ameaçadas por novas experiências. Na verdade, Jung tinha as pessoas sensíveis em alta conta — pois afinal ele mesmo era sensível.

Poucos sabem que Jung escreveu a respeito de PAS (eu mesma não sabia quando comecei a trabalhar essa característica). Ele disse, por exemplo, que "certa sensibilidade inata[16] produz uma história pregressa especial, uma forma especial de experimentar acontecimentos da infância", e que "acontecimentos ligados a impressões profundas jamais passam sem deixar alguma marca nas pessoas sensíveis". Mais tarde Jung começou a descrever tipos introvertidos e intuitivos de forma semelhante, porém com enfoque ainda mais positivo. Ele afirmou que essas pessoas têm de ser mais autoprotetoras — sua definição de introversão. Mas afirmou também serem elas "educadores e produtores de cultura[17]. (...) Sua vida ensina a outra possibilidade, a vida interior, tão pungentemente necessária em nossa civilização".

Tais pessoas, disse Jung, são naturalmente mais influenciadas por seu inconsciente, o que lhes dá informações da "maior importância", uma "visão profética"[18]. Para ele, o inconsciente contém uma sabedoria importante, que precisa ser aprendida. Viver em comunicação profunda com o inconsciente é de grande relevância e oferece maior satisfação pessoal.

Uma vida assim, porém, é também potencialmente mais difícil, em especial se existiram na infância excessivas experiências perturbadoras sem uma ligação segura. Como foi visto na pesquisa de Gunnar e como você verá no capítulo 8, Jung estava totalmente certo.

Então é verdade, e está tudo bem

Até aqui Rob, Jerome Kagan, Megan Gunnar e Carl Jung devem tê-lo convencido de que sua característica é bastante real. Você *é* diferente. No próximo capítulo, consideraremos como pode ser necessário mudar seus hábitos para viver em saudável harmonia com seu corpo tão diferente e tão sensível.

Talvez você esteja enxergando um quadro sombrio — de medo, timidez, inibição e excitação perturbadora. Apenas Jung mencionou as vantagens de seu traço, mas mesmo ele o relacionou à profundeza e à escuridão da psique. Lembre-se porém de que esse tipo de negatividade é, repito, em grande parte um sintoma do viés cultural. Nossa cultura, por preferir a ousadia, vê essa característica como algo difícil de conviver, algo que deve ser curado. Não esqueça que as PAS diferem principalmente no que se refere ao processamento mais sensível dos estímulos sutis. Essa é sua principal qualidade e a forma mais exata e positiva de compreender sua característica.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Suas reações profundas

Aqui está algo que você precisa fazer agora, no momento em que terminar de ler este capítulo. Seu intelecto absorveu algumas idéias, mas suas emoções podem estar experimentando reações profundas em relação ao que leu.

Para atingir essas reações profundas você precisa alcançar as partes mais recônditas de seu corpo, de suas emoções, de sua consciência mais fundamental e instintiva, que Jung chamou de inconsciente. É lá que vivem suas partes mais ignotas e esquecidas, áreas que podem ter sido ameaçadas, aliviadas, excitadas ou entristecidas por aquilo que aprendeu.

Leia tudo o que se segue, depois prossiga. Comece por respirar de maneira consciente a partir do centro de seu corpo, com o abdômen. Certifique-se de que está usando o diafragma — a princípio expire pela boca com força, como se estivesse enchendo um balão. Sua barriga vai

endurecer quando fizer isso. Então, ao inalar, o ar será levado automaticamente para o nível do abdômen. A inalação deve ser automática e fácil, apenas a expiração deve ser prolongada. Quando estiver respirando a partir do centro da barriga, e não mais com o alto do peito, a expiração também já não precisará ser feita pela boca nem forçada.

Já relaxado, você deve criar em sua imaginação um espaço seguro onde qualquer coisa seja bem-vinda. Convide todos os seus sentimentos para emergir ali. Podem surgir sensações físicas — uma dor nas costas, uma tensão na garganta, uma perturbação estomacal. Deixe que a sensação cresça e permita que revele o que deseja revelar. Talvez você perceba alguma imagem ou ouça uma voz. Pode ser que observe uma emoção. É possível também que venham em série — uma sensação física pode se tornar uma imagem ou uma voz pode manifestar uma emoção que você começa a sentir.

Nesse estado tranqüilo, preste atenção em tudo o que puder. Se os sentimentos requererem expressão — se precisar rir, chorar ou manifestar raiva —, tente permitir isso a si mesmo um pouco.

Depois, ao sair desse momento, analise o que aconteceu. Tente perceber o que provocou os sentimentos — o que havia naquilo que leu, no que pensou ou lembrou enquanto lia. Como eram esses sentimentos em relação ao fato de saber-se sensível?

Por último, ponha em palavras um pouco do que aprendeu — pense a respeito, conte a alguém ou escreva. Manter um diário de seus sentimentos ao ler este livro seria na verdade bastante útil.

Capítulo 3

A SAÚDE GERAL E O ESTILO DE VIDA DAS PAS

Ame seu corpo/bebê e aprenda com ele

NESTE CAPÍTULO VOCÊ APRENDERÁ a reconhecer as necessidades do seu corpo altamente sensível. Como esse aprendizado é surpreendentemente difícil para as PAS, eu também aprendi a abordá-lo com uma metáfora — falando do corpo como falaria de um bebê. A metáfora é tão boa, como você verá, que talvez não seja afinal só metáfora.

Seis semanas de vida: como deve ter sido

> Está ameaçando tempestade. O céu está pesado. O ritmo das nuvens no céu se quebra. Voam pedaços de céu em todas as direções. O vento ganha força silenciosamente... O mundo está se desintegrando. Algo vai acontecer. Cresce a inquietação. Ela se espalha desde o centro e se torna dor[1].

O sentimento descrito é um momento de fome crescente experimentado por um bebê hipotético de 6 semanas chamado Joey, da forma como foi imaginado pelo psicólogo do desenvolvimento Daniel Stern em seu cativante livro *Diário de um bebê*. O diário de Joey é confirmado por grande número de pesquisas recentes a respeito da

infância. Pensa-se atualmente, por exemplo, que bebês não são capazes de separar estímulos interiores de exteriores nem de diferenciar sensações, nem de distinguir o presente da recordação de uma experiência que acaba de acontecer. Eles também não teriam a noção de si mesmos como o ser que está vivendo essa situação, alguém a quem tal coisa acontece.

Devido a tudo isso, Stern descobriu que os fenômenos climáticos oferecem uma boa analogia com as experiências infantis. As coisas simplesmente acontecem, variando principalmente de intensidade. É a intensidade que perturba, criando uma tempestade de hiperexcitação. Que as PAS tomem nota: a hiperexcitação é a primeira e mais básica experiência perturbadora da vida. Essas primeiras lições a respeito da hiperexcitação começam ao nascer.

Vejam como Stern imagina que Joey se sente depois de ter mitigado a fome:

> Tudo foi restaurado. Um novo mundo desperta. A tempestade passou. Os ventos se aquietaram. O céu está suave. Linhas deslizantes e volumes fluidos surgem. Sua harmonia e a alternância de luz trazem vida a tudo[2].

Os bebês, na visão de Stern, têm tanta necessidade de um nível moderado de estimulação quanto os adultos.

> O sistema nervoso de um bebê[3] está preparado para avaliar imediatamente a intensidade de (...) qualquer coisa que seja acessível a qualquer um de seus sentidos. A intensidade de seus sentimentos é provavelmente a primeira pista de que dispõe para decidir se deve se aproximar ou afastar-se de algo (...) Se algo é moderadamente intenso (...) ele sente-se fascinado. Essa intensidade na medida exata o estimula (...) aumenta sua animação, ativa todo o seu ser.

Em outras palavras, não tem graça ficar entediado. Por outro lado, o corpo/bebê nasce com o instinto de manter-se longe de tudo o que seja altamente intenso para evitar o estado de hiperexcitação. Para alguns, porém, isso é bastante difícil.

Seis semanas e altamente sensível

Vou experimentar esse novo gênero literário do diário infantil usando a experiência de Jesse, um bebê imaginário altamente sensível.

> *O vento tem soprado incessantemente, às vezes fustigando em rajadas que uivam, às vezes tornando-se um gemido irritante e exaustivo. As nuvens rolam revoltas por uma aparente eternidade, alternando luz ofuscante e sombra incandescente. Agora desce uma neblina agourenta, e por um momento o vento parece decrescer com a luz.*
>
> *Mas a penumbra é ela própria desorientadora, e o vento começa a soprar em todas as direções, como se fosse um tornado. Na verdade, nesse crescente caos os vértices tomam forma, um crescendo com a energia do outro, até que uma fúria de ciclone emerge. Um furacão infernal invade a mais escura das noites.*
>
> *Em algum lugar ou momento o terror cessa, mas é impossível encontrar o paraíso, pois a tempestade não tem norte nem sul, leste nem oeste — apenas um giro incessante em direção ao apavorante centro.*

Imaginei que essas sensações surgissem durante um passeio de Jesse com a mãe e duas irmãs mais velhas ao shopping center, primeiro em seu assento no carro, depois no carrinho e finalmente de volta para casa. Era sábado, e o shopping estava lotado. No caminho de volta para casa suas irmãs brigaram por causa do rádio, cada uma delas aumentando ainda mais o volume. O tráfego estava intenso, e o carro parava e voltava a andar muitas vezes. Chegaram tarde em casa, muito depois do horário da soneca rotineira de Jesse. Quando tentaram amamentá-lo, ele só conseguiu chorar e agitar-se, excitado demais para satisfazer sua vaga sensação de fome. A mãe tentou então fazê-lo dormir. Foi quando o furacão o atingiu.

Não devemos nos esquecer de que Jesse estava com fome também. A fome é mais um estímulo interior. Além de perturbar ainda mais a pessoa, ela provoca a diminuição das substâncias bioquímicas neces-

sárias ao funcionamento mais calmo e natural do sistema nervoso. Minhas pesquisas indicam que a fome tem efeito especialmente forte sobre as PAS. Como alguém me disse: "Às vezes, quando estou cansada, é como se voltasse a uma idade em que quase posso me ouvir dizer: 'Eu *preciso* do meu leitinho com biscoito *agora*'". Mas, uma vez hiperexcitados, podem nem mesmo perceber a fome. Cuidar de um corpo altamente sensível é como cuidar de um bebê.

Por que um corpo/bebê?

Reflita sobre o que o bebê e o corpo têm em comum. Primeiro, ambos são maravilhosamente cooperativos quando não estão hiperestimulados, cansados ou com fome. Em segundo lugar, quando os bebês e os corpos sensíveis estão realmente exaustos, ambos são altamente impotentes para resolver sozinhos os problemas. O bebê-você dependia de alguém que estabelecesse limites e satisfizesse suas necessidades simples e básicas, e agora seu corpo depende de você para isso.

Os dois não são também capazes de usar palavras para expressar seus problemas, apenas pedem ajuda enviando sinais cada vez mais altos ou desenvolvendo sintomas tão sérios que não possam ser ignorados. A babá sábia reconhece que muito barulho pode ser evitado atendendo ao primeiro sinal de perturbação do corpo/bebê.

Por fim, como aprendemos no último capítulo, as babás que acreditam que recém-nascidos ou corpos podem ficar mimados e devem "deixá-los chorar" estão erradas. As pesquisas demonstram que, se uma criança pequena que chora for atendida imediatamente (exceto nos momentos em que a resposta apenas aumente a hiperestimulação), passará a chorar menos, e não mais[4], quando ficar mais velha.

Esse corpo/bebê é especializado em sensibilidade. Ele é sensível desde o dia em que nasceu. Sabe o que foi difícil no passado e o que é difícil agora. Sabe o que lhe faltou, o que aprendeu a respeito de cuidados próprios com seus pais e outros responsáveis, o que precisa agora e como você pode cuidar dele no futuro. Começando aqui, podemos aplicar o velho ditado "um bom começo é meio caminho andado".

Você e seu tutor

Cerca de metade ou pouco mais da metade de todos os bebês são criados pelos pais adequados e tornam-se portanto aquilo que chamamos de crianças com "ligação segura"[5]. Esse termo foi retirado da biologia. Todos os bebês primatas agarram-se às mães, e a maioria delas deseja que seus bebês se agarrem firmemente, de maneira segura.

Quando o bebê cresce um pouco, ao sentir-se seguro começa a explorar e tentar fazer coisas de maneira independente. A mãe se sentirá feliz com isso — atenta e pronta se houver problemas, mas caso contrário feliz por seu pequenino estar crescendo. Existe no entanto outro tipo invisível de ligação. No momento do perigo, seus corpos se unem novamente. Em segurança.

Vez ou outra, por diversas razões geralmente relacionadas ao modo como o pai ou a mãe foram criados, o principal tutor pode transmitir uma das seguintes mensagens, criando uma relação insegurança: uma delas diz que o mundo é tão terrível, ou que o tutor é tão vulnerável, que o bebê deve agarrar-se muito, muito forte. A criança não ousa explorar muito. Talvez o tutor não deseje a exploração ou talvez deixe a criança para trás se ela não se agarrar o suficiente. Diz-se que esses bebês são ansiosos ou preocupados com sua ligação com o tutor.

A outra mensagem que o bebê pode receber diz que o tutor é perigoso e deve ser evitado ou que dá mais valor a uma criança que exija pouco trabalho e seja independente. Talvez o tutor esteja cansado demais para cuidar de uma criança. E existem aqueles que, em alguns momentos de raiva ou desespero, realmente desejam que a criança desapareça ou morra. Nesse caso o melhor para o bebê é não ter nenhuma ligação. Essas crianças são descritas como esquivas. Quando separadas do pai ou da mãe, parecem totalmente indiferentes. (Algumas vezes, é claro, uma criança tem ligação segura com um dos pais mas não com o outro.)

A tendência é desenvolver, após nossas primeiras experiências de ligação, uma representação mental bastante duradoura a respeito do que esperar de alguém que nos seja muito próximo e de quem tenhamos de depender. Apesar de parecer que isso leva à rigidez e à perda de

oportunidades, satisfazer as expectativas de seu tutor principal em relação à forma de ligação era importante para sua sobrevivência. Mesmo quando deixa de ser uma questão de sobrevivência, o "programa" continua lá, e é bastante conservador. Agarrar-se a qualquer plano que funcione — ser seguro, ansioso, esquivo — evitará enganos perigosos.

A ligação e o corpo altamente sensível

Lembra-se das crianças altamente sensíveis que não apresentavam excitação de longo prazo em situações poucos familiares citadas no último capítulo? Eram as que tinham mães ou outros responsáveis atentos com quem estabelecer relacionamentos seguros. Isso sugere que vocês, PAS que cresceram sentindo uma ligação segura, sabiam ter bons recursos e poder administrar a hiperestimulação bastante bem. No tempo certo, aprenderam a fazer por si mesmos aquilo que seus bons tutores haviam feito por vocês.

Enquanto isso, seu corpo aprendia a não reagir como se estivesse sendo ameaçado por toda experiência nova. E na ausência dessa reação seu corpo não sofria a perturbadora excitação de longo prazo. Vocês aprenderam que seu corpo era um amigo no qual podiam confiar. Ao mesmo tempo, aprenderam que tinham um corpo especial, um sistema nervoso sensível. Mas era possível ajeitar as coisas aprendendo quando forçar-se um pouco, quando dar um tempo, quando retrair-se totalmente e quando descansar para tentar depois.

Como o restante da população, no entanto, cerca de metade de vocês teve pais que estavam abaixo do ideal. É doloroso pensar nisso, mas discutiremos o assunto devagar, voltando a ele diversas vezes depois. É preciso, no entanto, encarar o que se pode ter perdido. Ter pais inadequados significou um impacto ainda maior por vocês serem sensíveis. Precisavam de compreensão, não de mais problemas.

Aqueles que tiveram uma infância insegura devem encarar o fato também para tornar-se mais pacientes consigo mesmos. Mais importante ainda é saber o que não foi feito para conseguir ser um tipo diferente de pai ou mãe de seu corpo/bebê. São grandes as chances de não estar cuidando bem de si mesmos — ou negligenciando seu corpo

ou sendo superprotetores e minuciosos. Essa é quase uma certeza, pois estarão cuidando de seu corpo como o não-tão-perfeito tutor principal um dia cuidou dele (inclusive com super-reação no sentido oposto ao da experiência).

Vamos ver então como é exatamente o bom zelador de um corpo/bebê e um não-tão-bom. Começaremos pelos cuidados com os recém-nascidos — ou com seu corpo nos momentos de sua vida atual em que se sente tão pequeno e indefeso quanto um deles. Uma boa descrição do que é necessário vem da psicóloga Ruthellen Josselson:

> Envolvidos pelos braços de alguém[6], temos uma barreira entre nós e qualquer coisa potencialmente perigosa e perturbadora. No colo, temos uma camada extra de proteção contra o mundo. Sentimos esse pára-choque mesmo sem saber com clareza quanto vem de nós e quanto vem de fora.
>
> A mãe suficientemente boa, em sua função de zeladora, organiza as coisas para que seu bebê não seja hiperestimulado. Ela sente quanto estímulo é bem-vindo e pode ser tolerado. Um ambiente adequado deixa o bebê livre para atingir o estado de ser, o bebê não tem de reagir sempre. No ambiente ideal, o eu pode desabrochar para a existência livre de intrusão externa.

Quando o ambiente não é adequado, quando o corpo/bebê sofre intrusão ou é negligenciado — ou, pior que isso, agredido —, o estímulo é intenso demais para o eu. Seu único recurso é abandonar a consciência e o presente, desenvolvendo assim, como defesa, o hábito da "dissociação". Nessa idade, a hiperestimulação interrompe o autodesenvolvimento. Toda a energia precisa ser dirigida ao esforço de evitar as intrusões do mundo. O mundo inteiro é perigoso.

Consideremos agora uma idade um pouquinho mais avançada, em que se sentia pronto para explorar se tivesse segurança. Ela equivale aos momentos da vida atual em que seu corpo está pronto para explorar e entrar em contato com o mundo lá fora se estiver seguro. Nesse estágio um tutor superprotetor torna-se para o corpo/bebê um problema maior que o negligente. Na primeira infância, ou quando você está

muito suscetível, intrusões e checagens constantes são fonte de superestimulação e preocupação. Nesse período, a superproteção ansiosa inibe a exploração e a independência. Um corpo/bebê constantemente observado não pode agir livre e confiantemente.

Chorar um pouquinho de fome, por exemplo, ou resmungar de frio ajudam o corpo/bebê a conhecer as próprias necessidades. Se o responsável alimenta o corpo/bebê antes que sinta fome, este perde todo o contato com seus instintos. E se o corpo/bebê for mantido afastado de toda exploração não poderá se acostumar com o mundo. O responsável estará reforçando a impressão de que o mundo é assustador e o corpo/bebê não pode sobreviver nele. Não haverá oportunidades de evitar, administrar nem tolerar a hiperexcitação. Tudo permanece desconhecido e hiperexcitante. Lembrando o capítulo anterior, se o corpo/bebê não tiver experiências de tentativas bem-sucedidas para equilibrar o forte sistema herdado de pausa para verificação, este poderá assumir o controle e tornar-se excessivamente inibidor.

Se for esse o estilo que adota com seu corpo/bebê, talvez deseje questionar sua origem. Você pode ter sido educado por alguém superprotetor, carente, que realmente desejava uma criança dependente demais para partir um dia. Talvez a percepção de sua força e seu valor fosse alimentada pela sensação de sentir-se mais forte, portanto necessária. Se você era uma entre várias crianças a ser cuidadas, o fato de mostrar-se mais sensível o tornava ideal para esses propósitos. Perceba que muitas vezes, também, essa pessoa realmente não estava disponível — estaria ocupada demais com as próprias necessidades para perceber as suas.

Tudo isso vem dizer que a forma como cuidaram de você quando criança moldou grandemente sua maneira de cuidar-se hoje. A atitude que tiveram em relação à sua sensibilidade moldou as atitudes que tem em relação a si mesmo. Quem poderia ensinar uma lição tão profunda? O cuidado que tiveram com você e a atitude em relação a seu corpo afetam diretamente sua saúde, sua felicidade, sua longevidade e suas contribuições ao mundo. Portanto, a menos que esta parte do capítulo o esteja perturbando, pare e dedique algum tempo de reflexão ao principal responsável por seu corpo/bebê e às semelhanças existentes entre essa pessoa e a forma como se cuida agora.

Se for perturbador demais, faça um intervalo. Se sentir que precisa de companhia ou apoio emocional profissional (ou talvez não profissional) para examinar sua ligação insegura e a forma como ela afeta sua vida hoje, peça essa ajuda.

O TUTOR PRINCIPAL DE SEU CORPO/BEBÊ E AQUELE QUE CUIDA DELE AGORA

Refletindo a respeito do que sabe sobre seus primeiros dois anos, faça uma lista dos tipos de palavra e frase que seus pais devem ter usado para descrever o bebê que você era. Talvez você possa perguntar a eles. Veja alguns exemplos:

> Uma alegria. Resmungão. Difícil. Sem problemas. Não dorme. Doentio. Bravo. Cansa-se fácil. Sorri fácil. Difícil de alimentar. Bonito. Não consigo lembrar. Andou cedo. Teve muitas babás. Quase nunca ficava com outra pessoa. Medroso. Tímido. Ficava mais feliz sozinho. Sempre entretido com alguma coisa.

Preste atenção à palavra que era quase seu "segundo nome" — aquela que eles escreveriam em sua lápide se tivessem a chance. (Para mim era: "Ela nunca deu trabalho a ninguém".) Fique atento também às frases que despertam emoção, confusão e conflito em você ou àquelas que parecem enfáticas demais a ponto de seu oposto ser ainda mais verdadeiro se pensar bem. Um bom exemplo seria descrever uma criança asmática como "sem problemas".

Pense agora nos paralelos entre a forma de seus responsáveis verem seu corpo/bebê e como você o vê agora. Que descrições deles são verdadeiras para você? Quais eram os verdadeiros conflitos e as preocupações deles que você repete agora? "Pouco saudável", por exemplo. Você ainda vê a si mesmo como pouco saudável? Era, e ainda é, menos saudável que a maioria? (Em caso positivo, procure conhecer os detalhes de suas doenças infantis — seu corpo se lembra e merece sua simpatia.)

E que tal "andou cedo"? As realizações e os sucessos eram a forma de obter a atenção de sua família? Se seu corpo não alcança os feitos que espera dele, você consegue amá-lo mesmo assim?

Arrojado demais, reservado demais

Assim como existem dois tipos problemáticos de tutor — pouco protetores e superprotetores —, existem de forma geral dois erros que as PAS cometem no cuidado apropriado com seu corpo. Você pode forçar-se a ser *arrojado demais* — superestimulando-se com excesso de trabalho, riscos ou explorações — ou pode manter-se *reservado demais* — superprotegendo-se quando na verdade desejaria estar lá fora no mundo com os outros.

"Demais" aqui significa mais do que realmente gosta, mais do que parece ser bom, mais do que seu corpo pode suportar. Não dê atenção ao que os outros podem ter-lhe dito ser "demais". Alguns de vocês são pessoas que, ao menos durante certo período da vida, pertencem mais ao interior ou ao exterior. Do jeito que parece estar certo. Eu estou me referindo à situação em que você sente estar exagerando para um lado ou para outro e gostaria de mudar, mas não consegue.

Tampouco quero dizer que aqueles que tiveram uma ligação ansiosa, com responsáveis superprotetores ou inseguros, serão sempre superprotetores com seu corpo/bebê nem que aqueles com responsáveis negligentes ou abusivos virão a negligenciar ou abusar do seu. Não é assim tão simples. Primeiro, nossa mente atua de tal modo que podemos facilmente super-reagir ou compensar e fazer o oposto. Mais provavelmente, oscilaremos entre os dois extremos ou os empregaremos em áreas diferentes da vida (trabalhando demais, protegendo excessivamente os relacionamentos íntimos, negligenciando a saúde mental mas cuidando demais da saúde física, por exemplo). E você pode também ter superado tudo isso e estar afinal tratando muito bem de seu corpo.

Por outro lado, os que tiveram uma ligação segura podem estar imaginando por que se debateriam entre os mesmos dois extremos.

As circunstâncias, a cultura, a subcultura ou a cultura de trabalho, os amigos e outras características pessoais podem igualmente nos levar bem longe em qualquer das duas direções.

Se não tem certeza de como está agindo, leia o quadro abaixo.

VOCÊ É ARROJADO DEMAIS? RESERVADO DEMAIS?

A cada uma das afirmações atribua: 3 para "muito verdadeiro", 2 para "relativamente verdadeiro" ou "igualmente verdadeiro e falso", dependendo da situação, e 1 para "quase nunca verdadeiro".

1. Sinto com freqüência os efeitos imediatos da hiperexcitação, superestimulação ou tensão — coisas como rubor, coração disparado, respiração mais rápida e superficial, estômago apertado, suor ou tremor das mãos e choro ou pânico repentino.
2. Fico perturbado pelos efeitos de longo prazo da excitação — inquietação, ansiedade, digestão difícil, perda de apetite, incapacidade de dormir ou ter sono contínuo.
3. Tento enfrentar as situações que me deixam hiperexcitado.
4. Numa semana, fico em casa mais do que saio (calcule devagar e com cuidado, somando apenas as horas disponíveis e excluindo o tempo para dormir, tomar banho, vestir-se etc.).
5. Em outra semana, passo mais tempo só do que com outras pessoas (calcule como acima).
6. Eu me forço a fazer coisas que temo.
7. Saio mesmo quando não sinto vontade.
8. As pessoas dizem que trabalho demais.
9. Quando percebo que fiz exageros físicos, mentais ou emocionais, paro imediatamente para descansar ou fazer outra coisa que sinta necessidade de fazer por mim.
10. Utilizo substâncias como café, álcool, remédios e coisas assim para manter o nível ideal de estimulação.
11. Sinto-me sonolento na penumbra das salas de cinema e teatro ou durante palestras, exceto se estiver muito interessado.

12. Acordo no meio da noite, ou muito cedo pela manhã, e não consigo voltar a dormir.
13. Não me dou o tempo necessário para comer bem nem exercitar-me regularmente.

Some suas respostas a todas as perguntas, exceto 4, 5 e 9. Some as respostas 4, 5 e 9 separadamente e subtraia esse resultado do primeiro. A pontuação mais alta possível para "arrojado" é 27. Para "reservado" é 1. Uma pontuação média seria 14. Se você marcou 10 ou menos, reflita sobre o que digo a respeito do problema de ser reservado demais. Se você marcou mais de 20, preste atenção no que escrevo na próxima seção a respeito de ser arrojado demais.

O problema de ser reservado demais

Algumas PAS, talvez todos nós às vezes, se sentem de segunda linha e pensam que não há como sobreviver no mundo lá fora. A gente se sente diferente demais, vulnerável demais, quem sabe com defeitos demais.

Concordo plenamente que você não consiga envolver-se com o mundo da mesma forma que fazem as pessoas do tipo mais resistente e não-sensível com as quais talvez se compare. Mas existem muitas PAS que encontraram um jeito próprio de ter sucesso no mundo fazendo coisas úteis e prazerosas com bastante tempo para ficar em casa e ter também uma vida interior rica e tranqüila.

Analisar seu comportamento do ponto de vista do corpo/bebê pode ser bastante útil. Se deseja tentar coisas novas mas tem medo, é preciso ajudá-lo, e não reforçar o medo. Caso contrário estará dizendo a ele que tudo está errado com seus desejos, que não está certo sobreviver lá fora. E essa é uma mensagem mutiladora para dar a uma criança. Você vai querer pensar muito seriamente sobre quem lhe deu essa mensagem na infância e por que fez isso em vez de ajudá-lo a sair e aprender a fazer as coisas à sua maneira.

Ao dar a seu corpo novos pais, a primeira coisa a perceber é que, quanto mais evitar estímulos, mais perturbadores se tornarão os estímulos que restam. Um professor de meditação contou um dia a história de um homem que não queria ter contato com os desgastes cotidianos e então retirou-se a uma caverna para meditar dia e noite pelo resto da vida. Mas logo saiu, enlouquecido pelo som da água que gotejava na caverna. A mensagem é: a possibilidade de desgaste sempre estará presente em alguma medida, pois nossa sensibilidade está sempre conosco. O que precisamos é de uma nova maneira de conviver com os eventos estressantes.

A segunda coisa a ser compreendida é que, em geral, quanto mais o corpo age — olhando pela janela, jogando boliche, viajando, falando em público —, menos difíceis e perturbadoras as coisas se tornam. Isso se chama hábito. E, no caso de uma habilidade, você vai ficando cada vez melhor. Viajar sozinho em um país estranho, por exemplo, pode parecer altamente perturbador para uma PAS, e você talvez prefira evitar alguns detalhes de uma experiência assim. Mas quanto mais o fizer mais fácil será e mais você saberá a respeito do que gosta e do que não gosta.

A melhor maneira de vir a tolerar o mundo e sentir prazer no envolvimento com ele é estar no mundo.

Não falo irrefletidamente. Fui uma pessoa que evitou contato com o mundo até a metade da vida, quando fui de certa maneira forçada, por poderosas questões íntimas, a mudar. Desde então tive de enfrentar algum medo, hiperexcitação e desconforto quase todos os dias. O assunto é sério, não é divertido, mas pode ser feito. E é maravilhoso estar lá fora, fazer sucesso e dizer ao mundo: "Olhem para mim! Eu *também* posso fazer isso!"

Ser arrojado demais

Na raiz do comportamento excessivamente retraído está a crença de que o corpo/bebê é inferior, e a raiz do arrojo excessivo é igualmente negativa. Ele sugere que você ama tão pouco essa criança que deseja negligenciá-la e abusar dela. Onde foi que aprendeu essa atitude?

Ela não vem necessariamente de seus pais. Nossa cultura tem uma idéia de competição na busca da excelência que pode fazer com que

qualquer um que não lute para chegar ao topo se sinta um espectador improdutivo e sem valor. Isso se aplica não apenas à carreira mas até mesmo ao lazer. Você está suficientemente em forma, fazendo progressos em seu hobby, é um jardineiro ou um cozinheiro competente? E a vida familiar? Seu casamento é profundo, sua vida sexual é ideal, você faz todo o possível para criar filhos excelentes?

O corpo/bebê se rebela sob toda essa pressão sinalizando sua perturbação. Como resposta, descobrimos formas de endurecê-lo ou medicá-lo para que se cale. E surgem os sintomas crônicos relacionados ao estresse, como problemas digestivos, tensão muscular, fadiga constante, insônia, enxaquecas ou um sistema imunológico fraco que nos torna mais suscetíveis a gripes e resfriados.

Para parar com os abusos é necessário admitir que são abusos. Descobrir a parte de você que comete os abusos também ajuda. É a parte que aceitou o modelo de perfeição da sociedade? A parte que precisa superar um irmão ou uma irmã? Que precisa provar não ter nenhum defeito ou não ser "sensível demais"? Que deseja conquistar o amor de seus pais ou um olhar uma vez ao menos? Que precisa provar ser tão talentosa quanto eles julgam? É a parte que quer provar que o mundo não consegue sobreviver sem você? Que pode controlar tudo e ser perfeita e imortal? Sempre existe alguma arrogância nisso mesmo que seja a arrogância de outro em relação a você.

Existe outra razão que leva as PAS a forçar demais seu corpo — sua intuição, que lhes traz um fluxo constante de idéias criativas. Elas desejam expressá-las todas.

Já se prevê que isso não é possível. Você terá de escolher e selecionar. Tentar fazer tudo é arrogância e, de novo, uma violência cruel contra seu corpo.

Tive um sonho assim uma vez — a respeito de seres incandescentes sem cabeça que queriam me pegar — que pela manhã me fez lembrar o desenho animado *O aprendiz de feiticeiro*, de Disney. Mickey é o aprendiz que usa magia para fazer a vassoura realizar a tarefa que seu mestre lhe deu: encher uma cisterna. Não apenas por preguiça — Mickey é arrogante demais para fazer algo tão humilde, trabalhando devagar dentro dos limites de seu corpo. Mas ele dá início a algo que

não pode parar. Quando vê a água inundar tudo e percebe que a vassoura não pode ser detida, o camundongo a parte em pedacinhos, e centenas de vassouras sem cabeça carregam água e afogam Mickey nas próprias idéias brilhantes.

Essa é a vingança que você pode esperar de seu corpo quando o trata como uma vassoura inerte a serviço do excesso de idéias brilhantes.

A escolha de Mickey para o papel do aprendiz foi muito boa — ele geralmente representa o sujeito ideal em nossa cultura: enérgico e decidido. Essa energia tem seu lado bom, transmite a idéia de que, como indivíduos e como povo, podemos fazer qualquer coisa se trabalharmos bastante e formos espertos. Qualquer um pode ser presidente ou rico e famoso. Mas o "lado escuro" ou perigoso dessa virtude (todas as virtudes têm um lado escuro) é que ela transforma a vida em uma competição desumana.

O equilíbrio

Quanto você se lança ao mundo ou quanto o evita é uma resposta individual que pode ser mudada com o tempo. Compreendo também que a falta de tempo e dinheiro pode tornar o equilíbrio difícil para a maioria das pessoas. Somos forçados a fazer escolhas e estabelecer prioridades. Sendo muito escrupulosas, as PAS com freqüência se colocam por último ou pelo menos não se dão mais tempo nem oportunidade para aprender novas habilidades que os demais. E precisam disso.

Se é excessivamente reservado, há claras evidências de que você e sua sensibilidade sutil fazem falta ao mundo. Se é arrojado demais, é igualmente evidente sua capacidade de realizar muito melhor qualquer atividade, desde que tenha descanso e recreação apropriados.

Veja o sábio conselho de uma PAS que entrevistei:

> *Você precisa aprender tudo a respeito dessa sensibilidade. Ela será um obstáculo ou uma desculpa se você permitir. Quando estou muito introvertida, por minha vontade ficaria em casa pelo resto da vida. Como isso é autodestrutivo, saio para encontrar o resto do mundo e depois volto para poder*

assimilar. Pessoas criativas precisam de algum tempo longe das outras. Mas não tempo demais. Quando se recolhe, você perde o senso de realidade, a adaptabilidade.

Envelhecer também pode fazer com que se perca o contato com a realidade, levando à perda de flexibilidade. É preciso manter-se em contato com o mundo ao envelhecer. Mas ao ganhar idade ganhamos também sabedoria. As características básicas se tornam mais fortes, especialmente se desenvolvermos todo o nosso ser, e não apenas a sensibilidade.

Mantenha-se em sintonia com seu corpo. Essa sensibilidade é um grande dom para ser usado. Ela pode guiá-lo, e abrir-se para ela vai torná-la melhor. As pessoas sensíveis, é natural, desejam fechar as portas para o mundo e para o corpo. Elas têm medo. Não faça isso. A auto-expressão é o melhor caminho.

O descanso

Bebês precisam de muito descanso, não é mesmo? Os corpos altamente sensíveis também. Precisamos de todos os tipos de descanso.

Primeiro, precisamos dormir. Se você tem problemas para dormir, faça disso sua primeira prioridade. Pesquisas a respeito de perda crônica do sono revelam que, quando as pessoas conseguem dormir tanto quanto precisam, levam até duas semanas para alcançar o ponto em que já não demonstram sinais de privação de sono (como adormecer com rapidez anormal ou em qualquer sala escura[7]). Se você demonstra qualquer sinal de "débito de sono", precisa planejar férias periódicas que lhe permitam não fazer nada além de dormir tanto quanto queira. E ficará surpreso ao perceber quanto.

As PAS sofrem mais que as outras pessoas quando trabalham em turnos da noite ou em trocas de turnos e demoram mais tempo para recuperar-se do *jet lag*. É melhor não planejar ou pelo menos não esperar aproveitar viagens curtas que atravessem muitos fusos horários.

Se seu problema é insônia, poderá encontrar muitos conselhos em outras fontes. Existem até mesmo centros de tratamento desse distúrbio, mas aqui estão alguns que podem ser aplicados especialmente às PAS. Primeiro, respeite seus ritmos naturais e recolha-se quando perceber os primeiros sinais de sonolência. Para a pessoa matutina, isso significa ir para a cama no início da noite. Para a pessoa noturna, cujo problema é mais difícil, significa dormir tarde sempre que possível.

Pesquisadores do sono costumam aconselhar as pessoas a associar a cama com o sono apenas e a levantar-se se não conseguirem dormir, mas eu acredito que as PAS podem algumas vezes se sair melhor se ficarem na cama nove horas, com os olhos fechados, sem se importar com o fato de realmente dormir ou não. Uma vez que 80% dos estímulos sensoriais chegam através dos olhos, ficar com os olhos fechados já garante um bom descanso.

O problema de ficar acordado na cama, no entanto, é que algumas pessoas começam a se preocupar ou a perturbar-se com pensamentos e imaginações. Se isso acontecer, pode ser melhor ler ou levantar-se, concentrar-se no assunto que tem em mente, escrever as idéias ou soluções e depois voltar para a cama. Os problemas de sono estão entre as áreas em que cada um é único e deve encontrar a solução que funciona em seu caso pessoal.

Nós, entretanto, precisamos também de outros tipos de descanso. As PAS costumam ser muito escrupulosas e perfeccionistas. Nós não conseguimos "brincar" até que todos os detalhes de nosso trabalho estejam perfeitos. Os detalhes são como agulhas que nos espetam e tornam difícil relaxar e divertir-se. O corpo/bebê quer brincar, e brincar gera endorfina e todas as outras coisas boas que eliminam a tensão. Se estiver deprimido, emotivo demais, sem sono ou mostrar outros sinais de descompensação, obrigue-se a planejar mais divertimento.

Mas o que é divertimento? Tenha o cuidado de não permitir que as não-PAS o definam por você. Para muitas PAS divertir-se é ler um bom livro ou cuidar um pouco do jardim, dentro de seu ritmo, ou desfrutar uma refeição tranqüila em casa, preparada e degustada devagar. Atropelar-se com uma dúzia de atividades antes do meio-dia pode não ser definitivamente sua idéia de divertimento. Planeje formas de livrar-se disso. Se estiver com outras pessoas, previna-as com antecedência para que não se sintam insultadas nem magoadas quando você cair fora.

Quando estiver planejando suas férias, considere o custo das passagens aéreas e dos depósitos caso venha a decidir que quer voltar para casa mais cedo ou parar de viajar e ficar em um único lugar. Prepare-se mentalmente com antecedência para arcar com esse custo.

Além do sono e da recreação, as PAS precisam também de "um tempo" apenas para pensar e rever o dia. Às vezes podemos fazer isso enquanto realizamos tarefas diárias — dirigir, lavar a louça, cuidar do jardim. Mas mesmo que tenha encontrado alguma forma de eliminar essas tarefas você continua precisando desse tempo. Consiga-o.

Outra forma de descansar, talvez a mais essencial, é "transcender" — elevar-se acima disso tudo, geralmente através da meditação, da contemplação ou da oração. Pelo menos uma parte de seu tempo de transcendência deve ser voltada à liberação de todos os pensamentos rotineiros e tornar-se pura consciência, puro ser, pura unidade, a unidade com Deus. Mesmo que sua transcendência não alcance tanto, ao voltar verá a vida de uma perspectiva mais ampla e renovada.

O sono também o leva além de um estado mental estreito, é claro, mas o cérebro encontra-se em outra condição quando dormimos. Na verdade, há um estado diferente para cada tipo de atividade — dormir, brincar, meditar, orar, praticar ioga —, e a variedade sempre faz bem. Procure sempre praticar alguma meditação cujo objetivo seja experimentar a consciência pura e não envolva nenhuma atividade física, concentração nem esforço. Esse estado é indubitavelmente o que oferece o descanso mais profundo, com a mente alerta. Pesquisas a respeito da meditação transcendental, que proporciona esse estado, revelaram de maneira consistente que seus praticantes demonstram sofrer em menor grau a excitação perturbadora de longo prazo descrita no capítulo anterior. (A presença de hidrocortisona no sangue diminui com a meditação[8].) É como se a meditação oferecesse um pouco de segurança e dos recursos interiores de que precisamos.

Você naturalmente deseja também prestar atenção no que come e exercitar-se o suficiente, mas essas coisas são muito pessoais e existem muitos outros livros com conselhos a esse respeito. Adote a alimentação que acalma o corpo ou reduz a excitação, ajudando a dormir. E

consuma vitaminas e minerais — magnésio, por exemplo —, que agem sobre o estresse e a agitação.

Se está acostumado a consumir cafeína, talvez ela não o excite de forma especial, a menos que beba um pouco mais que o normal. Mas essa é uma droga poderosa para as PAS[9]. Tenha cuidado se a consumir apenas esporadicamente na crença de que pode ajudar a melhorar sua performance, como faz com as demais pessoas. Se você for uma pessoa matinal não afeita à cafeína, por exemplo, e a tomar antes de um exame ou uma entrevista importante, é possível que seu desempenho piore devido à excitação.

Estratégias contra a hiperexcitação

Uma boa babá desenvolve muitas estratégias para tranqüilizar seu bebê. Algumas são mais psicológicas, outras mais físicas. Cada uma dessas abordagens pode alterar a outra. Escolha pela intuição. Todas as estratégias exigem ação — levantar-se, ir até o bebê, fazer algo.

Um exemplo: você entra no metrô. Está inquieto e começa a sentir medo. É preciso fazer alguma coisa, física ou psicológica, para tranqüilizar o corpo/bebê. Nesse caso talvez a melhor opção seja trabalhar o medo e o desassossego usando uma abordagem psicológica: o metrô *não* é um inferno barulhento cheio de estranhos perigosos, é apenas uma versão ampliada de qualquer estação em que já esteve, cheia de gente normal tentando chegar aonde quer, e muitas o ajudariam se você pedisse.

Veja outros métodos psicológicos úteis para lidar com situações de hiperexcitação:

- Reformule a situação.
- Repita uma frase, oração ou um mantra que sua prática diária tenha associado a uma profunda paz interior.
- Seja testemunha de sua hiperexcitação.
- Ame a situação.
- Ame sua hiperexcitação.

Para fazer a *reformulação*, tente perceber o que é familiar e o deixa à vontade, coisas que já resolveu com sucesso. Ao *repetir um mantra ou*

uma oração, é importante não se deixar desencorajar nem parar mesmo que sua mente continue voltando para aquilo que o perturba. Você estará de qualquer maneira mais calmo do que ficaria sem essa repetição.

Quando *estiver testemunhando*, imagine que está parado ali ao lado observando-se, talvez conversando a seu respeito com uma figura imaginária reconfortante: "Olhe a Ann de novo, tão perturbada que está quase em pedaços. Eu realmente lamento por ela. Quando está assim não consegue ver além do momento imediato. Amanhã, quando estiver descansada, ficará novamente toda envolvida com o trabalho. Ela só precisa descansar um pouco agora, esquecer o que precisa ser feito. Depois que tiver descansado tudo vai correr bem".

Amar a situação parece cabotinismo, mas é importante. Uma mente expandida e amorosa, aberta à totalidade do universo, é o oposto da mente constrita e hiperexcitada. E, se não puder amar a situação, é de vital importância e ainda mais essencial que *ame a si mesmo* apesar de não ser capaz de amar a situação.

Por fim, não se esqueça do poder da música para mudar seu humor. (Por que acha que os exércitos têm bandas e corneteiros?) Mas cuidado! A maioria das PAS é fortemente afetada pela música, portanto a escolha correta é essencial. Quando já está alterado não vai querer perturbar-se ainda mais com obras emotivas ou associadas a lembranças importantes. Violinos pungentes estão fora de questão nesses momentos. E é claro que, como toda música aumenta a estimulação, use-a apenas quando perceber que o acalma. O objetivo é distraí-lo — algumas vezes você precisa ser distraído. Em outros momentos deve prestar cuidadosa atenção.

Já que estamos tratando do corpo, a abordagem física pode ser uma idéia igualmente boa. Veja a lista de algumas estratégias puramente físicas:

- Saia da situação!
- Feche os olhos e deixe os estímulos do lado de fora.
- Faça pausas freqüentes.
- Saia ao ar livre.
- Use água para lavar a tensão.

- Caminhe.
- Acalme a respiração.
- Assuma uma postura corporal mais relaxada e confiante.
- Mexa-se!
- Sorria suavemente.

É incrível a freqüência com que nos esquecemos de agir simplesmente para sair de uma situação ou fazer uma pausa ou ainda levar a situação — uma tarefa, uma discussão — para o ar livre. A natureza é profundamente calmante para muitas PAS.

A água ajuda de muitas maneiras. Quando estiver muito agitado, beba um grande copo de água a cada hora. Caminhe perto da água, olhe para ela, ouça-a. Entre na água se puder para tomar um banho ou nadar. Banheiras de hidromassagem são populares por boas razões.

Caminhar é também um dos confortos básicos. O ritmo dos passos é tranqüilizador, como o ritmo da respiração suave, aquela que vem do abdômen. Expire devagar com um pouquinho de esforço, como se estivesse soprando uma vela, e automaticamente fará a inspiração com o abdômen ou então simplesmente preste atenção na respiração — essa velha amiga irá acalmá-lo.

A mente muitas vezes imita o corpo. Talvez você perceba por exemplo que tem caminhado um pouco inclinado para a frente, como se estivesse correndo em direção ao futuro. Equilibre-se no centro. Seus ombros podem estar arqueados, a cabeça baixa, como se estivesse carregando um peso. Aprume-se, jogue o peso fora.

Enterrar a cabeça entre os ombros erguidos pode ser sua posição favorita, dormindo ou acordado, em uma inconsciente tentativa de autoproteção contra os ataques dos estímulos e as ondas de excitação. Relaxe. Quando estiver em pé, levante a cabeça, ponha os ombros para trás, centralize o dorso sobre os pés para que o peso se equilibre sem esforço. Sinta o chão sólido com as plantas dos pés. Flexione um pouco os joelhos e respire profundamente com o abdômen. Sinta o forte centro de seu corpo.

Tente criar movimentos e posturas de uma pessoa calma, no comando. Incline-se para trás, relaxe ou levante-se e caminhe em direção

ao que o atrai. Ative o "sistema de aproximação". Mova-se como alguém irado, desdenhoso. Mostre os punhos. Faça uma carranca. Junte suas coisas e prepare-se para ir embora. Sua mente imitará seu corpo.

É vital dominar-se e mover-se. As PAS, quando hiperexcitadas, tendem a substituir a estratégia do "ficar frio" por uma resposta do tipo "lute ou fuja". Uma postura relaxada e movimentos livres podem quebrar uma tensão crescente ou, pelo contrário, pare de mover-se se está ficando frenético ou trêmulo.

Sorrir? Talvez seja um sorriso para você apenas. Não importa por que está sorrindo.

Os abrigos de sua vida

Outra forma de compreender todos esses conselhos é lembrar como iniciamos este capítulo, verificando que a primeira e mais básica necessidade de seu corpo/bebê ainda é ser abraçado e protegido da superestimulação. Contando com essa base firme você pode sair e explorar sentindo-se confiante em relação ao porto seguro que são os braços de seu protetor.

Se pensar a esse respeito, sua vida está cheia de abrigos assim seguros. Alguns são concretos — sua casa, seu carro, seu escritório, a vizinhança, uma cabana, certo vale ou colina, um bosque ou uma praia, certas roupas ou alguns lugares públicos queridos, como uma igreja ou livraria.

Alguns dos abrigos mais importantes são as pessoas preciosas de sua vida: esposo ou esposa, pais, filhos, irmãos, avós, amigos íntimos, guias espirituais ou terapeutas. E depois há os abrigos mais abstratos: o trabalho, as lembranças dos bons momentos, certas pessoas com quem já não pode estar mas vivem em sua memória, suas crenças mais profundas e sua filosofia de vida, mundos interiores de prece ou meditação.

Os abrigos físicos podem aparentemente ser os mais confiáveis e de maior valor, especialmente para o corpo/bebê. Os mais confiáveis, no entanto, são os intangíveis. Existem inúmeros relatos de pessoas que mantiveram a sanidade recolhendo-se a esses abrigos quando se sentiam

sob extrema pressão ou perigo. O que quer que acontecesse, nada nem ninguém poderia tirar delas seu amor, sua fé, seu pensamento criativo, sua prática mental ou seu exercício espiritual. Parte do processo de amadurecer para a sabedoria está no ato de transferir cada vez mais sua concepção de segurança dos abrigos tangíveis para os intangíveis.

Talvez grande parte da maturidade seja nossa capacidade de conceber a totalidade do universo como nosso abrigo, sendo nosso corpo um microcosmo desse universo sem fronteiras. Essa é uma forma de iluminação. Mas a maioria precisará de abrigos mais definidos por algum tempo, mesmo que se esteja começando a aprender a recorrer, nas adversidades, aos intangíveis. De fato, uma vez que somos corpos, iluminados ou não, precisamos de um pouco de segurança tangível ou pelo menos de uma sensação de uniformidade.

Acima de tudo, se você perder um abrigo (ou pior, vários), aceite o fato de sentir-se especialmente vulnerável e perturbado até ser capaz de acostumar-se.

Fronteiras

Uma fronteira é uma idéia obviamente relacionada a abrigo. As fronteiras devem ser flexíveis, permitindo a entrada daquilo que você deseja e mantendo o que não quer do lado de fora. Você não deseja barrar a todos de forma indiscriminada. E deseja controlar a necessidade de misturar-se aos outros. Isso seria bom, mas não funciona por muito tempo. Você perderia toda a autonomia.

Muitas PAS me dizem ter um grande problema com fronteiras frágeis — envolvem-se em situações que não são de sua alçada, permitem que muitas pessoas as perturbem, falam mais do que gostariam, deixam-se levar pelos problemas dos outros, criam intimidade depressa demais, às vezes com as pessoas erradas.

Existe aqui uma regra essencial: *fronteiras exigem prática!* Transforme as boas fronteiras num objetivo. Elas constituem seu direito, sua responsabilidade, sua maior fonte de dignidade. Mas não fique perturbado demais quando fraquejar. Apenas perceba quanto está melhorando nisso.

Entre outras razões para ter fronteiras fortes, está o fato de que podem ser usadas para manter afastados os estímulos quando você já absorveu tudo o que podia. Conheço PAS (uma delas, em particular, cresceu em um conjunto residencial urbano superpopuloso) que conseguem, por sua vontade, isolar todos os estímulos exteriores. Uma habilidade muito útil. "Por sua vontade", no entanto, é parte importante disso. Eu não me refiro aqui à desassociação involuntária nem a "desligar-se". Falo a respeito de ignorar todas as vozes e outros sons em redor ou pelo menos diminuir o impacto deles sobre você.

Quer praticar? Sente-se ao lado de um rádio. Imagine que você tem um tipo de escudo em volta que o mantém fora do alcance daquilo que não deseja — luz, energia ou a presença de um protetor confiável. Ligue o rádio, mas mantenha-se fora do alcance das mensagens transmitidas por ele. Talvez você continue a ouvir as palavras, mas recuse-se a assimilá-las. Depois de algum tempo desligue o rádio e reflita nessa experiência. Você conseguiu dar a si mesmo permissão para ignorar as mensagens do rádio? Pôde sentir a existência do escudo? Se não conseguiu, pratique de novo outro dia, vá melhorando aos poucos.

A mensagem do corpo/bebê

1. Por favor, não me faça lidar com mais coisas do que posso. Fico impotente quando você faz isso e muito magoado. Por favor, por favor, me proteja.
2. Eu nasci assim e não posso mudar. Sei que algumas vezes você pensa que alguma coisa horrível deve ter-me feito assim ou que pelo menos me fez "pior", mas por isso mesmo deveria demonstrar maior compreensão. Seja como for, não posso evitar. *Não me culpe por ser como sou.*
3. O que sou é maravilhoso — permito que você sinta com tanta profundidade. Eu na verdade sou uma das melhores partes de você.
4. Verifique sempre se estou bem e cuide de mim nesse momento se puder. Assim, quando não puder, confiarei que está pelo menos tentando e não terei de esperar muito.

5. Se precisar fazer com que eu espere para descansar, por favor me pergunte gentilmente se posso. Eu me sinto muito pior e fico em apuros se você se zanga e tenta me forçar.
6. Não dê ouvidos a todos os que dizem que você me mima. Você me conhece. Você decide. Talvez algumas vezes seja melhor me deixar chorar até dormir, mas confie em sua intuição. Algumas vezes sei que estou perturbado demais para ficar sozinho. Preciso realmente de uma rotina regular atenta, mas não vou ficar mimado facilmente.
7. Quando estou exausto, preciso dormir mesmo que pareça totalmente desperto. Hábitos regulares e uma rotina tranqüila antes de ir para a cama são importantes para mim. Caso contrário, vou ficar acordado, revirando na cama, durante horas. Preciso de muito tempo na cama mesmo que esteja acordado. Posso precisar deitar-me durante o dia também. Por favor, me permita isso.
8. Conheça-me melhor. Não gosto de restaurantes barulhentos, por exemplo — como se pode comer em um lugar assim? Tenho muitos sentimentos a respeito dessas coisas.
9. Dê-me brinquedos simples e uma vida descomplicada. Não me leve a mais de uma festa por semana.
10. Posso me acostumar com qualquer coisa se me der tempo, mas *não me dou bem com muitas mudanças bruscas de uma só vez.* Por favor, faça planos mesmo que os outros possam fazer isso e você não queira ser chato. Deixe que eu vá devagar.
11. Mas não quero que me deixe ser molenga. Não quero, principalmente, que pense que sou fraco ou doente. Sou esperto e forte a meu modo. Não quero, de forma alguma, que fique em cima de mim pajeando-me o dia todo ou dando um monte de desculpas por mim. Não quero ser visto como um incômodo nem por você nem pelos outros. Acima de tudo, conto com você, adulto, para saber como fazer tudo isso.
12. Por favor, não me ignore. Sinta amor por mim!
13. E goste de mim como sou.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Receba o primeiro conselho de seu corpo/bebê

Escolha um momento em que não esteja apressado e não seja interrompido, em que se sinta firme e com espírito de auto-exploração. O que vem a seguir pode despertar fortes sentimentos. Por isso, se começar a ficar perturbado, vá devagar ou simplesmente pare. Esse trabalho pode também ser difícil apenas por causa das resistências que fazem a mente vagar e o corpo sentir-se mal e sonolento. Se isso acontecer, é natural, e está tudo bem. Tente fazer isso em diversas ocasiões e desfrute os resultados.

PARTE I

Leia todas as instruções primeiro para, na medida do possível, segui-las sem voltar a ler enquanto trabalha.

1. Enrodilhe-se como um bebê ou deite-se de barriga para baixo ou de costas — encontre a posição que sinta ter sido a sua.
2. Deixe de pensar com a cabeça e passe a sentir emocionalmente com o corpo, como fazem os bebês. Para conseguir isso, respire conscientemente por três minutos inteiros a partir do centro, o abdômen.
3. Concluída a respiração, torne-se como era quando bebê. Você pensa que não consegue lembrar-se, mas seu corpo lembra. Comece com uma imagem climática, como no exemplo do início deste capítulo. O tempo é principalmente bom ou tempestuoso?
   Alternativamente, comece com sua primeira lembrança consciente mesmo que venha de um estágio um pouco posterior. Não há problema em ser um bebê com a compreensão de uma criança um pouco mais velha. Essa criança um pouco mais velha pode, por exemplo, saber que não deve chorar pedindo ajuda — ficar sozinha é melhor.
4. Esteja bem consciente de que é um bebê altamente sensível.
5. Fique consciente daquilo de que mais necessita.

PARTE II

Agora ou mais tarde leia todas as instruções primeiro para não precisar voltar a elas tantas vezes a ponto de se distrair.

1. Imagine um lindo bebezinho de cerca de 6 semanas. Bem pequeninho. Admire sua doçura, sua delicadeza. Sinta que faria qualquer coisa para proteger essa criança.
2. Agora perceba que esse bebê maravilhoso é seu próprio corpo/bebê. Mesmo que se pareça com outro que viu recentemente, é o bebê de sua imaginação.
3. Observe que você começa a agitar-se e resmungar. Alguma coisa não está bem. Pergunte ao bebê: "O que posso fazer por você?" Ouça com atenção. Seu corpo/bebê está falando.
   Não se preocupe por estar "inventando tudo isso". É claro que sim, mas seu corpo/bebê estará envolvido de alguma forma nessa "invenção".
4. Responda, comece um diálogo. Se prevê dificuldades para satisfazer as necessidades desse bebê, fale a respeito disso. Se estiver arrependido por algum motivo, desculpe-se. Se está com raiva ou triste, também é bom conhecer esse aspecto de seu relacionamento com o bebê.
5. Não hesite em repetir qualquer parte desse exercício ou tentar uma forma diferente dele. Numa próxima vez, por exemplo, poderá apenas abrir sua mente ao corpo/bebê em qualquer idade e cenário que ele deseje.

Capítulo 4

A RELEITURA DE SUA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Aprenda a ser seu próprio tutor

NESTE CAPÍTULO COMEÇAREMOS A REPENSAR sua infância. Ao ler a respeito das experiências típicas de crianças sensíveis, você começará a lembrar-se de si mesmo quando era uma delas. Mas essas lembranças serão vistas de forma renovada pelas lentes do novo conhecimento que tem de sua característica especial.

Essas experiências têm valor. Assim como uma planta, o tipo de semente lançado ao solo — seu temperamento inato — conta apenas uma parte da história. A qualidade do solo, da água e do sol também afeta grandemente o crescimento da planta que você é hoje. Se as condições de crescimento forem pobres, as folhas, flores e sementes quase não chegam a mostrar-se. Da mesma forma, quando criança você pode não ter demonstrado sua sensibilidade caso sua sobrevivência tenha exigido um comportamento diferente.

Quando iniciei minha pesquisa, descobri "dois tipos" de PAS. Algumas relataram ter problemas de depressão e ansiedade, outras disseram ter pouquíssimos sentimentos assim. A diferença entre os dois grupos era bastante clara. Mais tarde descobri que quase todas as PAS deprimidas e ansiosas haviam tido uma infância problemática. Não-PAS com

problemas de infância não chegam a demonstrar tanta ansiedade e depressão. Mas as PAS com infância saudável também não. É importante, para nós e o público, não confundir alta sensibilidade com "neurose", que abrange certos tipos de alta ansiedade, depressão, hiperdependência ou recusa à intimidade geralmente devidos a uma infância problemática. É verdade que alguns foram presenteados pela vida com ambos — alta sensibilidade e neurose —, mas as duas coisas não são definitivamente iguais. Essa confusão igualando alta sensibilidade, neurose e os efeitos dos traumas da infância é uma das razões dos estereótipos negativos contra as PAS (que nos retratam como naturalmente ansiosos, deprimidos etc.). Então vamos todos nos empenhar em esclarecer as coisas.

É fácil compreender por que uma infância conturbada afeta mais as PAS que as não-PAS.

PAS são inclinadas a enxergar todos os detalhes, todas as decorrências de uma experiência ameaçadora. Mas é fácil subestimar os efeitos disso sobre uma criança, uma vez que muito do que é importante acontece antes que ela comece a recordar. Além disso, parte daquilo que é importante foi tão perturbadora que esquecemos deliberadamente. Se alguém que cuidava de você pareceu irado ou perigoso, a mente consciente enterrou essa informação por ser terrível demais para admitir, mas ao mesmo tempo seu inconsciente desenvolveu uma atitude de desconfiança.

A boa notícia é que podemos trabalhar com qualquer dos efeitos negativos. Tenho conhecido PAS que fizeram isso e libertaram-se de grande parte de sua depressão e ansiedade. Mas leva algum tempo.

No entanto, mesmo que sua infância tenha sido maravilhosa, ser altamente sensível foi provavelmente difícil. Você se sentia diferente. E seus pais e professores, mesmo que excelentes na maioria dos aspectos, não sabiam como lidar com uma criança sensível. Simplesmente não havia muita informação a esse respeito, e existia muita pressão para fazer com que você fosse "normal", de acordo com o modelo ideal.

Um último ponto a lembrar: há grande diferença entre a infância de meninos sensíveis e de meninas sensíveis. Por isso, ao longo deste capítulo, farei pausas freqüentes para apontar como essa experiência pode ter variado de acordo com o sexo.

Marsha, uma menininha sabiamente esquiva

Marsha, uma PAS de cerca de 60 anos, esteve em psicoterapia comigo por vários anos tentando compreender algumas de suas "compulsões". Aos 40 ela se tornara poeta e fotógrafa, e aos 60 seu trabalho ganhava considerável respeito.

Apesar de uma parte de sua história ser perturbadora, os pais fizeram basicamente o melhor que puderam. Ela tem lidado bem com o passado e continua a aprender com ele tanto interiormente como através de sua arte. Acredito que, se hoje lhe fosse perguntado se é feliz, ela responderia que sim. Mas o mais importante é o sólido desenvolvimento de sua sabedoria.

Marsha é a mais nova dos seis filhos de um casal de imigrantes que lutava para sobreviver em uma pequena cidade do Meio-Oeste. Suas irmãs mais velhas lembram-se de que a mãe chorava sempre que descobria estar grávida mais uma vez. Suas tias lembravam-se da irmã, mãe de Marsha, como uma pessoa profundamente deprimida. Mas ela própria não tem nenhuma recordação da mãe vergada pela dor, depressão, fadiga ou desesperança. Era uma impecável dona de casa alemã e um membro devoto da igreja. O pai de Marsha, igualmente, "trabalhava, comia e dormia".

As crianças não sentiam desamor. Seus pais simplesmente não tinham tempo, energia nem dinheiro para afeto, conversa, férias, muito menos para ajudar com as tarefas de escola, partilhar conhecimento e mesmo para dar presentes. Essa ninhada de seis pintainhos, como Marsha algumas vezes se referia a ela e aos irmãos, basicamente se auto-educou.

A infância exigiu que, entre os três estilos de ligação descritos no capítulo anterior — seguro, ansioso e esquivo —, Marsha se tornasse esquiva. Era necessário ser uma criança que não precisava de ninguém e não causava o menor problema.

A pequena Marsha, uma PAS, na cama com os monstros

Nos dois primeiros anos da vida de Marsha, a organização das instalações para dormir a colocavam na mesma cama com três irmãos mais

velhos. Eles usavam a pobrezinha para experimentar sua sexualidade, como as crianças sem supervisão fazem às vezes. Depois dos 2 anos, ela foi transferida para o quarto de suas irmãs. A única coisa que lembra é: finalmente sentiu-se um pouquinho segura à noite. Mas continuou a ser objeto do molestamento sexual ostensivo e cruel dos irmãos até os 12 anos.

Os pais de Marsha jamais perceberam, e ela acredita que, se tivesse denunciado os irmãos, seu pai os teria matado. Matar fazia parte da vida. Era uma coisa que podia acontecer. A decapitação regular de galinhas no quintal era uma coisa de que se lembra, assim como da atitude casual e calejada ante essa necessidade da vida. Existe aí um sentido extra para sua visão das crianças da família como um "bando de pintainhos".

Além do tormento sexual, os irmãos adoravam provocar e assustar a menina como se ela fosse seu brinquedo Mais de uma vez fizeram com que desmaiasse de medo. (PAS são um excelente alvo por reagir tão fortemente.) No entanto, limões fazem limonada. Como brinquedinho especial dos meninos, ela era levada a lugares e gozava de liberdades normalmente não permitidas a meninas naquela época. Seus irmãos, de uma independência rude que ela preferia à passividade da mãe e das irmãs, eram um modelo para ela — e em certos aspectos uma experiência valiosa para uma menina sensível.

Seu melhor relacionamento era com uma das irmãs mais velhas, mas essa irmã morreu quando Marsha tinha 13 anos. Ela se lembra de ter ficado deitada na cama dos pais olhando para o vazio e esperando notícias da irmã. Haviam-lhe dito que se seus pais não a chamassem em uma hora isso significaria que a irmã morrera. Ela recorda que, quando o relógio completou sua volta, pegou um livro e recomeçou a ler. Era outra lição para não criar vínculos.

Marsha, a fadinha, Marsha no galinheiro

A primeira recordação de Marsha é estar deitada nua ao sol, observando o movimento da poeira, maravilhada pela beleza — uma lembrança de sua sensibilidade como fonte de prazer. Toda a sua vida tem sido assim, especialmente agora que consegue expressar isso através de sua arte.

Perceba que não há outra pessoa nessa primeira recordação. Sua poesia e sua fotografia, de forma semelhante, são a respeito de coisas, não de pessoas. Há imagens freqüentes de casas — com as portas e as janelas fechadas. O vazio assombrado de algumas de suas obras fala à experiência pessoal de todos nós, especialmente àqueles que na primeira infância aprenderam a evitar a intimidade.

Uma de suas fotos, produzida durante o período de terapia, mostra galinhas no primeiro plano, em foco claro. (Lembre-se do significado das galinhas para Marsha.) Em segundo plano aparecem o poleiro e a moldura da porta de um galinheiro semelhante a uma cela. Num foco ainda mais distante, na penumbra sob a porta do galinheiro, a figura fantasmagórica de um grupo de crianças esfarrapadas. Outra importante imagem de sua arte veio de um sonho a respeito de uma fada brilhante e raivosa que vivia em um jardim secreto no qual não admitia ninguém.

Marsha tem feito uso compulsivo de comida, álcool e várias outras drogas — em quantidades que chegaram à beira do excesso. Mas ela é esperta demais para transpor a linha, dona de grande senso prático e de um QI superior a 135. Em um de seus sonhos, empurrava o carrinho de um bebê faminto e zangado através de uma sala de banquete cheia de comida, mas o bebê não queria nada daquilo. Descobrimos que ele sentia uma desesperada e ávida fome de amor e atenção. Como galinhas famintas, quando não podemos comer aquilo de que precisamos, comemos qualquer coisa que encontramos.

As PAS e os relacionamentos

Nos capítulos anteriores aprendemos a importância da ligação com a pessoa que cuidou de você, geralmente a mãe. A ligação de estilo inseguro persistirá por toda a vida a menos que a pessoa desenvolva uma ligação excepcionalmente segura, na vida adulta, com um companheiro ou durante uma psicoterapia de longa duração. Infelizmente, relacionamentos não terapêuticos às vezes não conseguem realizar a tarefa de desfazer inseguranças originadas na infância (a resistência à intimidade, a compulsão de entregar-se a ela ou o medo do abandono).

Além disso, ao procurar inconscientemente no mundo a segurança tão desejada, sem saber por experiência o que quer encontrar, muitas vezes você repete os mesmos velhos erros, escolhendo sempre o mesmo tipo de pessoa que faz com que se sinta inseguro.

Apesar de haver descoberto que mais PAS do que não-PAS revelam na idade adulta uma leve tendência para o estilo inseguro de ligação, isso não significa que a característica em si seja responsável pelo fato[1]. Ela provavelmente mostra que a criança sensível está mais alerta para perceber as sutilezas de qualquer relacionamento.

Sendo uma PAS, algumas de suas lições mais importantes a respeito de outras pessoas foi o fato de poder ou não esperar ajuda para lidar com doses extras de agitação. Cada dia é uma aula.

Em seu *Diário de um bebê* (descrito no capítulo 3), Stern nos dá o exemplo de um "dueto" entre o Joey imaginário e sua mãe. A mãe aproxima o rosto e arrulha, depois se afasta. Joey sorri, ri, encoraja a brincadeira. Mas a certa altura ela se torna intensa demais. Nesses momentos de excitação, o Joey imaginário de Stern rompe o contato visual e olha para outro lado, cortando o estímulo. Para descrever esse dueto, Stern usa novamente a analogia com um fenômeno climático: a mãe é o vento que brinca com a criança. Ele imagina no diário o seguinte registro dessa sensação:

> Mais uma rajada vem em minha direção, explodindo o som e o espaço. Ela está sobre mim, me atinge. Tento acompanhar sua força, correr com ela, mas vacilo cada vez mais. Tremo. Meu corpo se esquiva, eu hesito. Então mudo de direção, volto as costas para o vento e procuro as águas calmas, a sós[2].

Isso agora deve soar familiar — Joey está buscando o nível ideal de estimulação descrito no capítulo 1. Pessoas que cuidam de bebês geralmente sentem isso. Quando um bebê está desassossegado ou entediado, inventam jogos como esse ou algo mais excitante, como fazer caretas ou aproximar-se devagar da criança dizendo: "Eu vou pegar você". Os gritinhos deliciados são uma grande recompensa para o adulto. E talvez exista a idéia de que ser estimulado e levado aos limites é bom para

desenvolver a confiança e a flexibilidade do bebê. A maioria dos adultos, porém, pára quando a criança se mostra perturbada.

Imagine agora nosso outro bebê altamente sensível imaginário, Jesse. O dueto provavelmente não será muito diferente, talvez um pouco mais tranqüilo e curto. A mãe de Jesse dosa a brincadeira para mantê-lo dentro do nível de conforto.

Mas e quando outras pessoas chegam para brincar? Vamos supor que sua irmã mais velha ou o vovô façam uma brincadeira mais intensa. O que acontece quando Jesse desvia o olhar, que é sua maneira de ganhar tempo, e sua irmã chega tão perto que ficam face a face novamente? E se ela virar o rosto dele?

Talvez Jesse feche os olhos.

Talvez sua irmã ponha a boca no ouvido de Jesse e grite.

Talvez o vovô o pegue no colo e faça cócegas ou o lance no ar algumas vezes.

Jesse perdeu todo o controle sobre seu nível de excitação. E cada grito que dá reforça a idéia: "Ele adora isso, ele adora isso — só está um pouco assustado".

Um ponto delicado: você "adora isso"?

Você se imaginou no lugar de Jesse? Que situação delicada! A origem do estímulo está totalmente fora de seu controle. Sua intuição lhe diz que o outro, que normalmente é tão prestativo, agora não oferece nada parecido com ajuda. Mas mesmo assim está rindo, divertindo-se, e deseja que você se divirta também.

Essa é uma razão pela qual talvez hoje você ache difícil saber do que gosta e do que não gosta e separar o que gosta daquilo que os outros gostam de fazer para você ou com você ou pensam que você deveria gostar.

Lembro-me de ter visto uma vez duas pessoas que levavam seus cachorrinhos para a praia jogá-los na água funda. Os animais nadavam desesperadamente para os braços de seus donos apesar de isso significar apenas receber de novo o mesmo tratamento. Não era apenas provavelmente a única alternativa de evitar o afogamento, mas aque-

les braços eram também os únicos que eles conheciam como fonte de segurança e comida. Eles então agitavam desesperadamente a cauda, e eu suponho que os donos acreditavam no que queriam — que os cãezinhos adoravam a "brincadeira". Talvez os próprios bichinhos tivessem dúvida depois de certo tempo.

Há o caso da PAS cuja recordação mais remota era ser a "massa" imaginária na brincadeira de "fritar pastel" durante uma reunião de família. Apesar de chorar e pedir ajuda aos pais, essa criança de 2 anos foi passada por todo o círculo, de um estranho para outro. Ao reviver os sentimentos longamente reprimidos que acompanhavam essa lembrança, ela percebeu que aquilo (e outras situações que provavelmente reprimiu por completo) deixara uma marca de aterrorizante impotência em relação ao ato de ser levantada por alguém ou fisicamente controlada de qualquer maneira e em relação à falta de proteção dos pais.

O que se conclui é que nos primeiros anos você aprendeu a confiar nas outras pessoas, no mundo em geral, ou não. Se aprendeu, sua sensibilidade se manteve, mas você raramente se sentiu ameaçado até o ponto perturbador de uma excitação de longa duração. Você sabia como lidar com a agitação, ela parecia controlável. Se pedisse às pessoas que parassem, elas paravam. Você sabia que podia confiar nelas para ajudá-lo em vez de sobrecarregá-lo. Por outro lado, uma forma de desenvolver timidez crônica, ansiedade ou distanciamento social é ter experiências prematuras que não permitiram a construção dessa confiança. Isso não é inato, mas aprendido.

Tais efeitos não são rígidos — você provavelmente aprendeu a confiar mais em algumas situações que em outras. É também verdade que nos primeiros dois anos a criança se adapta a certa estratégia geral ou a uma representação mental do mundo que pode ser bastante permanente[3].

PAS que tiveram uma boa infância

Existem, na verdade, algumas razões para esperar que muitas PAS tenham tido um infância extraordinariamente boa. Gwynn Mettetal é uma psicóloga da Universidade de Indiana que estuda como ajudar os

pais de pessoas de "temperamento instável". Ela observa que a maioria dos pais faz grande esforço para compreender seus filhos e educá-los corretamente. A percepção que uma criança sensível tem dessas boas intenções pode dar-lhe uma certeza incomum de ser amada[4].

Pais de crianças altamente sensíveis normalmente desenvolvem laços especiais de intimidade com os filhos. Sua comunicação é mais sutil, e os sucessos mundanos alcançados são mais significativos. "Mãe, olha, eu marquei um gol!" assume um sentido todo especial para os pais e treinadores quando o jogador é uma PAS. Como a característica é inata, há grande possibilidade de que um dos pais, ou ambos, a compreenda muito bem.

Uma pesquisa realizada na Escola de Medicina da Universidade da Califórnia, em San Francisco, revelou que crianças "altamente sensíveis ao estresse" apresentavam mais acidentes e moléstias quando estavam sob tensão, ficando porém abaixo da média quando livres de estresse. Como o estresse é grandemente influenciado pela ligação de segurança da criança e por sua vida familiar, acredito ser possível concluir que crianças altamente sensíveis que desfrutam um estilo seguro de ligação gozam também de saúde extraordinariamente boa. Não é ótimo saber disso?

Se seus pais praticavam uma negligência benigna, você pode mesmo assim ter recebido amor suficiente e ter tido bastante espaço para desenvolver-se bem por si mesmo. Quem sabe figuras imaginárias, personagens de livros ou a própria natureza tranqüilizaram você e lhe deram apoio? Sua personalidade pode ter permitido que essa solidão o tornasse mais feliz que outras crianças. Talvez sua intuição e suas muitas características positivas o tenham levado a outros relacionamentos mais saudáveis e íntimos com um parente ou professor. Algum tempo com a pessoa certa, mesmo que pouco, pode fazer toda a diferença.

Se sua família foi extraordinariamente difícil, compreenda que seu traço de personalidade pode ter evitado que ficasse tão envolvido ou confuso com aquele caos quanto outra criança ficaria. Quando iniciar sua cura, a intuição o ajudará no processo. Aqueles que estudam os relacionamentos acreditam que nós, na maioria das vezes, passamos

para os filhos a mesma experiência que tivemos, mas as exceções que com certeza existem são adultos que curaram as piores mágoas de sua infância. Se você fizer um esforço, sem dúvida doloroso, poderá ser uma dessas pessoas. No capítulo 8 voltaremos a falar a esse respeito.

Novos medos no mundo lá fora

Com a aproximação da idade escolar, surgiram novos desafios e outras oportunidades de ser ajudado ou atrapalhado pela sensibilidade. Como o Rob do capítulo 2, a exposição ao vasto mundo pode ter estimulado ainda mais sua imaginação, produzido uma consciência mais aguçada de todas as coisas que passavam despercebidas aos outros, dando-lhe grande prazer com a apreciação das belezas mais sutis da vida. Quando sua sensibilidade entrou em contato com um mundo maior, provavelmente foram gerados também medos e fobias novos e "irracionais".

Os medos podem crescer nessa idade por inúmeras razões. Primeiro, existe o condicionamento simples: tudo aquilo que estava por perto quando você ficou perturbado se relacionou com a perturbação, tornando-se assim uma coisa a ser temida. Em segundo lugar, pode ter percebido quanta coisa era esperada de você e como suas hesitações seriam mal compreendidas. Em terceiro lugar, suas "antenas" sensíveis captavam todos os sentimentos dos outros, inclusive as emoções que queriam esconder de você ou deles próprios. Como alguns desses sentimentos eram assustadores (uma vez que sua sobrevivência dependia daquelas pessoas), você pode ter reprimido o que descobriu. Mas o temor permaneceu, expressando-se como mais um medo "irracional".

Finalmente, sendo sensível ao desconforto, à desaprovação e à raiva dos outros, você provavelmente aprendeu depressa a seguir todas as regras o mais perfeitamente possível, com medo de cometer erros. Mas ser assim bonzinho todo o tempo significava ignorar muitos de seus sentimentos humanos normais — irritação, frustração, egoísmo, raiva. Como você estava tão ansioso por agradar, os outros podiam ignorar suas necessidades, quando na verdade elas eram em geral maiores que as deles. Isso acrescentava lenha à sua raiva. Esses sentimentos devem

ter sido tão assustadores que você os enterrou. O temor de revelá-los viria a tornar-se outra fonte de medos "irracionais" e pesadelos[5].

Para muitos, a paciência que os pais demonstravam em relação a essa sensibilidade nos três primeiros anos começava a diminuir. Eles haviam esperado que você superasse isso, mas chegara o momento de mandá-lo para a escola, e sabiam que o mundo não o trataria de maneira gentil. Talvez tenham começado a culpar-se por tê-lo superprotegido, iniciando uma campanha para forçá-lo mais. Pode ser que tenham até mesmo procurado ajuda profissional, transmitindo uma poderosa mensagem de que algo estava errado com você. Tudo isso pode ter aumentado sua ansiedade nessa idade.

Os problemas dos meninos sensíveis

Aparentemente há um número equilibrado de homens e mulheres PAS[6]. Mas nossa cultura nos domina. Algumas culturas têm idéias muito definidas a respeito de como as meninas e os homenzinhos devem comportar-se.

Esse assunto é tão importante que chega a ser quase engraçado para nós. Um colega me falou a respeito de sua experiência informal em psicologia social: um bebê novinho foi deixado em um parque com uma pessoa que deveria responder, quando lhe perguntassem, que havia concordado em tomar conta da criança por alguns momentos, mas não sabia se era menino ou menina. Todos os que paravam para admirar o bebê ficavam bastante constrangidos por não saber o sexo da criança. Alguns sugeriam despir o bebê para descobrir. Outros estudos explicam por que isso é tão importante: as pessoas costumam tratar meninos e meninas de maneira bastante diferente[7].

É fascinante perceber a que ponto a sensibilidade é associada ao sexo. Os homens não devem ser sensíveis, as mulheres sim. E tudo começa em casa. As pesquisas revelam que meninos pequenos considerados "tímidos" não são tão apreciados por suas mães, o que de acordo com os pesquisadores "pode ser interpretado como conseqüência da escala de valores da mãe"[8]. Que começo de vida! Meninos tímidos despertam reações negativas nas outras pessoas tam-

bém, especialmente quando o menino revela temperamento meigo também em casa.

Meninas sensíveis: as companheiras especiais da mamãe

Ao contrário dos meninos, as meninas consideradas tímidas dão-se bem com as mães[9]. Elas são as melhores. O problema é que as meninas sensíveis tendem a ser superprotegidas. Na filha sensível a mãe pode encontrar a criança com a qual sonhou, aquela que não vai, não deve, não pode sair de casa — coisas que sufocam a necessidade natural que a menina sensível tem de explorar e vencer seus medos.

Meninas, em todas as idades, revelam mais os efeitos danosos (inclusive o distanciamento do mundo) resultantes da atitude negativa de suas mães em relação a elas — crítica, rejeição, frieza[10]. Isso provavelmente é ainda mais verdadeiro quando se trata de meninas sensíveis. Soma-se o fato de que os pais freqüentemente se esquecem de ajudar as filhas a vencer seus medos. Assim, de maneira geral, as garotinhas são mais afetadas por ambos os pais — para o melhor e para o pior[11].

Tendo chegado aqui, é hora de pensar nas maneiras de ser o tipo de tutor de que você precisa agora. Para começar, responda ao questionário de auto-avaliação "Como você lida com a perspectiva de hiperexcitação?".

Seja um tipo diferente de tutor de si mesmo

Algumas situações tornam-se hiperestimulantes por ser muito intensas ou de longa duração. A criança que existe em você não suporta queimas de fogos, não consegue passar mais de uma hora num baile de Carnaval. A leitura do capítulo anterior deve tê-lo ajudado a levar seu corpo/bebê a sério quando ele diz que chega. Algumas vezes, porém, ele está suportando bem, mas tem medo do que está por vir, da simples idéia de ver os fogos ou andar na roda-gigante. Quando situações novas causam hiperestimulação por ser desconhecidas (e as coisas desconhecidas do passado revelaram-se perturbadoras), naturalmente passamos a rejeitar todas as coisas novas sem nem ao menos tentar conhecê-las. E podemos perder muita coisa por isso.

COMO VOCÊ LIDA COM A PERSPECTIVA DE HIPEREXCITAÇÃO?

Não hesite em marcar diversas das afirmações abaixo mesmo que pareçam contraditórias. Marque tudo o que se aplicar a você, cada resposta deve ser independente da anterior.

Quando tenho medo de tentar algo novo ou estou prestes a ser hiperestimulado ou hiperexcitado, eu geralmente

- ☐ Tento fugir da situação.
- ☐ Procuro maneiras de controlar o estímulo.
- ☐ Espero ser capaz de suportar de alguma maneira.
- ☐ Sinto um medo crescente de que tudo dê errado agora.
- ☐ Busco a ajuda de alguém em quem confio ou pelo menos penso nessa pessoa.
- ☐ Afasto-me de todos para que ninguém possa agravar o problema.
- ☐ Tento ficar junto de outras pessoas — amigos, família, qualquer grupo que eu conheça bem — ou vou à igreja, assisto a uma aula, saio para algum lugar público.
- ☐ Juro tentar evitar ainda mais aquilo e qualquer outra coisa parecida, não importa quanto possa vir a perder.
- ☐ Reclamo, fico com raiva, ajo como for preciso para fazer o responsável parar de me perturbar.
- ☐ Concentro esforços na tentativa de me acalmar e fazer as coisas passo a passo.

Seus próprios métodos:

Todas essas opções têm seu valor — até o medo, que pode nos levar a agir. Mas algumas obviamente se aplicam melhor a certas situações que a outras, portanto a flexibilidade é a melhor ferramenta. Se você costuma usar menos de três, deve procurar analisar novamente a lista e tentar adotar outras.

Quem ensinou esses métodos a você? O que pode ter acontecido para impedi-lo de usar várias opções? Buscar as origens de suas formas de reação na infância pode ajudá-lo a ver o que ainda é útil e o que já não é necessário.

Para desejar tentar o desconhecido você precisa experimentar muitas situações novas em que se saia bem. Para uma PAS, sair-se bem em novas circunstâncias nunca é uma coisa automática. Os pais que compreendem seus filhos altamente sensíveis desenvolvem estratégias "passo-a-passo" até que a criança aprenda por si mesma a usá-las também. Se seus pais não lhe ensinaram o passo-a-passo, está na hora de ensinar a si próprio essa forma de entrar em contato com o desconhecido.

Adaptei aqui alguns dos conselhos para "crianças tímidas"[12] oferecidos por Alicia Lieberman em seu livro *Emotional life of the toddler* para ser usados por adultos quando estiverem com medo de envolver-se em situações novas:

1. Assim como os pais não deixam um bebê sozinho em uma situação nova, não faça isso com você. Leve alguém como companhia.
2. Assim como os pais começam por conversar a respeito da situação com a criança, converse com a parte de você que está receosa. Chame a atenção para o que é seguro e familiar.
3. Assim como os pais cumprem a promessa de deixar a criança abandonar a tentativa caso fique perturbada demais, permita-se voltar para casa se precisar.
4. Assim como os pais confiam que a criança ficará bem depois de certo tempo, acredite que sua parte insegura ficará bem depois que tiver tempo de acostumar-se a todos os estímulos novos.
5. Assim como os pais têm o cuidado de não reagir ao medo da criança com preocupação maior que o justificável pela situação, se a parte de você que sente medo precisar de ajuda não se permita reagir com ansiedade maior que o necessário.

Lembre-se também de que a hiperexcitação pode ser confundida com ansiedade. Um pai bom para você diria: "É claro que há muita coisa acontecendo por aqui. Isso faz seu coração disparar de excitação, não faz?"

Pese as "necessidades especiais" e os riscos de desencorajamento permanente

Sua tarefa mais difícil talvez seja decidir quanto se proteger e quanto se forçar gentilmente para diante. Esse é um problema que todos os pais de crianças sensíveis enfrentam. Você provavelmente sabe como exercer pressão sobre si mesmo, e o faz exatamente como seus pais, professores e amigos faziam. Poucas PAS escapam da pressão para ser esportivas, normais ou agradar aos outros. Mesmo quando esses outros já partiram há muito tempo você continua tentando agradá-los. Você imita a incapacidade deles de aceitar sua necessidade especial de proteção. Usando um termo do capítulo anterior, você tende a ser "arrojado" demais.

Pode ser também que imite a superproteção, que talvez não fosse nada além da incapacidade de ajudá-lo quando seus pais estavam com medo e ansiosos para tentar algo que estivesse dentro de sua capacidade. Nesse caso, você talvez seja "reservado" demais.

Como é desencorajador observar os amigos quando aproveitam um prazer que você tem medo de experimentar! Não subestime esse desencorajamento. Ele pode estar igualmente presente na idade adulta, quando vê seus amigos em sua carreira, viajando, mudando para outro lugar e assumindo relacionamentos como você não se arriscaria. E lá no fundo sabe que tem o mesmo talento, desejo e potencial ou até mais.

A inveja pode nos fazer acordar para uma das seguintes verdades: nós desejamos algo, e é melhor fazer alguma coisa por isso enquanto podemos, ou desejamos uma coisa que simplesmente não podemos ter. Como você pôde ver no capítulo 2, na descrição de Rothbart sobre a maneira como nos desenvolvemos, os humanos adultos são capazes de dirigir a atenção, usar a força de vontade e decidir-se a superar o medo. Se sua inveja for forte e você decidir que quer fazer determinada coisa, provavelmente conseguirá.

Outra parte importante do crescimento é o fato de não precisar mais fingir ser capazes de fazer absolutamente tudo. A vida é curta e cheia de limites e responsabilidades. Cada um de nós recebe um pouco do que é "bom" para desfrutar, assim como cada um dá ao mundo

um pouco daquilo que tem de bom. Mas nenhum de nós pode ter tudo para si nem fazer tudo pelos outros.

Eu tenho percebido que nem todas as PAS se sentem desencorajadas por não poder fazer tudo o que seus semelhantes fazem. Elas sentem pouca inveja. Gostam da característica que têm e sabem que ela lhes oferece muita coisa que falta aos outros. Eu acredito que o desencorajamento, como a dificuldade de nos proteger, vem de atitudes que aprendemos na primeira infância.

Nunca é tarde demais para superar o desencorajamento

Apesar de ser sábio aceitar aquilo que não podemos mudar em nós, também é bom lembrar que nunca somos velhos demais para substituir o desencorajamento por um pouquinho de confiança e esperança.

Quando eu era criança, tinha uma suscetibilidade especial ao fracasso, o que causava uma espiral de hiperexcitação e a perda de coordenação sempre que me encontrava em lugares altos ou precisava confiar no próprio equilíbrio. Por isso nunca insisti em aprender coisas como andar de bicicleta ou patinar, sobre rodas ou gelo, o que deve ter sido um alívio para minha mãe. Sempre fui, portanto, muito mais uma espectadora invejosa que uma participante de atividades físicas, mas com brilhantes exceções. Foi o que aconteceu quando participei de uma celebração do solstício de verão realizada num rancho da Califórnia, ao pé da Sierra Madre.

Havia mulheres de todas as idades no evento. Mas à noite, quando encontraram um balanço, viraram um bando de garotinhas. O balanço ficava na ponta de uma longa corda, sobre um barranco. Na penumbra, era como voar até as estrelas. Pelo menos foi o que disseram. Todas tentaram, exceto eu.

Quando todas as outras foram para dentro, eu fiquei lá olhando para o balanço e sentindo a velha vergonha de ser medrosa, embora provavelmente ninguém tenha percebido.

Foi quando uma mulher bem mais nova apareceu e ofereceu-se para me mostrar como usar o balanço. Eu disse que não, que não queria. Ela ignorou minha resposta. Prometeu que não empurraria mais alto do que eu desejasse. E segurou o balanço.

Eu demorei um pouco, mas por alguma razão me senti segura com ela e reuni coragem para balançar em direção às estrelas como as outras.

Nunca vi aquela jovem de novo, mas serei sempre grata a ela não só pela experiência como pelo respeito e pela compreensão que demonstrou ao me ensinar — um suave impulso de cada vez.

Seus anos de escola

As recordações que Marsha tem dos anos de escola são típicas de uma PAS. Ela era excelente aluna e chegava a ser líder quando se tratava de planos e idéias. E se entediava também. Sua imaginação incansável a levava a ler romances durante as aulas. Mesmo assim, era "excepcionalmente a melhor".

Ao mesmo tempo que se entediava, a hiperestimulação a aborrecia. Marsha lembra-se principalmente do barulho. Ele não a assustava, mas era insuportável, especialmente se a professora saísse da sala. Os ruídos domésticos, oito pessoas em uma casa tão pequena, também faziam com que se sentisse péssima. Quando o tempo estava bom, ela se escondia sobre as árvores ou no alpendre e lia. Com tempo ruim, aprendeu a desligar-se de todo o resto para ler.

Na escola, porém, pode ser mais difícil evitar o excesso de estímulos. Um dia a professora leu em voz alta relatos de um jornal a respeito de torturas horríveis a certos prisioneiros de guerra. Marsha desmaiou.

Quando você começou a ir à escola, deparou, como Marsha, com um mundo mais amplo. O primeiro choque pode ter sido afastar-se de casa. Mas, mesmo que tenha se acostumado na pré-escola, seus sentidos podem não ter sido preparados para o longo dia barulhento de uma classe normal de primeira série. Na melhor das hipóteses, seus professores conseguiam manter o nível de estímulo médio ideal para a maioria das crianças. Para você era quase excessivo.

Você provavelmente, a princípio, lidou com a escola retraindo-se e observando. Eu lembro bem o primeiro dia de meu filho na escola. Ele foi para um canto e ficou lá, olhando fixamente, como se estivesse atônito. Mas a observação silenciosa não é "normal". A professora diz: "Os outros estão brincando, por que você não?" Para não desagradar a pro-

fessora nem parecer esquisito, você talvez tenha superado a relutância. Mas quem sabe simplesmente não conseguiu. Nesse caso, recebia cada vez mais atenção — justamente aquilo de que não precisava.

Jens Asendorpf, do Instituto de Psicologia Max Plank, de Munique, escreveu sobre quanto é normal[13] algumas crianças preferirem brincar sozinhas. Em casa, os pais geralmente percebem que essa é apenas uma parte da personalidade de seu filho, mas na escola as coisas são diferentes. Na segunda série, a criança que brinca sozinha é rejeitada pelas outras e torna-se motivo de preocupação para os professores.

Para alguns, a hiperestimulação e a vergonha podem ter levado ao comprometimento do desempenho escolar. A maioria, por gostar de leitura e estudo, deve no entanto ter tido aproveitamento excelente. Apenas o desenvolvimento das habilidades físicas e sociais foi comprometido pela hiperexcitação. Para lidar com isso você pode ter escolhido um amigo íntimo e talvez tenha ganhado reputação por ser aquele que inventava os melhores jogos, escrevia as melhores histórias e fazia os melhores desenhos.

Na verdade, se começou a escola com confiança em si mesmo e em sua característica sensível, como aconteceu com Charles no capítulo 1, pode até ter sido um verdadeiro líder. Do contrário, como disse uma amiga médica que tenho: "Você sabe de alguém realmente grande que tenha passado pela escola sem problemas?"

Os meninos e as meninas na escola

Minha pesquisa revelou que na idade escolar a maioria das PAS do sexo masculino era introvertida. Isso faz sentido, já que os meninos sensíveis não são considerados "normais". Eles precisam ter cuidado com grupos e com estranhos para ver como serão tratados.

As meninas sensíveis, como os meninos, geralmente dependem de uma amiga ou duas durante toda a vida escolar. Mas são na maioria das vezes razoavelmente extrovertidas. Ao contrário dos meninos, se demonstrarem hiperexcitação ou emoção estarão apenas fazendo o que se espera delas. Isso pode até torná-las mais aceitas pelas outras meninas.

O aspecto negativo dessa permissão para ser emotivas, no entanto, pode ser o fato de as meninas jamais serem forçadas a vestir a armadura de que os meninos sensíveis precisam para sobreviver. As garotas podem adquirir pouca prática de controle emocional, sentindo-se indefesas quando confrontadas com a hiperexcitação das emoções. Podem também vir a usar as emoções para manipular outras pessoas, inclusive como proteção contra a hiperestimulação: "Eu vou chorar se tiver de entrar naquele jogo de novo". A firmeza honesta necessária na idade adulta não é esperada nem desejada nelas.

A inteligência privilegiada

Se você foi rotulado como dono de uma inteligência privilegiada, sua infância pode ter sido mais fácil. Sua sensibilidade foi compreendida como parte de uma característica mais abrangente e socialmente mais bem aceita. Existiam maiores informações para professores e pais sobre crianças especialmente inteligentes. Um pesquisador[14] lembra, por exemplo, que não se pode esperar que tais crianças se relacionem bem com as outras. Os pais não estarão produzindo um esquisitinho mimado se derem a seu filho um tratamento especial e oportunidades melhores. Aconselha-se firmemente que pais e professores permitam que crianças assim sejam elas mesmas. Esses são bons conselhos para *todas* as crianças que fujam da "média ideal", mas a inteligência privilegiada é valorizada o suficiente para permitir que se quebre qualquer norma.

Todas as coisas têm porém seus lados bons e ruins. Seus pais e professores podem ter exercido pressão sobre você. Sua autovalorização deve ter ficado totalmente associada a seu desempenho. Além disso, quando não estava com os outros "inteligentes", ficava sozinho e era provavelmente rejeitado. Hoje já existem orientações melhores para a educação de crianças de inteligência privilegiada[15]. Eu as adaptei para que você as use na paternidade que está assumindo de si mesmo.

Renove a paternidade de sua inteligência privilegiada

1. Goste de si mesmo pelo que é, não pelo que faz.
2. Elogie-se por correr riscos e aprender coisas novas, não apenas pelos sucessos que alcança. Isso o ajudará a aceitar os fracassos.

3. Tente não se comparar constantemente aos outros. Isso leva à competição excessiva.
4. Dê a si mesmo oportunidades de interação com outras inteligências privilegiadas.
5. Não se sobrecarregue. Dê-se tempo para pensar e sonhar acordado.
6. Mantenha suas expectativas em nível realista.
7. Não esconda suas habilidades.
8. Seja seu próprio advogado. Defenda o direito de ser você mesmo.
9. Aceite ter interesses estreitos tanto quanto amplos.

A respeito do último ponto, talvez você deseje estudar apenas neutrinos e mais nada. Talvez só deseje ler, viajar, estudar e conversar até descobrir o sentido da vida humana neste planeta. (Além disso, você vai provavelmente mudar em outro estágio da vida.) Falaremos mais sobre a inteligência privilegiada nos adultos (um assunto negligenciado) no capítulo 6.

O adolescente altamente sensível

A adolescência é um período difícil para qualquer pessoa. Mas minhas pesquisas demonstraram que a média das PAS relata seus anos de colegial como os mais difíceis de todos. Há as mudanças biológicas, que causam confusão mental, e o rápido acúmulo de uma responsabilidade adulta atrás de outra: a habilitação para dirigir, a escolha da vocação e da faculdade, o uso responsável de álcool e outras drogas, o risco de ter filhos, passar a ser responsável por crianças em empregos de babá e monitores de acampamento, além de coisas como cuidar de documentos, dinheiro e chaves. E o maior desafio de todos: o despertar dos sentimentos sexuais e a dolorosa autoconsciência que isso traz. Jovens sensíveis parecem sentir-se constrangidos com os papéis sexuais de vítima ou agressor que a mídia sugere ser o que se espera deles.

É também possível colocar no sexo toda a energia e ansiedade, pois encarar a fonte real de angústia é mais difícil. Pense na pressão que significa fazer escolhas que determinarão toda a sua vida sem idéia do resultado, na expectativa de saber que vai sair do único lar que sempre conheceu e ter de seguir contente ou pelo menos resolutamente, no medo de que sua "inferioridade" se revele totalmente quando você não conseguir fazer a esperada transição para a independência.

Não constitui surpresa que muitos adolescentes sensíveis enfrentem a crise destruindo a semente para não ter de enfrentar o fracasso de não desabrochar "certo". Existem inúmeras formas de autodestruição: casar ou ter um filho, aprisionando-se a um estrito papel preestabelecido, abusar do álcool ou de outras drogas, tornar-se física ou mentalmente incapacitado, entrar para algum culto ou organização que ofereça segurança e respostas prontas, suicidar-se. Não quero dizer que todos esses comportamentos se originem do fato de ser sensível (nem que o eu, sendo a planta resistente que é, não vá sobreviver e desabrochar mais tarde). Mas essas fugas, disponíveis para todos os adolescentes, também são usadas por algumas PAS.

Muitos, é claro, adiam os encargos da vida adulta entrando para a faculdade. (E depois pode vir o curso de pós-graduação, doutorado, residência.) Alguns encontram outras maneiras de assumir gradualmente as responsabilidades da vida adulta. A procrastinação, ao contrário do alheamento, é uma boa tática, uma variação do método de aprendizado que chamo de passo-a-passo. Nunca se sinta mal por usá-lo um pouco.

Talvez você tenha adiado o momento de sair de casa. Viveu com seus pais por alguns anos, trabalhando para eles, ou foi morar com amigos de sua cidade, com quem estudou. Caminhar passo a passo até tornar-se totalmente adulto realmente dá certo. Um dia, de repente, você é um adulto que faz aquilo tudo sem nem perceber como chegou lá.

Há porém ocasiões em que damos um passo grande demais. A faculdade pode ser assim para algumas PAS. Tenho conhecido um grande número de PAS que desistem depois do primeiro semestre (ou na primeira volta para casa, geralmente no Natal). Nem elas nem seus pais, nem seus conselheiros entendem o verdadeiro problema, a hiperestimulação de uma vida totalmente nova — novas pessoas, novas idéias, novos planos de vida —, além de ter de viver em um dormitório barulhento e ficar acordado a noite toda conversando e fazendo festas, provavelmente experimentando sexo, álcool e drogas (ou cuidando dos amigos durante as conseqüências das experiências deles.)

Mesmo quando o estudante sensível prefere recolher-se e descansar, existe a pressão para fazer o que os outros fazem, ser normal, acompanhar o ritmo, fazer amigos, satisfazer as expectativas de todos. Qualquer problema que você tenha tido na faculdade deve ser revisto. Não foi uma falha pessoal sua.

Não é surpresa que uma boa vida familiar seja de grande ajuda para todos os adolescentes mesmo no momento de deixar o ninho. A influência duradoura do ambiente de casa é especialmente forte nas PAS. Até a adolescência, sua família já ensinou muito a respeito da maneira como você pode e deve se comportar no mundo real.

Quando os meninos e as meninas sensíveis tornam-se homens e mulheres

Quando os adolescentes altamente sensíveis se tornam adultos, a diferença entre os sexos aumenta. Assim como imperceptíveis variações de rumo no início de uma jornada, diferenças de criação podem fazer com que homens e mulheres cheguem a destinos bem distintos.

Os homens em geral têm maior auto-estima que as mulheres. Quando os pais valorizam o filho sensível, como no caso de Charles, no capítulo 1, quando adulto ele terá autoconfiança muito maior. No extremo oposto, conheci muitos homens altamente sensíveis cheios de autodesprezo — o que não surpreende em vista da rejeição que sofreram.

Um estudo com homens tímidos desde a infância (acredito que eram na maioria PAS) revelou que se casaram em média três anos mais tarde que os outros homens, tiveram filhos quatro anos mais tarde e iniciaram uma carreira estável três anos mais tarde, o que por sua vez tende a resultar em menor realização profissional[16]. Isso pode refletir um preconceito social contra os homens tímidos ou autoconfiança mais baixa. Pode indicar também um tipo de cautela e procrastinação saudável para uma PAS ou a valorização de outras coisas além da família e da carreira — talvez objetivos espirituais ou artísticos. De qualquer forma, se você demorou para dar esses passos, está em boa companhia.

O mesmo estudo revelou que mulheres tímidas, pelo contrário, passaram pelos estágios tradicionais da vida na época certa. É bem

menos provável que a mulher tímida tenha trabalhado ou tenha continuado a trabalhar depois de casada, beneficiando-se da tradição patriarcal de ir da casa do pai para a casa do marido sem ter de aprender a sustentar-se.

Na escola, porém, essas mesmas mulheres costumam demonstrar "independência tranqüila[17], interesse por coisas intelectuais, alto nível de aspirações e direcionamento íntimo". Dá para imaginar que tal "independência tranqüila" gerou na vida dessas mulheres uma tensão entre a necessidade de seguir seu "direcionamento íntimo" e a sensação de que o único oásis calmo e seguro para elas era o casamento tradicional.

Muitas das mulheres que entrevistei sentiam que seu casamento fora um engano, uma tentativa de lidar com a sensibilidade acrescentando uma pessoa à sua vida ou assumindo um papel seguro. Não sei se a taxa de divórcios é maior entre elas, mas as razões do divórcio podem ser diferentes das de outras mulheres. Parece que em algum momento são igualmente forçadas a encarar o mundo sozinhas e encontrar meios de dar vazão a sua forte intuição, criatividade e outros talentos. Se o casamento não lhes dá espaço para esse crescimento, transforma-se no trampolim de uma independência maior quando finalmente se sentem prontas.

Marsha foi certamente uma mulher assim. Casou-se cedo e esperou até os 40 anos para desenvolver as habilidades criativas e intelectuais que eram tão evidentes na escola. Para ela (e para cerca de um terço das mulheres que entrevistei) pode ter havido algo além de simples sensibilidade nessa hesitação em relação ao mundo. Essas mulheres tiveram experiências sexuais perturbadoras — Marsha as teve com seus irmãos. Mesmo quando não há abuso sexual explícito, sabe-se que todas as mulheres jovens sofrem queda de auto-estima na puberdade, provavelmente por perceber seu papel de objeto sexual. A garota altamente sensível sentirá ainda mais essas implicações e fará da autoproteção sua mais alta prioridade. Algumas se esforçam para parecer pouco atraentes, algumas estudam demais ou treinam demais para não ter tempo livre e outras escolhem logo um namorado e ficam com ele para que as proteja.

Marsha contou-me que sua liderança e seu brilhantismo na escola acabaram no primeiro ano de colégio, assim que seus seios se desenvolveram (com um volume acima da média). Ela estava de repente atraindo a atenção de todos os garotos. Passou a usar casaco para ir à escola, qualquer que fosse o clima, e tentava ser o mais invisível que podia. Além disso, as líderes agora eram, em suas palavras, as "caçadoras de meninos, burras e cheias de risadinhas". Ela não podia e não queria ser uma delas.

Mas mesmo assim era sempre assediada pelos rapazes. Um dia dois deles a seguiram e lhe roubaram um beijo. Ela foi para casa horrorizada e ao chegar viu um rato, real ou imaginário — ela nunca soube dizer —, descendo as escadas em sua direção. Por muitos anos viu ratos sempre que beijava um rapaz.

Aos 16 anos Marsha apaixonou-se pela primeira vez, mas terminou quando sentiu que estavam ficando íntimos demais. Permaneceu virgem até os 23 anos, quando foi forçada por um namorado. Depois disso entregava-se a qualquer um que insistisse — "menos aos rapazes que eu realmente amava". Em seguida vieram um casamento abusivo, a longa espera pela coragem de divorciar-se e o início da carreira artística.

Em resumo, mais uma vez o sexo faz diferença na forma de manifestação da sensibilidade. Quando os meninos sensíveis se tornam homens, podem não conseguir manter o passo com os outros homens, no ritmo e no estilo de vida. Ser sensível não é "normal" para os homens, enquanto nas mulheres a sensibilidade é esperada. As meninas sensíveis acham fácil aceitar o caminho dos valores tradicionais sem antes aprender a ser alguém no mundo.

Uma conclusão a respeito da maturidade: nós crescemos em um mundo altamente social

Estamos no final de um capítulo, mas possivelmente no início do trabalho de toda uma vida: aprender a ver sua infância à luz de sua característica especial e a renovar sua paternidade quando necessário.

Fazendo uma retrospectiva, você verá que boa parte deste capítulo a respeito do crescimento foi dedicada a seu relacionamento com os

outros — pais, parentes, colegas, professores, estranhos, amigos, namorados e namoradas, maridos e esposas. Os seres humanos são animais muito sociais, até mesmo as PAS! Parece que está na hora de nos voltarmos para a vida social das PAS e para essa palavra que continua a aparecer, esse estado mental chamado "timidez".

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Reemoldure sua infância

A essência deste capítulo, e talvez deste livro, é a releitura de sua vida sob a perspectiva de sua sensibilidade. É a tarefa de ver seus fracassos, suas mágoas, sua timidez, os momentos embaraçosos e todo o resto de forma nova, uma forma ao mesmo tempo mais friamente precisa e mais calorosamente compreensiva.

Liste os principais eventos de sua infância e adolescência, recordações que moldaram a pessoa que você é hoje. Podem ser momentos isolados — uma brincadeira na escola ou o dia em que seus pais contaram que estavam se divorciando. Pode ser um conjunto de eventos — o primeiro dia de aula de todos os anos ou ter de ir para o acampamento de férias todos os verões. Algumas lembranças serão negativas, como ter sido intimidado, maltratado ou provocado, e talvez até traumáticas e trágicas. Outras terão sido positivas, mas mesmo assim perturbadoras: uma manhã de Natal, férias com a família, sucessos, premiações.

Escolha um acontecimento e percorra os passos de reformulação apresentados no capítulo 1:

1. *Pense em sua reação ao evento e como essa reação foi vista.* Você sente que reagiu de maneira "errada" ou não como os outros teriam reagido? Os sentimentos duraram demais? Você achou que não

agiu bem? Tentou esconder sua perturbação ou as pessoas descobriram como se sentia e lhe disseram que "já era demais"?

2. *Analise sua reação à luz do que agora sabe sobre as reações automáticas de seu corpo* ou imagine que eu, a autora, estou explicando essas reações a você.
3. *Decida se há algo que possa ser feito agora.* Se sentir que deve, compartilhe com alguém a nova visão que agora tem da situação — alguém que dê a ela o devido valor. Talvez possa ser alguém que esteve presente naquela época e poderá ajudar a acrescentar detalhes à cena. Acredito também que é útil escrever a antiga experiência e a nova, conservando as anotações por algum tempo como lembrete.

Caso sinta ser útil, reemoldure nos próximos dias outro evento infantil importante até sentir que passou toda a lista. Não apresse o processo. Dê alguns dias para cada evento. Um acontecimento importante precisa de tempo para ser digerido.

Capítulo 5

OS RELACIONAMENTOS SOCIAIS

Recaída na "timidez"

"VOCÊ É TÍMIDO DEMAIS." Ouviu isso muitas vezes? Pois terá opinião muito diferente depois de ler este capítulo, que discute quando a timidez geralmente ocorre mais: nos relacionamentos sociais menos íntimos. (Os relacionamentos íntimos serão discutidos no capítulo 7.) É fato que muitos de vocês são socialmente hábeis, mas como não faz sentido consertar o que não está quebrado focalizarei aqui um problema típico que pede solução — o que os outros chamam de "timidez", "distanciamento" ou "fobia" social. Mas abordaremos esse assunto e alguns outros comuns às PAS de maneira bastante diferente.

Repito que enfocar esses problemas não significa dizer que as PAS têm necessariamente uma vida social difícil. Mas até mesmo o presidente dos Estados Unidos e a rainha da Inglaterra devem se preocupar às vezes com o que os outros pensam deles. Você provavelmente se preocupa também. E a preocupação nos leva à perturbação, nosso calcanhar-de-aquiles.

Muitas vezes nos dizem: "Não se preocupe, ninguém está julgando você". Sendo sensível, você percebe no entanto que as pessoas na verdade estão observando e julgando, elas normalmente fazem isso.

Os não-sensíveis quase sempre ignoram alegremente o fato. Sua tarefa na vida é bem mais difícil: conhecer aqueles olhares, aqueles julgamentos silenciosos, e não se deixar afetar demais. Não é fácil.

Se você sempre se considerou tímido

Muitas pessoas confundem sensibilidade com timidez. É por isso que você ouve tanto que é "tímido demais". Diz-se que um cão, gato ou cavalo nasceu "arredio" quando o animal tem um sistema nervoso sensível (a menos que tenha sofrido maus-tratos: nesse caso o mais apropriado é dizer que é um animal "medroso"). Ser tímido é temer que os outros não gostem de nós ou não nos aprovem. Isso significa a resposta a uma situação. É um determinado estado, não uma característica sempre presente. A timidez, mesmo a crônica, não é herdada, a sensibilidade sim. Embora a timidez crônica se manifeste mais entre as PAS, isso não acontece obrigatoriamente. Tenho conhecido muitas PAS que quase nunca se sentem tímidas.

Se você se sente tímido muitas vezes, é fácil explicar o que faz com que qualquer pessoa fique assim, inclusive as não-PAS. Em algum momento do passado você esteve em alguma situação social (especialmente hiperestimulante) e sentiu que incorreu em falha. Alguém disse que você fez alguma coisa errada ou pareceu não gostar de você ou talvez você não tenha satisfeito as próprias expectativas em relação à situação. Quem sabe já estava hiperexcitado, e sua excelente imaginação previu tudo o que poderia dar errado.

Um fracasso não é, em geral, suficiente para deixar ninguém cronicamente tímido, mas isso pode acontecer. O que mais normalmente pode ter ocorrido foi que na vez seguinte em que se viu na mesma situação você estava mais agitado, com medo de que os fatos se repetissem. Na terceira vez tentou ser corajoso, mas estava também terrivelmente nervoso. Não conseguiu pensar em nada para dizer, agiu como inferior e foi tratado como tal, e assim por diante. É possível visualizar o padrão repetir-se de novo e de novo, numa espiral descendente, estendendo-se para outras situações apenas vagamente parecidas, como qualquer ocasião que envolva a presença de outras pessoas!

As PAS, por ser mais perturbáveis, têm maior chance de entrar nessa espiral. Mas você não nasceu tímido, apenas sensível.

Tire a "timidez" de seu auto-retrato

Aceitar o rótulo de "tímido" acarreta três problemas. Primeiro, isso é totalmente incorreto. Não descreve verdadeiramente você, sua sensibilidade às sutilezas e sua dificuldade de administrar a hiperexcitação. Lembre que a hiperexcitação nem sempre é devida ao medo. Acreditar nisso pode fazer com que se sinta tímido, quando não é, como verá.

Confundir sua característica com o estado de espírito chamado de timidez é natural, uma vez que os socialmente extrovertidos constituem 75%[1] da população (pelo menos nos Estados Unidos). Quando percebem que você parece angustiado, os outros não entendem que a causa disso pode ser a hiperestimulação. Essa experiência não é *deles*, é *sua*. Pensam que você tem medo de não ser aceito. É um tímido. Está assustado com a rejeição. Que outro motivo você teria para não ser sociável?

Algumas vezes você tem medo da rejeição. Por que não? Afinal, seu estilo não é culturalmente o ideal. Mas, sendo uma PAS, às vezes você simplesmente não quer excitação demais. Os outros o tratam como se fosse tímido e medroso porque é difícil para eles, pelo menos a princípio, perceber que apenas escolheu ficar a sós. Para eles, ninguém o está rejeitando, você é que nesse caso parece rejeitar. (Além de não compreender o que sente porque nasceram carentes de mais estímulo para sentir-se bem, as pessoas não-PAS podem também projetar em você o próprio medo de rejeição, ou seja, atribuir-lhe o que não desejam admitir em si mesmas.)

Caso conviva pouco com as demais pessoas, quando deveria fazer isso, saiba que sua atitude aumenta o risco de perder essa habilidade — a convivência. Ela não é sua especialidade, mas repito não ser correto concluir que você seja tímido ou medroso. As pessoas que decidem ajudá-lo quase sempre partem de uma premissa equivocada. Acreditam, por exemplo, que lhe falta confiança e afirmam que você é agradável. Querem de fato dizer, porém, que você tem um problema — falta-lhe auto-estima. Sem conhecer seu traço básico, atribuem moti-

vos errôneos a sua pouca sociabilidade e por isso não podem mostrar-lhe as muitas razões que você tem para estar satisfeito consigo mesmo.

Definir-se como tímido é negativo

Infelizmente a palavra timidez tem algumas conotações muito negativas. Não precisa ser assim. Tímido pode querer dizer também discreto, controlado, atencioso e sensível. Mas estudos têm demonstrado que a maioria das pessoas, em seu primeiro contato com aquelas que chamo de PAS, considerou-as tímidas e escolheu como palavras equivalentes ansioso, esquisito, medroso, inibido e retraído[2]. Até mesmo profissionais de saúde mental as classificam assim com maior ou menor freqüência e também como menos dotadas de competência intelectual, capacidade ou saúde mental, coisas que na verdade não têm nenhuma relação com timidez. Apenas as pessoas que já conheciam bem os tímidos, como seus cônjuges, escolheram termos positivos. Outro estudo demonstrou que testes usados por psicólogos na mensuração da timidez estão também repletos de termos negativos[3]. Não haveria problema se fossem testes de um estado de espírito, mas normalmente são usados para identificar "pessoas tímidas", que passam então a carregar um rótulo. Mantenha-se alerta em relação ao preconceito oculto na palavra "tímido".

Definir-se como "tímido" leva à auto-sabotagem

Uma experimentação psicológica bastante interessante sobre a timidez foi realizada por Susan Brodt e Philip Zimbardo[4], da Universidade Stanford. Ela demonstra por que você precisa reconhecer que não é tímido, mas apenas uma PAS que ficou hiperexcitada.

Brodt e Zimbardo escolheram moças estudantes que declararam ser extremamente "tímidas", especialmente em relação aos homens, e outras que não eram "tímidas" como grupo de comparação. No estudo, supostamente relativo aos efeitos do barulho excessivo, cada uma das jovens passou algum tempo com um rapaz. Este, ignorando se a jovem era ou não "tímida", fora instruído a conversar com cada uma delas da mesma maneira. Interessante foi o fato de que algumas das estudantes tímidas deixaram-se levar pela impressão de que sua agitação — coração e pulso acelerados — era devida ao excesso de barulho.

O resultado mostrou que as moças "tímidas" que haviam acreditado que a agitação fora causada pelo barulho mantiveram a conversação tanto quanto as não-tímidas. Chegaram mesmo a tomar iniciativas controlando o tema da conversa tanto quanto as outras. O outro grupo de mulheres tímidas, que não tinha a que atribuir a agitação, falou menos e permitiu que o rapaz conduzisse a conversa. Após o experimento, pediu-se que o rapaz tentasse adivinhar quais delas eram tímidas. Ele não foi capaz de distinguir as não-tímidas das tímidas que haviam acreditado que a causa de sua agitação fora o barulho.

Essas moças comportaram-se de maneira menos tímida por acreditar que não havia um motivo social para sua hiperexcitação. Elas declararam não ter tido timidez e também que gostaram genuinamente da experiência. De fato, quando lhes foi perguntado se prefeririam estar sozinhas na próxima vez se fossem novamente convidadas a participar de um "experimento de bombardeamento de sons", dois terços afirmaram preferir não ficar a sós contra apenas 14% das outras tímidas e 25% das não-tímidas. Aparentemente essas estudantes tiveram uma experiência particularmente agradável apenas porque pensaram que a hiperexcitação tinha outra causa, diversa da timidez.

Lembre-se desse experimento na próxima vez que se sentir hiperexcitado em uma situação social. Seu coração pode ficar acelerado por grande número de razões absolutamente não relacionadas com as pessoas com quem está. Pode haver barulho demais ou você pode estar preocupado com alguma outra coisa da qual tenha apenas consciência parcial. Portanto, vá em frente, ignore as outras coisas (se puder) e divirta-se.

Apresentei aqui três razões para não chamar mais a si mesmo de tímido. É incorreto, negativo e auto-sabotador. E não deixe também que os outros o rotulem assim. Digamos que é um dever cívico erradicar esse preconceito social. Não é apenas injusto, como vimos no capítulo 1, mas perigoso porque ajuda a silenciar as vozes atenciosas das PAS pela diminuição de sua autoconfiança.

Como encarar seu "desconforto social"

O desconforto social (termo que considero melhor que "timidez") é quase sempre devido à hiperexcitação, que o faz agir, falar e parecer socialmente pouco habilidoso, ou ao medo antecipado de ficar hiperexcitado. Você teme fazer algo desastrado, não ser capaz de pensar em nada para dizer. Mas essa antecipação, por si só, já é suficiente para criar a hiperexcitação assim que se vê na situação.

Lembre-se de que o desconforto é temporário, o que lhe oferece escolhas. Você pode suportá-lo. Imagine que está sentindo um frio muito forte, mas que pode suportar. Você consegue encontrar um ambiente mais aconchegante. Você pode gerar algum calor — acender o fogo, ligar o aquecedor — ou pedir que alguém faça isso. Você pode vestir um casaco. A única coisa que não deve fazer é culpar-se por ser mais suscetível ao frio.

O mesmo raciocínio é válido em relação ao desconforto social causado pela hiperexcitação. Você pode fazer frente a ele, sair da situação, mudar a atmosfera social, pedir a outros que o faça ou fazer algo para ficar mais confortável, como assumir uma "persona" (discutiremos isso mais tarde).

Em qualquer dos casos, conscientemente se livrará do desconforto. Assim, esqueça a idéia de que é avesso a situações sociais.

Cinco maneiras de administrar a hiperexcitação em situações sociais

1. Lembre que a hiperexcitação não significa necessariamente medo.
2. Encontre outras PAS e converse com elas, uma de cada vez.
3. Use técnicas para reduzir a excitação.
4. Crie uma "persona" e use-a conscientemente.
5. Explique sua característica às pessoas.

Nunca subestime o poder que existe no simples ato de reconhecer que está hiperexcitado, talvez por alguma coisa não relacionada às pessoas com quem está. Se você for julgado, não será seu verdadeiro eu, mas aquele que está temporariamente alterado pela hiperexcitação. Quando conhecerem o seu eu tranqüilo, aquele que é sutilmente consciente, ficarão bem impressionados. Você sabe que tem amigos que o admiram por isso.

Quando voltei ao curso de pós-graduação, na meia-idade, no primeiro dia, na primeira hora, na sala do café, derramei um copo cheio de leite por todo o corpo e no chão, bem como em todos que estavam por perto. Ninguém havia esbarrado em mim. Eu esbarrei em alguma coisa. Isso aconteceu na frente de todos os meus futuros colegas e professores, as pessoas que mais desejava impressionar.

O choque somou-se à minha excitação, já quase insuportável. Mas, graças à pesquisa que estava fazendo a respeito das outras PAS, como você e eu, já sabia a razão de ter feito aquilo. Minha incapacidade de transportar aquele leite era previsível. O dia foi difícil, mas eu não deixei que o leite derramado piorasse meu desconforto social.

No transcorrer do dia encontrei outras PAS, e isso ajudou muito. Todos nós estávamos derramando leite, por assim dizer. Em situações sociais médias espera-se encontrar cerca de 20% de PAS e outros 30% que se sentem moderadamente sensíveis. Estudos sobre a timidez demonstram que, num questionário anônimo, 40% se declaram tímidos[5]. Em uma sala cheia de gente, existe a possibilidade estatística de que pelo menos uma pessoa tenha o mesmo traço de sensibilidade ou esteja sentindo desconforto social, como você. Procure o olhar dessa pessoa ao tropeçar, literal ou metaforicamente, e perceba a expressão de profunda compreensão. Você terá um amigo imediato.

Ao mesmo tempo, use todas as sugestões do capítulo 3 para reduzir a agitação. Faça pausas ou uma caminhada. Respire fundo. Movimente-se. Analise as opções. Talvez esteja na hora de sair. Talvez haja um lugar melhor para se colocar, perto de uma janela aberta, um corredor ou uma porta. Pense nos abrigos — que pessoa ou objeto familiar e tranqüilo poderia protegê-lo nesse momento?

Naquele primeiro dia de curso de pós-graduação houve momentos em que tive medo de que os professores pensassem que alguma coisa muito errada estava acontecendo comigo. Para as não-PAS tamanha agitação significa conflito sério e instabilidade. Por isso usei todos os meus truques — caminhar, meditar, dirigir fora do *campus* na hora do almoço, telefonar para casa pedindo uma palavra de apoio. E funcionou.

Freqüentemente pensamos que nossa agitação é mais perceptível do que realmente é[6]. Você sabe que boa parte da vida social se dá pelo encontro de uma "persona" com outra, nenhuma das pessoas olha muito além da superfície da outra. Se você se comporta de forma previsível e diz o que todos dizem mesmo sem sentir vontade, ninguém vai perturbá-lo nem concluir que é arrogante, indiferente, fofoqueiro e coisas assim. As pesquisas indicam, por exemplo, que estudantes "tímidos" tendem a pensar que fazem o melhor que podem em termos sociais, mas seus colegas acham que não se esforçam o bastante[7]. Talvez seja culpa de nossa cultura, que não compreende as PAS, mas até que possamos mudar isso você tornará sua vida mais fácil fingindo um pouco mais, como todo mundo faz. Assuma uma "persona" — o termo vem da palavra grega que significa *máscara*. Por trás da máscara você pode ser quem quiser.

Por outro lado, algumas vezes a melhor tática é explicar sua agitação. Eu muitas vezes faço isso ao dar aulas ou falar para um grupo de estranhos. Digo-lhes que minha voz vai soar um pouco estridente, mas em poucos minutos estarei bem. Quando estiver com um grupo, explicar sua característica conduz a uma conversa mais íntima a respeito do desconforto social de todos, possibilita-lhe sair antes dos outros sem sentir-se culpado ou lhe dá a liberdade de fazer uma pausa sem ficar "isolado" quando voltar. Talvez alguém possa reduzir os estímulos diminuindo a iluminação ou o volume da música ou deixando você "passar" no momento das apresentações.

Quando mencionar que é altamente sensível, você despertará um dos seguintes estereótipos, dependendo das palavras que usar: um, na verdade, é o da vítima passiva, fraca e problemática. O outro é o da pessoa de inteligência privilegiada, profunda, de presença marcante na sala. É preciso alguma prática para usar palavras que despertem o estereótipo positivo. Trabalharemos com isso no capítulo 6.

Quando tenho de ficar com um grupo por um dia inteiro ou todo o fim de semana, geralmente explico que preciso de muito tempo a sós. Muitas vezes outras pessoas também o fazem. Mesmo quando sou a única a ir cedo para o quarto ou a fazer longas caminhadas solitárias, aprendi a não gerar compreensão nem pena, deixando apenas um ar

de mistério para trás. Membros da classe dos "conselheiros reais" podem pensar nessa opção. Crie um pouco de mistério em torno de você.

Pessoas, estímulos e introversão

Até aqui atacamos o "problema" livrando-nos do rótulo de timidez e aprendendo que o que acontece conosco é uma hiperexcitação costumeira. Igualmente importante é compreender que existe mais de uma maneira de ser socialmente correto.

Sua forma social de ser vem de um fato básico: para a maioria, grande parte dos estímulos perturbadores do mundo externo vem de outras pessoas, em casa, no trabalho ou em público. Somos todos seres sociais que apreciam companhia e precisam depender dos demais. Mas muitas PAS evitam as pessoas que vêm em "pacotes" de hiperexcitação — os estranhos, as grandes festas, as multidões. Para a maioria das PAS, essa é uma tragédia pungente. Em um mundo altamente estimulante e exigente, todos temos de estabelecer prioridades.

Naturalmente ninguém pode tornar-se um especialista em situações que prefere evitar. Mas a maioria pode administrá-las ou aprender a lidar com elas. Administrar apenas é uma forma aceitável e inteligente de economizar energia para aquilo que realmente interessa.

É também verdade que algumas PAS evitam estranhos, festas e outras situações de grupo por ter sido rejeitadas no passado. Por não se encaixar no ideal cultural da pessoa extrovertida, foram duramente julgadas e agora evitam as pessoas com as quais não se sentem seguras. Isso parece razoável, apesar de triste, e não é motivo para se envergonhar.

No cômputo geral, 70% das PAS tendem a ser socialmente "introvertidas". Isso não quer dizer que você não goste de pessoas. Significa que prefere ter alguns poucos relacionamentos íntimos a um grande círculo de amigos e que geralmente não gosta de grandes festas nem de multidões. Mesmo pessoas mais introvertidas podem às vezes ser expansivas e apreciar um estranho ou a multidão. E mesmo a pessoa mais extrovertida às vezes se introverte.

Os introvertidos também são seres sociais. O relacionamento social, na verdade, afeta seu bem-estar mais do que o dos extrovertidos[8]. Eles se importam com qualidade, não com quantidade.

(Se você não vive um momento de bem-estar emocional, não será um relacionamento íntimo que resolverá o problema. Muitas pessoas, aliás, não conseguem um bom relacionamento enquanto não alcançam o bem-estar com um trabalho de cura pela psicoterapia, no sentido amplo, como será descrito no capítulo 8.)

A PAS extrovertida

Quero enfatizar que ser uma PAS não é o mesmo que ser socialmente introvertido. Descobri com meus estudos que os socialmente extrovertidos entre as PAS somam 30%. Sendo extrovertido, você tem grandes círculos de amigos e aprecia estranhos e grupos. Talvez tenha sido criado em uma família grande, sociável e amorosa ou em um bairro seguro onde aprendeu a ver as pessoas como fonte de segurança, e não como razão para se pôr em guarda.

Apesar disso você ainda encontra outras fontes de perturbação igualmente difíceis, como um longo dia de trabalho ou a permanência por muito tempo no centro da cidade. Quando está hiperexcitado, você evita a vida social. (Extrovertidos não-PAS relaxam melhor na companhia de outras pessoas.) Mesmo que nossa atenção aqui esteja voltada para os habitualmente introvertidos, os extrovertidos também encontrarão utilidade na leitura.

Valorização do estilo introvertido

Avril Thorne, atualmente na Universidade da Califórnia, em Santa Cruz, propôs-se observar como os introvertidos realmente interagem[9]. Usando testes para identificar estudantes universitárias altamente introvertidas e altamente extrovertidas, ela formou pares de pessoas do mesmo tipo ou de tipos opostos e filmou as conversas.

As estudantes altamente introvertidas eram sérias e concentradas. Conversavam principalmente a respeito de problemas e eram mais cautelosas. Demonstraram-se inclinadas a ouvir, entrevistar e dar conselhos. Pareciam concentrar-se profundamente na outra pessoa.

No outro extremo, as moças altamente extrovertidas tiveram conversas mais "agradáveis", buscaram concordância, procuraram semelhanças em seu passado e suas experiências e elogiaram-se mais. Eram animadas e expansivas e gostaram de formar par com ambos os tipos, como se seu maior prazer fosse a própria conversa.

Quando as extrovertidas formaram par com as altamente introvertidas, consideraram agradável não ter de ser tão animadas. E as introvertidas avaliaram a conversa com as extrovertidas como "um sopro de ar fresco". A perspectiva que ganhamos do estudo de Thorne é: cada tipo dá ao mundo uma contribuição igualmente importante. Mas, devido à pouca valorização do tipo introvertido, dedicaremos algum tempo ao comentário de suas virtudes.

Jung e o estilo introvertido

Carl Jung via a introversão como uma divisão básica entre os seres humanos, causa de grandes embates da filosofia e da psicologia. A maioria deles reduzia-se a discutir se seriam os fatos exteriores ou a compreensão interior desses fatos o fator mais importante do entendimento de qualquer situação ou assunto.

Jung via as duas atitudes em relação à vida, que a maioria das pessoas alterna, como uma respiração — para dentro e para fora[10]. Algumas pessoas são porém consideravelmente mais interiores ou mais exteriores. Mais ainda, para ele nenhuma das duas atitudes apresenta relação direta com o fato de ser ou não sociável. A introversão seria simplesmente o ato de estar voltado para dentro, em direção ao sujeito, ao eu, mais do que para o objeto exterior. A introversão viria de uma necessidade ou preferência por proteger o aspecto interior, "subjetivo", da vida, dando-lhe maior valor e particularmente não permitindo perturbações do mundo "objetivo"[11].

Nada será suficiente para enfatizar a importância dos introvertidos na visão de Jung.

> Eles são a evidência viva de que esse mundo rico e variado, com sua exuberante vida inebriante, não é puramente externo, mas que também existe no interior (...) Sua vida ensina mais que suas palavras (...) Sua vida ensina a outra pos-

sibilidade, a vida interior, que é tão pungentemente necessária em nossa civilização[12].

Jung conhecia o preconceito da cultura ocidental contra os introvertidos e podia tolerá-lo quando vinha dos extrovertidos. Mas sentia que o introvertido que se subestima presta um desserviço ao mundo.

Todos são necessários

Algumas vezes só precisamos apreciar o mundo exterior como ele é e ser gratos aos que nos ajudam, os extrovertidos que conseguem fazer com que completos estranhos estabeleçam um vínculo. Algumas vezes precisamos de uma âncora interior, dos introvertidos que dedicam total atenção às nuanças mais profundas da experiência pessoal. A vida não é apenas os filmes que já vimos nem os restaurantes que conhecemos. Algumas vezes é essencial para a alma discutir questões mais sutis.

Linda Silverman, especializada em crianças de inteligência privilegiada, descobriu que, quanto mais brilhante a criança, maior é a possibilidade de ser introvertida[13]. Os introvertidos são excepcionalmente criativos, até mesmo em coisas simples como o número de respostas inesperadas a um bloco de testes Rorschach[14]. São mais flexíveis também, de certa maneira, já que muitas vezes têm de fazer coisas que os extrovertidos fazem todo o tempo — encontrar estranhos e ir a festas. Mas os extrovertidos podem evitar a introversão, a reflexão interior, por anos a fio. Essa maior versatilidade apresentada por alguns introvertidos é especialmente importante em um estágio mais avançado da vida, quando a pessoa começa a desenvolver aquilo que lhe faltou até ali. É nesse estágio da vida, também, que a capacidade de reflexão se torna importante para todos. Em resumo, os introvertidos podem amadurecer com maior sabedoria.

Você está, portanto, em boa companhia. Ignore as farpas a respeito de "animar-se". Desfrute a frivolidade dos outros e abrace sua especialidade. Se não é bom para bater papo, orgulhe-se de seu silêncio. Igualmente importante é permitir, quando seu humor muda e sua parte extrovertida se manifesta, que sua conversa seja tão sem-graça e tola quanto

tiver de ser. Todos nós nos atrapalhamos quando fazemos algo em que não somos especializados. Você possui uma parte daquilo que é "bom". Seria pura arrogância pensar que qualquer um de nós pudesse ter tudo.

Fazer amigos

As pessoas introvertidas preferem relacionamentos íntimos por muitas razões. Os íntimos compreendem-se e apóiam-se. Um bom amigo ou um companheiro pode também perturbá-lo mais, mas isso força ao crescimento interior, freqüentemente uma alta prioridade das PAS. Por causa de sua intuição você provavelmente gosta de conversar a respeito de coisas complicadas como filosofia, sentimentos e conflitos. É difícil fazer isso com um estranho ou em uma festa. Os introvertidos, finalmente, possuem um traço de personalidade que pode torná-los bons nos relacionamentos íntimos — com os íntimos eles podem experimentar o sucesso social.

Os extrovertidos estão certos, porém, quando dizem que "um estranho é só um amigo que eu ainda não conheci". Todos os seus amigos mais íntimos foram estranhos um dia. Quando esses relacionamentos mudarem (ou terminarem) você vai desejar encontrar novos possíveis amigos íntimos. Então talvez deva lembrar como conheceu seus melhores amigos.

As boas maneiras e a persona

Lembre-se, especialmente se for quase sempre introvertido, de que na maior parte das situações você precisa satisfazer pelo menos as expectativas sociais mínimas. As PAS podem reduzir todas as regras de etiqueta a uma regra de cinco palavras: minimize a hiperexcitação do outro. (Ou de duas palavras: seja gentil.) Um silêncio mortal, se inesperado, pode causar desconforto à outra pessoa. Tanto quanto ser excessivamente animado, esse é o engano mais freqüente dos extrovertidos. O objetivo é dizer coisas agradáveis que não causem surpresa.

Isso pode, sim, entediar pessoas que não sejam sensíveis e gostem de muita estimulação. Mas, quando você conhece alguém, deseja que

sua excitação de curto prazo fique controlada mesmo que esse não seja o problema do outro. Mais tarde poderá ser tão criativo e surpreendente quanto queira. (Mas nesse ponto você já estará correndo riscos calculados, e qualquer sucesso poderá ser contado como ponto positivo.)

Agora você vai precisar de um curso mais avançado sobre personas ou papéis sociais. Ter uma boa persona obviamente significa demonstrar boas maneiras e um comportamento previsível e neutro. Mas a persona pode também ser um pouco mais elaborada, de acordo com a necessidade. Um banqueiro desejará uma persona sólida e prática. Se houver um artista em seu interior, o banqueiro desejará mantê-lo em segredo. Artistas, por outro lado, procurarão manter sua sensibilidade de banqueiro escondida das vistas do público. Estudantes serão espertos se parecerem um pouco humildes, professores precisam demonstrar autoridade.

A idéia da persona contradiz a admiração da cultura norte-americana pela franqueza e pela autenticidade. Os europeus têm compreensão muito maior do valor de não dizer tudo o que se pensa. Existem, porém, pessoas que se identificam demais com a própria persona. Todos nós conhecemos o tipo. Como não têm nada por dentro, é difícil afirmar se são desonestas ou falsas. Mas a excessiva identificação com a persona é rara entre as PAS.

Caso ainda pense que estou lhe pedindo para não ser sincero, encare o processo como a escolha do nível apropriado de abertura ao momento e ao lugar. Tome como exemplo a situação em que mal conhece uma pessoa e ela procura uma amizade que você não deseja iniciar. É pouco provável que você recuse o convite para um almoço dizendo: "Sinto que não quero ser seu amigo íntimo". Você achará um pretexto, como dizer que está muito ocupado no momento.

A resposta é honesta até certo ponto — se seu tempo fosse infinito, talvez levasse essa amizade um pouco além. Dizer ao outro algo que o coloque no último lugar de sua lista de prioridades não é, em meu ponto de vista, moralmente correto. Boas maneiras e uma boa persona requerem esse tipo de honestidade, que demonstra consideração e salva as aparências, principalmente em relação às pessoas que não conhece bem.

COMO VOCÊ CONHECEU SEUS MELHORES AMIGOS?

Escreva os nomes de seus melhores amigos, cada um em uma folha separada. Depois responda às seguintes perguntas a respeito do início da amizade:

- As circunstâncias forçaram você a falar?
- Foi o outro que tomou a iniciativa?
- Havia algo de incomum na maneira como se sentia?
- Você estava especialmente extrovertido naquele dia?
- Como estava vestido e como se sentia a respeito de sua aparência?
- Onde você estava? Na escola, no trabalho, em férias, em uma festa?
- Qual era a situação? Quem os apresentou? Conheceram-se por acaso? Um teve de falar com o outro a respeito de alguma coisa? O que aconteceu?
- Como foram os primeiros momentos, horas e dias?
- Quando e como ficou sabendo que aquela seria uma amizade?

Agora procure o que as respostas têm em comum. Por exemplo: você não gosta de festas, mas pode ter conhecido dois de seus melhores amigos em festas. Alguma das situações está ausente de sua vida neste momento, como freqüentar uma escola ou trabalhar com outras pessoas? Há algo que você queira fazer a respeito do que aprendeu? Prometer ir a uma festa por mês? (Ou evitar festas de hoje em diante — festas não são o lugar ideal para fazer amigos.)

Desenvolva maior habilidade social

Existem dois tipos de informação sobre habilidades sociais comumente acessíveis em livros, fitas, palestras, artigos ou cursos. Um tipo vem dos especialistas em extroversão, habilidades sociais, vendas, administração de pessoal e etiqueta. Essas pessoas geralmente são espirituosas e descontraídas. Elas falam a respeito de aprender, e não curar, e portanto não diminuem sua auto-estima pressupondo que tem um problema. Se procurar esses profissionais, compreenda que seu obje-

sua excitação de curto prazo fique controlada mesmo que esse não seja o problema do outro. Mais tarde poderá ser tão criativo e surpreendente quanto queira. (Mas nesse ponto você já estará correndo riscos calculados, e qualquer sucesso poderá ser contado como ponto positivo.)

Agora você vai precisar de um curso mais avançado sobre personas ou papéis sociais. Ter uma boa persona obviamente significa demonstrar boas maneiras e um comportamento previsível e neutro. Mas a persona pode também ser um pouco mais elaborada, de acordo com a necessidade. Um banqueiro desejará uma persona sólida e prática. Se houver um artista em seu interior, o banqueiro desejará mantê-lo em segredo. Artistas, por outro lado, procurarão manter sua sensibilidade de banqueiro escondida das vistas do público. Estudantes serão espertos se parecerem um pouco humildes, professores precisam demonstrar autoridade.

A idéia da persona contradiz a admiração da cultura norte-americana pela franqueza e pela autenticidade. Os europeus têm compreensão muito maior do valor de não dizer tudo o que se pensa. Existem, porém, pessoas que se identificam demais com a própria persona. Todos nós conhecemos o tipo. Como não têm nada por dentro, é difícil afirmar se são desonestas ou falsas. Mas a excessiva identificação com a persona é rara entre as PAS.

Caso ainda pense que estou lhe pedindo para não ser sincero, encare o processo como a escolha do nível apropriado de abertura ao momento e ao lugar. Tome como exemplo a situação em que mal conhece uma pessoa e ela procura uma amizade que você não deseja iniciar. É pouco provável que você recuse o convite para um almoço dizendo: "Sinto que não quero ser seu amigo íntimo". Você achará um pretexto, como dizer que está muito ocupado no momento.

A resposta é honesta até certo ponto — se seu tempo fosse infinito, talvez levasse essa amizade um pouco além. Dizer ao outro algo que o coloque no último lugar de sua lista de prioridades não é, em meu ponto de vista, moralmente correto. Boas maneiras e uma boa persona requerem esse tipo de honestidade, que demonstra consideração e salva as aparências, principalmente em relação às pessoas que não conhece bem.

COMO VOCÊ CONHECEU SEUS MELHORES AMIGOS?

Escreva os nomes de seus melhores amigos, cada um em uma folha separada. Depois responda às seguintes perguntas a respeito do início da amizade:

- As circunstâncias forçaram você a falar?
- Foi o outro que tomou a iniciativa?
- Havia algo de incomum na maneira como se sentia?
- Você estava especialmente extrovertido naquele dia?
- Como estava vestido e como se sentia a respeito de sua aparência?
- Onde você estava? Na escola, no trabalho, em férias, em uma festa?
- Qual era a situação? Quem os apresentou? Conheceram-se por acaso? Um teve de falar com o outro a respeito de alguma coisa? O que aconteceu?
- Como foram os primeiros momentos, horas e dias?
- Quando e como ficou sabendo que aquela seria uma amizade?

Agora procure o que as respostas têm em comum. Por exemplo: você não gosta de festas, mas pode ter conhecido dois de seus melhores amigos em festas. Alguma das situações está ausente de sua vida neste momento, como freqüentar uma escola ou trabalhar com outras pessoas? Há algo que você queira fazer a respeito do que aprendeu? Prometer ir a uma festa por mês? (Ou evitar festas de hoje em diante — festas não são o lugar ideal para fazer amigos.)

Desenvolva maior habilidade social

Existem dois tipos de informação sobre habilidades sociais comumente acessíveis em livros, fitas, palestras, artigos ou cursos. Um tipo vem dos especialistas em extroversão, habilidades sociais, vendas, administração de pessoal e etiqueta. Essas pessoas geralmente são espirituosas e descontraídas. Elas falam a respeito de aprender, e não curar, e portanto não diminuem sua auto-estima pressupondo que tem um problema. Se procurar esses profissionais, compreenda que seu obje-

tivo não é ser como eles, mas aprender algumas dicas. Procure os títulos *Como sair-se bem na multidão* e *O que dizer em todos os possíveis momentos de embaraço*. (Eu inventei esses títulos, sempre aparecem novos.)

O outro tipo de informação vem de psicólogos que tentam ajudar as pessoas a lidar com a timidez. Seu estilo é primeiro deixá-lo preocupado, para que fique motivado, e depois levá-lo passo a passo através de alguns métodos muito sofisticados e bem pesquisados de mudança de comportamento. Essa abordagem pode ser muito eficiente, mas também apresenta alguns problemas para as PAS apesar de parecer mais adequada. Falar em "curar" sua timidez ou "vencer sua síndrome" só vai despertar a sensação de que você é imperfeito, além de ignorar o lado positivo de sua característica inata.

Quando ler ou ouvir qualquer conselho, lembre que não precisa aceitar a definição que os extrovertidos de plantão têm das habilidades sociais — manipular o ambiente, sempre conseguir uma boa resposta, nunca permitir silêncios "embaraçosos". Você precisa conhecer suas próprias habilidades — conversar com seriedade, saber ouvir, permitir silêncios durante os quais pensamentos mais profundos possam ser elaborados.

Outra possível verdade é que você já saiba muito daquilo que esses especialistas vão dizer. Selecionei portanto os pontos principais e os reuni em um pequeno teste para mostrar-lhe o que já sabe e lhe ensinar um pouco a respeito do restante.

VOCÊ JÁ CONHECE AS ÚLTIMAS NOVIDADES PARA SUPERAR O DESCONFORTO SOCIAL?

Responda verdadeiro ou falso, depois confira as respostas nas páginas 146, 147 e 148.

1. É útil tentar controlar o "discurso interior" negativo, como por exemplo: "Ele provavelmente não vai gostar de mim" ou "Eu provavelmente vou fracassar como sempre". V F

2. Quando as pessoas ficam tímidas, isso se torna óbvio para os que as rodeiam. V F
3. Você deve esperar alguma rejeição e nunca tomá-la como pessoal. V F
4. É útil ter um plano para superar o desconforto social, por exemplo, tentar conhecer pelo menos uma pessoa nova por semana. V F
5. Quando fizer seu plano, quanto maiores forem os passos mais depressa alcançará o objetivo. V F
6. É melhor não ensaiar o que vai dizer ao novo conhecido ou em uma situação nova. Isso o fará parecer tenso e pouco espontâneo. V F
7. Tenha cuidado com a linguagem corporal: quanto menos ela revelar, melhor. V F
8. Quando estiver tentando iniciar ou continuar uma conversa, faça perguntas levemente pessoais que não possam ser respondidas com uma palavra ou duas. V F
9. Uma forma de demonstrar que está ouvindo é inclinar-se para trás, com braços e pernas cruzados, o rosto impassível, sem fitar os olhos da outra pessoa. V F
10. Nunca toque a outra pessoa. V F
11. Não leia o jornal antes de sair para encontrar pessoas — isso só irá perturbá-lo. V F
12. Revelações pessoais não são importantes para a conversa, uma vez que você fala sobre coisas interessantes. V F
13. Bons ouvintes repetem aquilo que acabaram de ouvir, refletem sobre o sentimento da outra pessoa e reagem com os próprios sentimentos, nunca com idéias. V F
14. Não conte aos outros detalhes interessantes a seu respeito. Isso só fará com que sintam inveja. V F
15. Para aprofundar uma conversa ou torná-la mais interessante para ambos, algumas vezes é útil comentar os próprios defeitos ou problemas. V F
16. Tente não discordar da outra pessoa. V F

17. Quando a conversa faz com que deseje passar mais tempo com a pessoa, você deve dizer isso a ela. V F

Baseado em Jonathan Cheek, *Conquering shyness* (New York: Dell, 1989), e M. McKay, M. Dewis e P. Fanning, *Messages: the communication book* (Oakland, Califórnia: New Harbinger Press, 1983).

Não se sinta mal se você sabe o que deve fazer mas nem sempre faz

Gretchen Hill[15], psicóloga da Universidade do Kansas, inquiriu pessoas tímidas e não-tímidas a respeito do que consideravam um comportamento apropriado em 25 situações sociais diferentes. Verificou que os tímidos sabiam o que era esperado deles, mas diziam não ser capazes de fazê-lo. Ela conclui que falta autoconfiança aos tímidos — o defeito intrínseco que normalmente nos é atribuído. Então nos dizem para ser mais confiantes. E, naturalmente, não conseguimos, afinal, falhamos mais uma vez. Talvez essa falta de confiança seja algumas vezes justificada por tantas experiências de excessiva hiperexcitação para agir apropriadamente. É natural que alguns pressuponham não ser capazes de fazer aquilo que sabem ser socialmente correto. Acho apenas que dizer a nós mesmos que devemos ser mais confiantes raramente ajuda. Continue com a abordagem dupla vista neste capítulo: trabalhe a hiperexcitação e valorize seu estilo introvertido.

Outra razão da incapacidade de pôr em prática aquilo que já sabe a respeito das habilidades sociais são os velhos padrões da infância, que podem prevalecer, e precisam ser encarados, ou algum sentimento que distrai sua atenção. Um sinal disso? Você fica repetindo coisas como "não sei por que fiz isso. Eu podia ter evitado. Simplesmente não era eu" ou "apesar de todo o esforço, nada está dando certo".

O caso de Paula

Paula decididamente nasceu altamente sensível. Seus pais comentam sua "timidez" desde que nasceu. Ela sempre esteve consciente de ser

mais sensível que os amigos aos sons e à confusão. Ao 30 anos, quando a entrevistei, era extremamente eficiente em sua profissão, que envolvia a organização dos bastidores de grandes eventos. Mas não via nenhuma chance de progredir por ter horror a falar em público e a multidões em geral, o que a limitava apenas à gerência de um pequeno grupo de funcionários. Paula, de fato, havia organizado sua vida em torno das poucas ocasiões em que seu trabalho exigia que participasse das reuniões administrativas. Ela precisava ensaiar horas antes dessas reuniões e cumprir diversos rituais para preparar-se emocionalmente.

Já havia lido todos os livros sobre como vencer esses medos e empregado considerável força de vontade no combate a essas emoções. Quando percebeu que seu medo era incomum, decidiu tentar uma terapia mais longa e intensa. Foi quando descobriu as razões do medo e começou a trabalhar na solução do problema.

Durante o crescimento de Paula, seu pai foi um homem violento (atualmente é alcoólatra também.) Sempre fora um homem inteligente, analítico, que ajudava os filhos com os deveres de escola. Na verdade, era muito ligado a todos eles e um pouco menos cruel com Paula que com os meninos. Mas parte dessa atenção pode ter tido um caráter sexual, ela começava a descobrir, e isso com certeza a confundia. De qualquer forma, sua fúria era o que mais a afetava.

A mãe era muito preocupada com as outras pessoas e sua opinião, extremamente dependente da vontade de ferro do marido. Era também um tipo de mártir, concentrando sua vida nos filhos. Por outro lado, tudo o que se referia à criação deles a desagradava. Suas histórias de terror explícito a respeito de nascimentos e sua falta de gosto por bebês faziam parecer que a primeira ligação de Paula fora tudo menos segura. Mais tarde, a mãe fez dela sua confidente, contando-lhe mais do que uma criança podia administrar, inclusive um catálogo completo das razões pelas quais não gostava de sexo. Na verdade, ambos os pais lhe contavam os sentimentos que tinham um pelo outro, inclusive suas intimidades sexuais.

Com um passado assim, seu "medo de falar em público" relacionava-se principalmente a uma desconfiança básica das pessoas. Ela havia, sim, nascido sensível e portanto facilmente hiperexcitável. Mas

fora também uma criança de ligação insegura, o que tornava mais difícil encarar situações ameaçadoras de forma confiante. Sua mãe sentia, e ensinou-lhe, um medo irracional das pessoas em geral (nunca lhe passou confiança). Por fim, as primeiras tentativas de Paula de manifestar opinião foram recebidas com fúria por seu pai.

Talvez uma razão extra de seu medo de falar em público tenha sido sentir que sabia demais — a respeito dos possíveis sentimentos incestuosos de seu pai por ela e das intimidades dos pais.

Questões assim não são fáceis de resolver, mas podem ser trazidas à consciência e trabalhadas por um terapeuta competente. As vozes que têm medo de expressar-se são finalmente libertadas. Treinamento específico em habilidades sociais pode mais tarde ser necessário, mas a partir de um ponto em que realmente funcione.

Conselhos sociais básicos para PAS

Aqui estão algumas sugestões de situações que freqüentemente causam desconforto social às PAS.

Quando você só precisa bater papo. Decida se prefere falar ou ouvir. Se prefere ouvir, muita gente vai ficar feliz por poder falar. Faça algumas perguntas específicas ou apenas pergunte: "O que você faz quando não está em uma festa?" (ou conferência, casamento, concerto etc.).

Se quiser falar (o que o coloca no controle e evita que fique entediado), planeje com antecedência falar do assunto que lhe agrada e a respeito do qual pode discorrer. Como: "Que tempo horrível, não é mesmo? Mas pelo menos é melhor para ficar em casa e trabalhar no projeto que estou escrevendo". A outra pessoa, naturalmente, vai perguntar o que você está escrevendo. Ou então: "Que tempo horrível, eu nem pude treinar hoje". Ou ainda: "Que tempo horrível, minhas cobras detestam tempo assim".

Para lembrar nomes. Você pode vir a esquecer os nomes das pessoas porque estava distraído ou agitado quando foram apresentados. Tente transformar em hábito dizer alguma frase que use o nome logo depois de ouvi-lo: "Prazer em conhecê-lo, Arnold". Depois use-o de novo nos dois minutos seguintes. Tentar mais tarde uma retrospectiva das

pessoas que conheceu pode ajudar a lembrar seus nomes por mais tempo. Problemas com nomes, no entanto, são relativos.

Fazer pedidos. Os pedidos pequenos, como solicitar uma informação, deveriam ser fáceis. Mas algumas vezes os colocamos em nossa lista de coisas por fazer e eles simplesmente ficam lá, como se fossem grandes e difíceis. Se for possível, faça os pedidos no momento em que a necessidade surgir ou faça todos de uma vez quando estiver em um estado de espírito arrojado. Para pedidos um pouco mais importantes, faça com que pareçam pequenos. Pense como vai ser rápido e pouco trabalhoso para a pessoa a quem vai pedir. Para os mais importantes ainda, faça uma lista de tudo o que é necessário. Comece por ter certeza de que está falando com a pessoa certa. Ensaie antes com alguém, que deverá dar todas as respostas possíveis. Isso não torna mais fácil, mas pelo menos você estará mais bem preparado.

Vender. Francamente, a carreira de vendas não é comum para uma PAS. Mas, mesmo que não se venda um produto comercial, existem na vida muitos momentos em que se quer vender uma idéia, a capacidade para um emprego ou talvez um trabalho criativo. E no caso de você acreditar que algo pode realmente ajudar uma pessoa ou o mundo em geral? De maneira mais suave, provavelmente a sua, vender é simplesmente compartilhar com outros aquilo que se sabe a respeito de alguma coisa. Quando compreenderem o valor daquilo em que você acredita, poderá deixar que tomem a própria decisão.

Quando há dinheiro envolvido, as PAS geralmente se sentem culpadas por estar pedindo "demais" ou "muito pouco". (E se nos sentimos inferiores pensamos: "E que valor eu tenho, afinal?") Normalmente não podemos e não devemos simplesmente desperdiçar nosso serviço nem a nós mesmos. Precisamos de dinheiro para continuar a dispor daquilo que oferecemos. As pessoas entendem isso, exatamente como você, quando compram algo.

Fazer reclamações. Isso pode ser difícil para a PAS mesmo quando a reclamação é legítima. Mas vale a pena praticar. A atitude positiva dá forças aos que freqüentemente se sentem diminuídos apenas por ser quem são (muito jovens, muito velhos, muito gordos, muito escuros, muito sensíveis etc.).

Você deve, no entanto, estar pronto para as respostas. A raiva é a mais perturbadora das emoções, e por boas razões. Seu objetivo é mobilizar-nos para a luta. Ela é hiperexcitante, quer seja sua, quer deles, quer seja de alguém que você esteja observando a distância.

Fazer parte de um pequeno grupo. Grupos, classes e comitês podem ser assunto complicado para as PAS. Geralmente assimilam muito mais coisas que os outros, mas o desejo de não elevar o nível de excitação pode fazer com que fiquem caladas. Cedo ou tarde, porém, alguém vai perguntar o que você acha. É um momento delicado, mas importante para o grupo. As PAS, habitualmente caladas, com freqüência deixam de perceber que a pessoa silenciosa ganha cada vez mais influência com o tempo. Além de desejar dar-lhe uma chance de falar, o grupo pode ter uma preocupação inconsciente. Você faz parte do grupo ou não? Você está sentado ali só julgando? Você está insatisfeito e quer deixar o grupo? Se saísse, eles ficariam com essas preocupações, e é por isso que os membros silenciosos de um grupo recebem tanta atenção. Talvez seja por boa educação, mas o medo está sempre lá. Se não participar com o nível exato de entusiasmo, receberá considerável atenção. E algumas pessoas do grupo podem pensar que a melhor defesa é rejeitá-lo antes que você os rejeite. Se não acredita, tente permanecer calado em um novo grupo pelo menos uma vez e verá como as coisas se desenrolam.

Considerando toda a energia dirigida ao membro silencioso, se desejar ser mais calado que os outros deve tranqüilizá-los informando que não os está rejeitando nem planejando deixar o grupo. Diga que prefere participar apenas ouvindo. Comunique seus sentimentos positivos em relação ao grupo se os tiver. Avise que vai falar quando sentir que está pronto ou peça que lhe façam perguntas.

Você pode também preferir explicar sua sensibilidade. Mas isso significa um rótulo que poderá vir a ser auto-sabotador.

Falar ou agir em público. Isso é natural para as PAS — é, sim. (Vou deixar por sua conta imaginar todas as razões pelas quais é mais *difícil* para nós.) Primeiro, muitas vezes sentimos ter alguma coisa importante para dizer que escapou aos outros. Quando os demais ficam gratos por nossa contribuição, nos sentimos recompensados, e na próxima vez será mais fácil. Em segundo lugar, nós nos preparamos. Em algumas situações, como quando voltamos para verificar se desligamos a torradeira, podemos parecer "compulsivos" para aqueles que não estão tão determinados a evitar todas as surpresas desnecessárias (como uma casa incendiada). Mas qualquer um seria tolo se não se "superpreparasse" para a excitação incomum de ter uma platéia. Mais preparados, alcançamos maior sucesso. (Essas são duas razões pelas quais todos os livros a respeito da timidez podem citar tantos políticos, atores e comediantes que "superaram sua timidez, e você também pode!")

A chave, repito, é preparar-se, preparar-se, preparar-se. Você provavelmente não tem medo de ler em voz alta, portanto escreva exatamente o que quer dizer e, até que se sinta mais seguro, leia. Se isso for pouco comum para a situação, explique algumas boas razões de sua atitude. E faça-o com firmeza.

Ler bem também requer preparo e prática. É necessário usar a ênfase certa e conhecer os limites de tempo para poder ler devagar.

Mais tarde você pode passar a usar apenas anotações. Em grupos grandes eu sempre faço anotações antes de levantar a mão pedindo para falar ou fazer uma pergunta apenas para garantir que não terei um "branco" quando me chamarem. (Faço o mesmo em qualquer situação que me deixe hiperagitada, inclusive em consultas médicas.)

Acima de tudo, ensaie o máximo que puder com uma platéia, reproduzindo a situação em que vai estar. Use a mesma sala, no mesmo momento do dia, vista as roupas que vai usar, ligue o sistema de som e assim por diante, de forma a criar o menor número possível de elementos novos na situação. Esse é o maior segredo do controle do nível de excitação. Feito isso, é só desfrutar seu desempenho.

Eu superei meu medo de falar em público ensinando — bom começo para uma PAS. Você está oferecendo algo, você é necessário, e por isso seu lado generoso assume o comando. A platéia não espera ser entretida, portanto o que fizer para tornar a situação mais prazerosa será recebido com gratidão. E você descobrirá que tem verdadeiras inspirações quando tiver coragem suficiente para expressá-las.

Alunos podem, porém, ser insensíveis às vezes. Eu tive a sorte de começar em uma faculdade onde a polidez tranqüila e as francas ex-

pressões de gratidão são a norma. Se você puder estabelecer as mesmas normas, isso o ajudará com suas classes. Alguns de seus alunos também têm medo de falar. Todos podem aprender juntos.

E se os outros estiverem observando você? Estarão realmente? Talvez você tenha criado uma platéia interior, a que teme. Talvez carregue consigo essa platéia e a "projete" (vendo-a onde não está ou pelo menos não tanto quanto imagina).

Se os outros estiverem realmente observando, é possível pedir-lhes que não o façam? Você pode se recusar a ser observado ou tentar tirar prazer disso?

Veja a história de minha única aula de dança do ventre. Aprender uma habilidade física em grupo é quase impossível para mim porque a hiperexcitação de ser observada destrói minha capacidade de coordenação. Eu logo fico para trás e meu desempenho é cada vez pior.

Nesse caso, porém, desempenhei um novo papel. Eu era a adorável e terna professora desligada (essa parte era importante) cuja cabeça está sempre nas nuvens e que esqueceu completamente onde deixou seu corpo. Ela foi posta nessa situação hilariante e tenta aprender a dança do ventre — e todos aproveitam a aula principalmente para observar seus esforços.

O resultado foi que eu sabia estar sendo observada, mas tudo bem. Eles riam, mas eu percebia que riam com carinho. A cada progresso que fazia, recebia reconhecimento e elogios imoderados. Para mim, funcionou.

Quando se sentir observado novamente, tente enfrentar os olhares e dar a si mesmo um rótulo que lhe traga prazer: "Nós, os poetas, não somos muito bons com cálculos". Ou: "O problema de ser um mecânico nato é que não se consegue desenhar nada que não pareça o interior de um motor quebrado".

Algumas vezes a situação é embaraçosa para o padrão de qualquer pessoa. Então você fica vermelho e sobrevive. Faz parte do ser humano. Não acontece tanto assim. Uma vez eu estava na fila, em um evento formal, e meu filho de 3 anos arrancou minha saia. Você tem uma história melhor que essa? Contar o vexame depois é só o que nos resta fazer.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Reemoldure seus momentos de timidez

Pense em três ocasiões em que sentiu desconforto social. Se possível, escolha três situações bem diferentes de cujos detalhes se lembre bem. Reemoldure uma de cada vez em relação aos dois pontos principais deste capítulo: a timidez não é a sua característica, é um estado de espírito que qualquer um pode sentir, e o estilo social introvertido é em todos os aspectos tão valioso quanto o estilo extrovertido.

1. *Pense em sua reação ao acontecido e em como sempre o interpretou.* Talvez você tenha ficado "tímido" em uma festa recente. Era noite de sexta-feira, após um longo dia de trabalho duro. Você foi arrastado pelas pessoas do escritório e esperava encontrar alguém que pudesse tornar-se um verdadeiro amigo. Mas os outros sumiram e você acabou ficando em um canto, sentindo que chamava a atenção por não estar conversando com ninguém. Então foi embora mais cedo e passou o resto da noite avaliando toda a sua personalidade, sua vida inteira, e sentiu-se um lixo.
2. *Analise sua reação à luz do que agora sabe sobre as reações automáticas de seu corpo* ou imagine que estou explicando a você: "Ei, dê-se um tempo! A sala lotada e barulhenta depois de um dia cansativo, ser deixado sozinho pelos amigos, todas as suas experiências passadas com esse tipo de festa — foi a gota que faltava. Você gosta de ser introvertido. Vá a festas, tudo bem, mas desde que sejam festas pequenas onde você conheça as pessoas ou escolha alguém que pareça tão sensível e interessante quanto você e saiam assim que for possível. Esse é o jeito de uma PAS curtir uma festa. Você não é tímido nem detestável. Com certeza vai encontrar pessoas interessantes e ter relacionamentos íntimos — só deve escolher bem as situações".

3. *Existe algo que deseja fazer a respeito disso agora?* Talvez haja um amigo a quem queira telefonar para combinar passar juntos algum tempo — à sua maneira.

Respostas do quadro "Você já conhece as últimas novidades para superar o desconforto social?"

Se acertou doze ou mais, desculpe ter-lhe dado trabalho. Você deveria escrever o próprio livro. Caso contrário, as respostas podem oferecer muita coisa que precisa saber!

1. *Verdadeiro.* O "discurso interior" negativo o mantém perturbado e torna difícil ouvir a outra pessoa.
2. *Falso.* Você, uma PAS, pode perceber a timidez dos outros, mas a maioria não percebe.
3. *Verdadeiro.* As pessoas podem rejeitá-lo por todos os motivos não relacionados com você. Se isso o perturba, observe esse sentimento por alguns momentos. Depois tente deixar que passe.
4. *Verdadeiro.* Decida cumprir um número determinado de passos específicos por dia, ou semana, por mais nervoso que fique na primeira vez.
5. *Falso.* Grandes saltos seriam excelentes se você pudesse dá-los. Mas como está com um pouco de medo, e com medo você pode falhar, deve prometer à sua parte assustada que não irá depressa demais mesmo tendo a certeza de que o medo será superado mais cedo ou mais tarde.
6. *Falso.* Quanto mais ensaiar, menos nervoso ficará, o que significa que você estará mais, e não menos, relaxado e espontâneo.
7. *Falso.* A linguagem corporal está sempre dizendo alguma coisa. Um corpo duro e parado pode ser interpretado de várias formas, na maioria negativas. É melhor deixar que seu corpo se movimente e mostre interesse, atenção, entusiasmo ou transparente vivacidade.
8. *Verdadeiro.* Não há nada de errado em intrometer-se um pouquinho. A maioria das pessoas adora falar de si mesma e apreciará seu interesse e uma leve ousadia.

9. *Falso.* Fique tão perto da pessoa quanto as regras permitirem e for confortável, incline-se para a frente, descruze os braços e as pernas e faça contatos visuais freqüentes. Se o contato visual for muito perturbador, você pode olhar para o nariz ou a orelha da pessoa — não é possível perceber a diferença. Sorria e use outras expressões faciais (tendo naturalmente o cuidado de não demonstrar mais interesse do que deseja).
10. *Falso.* Dependendo da situação, um ligeiro toque no ombro, braço ou mão, principalmente ao despedir-se, apenas transmite calor.
11. *Falso.* Uma passada de olhos pelo jornal normalmente vai dar idéias para a conversa e deixar você em dia com o mundo. Evite apenas as histórias deprimentes.
12. *Falso.* Revelações pessoais são importantes se for seu objetivo estabelecer algum contato, e não apenas passar o tempo. Isso não significa que deva revelar segredos íntimos. Fazer revelações pessoais muito depressa gera hiperexcitação, além de ser pouco apropriado. Você deve perguntar a opinião da outra pessoa também, é claro.
13. *Verdadeiro.* Alguém diz, por exemplo, que está animado com seu novo projeto. Você pode dizer: "Puxa, eu ouvi você comentando animadamente. Deve ser ótimo". Ao demonstrar seu sentimento antes de fazer perguntas a respeito do projeto você revela sua melhor característica, a sensibilidade. Ao mesmo tempo, estará encorajando a pessoa a revelar mais sobre sua vida interior, assunto que aliás você prefere.
14. *Falso.* Naturalmente você não quer se vangloriar. Mas qualquer um gosta de conversar com alguém que valha a pena. Reserve algum tempo para escrever as melhores coisas a seu respeito, as mais interessantes, e imagine uma forma de introduzi-las em uma conversa. Não diga "eu me mudei para cá porque gosto de montanhas", mas "mudei-me para cá porque comecei um curso de alpinismo" ou "eu gosto especialmente das encostas das montanhas como cenário de minhas fotos de aves raras de rapina".
15. *Verdadeiro* — com alguns cuidados. Você não deseja revelar muitas limitações e falhas em seu primeiro contato com uma pessoa

nem quer parecer autodepreciativo demonstrando ser submisso ou ignorando o comportamento apropriado. Mas há certo charme em admitir sua natureza humana se conseguir ao mesmo tempo demonstrar que gosta de si mesmo assim. (O Capitão Picard, de *Jornada nas Estrelas: a nova geração*, tem uma fala que é a minha favorita: "Cometi alguns excelentes enganos em minha vida". É tão humilde, sábio e autoconfiante ao mesmo tempo!) Se a outra pessoa revelou algo pungente ou embaraçoso, fazer o mesmo certamente tornará a conversa bem mais profunda.

16. *Falso.* As pessoas, na maioria, gostam de um pouco de conflito. Além disso, o motivo da discordância pode ser importante para você ou talvez revele alguma coisa que deve saber a respeito da pessoa.
17. *Verdadeiro.* Espere, naturalmente, estar certo do que sente e esteja pronto para uma possível rejeição.

Capítulo 6

O SUCESSO NO TRABALHO

Expresse sua alegria e permita que sua luz se espalhe

DENTRE TODOS OS TÓPICOS QUE ABORDO em meus seminários, as vocações e a forma de ganhar a vida e progredir na profissão são as preocupações mais urgentes de muitas PAS, o que faz sentido se considerarmos que não nos adaptamos bem a ambientes hiperexcitantes, à tensão e a longas horas de trabalho. Mas acredito que grande parte de nossa dificuldade esteja na falta de valorização de nosso papel, nosso estilo e nosso potencial de contribuição. Este capítulo abordará primeiro seu lugar na sociedade e o lugar da vocação em sua vida pessoal. Conhecer sua vocação tem grande significado prático, embora não pareça. Uma vez que encontre sua verdadeira vocação, a própria intuição começará a resolver seus problemas profissionais específicos. (Nenhum livro pode fazer isso melhor que você, pois nenhum deles pode abordar sua situação, que é única.)

"Vocação" não é uma coisa vaga

Uma vocação, ou chamado, originalmente referia-se ao apelo da vida religiosa. Sem ele, na cultura ocidental, as pessoas faziam aquilo que

se faz em muitas culturas: o mesmo que os pais. Na Idade Média era possível ser nobre, servo, artesão e assim por diante. Como nos países cristãos indo-europeus a classe dos "conselheiros reais religiosos" que mencionei no capítulo 1 era constituída oficialmente por celibatários, ninguém nascia nessa classe. Era um trabalho exclusivo daqueles que recebiam o chamado.

Com a Renascença e o crescimento da classe média nas cidades, as pessoas passaram a ser mais livres para escolher seu trabalho. A idéia de que existe um tipo de trabalho certo para cada pessoa é, porém, bastante nova. (Ela surgiu mais ou menos na mesma época de outra idéia: a de que existe uma pessoa certa com quem se casar.) Ao mesmo tempo, o número de vocações possíveis tem aumentado muito, assim como cresceram a importância e a dificuldade de encontrar a pessoa certa para o trabalho adequado.

A vocação de todas as PAS

Como mencionei no capítulo 1, as culturas mais agressivas do mundo, inclusive todas as sociedades ocidentais, derivaram de uma organização social original que dividia as pessoas em duas classes: os guerreiros e reis impulsivos e audazes de um lado e de outro os cultos e reflexivos juízes, sacerdotes e conselheiros reais. Disse também que o equilíbrio dessas duas classes é importante para a sobrevivência de tais sociedades e que a maioria das PAS gravita naturalmente a classe dos conselheiros reais.

Agora, falando de vocação, não pretendo afirmar que todas as PAS virão a ser intelectuais, teólogos, psicoterapeutas, consultores ou juízes, apesar de serem essas as carreiras clássicas da classe dos conselheiros reais. Qualquer que seja sua carreira, você provavelmente a desempenhará menos como guerreiro e mais como um sacerdote ou conselheiro real — de forma refletida em todos os sentidos. Sem PAS em posições-chave da sociedade ou da organização, as pessoas de perfil guerreiro tendem a tomar decisões impulsivas carentes de intuição, usam abusivamente o poder e a força e deixam de considerar os aspectos históricos e as tendências futuras. Não é um insulto a elas, apenas

sua natureza. (Esse foi o papel de Merlin nas lendas do rei Artur, e personagens semelhantes são encontradas na maioria dos épicos indo-europeus.)

Uma implicação prática da condição de pertencer à classe dos conselheiros é o fato de que uma PAS poucas vezes considera que acumulou suficiente cultura e experiência. (Acrescento a experiência porque algumas vezes as PAS buscam cultura através da experiência.) Quanto maior a variedade de nossas experiências, *dentro do âmbito daquilo que é razoável para nós* (asa-delta não é um requisito), mais sábio será nosso aconselhamento.

A educação das PAS é também muito importante para validar nosso estilo mais suave e sutil. Acredito que precisamos continuar a ter boa representação nas profissões tradicionais — magistério, medicina, lei, artes, ciências, aconselhamento, religião —, que estão cada vez mais passando ao domínio das não-PAS. Isso significa que essas necessidades sociais estão sendo tratadas no estilo guerreiro, que considera apenas a expansão e o lucro.

Nossa influência "sacerdotal" tem diminuído parcialmente em decorrência de nossa perda de autovalorização. Ao mesmo tempo, as profissões em si têm perdido respeito sem nossa contribuição mais gentil e digna.

Nada disso supõe a existência de algum terrível complô dos não-sensíveis. À medida que o mundo se torna mais difícil e estimulante, é natural que as não-PAS sobressaiam pelo menos a princípio. Mas elas não brilharão por muito tempo sem nós.

A vocação, a individuação e a PAS

E quanto à sua vocação particular? Seguindo o pensamento de Carl Jung, encaro cada vida como um processo de *individuação*, que é descobrir a questão particular que você veio responder na Terra. Essa questão pode ter sido deixada inacabada por um ancestral, mas você precisa proceder à maneira de sua geração. E não é uma questão fácil, ou não seria necessária toda uma vida para respondê-la. O importante é que buscá-la satisfaz profundamente a alma.

Era a esse processo de individuação que o estudioso de mitologia Joseph Campbell se referia quando exortava seus alunos em conflito vocacional a "buscar a felicidade"[1]. Ele sempre deixou claro que não dizia que fizessem qualquer coisa fácil ou divertida naquele momento, falava de se envolver com um trabalho que parecesse certo, que tivesse apelo. Ter um trabalho assim (e, com sorte, ser pago por isso) é uma das maiores bênçãos da vida.

O processo de individuação exige enorme sensibilidade e intuição de forma que você possa saber que está trabalhando a questão certa da maneira apropriada. Sendo uma PAS, você foi projetado para isso como um barco de corrida é projetado para aproveitar o vento. Em sentido amplo, a vocação da PAS é ter o cuidado de exercer bem sua carreira do ponto de vista pessoal.

Os empregos e a vocação

Existe, porém, o problema de quem pagará as PAS para que busquem a felicidade. Eu concordo com aquilo em que Jung sempre insistiu: é um grande erro sustentar financeiramente pessoas do nosso tipo. Se uma PAS não for forçada a ser prática, perderá todo o contato com o resto do mundo. Ficará vazia como um fole que ninguém ouve. Mas como ganhar dinheiro e ainda assim seguir o chamado?

Uma forma é procurar o ponto em que o caminho que leva à felicidade cruza o caminho das necessidades do mundo — ou seja, coisas pelas quais o mundo esteja disposto a pagar. Essa é a coordenada para você ganhar dinheiro fazendo aquilo que ama.

Na verdade, a relação entre a vocação da pessoa e seu trabalho remunerado pode variar muito e mudar durante a vida. Algumas vezes seu emprego é apenas uma forma de ganhar dinheiro, a vocação é exercida em seu tempo livre. Um bom exemplo foi Einstein, que desenvolveu a Teoria da Relatividade enquanto trabalhava como escriturário em um escritório de patentes, feliz por ter um emprego que não lhe dava preocupações e permitia que ficasse com a mente livre para pensar no que realmente importava para ele. Em outros casos podemos encontrar ou criar um trabalho que satisfaça nossa vocação

e seja pelo menos adequadamente remunerado. Devem existir muitos possíveis empregos assim ou o emprego satisfatório pode mudar conforme a experiência aumenta e a vocação se aprofunda.

A vocação e a PAS liberada

A individuação está relacionada, acima de tudo, à capacidade de ouvir sua voz interior ou as vozes que permeiam todo o ruído interior e exterior. Alguns se deixam aprisionar pelas exigências dos outros. Essas exigências podem ser responsabilidades reais ou idéias ditadas pelo senso comum a respeito do que é o sucesso — dinheiro, prestígio, segurança. E existem as pressões que passam a exercer sobre nós por estarmos tão empenhados em desagradar a todos.

Em dado momento muitas PAS, se não todas, são forçosamente levadas àquilo que chamo de "liberação" mesmo que isso só aconteça na segunda metade da vida. Elas passam a viver em sintonia com sua questão particular e suas vozes interiores, e não mais com as questões que os outros lhes apresentam.

Como temos ânsia de agradar, não nos liberamos facilmente. Estamos excessivamente conscientes do que os outros precisam. Ao mesmo tempo nossa intuição se prende à questão interior, que precisa ser respondida. Essas duas fortes correntes conflitantes podem nos sufocar por anos. Não se preocupe se seu progresso em direção à liberação for lento, pois isso é quase inevitável.

Não desejo, porém, alimentar uma imagem idealizada do tipo de PAS que você deve ser. Isso, precisamente, *não* é liberação. Liberação é descobrir quem você é, e não aquilo que você pensa que alguém deseja que venha a ser.

Conheça sua vocação

Alguns podem estar lutando para descobrir sua vocação e se sentindo frustrados pelo fato de sua intuição não ajudar um pouco mais. Infelizmente a intuição pode também atrapalhar, pois traz à consciência um número muito grande de vozes que sugerem possibilidades demais. Sim, seria bom poder simplesmente servir aos outros sem pen-

REEMOLDURE OS PONTOS CRÍTICOS DE SUA HISTÓRIA PROFISSIONAL E VOCACIONAL

Este pode ser um bom momento para fazer uma pausa e tentar um reemolduramento, como já fez em capítulos anteriores. Faça uma lista de suas principais mudanças de emprego ou estágios vocacionais. Escreva como sempre interpretou esses fatos. Talvez seus pais tenham desejado que fosse médico, mas você sabia que não dava para isso. Sem uma explicação melhor, pode ter aceitado a idéia de que era "mole demais" ou "não tinha motivação". Escreva o que compreende agora, à luz de sua característica. No caso deste exemplo, o enfoque desumano, infelizmente adotado por muitas escolas de Medicina, é profundamente inadequado para a maioria das PAS.

Sua nova compreensão sugere a necessidade de fazer algo? No exemplo, essa nova visão das escolas de Medicina pode precisar ser apresentada a alguns pais caso eles insistam em manter uma opinião negativa. Talvez o leve a procurar uma escola mais humana ou a estudar um assunto similar, como fisiologia ou acupuntura, que dá espaço para um estilo diferente de educação profissional.

sar em ganho material. Mas isso impediria que se tivesse um estilo de vida com tempo para buscar coisas mais importantes. Ambas as coisas excluem a realização de meus dotes artísticos. E eu sempre admirei a vida calma, centrada na família, ou será que ela deveria ser centrada na espiritualidade? Mas isso é tão elevado, e eu gosto de uma vida mais próxima da terra. Talvez eu fosse mais feliz trabalhando para as causas ecológicas. Mas as necessidades humanas são tão grandes.

Todas as vozes são fortes. Qual estará certa? Se você se sente assim invadido por tantas vozes, provavelmente terá problemas com decisões de todos os tipos. Isso geralmente acontece com pessoas muito intuitivas. Mas você precisará desenvolver habilidades de tomada de decisão qualquer que seja a carreira escolhida. Então comece agora

reduzindo as opções a duas ou três. Quem sabe usando uma lista racional de prós e contras ou então finja que já tomou uma decisão definitiva e viva com ela por um ou dois dias.

Outro problema enfrentado por PAS muito intuitivas e/ou introvertidas é algumas vezes não estar bem informadas dos *fatos*. Deixamos que nossos palpites nos guiem. Nós não gostamos de *perguntar*. Mas obter informações concretas de pessoas reais é parte do processo de individuação, principalmente para os introvertidos e intuitivos.

Se sentir que "simplesmente não consegue", estará revelando o terceiro obstáculo à descoberta de sua vocação: falta de autoconfiança. Bem no fundo você provavelmente sabe o que de fato quer fazer. Talvez tenha escolhido algo em que não haja chance de sucesso para evitar ter de seguir em frente fazendo tudo o que for possível. Mas pode ser que ainda esteja confuso em relação ao que é ou não capaz de fazer.

Por ser uma PAS talvez encontre grande dificuldade em certas tarefas cruciais, de acordo com seus padrões culturais, para o sucesso na maioria das profissões — talvez falar ou mostrar-se em público, talvez suportar barulho, reuniões, trabalho de equipe, política empresarial, viagens. Mas agora já conhece a causa específica dessa dificuldade e pode explorar formas de contornar a hiperexcitação que causa. Então, se encontrar uma maneira de fazer as coisas dentro do próprio estilo, existirá muito pouco que não seja realmente capaz de fazer.

É no entanto bastante compreensível que PAS demonstrem falta de autoconfiança. Muitas já sentiram ser imperfeitas. Podem ter se esforçado para agradar a ponto de sentir não ser mais que uma ponte no caminho de outras pessoas e foram tratadas exatamente assim, como se estivessem sob os pés de alguém. Mas como vão se sentir se morrerem sem tentar?

Você diz que tem medo de falhar. Que voz interior está dizendo isso? Uma voz sábia que o protege ou uma voz crítica que o paralisa? Para começar, acredite que ela está certa e você vai falhar. Esqueça todas as pessoas que tentaram e conseguiram, tema, aliás, de tantos filmes. Eu conheço pessoas que tentaram e falharam. Muitas. Podem ter perdido muito tempo e dinheiro, mas mesmo assim estão felizes por ter tentado. Agora estão perseguindo outros objetivos, mais sábias

com aquilo que aprenderam a respeito de si mesmas e do mundo. E na verdade, como nenhum esforço resulta em total fracasso, estão muito mais confiantes em si mesmas do que quando ficavam sentadas à margem do caminho.

Você pode recorrer a excelentes livros e serviços de escolha vocacional. Apenas considere sua sensibilidade, sempre consciente, um fator importante que a maioria dos conselheiros vocacionais não leva em conta.

O que outras PAS estão fazendo

Pode ser útil saber os tipos de carreira que outras PAS escolheram. Nós, naturalmente, levamos nosso toque a tudo. Em minha pesquisa telefônica descobri, por exemplo, que não havia muitas PAS trabalhando com vendas, mas havia uma que vendia vinhos finos. Outra vendia imóveis e disse que usava a intuição para encontrar a casa certa para as pessoas.

É possível imaginar outras PAS transformando outros empregos — praticamente qualquer tipo de emprego — em trabalho tranqüilo, reflexivo e criterioso, como aquelas que me contaram ser professores, cabeleireiros, corretores, pilotos, comissários de bordo, médicos, enfermeiros, agentes de seguro, atletas profissionais, cozinheiros e consultores.

Alguns ofícios pareciam obviamente adequados para PAS: marceneiro, acompanhante, psicoterapeuta, pastor, operador de equipamento pesado (muito barulho mas ninguém por perto), fazendeiro, escritor, artista (vários), técnico de raios X, meteorologista, especialista em podas, cientista, encarregado de transcrições médicas, editor, estudioso da área de humanidades, contador e eletricista.

Apesar de algumas pesquisas demonstrarem que as assim chamadas pessoas tímidas ganham menos dinheiro, eu certamente encontrei muitas PAS em cargos que pareciam bem remunerados — administradores, gerentes, banqueiros. Talvez os outros estudos tenham concluído que os pesquisados designados como tímidos eram mal remunerados devido a um desvio de dados semelhante ao que encontrei: um número de PAS duas vezes maior que de não-PAS declarou-se pai ou mãe em tempo integral, donas de casa ou administradores do lar. (Nem todos eram mulheres.) Se forem computados como pessoas não remuneradas, isso certamente abaixará a média de renda de seu grupo. Mas essas pessoas naturalmente aumentam a renda da família ao realizar serviços cujo preço seria alto caso se fossem pagar.

PAS "domésticas" encontram um bom nicho quando decidem ignorar que a cultura subestima seu trabalho. A verdade é que a cultura se beneficia disso. Pesquisas demonstram continuamente, por exemplo, que a indefinível característica da sensibilidade é a chave da boa educação dos filhos[2].

Transforme a vocação em trabalho remunerado

Existem bons livros que tratam do tema de transformar aquilo que você ama em algo que lhe dê um salário, portanto vou, como de costume, concentrar-me nos aspectos especialmente relevantes para nós. Transformar sua verdadeira vocação em trabalho remunerado muitas vezes exige a criação de uma profissão ou de um serviço totalmente novos, e isso pode significar um negócio próprio ou a criação de novo cargo no local onde já trabalha. Pode parecer assustador, a menos que se lembre de fazer isso usando o estilo de uma PAS.

Primeiro, livre-se da imagem de trabalho de equipe, de ter de conhecer as pessoas certas e coisas assim. Algum trabalho de equipe sempre é necessário, mas existem formas bastante eficientes e muito mais prazerosas de uma PAS fazer isso — cartas, e-mails, contato com uma pessoa que tem contato com muitas outras, almoços de negócios e "interrogar" seu colega extrovertido que vai a todas as conferências.

Em segundo lugar, você precisa tirar proveito de algumas de suas vantagens. Com sua intuição, pode estudar as tendências e perceber as necessidades do mercado antes dos outros. Se algo chama a sua atenção, existe a possibilidade de que também chame a atenção de outros depois de ouvirem suas razões. Se seus interesses não forem muito incomuns, poderão levá-lo a empregos interessantes. Se são incomuns, você será provavelmente um especialista de destaque e

alguém, em algum lugar, precisará de seus serviços, especialmente depois que divulgar seu ponto de vista.

Anos atrás uma PAS que tinha paixão por cinema e vídeo conseguiu emprego como bibliotecária e convenceu sua universidade de que deveria ter um departamento de filmes e vídeos de arte. Ela percebeu que essas formas de comunicação se tornariam vanguarda da educação, especialmente da educação continuada para o público. Todos compreendem isso hoje, e seu acervo de cinema e vídeo é um dos melhores do país.

O auto-emprego (ou total autonomia dentro de uma organização) é o rumo mais lógico para as PAS. Você pode controlar o horário, os estímulos, o tipo de pessoa com quem vai se relacionar, e não existem atritos com supervisores nem colegas. Ao contrário de diversos outros empreendedores pequenos ou inexperientes, você será cuidadoso com a pesquisa e o planejamento antes de assumir qualquer risco.

É preciso, porém, estar alerta a certas tendências. Caso seja uma PAS típica, você pode ser adepto do perfeccionismo, o mais exigente gerente que já teve. Pode também precisar superar certa falta de foco. Se sua criatividade e sua intuição lhe derem um milhão de idéias, logo terá de deixar muitas delas de lado e precisará tomar todos os tipos difíceis de decisão.

Se você for também introvertido, terá de fazer esforço extra para manter-se em contato com o público ou o mercado. É sempre possível procurar uma pessoa extrovertida para ter como sócio ou assistente. Na verdade, é uma boa idéia ter sócios ou contratar pessoas que absorvam o excesso de estímulo. Mas se tiver alguém como amortecedor entre você e o mundo sua intuição não receberá informações diretas, a menos que planeje algum contato real com seus clientes.

A vocação para a arte

Praticamente todas as PAS têm um lado artístico que gostam de expressar ou apreciam profundamente alguma forma de arte. Algumas assumem a arte como vocação ou mesmo como meio de vida. Quase todos os estudos a respeito da personalidade de artistas de destaque

insistem na sensibilidade como ponto central. Infelizmente essa sensibilidade é também associada com doença mental.

Acredito que a dificuldade esteja no fato de que nós, os artistas, normalmente trabalhamos sozinhos, depurando nosso talento e nossa sutil visão criativa. Qualquer tipo de distanciamento aumenta a sensibilidade — essa é uma parcela das razões do distanciamento. E assim ficamos extra-sensíveis quando chega o momento de expor nosso trabalho, apresentá-lo, explicá-lo, vendê-lo, ler críticas a respeito dele e aceitar a rejeição ou os elogios. Há uma sensação de perda e confusão quando terminamos um trabalho ou uma apresentação de vulto. O fluxo das idéias que brotam do inconsciente já não encontra vazão. Os artistas têm maior habilidade para desenvolver e expressar essa força que para compreender sua origem ou seu impacto quando se manifesta.

Não é de surpreender que artistas se voltem para drogas, álcool e medicamentos como forma de controlar sua excitação ou reatar o contato com seu interior. Mas o efeito de longo prazo é um corpo ainda mais desequilibrado. Além disso, há o mito ou arquétipo de que qualquer ajuda psicológica destruiria a criatividade do artista por torná-lo normal demais.

Mas os artistas altamente sensíveis, em particular, deveriam refletir profundamente sobre a mitologia que os cerca. O artista intenso e problemático é uma das figuras mais românticas de nossa cultura, agora que os santos, os fora-da-lei e os exploradores estão em extinção. Lembro-me de que uma professora de redação criativa listou certa vez praticamente todos os autores famosos na lousa e perguntou o que tinham em comum. A resposta foi tentativa de suicídio. Não estou certa de que a classe entendeu a tragédia do fato tanto quanto o aspecto romântico da carreira que havia escolhido. Mas, sendo igualmente psicóloga e artista, eu enxerguei uma situação de seriedade fatal. É freqüente o aumento do valor do trabalho de artistas que são declarados insanos ou cometem suicídio. E o fascínio que a vida do herói-aventureiro artístico exerce especialmente sobre a jovem PAS pode ser uma armadilha inconscientemente montada pelas pessoas de vida mundana que não dão tempo ao artista que têm dentro de si e querem

que outros sejam artistas por elas, vivendo toda a loucura que reprimem. A compreensão do impacto dessa alternância que descrevi entre o baixo nível de estímulo proporcionado pelo isolamento criativo e o excesso de estímulo da exposição ao público pouparia aos artistas sensíveis muito sofrimento.

A vocação para servir o próximo

As PAS tendem a perceber enormemente o sofrimento das outras pessoas. Muitas vezes sua intuição lhes dá a percepção mais clara do que precisa ser feito. Sendo assim, muitas PAS escolhem carreiras assistenciais. E muitas "são consumidas".

Para ajudar o próximo você não precisa entregar-se a um trabalho que o consuma. Muitas PAS insistem em trabalhar nas frentes de guerra, por assim dizer, onde recebem excesso de estímulos. Elas se sentiriam culpadas se ficassem atrás, enviando outros para fazer aquilo que parece tão oneroso. Mas penso atualmente que há pessoas que de fato são perfeitas para as linhas de frente e adoram isso. Então por que não permitir que satisfaçam seus desejos? É necessário haver alguém nos bastidores, também, traçando estratégias de um ponto do qual tenham a perspectiva do campo de batalha.

Em outras palavras, algumas pessoas gostam de cozinhar e outras gostam de lavar os pratos. Por muitos anos não fui capaz de permitir que outras pessoas assumissem a tarefa de limpar depois de eu ter me divertido cozinhando, um de meus passatempos favoritos. Até que finalmente dei ouvidos a alguém que dizia *gostar realmente* de lavar a louça — e detestava cozinhar.

Houve um verão em que visitei o *Rainbow Warrior,* do Greenpeace, e conversei com alguns dos aventureiros da tripulação, ouvindo casos em que ficaram na frente do arpão de enormes navios baleeiros ou na mira de torpedos e metralhadoras por dias a fio. Por maior que seja meu amor pelas baleias, eu causaria mais problemas do que daria ajuda nessa circunstância. Mas sei que poderia dar apoio por outros meios.

Resumindo, você não precisa assumir tarefas que provoquem excesso de tensão e excitação. Outras pessoas se encarregarão delas, e o

farão com brilho. Não é necessário que trabalhe por horas intermináveis. Na verdade, trabalhar poucas horas pode ser um dever seu. É melhor não fazer alarde disso, mas manter-se saudável e dentro do nível apropriado de estimulação é a primeira condição para que você possa ajudar outras pessoas.

A lição de Greg

Greg era um professor altamente sensível muito amado e respeitado por seus alunos e colegas. Apesar disso procurou-me para falar da idéia de abandonar a única profissão que sempre desejara esperando que eu confirmasse que o magistério não é atividade para PAS. Concordo que é difícil, mas penso também que professores bons e sensíveis são essenciais para a felicidade e o progresso dos indivíduos e da sociedade. Não pude suportar a idéia de ver aquela jóia abandonar o barco.

Raciocinando comigo, ele concordou que ensinar era uma vocação bastante lógica para uma pessoa sensível e amorosa. Os empregos relacionados à educação deveriam ser adequados a essas pessoas, mas as pressões na verdade estão tornando difícil para as PAS permanecer no magistério. Ele percebeu que sua missão era mudar as exigências do trabalho. Esse era de fato seu dever ético. Faria um bem maior recusando-se a trabalhar excessivamente do que desistindo.

A partir do dia seguinte, Greg não trabalhou mais depois das quatro da tarde. A simples necessidade de organizar seu horário nesse sentido consumiu boa parte de sua criatividade. Algumas soluções não eram ideais e perturbavam sua alma escrupulosa. Ele sentiu que tinha de esconder seus novos hábitos dos colegas e do diretor, mas eles acabaram descobrindo. (O diretor aprovou, compreendendo que Greg realizava bem suas tarefas essenciais e sentia-se mais feliz.) Alguns colegas o imitaram, outros ficaram com inveja e ressentiram-se, mas não foram capazes de mudar. Dez anos depois, Greg ainda é um professor de grande sucesso, feliz e saudável.

É verdade que, mesmo exausto, você ainda presta bons serviços. Mas perde contato com suas fontes profundas de energia, assume um comportamento autodestrutivo, martiriza-se e faz com que os outros

se sintam culpados. No final vai desejar desistir como Greg ou ser forçado a isso por seu corpo.

As PAS e a responsabilidade social

Nada do que foi dito acima tem a intenção de tirar ainda mais PAS da luta por justiça social e saneamento ambiental. Pelo contrário, nós precisamos participar dessa luta, mas à nossa maneira. Talvez uma parcela do que está errado no governo e na política não seja responsabilidade da direita nem da esquerda, mas da falta de PAS suficientes para fazer com que todos parem para refletir sobre as conseqüências. Nós abdicamos e abandonamos as coisas nas mãos dos que são mais impulsivos e agressivos e conseguem eleger-se para os cargos administrativos e dali para todas as áreas.

Os romanos tiveram um grande general chamado Cincinato. A lenda conta que ele desejava viver tranqüilamente em sua fazenda, mas foi por duas vezes convencido a voltar à vida pública para salvar seu povo de desastres militares. O mundo precisa persuadir mais pessoas assim a assumir cargos públicos. Mas, se não nos persuadirem, nós deveremos ser voluntários de vez em quando.

As PAS no mundo dos negócios

O mundo dos negócios sem dúvida subestima as PAS. Pessoas intuitivas e de inteligência privilegiada, e ainda escrupulosas e determinadas a não cometer erros, são com certeza funcionários valiosos. Mas é menos provável sua adaptação ao mundo dos negócios enquanto as metáforas dos empreendimentos forem guerra, pioneirismo e expansão.

Os negócios podem ser vistos também como uma obra que requer artistas, um exercício de profecia que pede visionários, uma responsabilidade social que demanda juízes, uma tarefa de crescimento que exige as mesmas habilidades de um fazendeiro ou um pai, um desafio de educação pública que precisa da capacidade de professores, e assim por diante.

Mas existem diferenças entre as empresas. Fique alerta à cultura da corporação quando assumir um cargo ou tiver a chance de influenciar essa cultura. Ouça o que é dito, mas use também sua intuição. Quem é admirado, recompensado e promovido? Aqueles que demonstram obstinação, competitividade e insensibilidade? Criatividade e visão? Harmonia e moral? Atenção ao cliente? Cuidado com a qualidade? As PAS estarão à vontade em todos os casos, exceto no primeiro.

A PAS de inteligência privilegiada no local de trabalho

Em minha opinião todas as PAS têm inteligência privilegiada pela própria característica. Mas algumas se destacam. Na verdade, uma razão do surgimento da idéia de PAS "liberadas" foi a mistura aparentemente rara de traços em adultos de inteligência privilegiada revelados estudo após estudo: impulsividade, curiosidade, forte necessidade de independência, alto nível de energia aliado à introversão, intuição, sensibilidade emocional e não-conformismo[3].

A inteligência privilegiada é, no entanto, uma característica complicada para administrar no local de trabalho. Primeiro, sua originalidade pode tornar-se um problema nos momentos de sugerir idéias em situações de trabalho de grupo. Muitas organizações enfatizam a solução de problemas em equipe exatamente porque isso traz idéias de pessoas como você equilibradas pelas dos outros. A dificuldade surge quando todos propõem idéias e as suas parecem obviamente melhores para você, mas os outros simplesmente parecem não perceber isso. Ao aceitar a decisão do grupo você sente estar sendo desleal consigo mesmo e incapaz de assumir a responsabilidade pelos resultados. Se não aceita, sente-se alienado e mal compreendido. Um bom supervisor ou gerente conhecerá essa dinâmica e protegerá o funcionário brilhante, caso contrário este poderá oferecer sua inteligência a outro empregador.

Em segundo lugar, você pode se deixar excitar intensamente por seu trabalho e suas idéias. Por causa dessa excitação pode parecer aos outros que você assume muitos riscos. Não são riscos grandes para você porque os resultados lhe parecem claros. Mas você não é infalível, e as pessoas à sua volta podem sentir prazer especial com suas falhas, mesmo raras. Além disso, os que não compreendem sua intensidade dirão que você trabalha todo o tempo e poderão ficar ressenti-

dos — isso prejudica a imagem deles. Para você, no entanto, trabalho é prazer. *Não* trabalhar daria trabalho. Se esse for o seu caso, talvez deva manter suas horas extras em segredo, conhecidas apenas por um supervisor.

O melhor seria não trabalhar demais. Tente encarar inclusive a excitação positiva como um estado de hiperexcitação e equilibrar trabalho e recreação. Isso beneficiará seu desempenho.

Outra conseqüência de sua intensidade é sua mente incansável acabar por conduzi-lo a outros projetos antes que complete os detalhes do anterior, permitindo que outros colham aquilo que plantou. A menos que se prepare para isso, o que normalmente não é seu estilo, terá de aceitar o resultado.

O terceiro aspecto da inteligência privilegiada, a sensibilidade emocional, pode envolvê-lo nas complicações da vida particular de outras pessoas. Isso não é bom, especialmente no local de trabalho. Você precisa estabelecer algumas fronteiras profissionais. Nesse ambiente, em particular, é melhor passar mais tempo com os menos sensíveis, que podem oferecer-lhe equilíbrio, e você a eles. Estabeleça fora do trabalho os relacionamentos mais intensos, que oferecem a profundidade emocional que procura.

Os relacionamentos que oferecem o porto seguro que abriga das tempestades emocionais criadas por sua sensibilidade também devem ficar fora do ambiente profissional. Não os procure entre seus colegas, menos ainda com supervisores. É demais para eles, que podem acabar achando que "há algo errado com você".

A quarta característica da inteligência privilegiada, a intuição, talvez pareça mágica aos outros. Ninguém vê o que você vê — esse contraste entre a superfície e "o que realmente se passa". Por isso, assim como acontece em relação a suas idéias incomuns, é preciso decidir entre ser honesto e aceitar as coisas como os outros as vêem, sentindo-se secretamente um pouco alienado.

Por fim, sua inteligência especial pode lhe dar certo carisma. Os demais eventualmente esperarão que você os guie em vez de guiar a si mesmos. É uma tentação envaidecedora, mas talvez acabe parecendo que lhes roubou a liberdade, o que será de certa forma verdadeiro.

Por seu lado, você talvez traga a impressão de que os outros têm pouco a oferecer em troca. Talvez uma sensação de desapontamento tome o lugar da partilha inicial. Mas afastar-se levaria a maior alienação, e há o fato de que você precisa dos outros.

Uma possível solução é não insistir em demonstrar todos os seus dons no local de trabalho. Expresse-se com projetos particulares, arte, planos de auto-emprego futuro ou paralelo e por sua maneira de viver.

Em outras palavras, empregue sua inteligência privilegiada em cenários mais amplos, além da produção das idéias de destaque em seu emprego. Use-a para obter maior autoconhecimento e alcançar mais sabedoria a respeito do ser humano, de seus grupos e organizações. Quando esse for seu objetivo, poderá sentir-se bem apenas observando ou participando como uma pessoa comum, não especialmente dotada, para descobrir como é.

Um último cuidado é permanecer em contato com todos os tipos de pessoa, no trabalho e fora dele, aceitando o fato de que ninguém pode relacionar-se com a totalidade de seu ser. Aceitar a solidão que acompanha a inteligência privilegiada talvez seja o mais libertador e fortalecedor de todos os passos. Mas aceite também o oposto — que não é necessário se sentir isolado, pois todos somos privilegiados de alguma maneira. E há outra verdade: ninguém, nem mesmo você, é especial a ponto de estar isento do envelhecimento e da morte, que são universais.

Reconheça que sua característica é valorizada

Neste ponto espero que você já possa imaginar as muitas razões pelas quais uma PAS é valiosa em seu trabalho, quer esteja auto-empregada, quer trabalhe para alguém. Mas concluí que talvez seja necessário muito esforço até que as PAS possam desfazer idéias negativas do passado a respeito do traço que têm e de seu verdadeiro valor. Será impossível convencer alguém a aceitar esse valor se você mesmo não estiver convencido dele. Então, por favor, faça o que se segue, sem falta.

Liste todas as características possivelmente relacionadas a uma PAS. Siga os procedimentos de uma *brainstorm* e aceite todas as idéias, sem críticas. Não se preocupe se as não-PAS apresentam algumas

características iguais. É suficiente que nós as tenhamos igualmente ou mais. Utilize todas as estratégias: dedução lógica com origem no traço básico, reflexão sobre a imagem típica de uma PAS, análise das PAS que você conhece e admira, análise de si mesmo, consulta a este livro. Sua lista deve ser *longa*. Ela fica bastante grande quando PAS a fazem em grupo — e eu as incentivo. Portanto, continue até que a sua esteja bastante substancial.

Agora faça duas coisas: escreva um pequeno discurso que possa ser usado em uma entrevista e também uma carta mais formal apresentando em ambos um pouco de seu potencial e citando sua sensibilidade para informar gentilmente seu empregador.

Veja parte de um roteiro possível (um pouco informal para uma carta):

> *Além de meus dez anos de experiência com crianças pequenas, possuo considerável conhecimento de artes gráficas e experiência prática com layout. Vejo em tudo isso uma importante contribuição de minha personalidade e de meu temperamento — sou uma pessoa extremamente escrupulosa, perfeccionista e preocupada em realizar um bom trabalho.*
>
> *Ao mesmo tempo, acredito ter uma imaginação rica. Sempre fui considerado muito criativo (além de haver sempre obtido notas excelentes na escola e ter alto QI). A intuição em relação ao trabalho é um de meus pontos fortes, e sou capaz de avaliar a potencialidade de problemas e erros.*
>
> *Não sou, porém, inclinado a criar alvoroço. Gosto de manter um ambiente calmo à minha volta. Na verdade, devo dizer que trabalho melhor quando estou calmo e as coisas em redor estão tranqüilas. A maioria das pessoas acha agradável trabalhar comigo, apesar de particularmente gostar tanto de trabalhar sozinho quanto com um grupo pequeno. Minha independência nesse sentido e minha competência para trabalhar bem isoladamente têm sido outra constante entre minhas habilidades.*

Treinamento

Situações de treinamento podem ser muito perturbadoras porque você tende a apresentar desempenho pior quando está sob observação ou se sente hiperexcitado por outro motivo — por exemplo, quando recebe muitas informações de uma só vez, quando existe muita gente em volta falando ou esforçando-se para aprender, quando imagina todas as terríveis conseqüências de esquecer algo.

Se for possível, tente o autotreinamento. Leve para casa os manuais de instrução ou fique até mais tarde e trabalhe sozinho. Verifique ainda a possibilidade de treinamento individual, realizado de preferência por alguém que o deixe à vontade. Peça que lhe ensinem cada passo e então o deixem sozinho para praticar. A seguir, permita ser observado por alguém que não seja um supervisor, alguém que não o deixe tão nervoso.

Conforto

Você não precisa de nenhum desconforto nem de pressão extra porque já é mais sensível. Uma situação pode ser classificada de segura, mas ainda assim será estressante para você. Da mesma forma, outros podem não ter problemas com lâmpadas fluorescentes, baixo nível de ruído de máquinas ou odores químicos, mas você tem. Essa é uma questão bastante individual mesmo entre PAS.

Se for necessário reclamar, pese realisticamente o que está enfrentando. Caso ainda queira seguir em frente, mencione os esforços pessoais que tem feito para resolver o problema. Enfatize sua produtividade e suas realizações, mostrando que pode fazer mais ainda quando a situação for resolvida (se for realista).

Progresso na organização

Pesquisas sobre os "tímidos" sugerem que essas pessoas recebem menores salários e trabalham abaixo de seu nível de competência[4]. Suspeito que isso seja verdade no caso de muitas PAS, embora algumas vezes por escolha própria. Mas, se você deseja uma promoção e não a

está conseguindo ou se a empresa planeja fazer demissões e você não quer ser incluído, é preciso dar atenção a algumas estratégias.

As PAS geralmente não gostam de "fazer política". Mas eventualmente isso pode nos tornar objeto de suspeita. Passamos despercebidos com facilidade em todos os tipos de situação, especialmente se ficarmos pouco tempo com colegas de trabalho ou não compartilharmos com eles nossas idéias. Podemos parecer inatingíveis, arrogantes, diferentes. Se não formos arrojados, daremos a impressão de fracos ou desinteressados. Essas impressões quase nunca têm fundamento, mas você deve ficar atento a tais dinâmicas e traçar estratégias para desfazer essas imagens.

Quando for adequado, deixe que conheçam casualmente (ou formalmente) seus sentimentos positivos em relação a eles ou à organização. Você talvez pense que esses sentimentos são óbvios, mas nem tanto, sendo você discreto e os outros pouco perspicazes. Reflita na necessidade de falar mais abertamente das contribuições que considera estar fazendo, da posição que gostaria de alcançar dentro da organização um dia e do tempo que espera por isso.

Esteja certo, no entanto, de que não será considerado nas próximas promoções por escrever todas as semanas a respeito de suas contribuições à empresa, somadas a realizações profissionais ou pessoais alcançadas em outros momentos. Mas, se for possível, mostre um resumo dessas conquistas em sua próxima avaliação de desempenho. Seja detalhista. Você, pelo menos, estará consciente disso.

Se tem resistência a essa idéia ou se daqui a um mês ainda não tiver conseguido fazer isso, analise profundamente as razões. Parece exibicionismo? Então considere a possibilidade de prestar um desserviço à empresa se não lembrar a eles seu valor. Cedo ou tarde você ficará insatisfeito e desejará ir mais longe, será seduzido pelos concorrentes ou demitido e substituído por alguém menos competente. É preferível que os outros percebam seu valor sem que você tenha de lembrá-los? Esse é um desejo comum que vem da infância e é raramente satisfeito pelo mundo.

Você na verdade está realizando muito pouco? Isso incomoda você? Pode ser que precise manter um registro das conquistas que realmente lhe importam — trilhas de bicicross que venceu, livros que leu, conversas que teve com os amigos. Se outra coisa, e não o trabalho, consome a maior parte de sua energia, talvez seja por lhe dar maior prazer. Existe alguma forma de ser pago para fazer o que gosta? Se é a responsabilidade por um filho ou parente idoso que consome seu tempo, sinta orgulho de cumpri-la. Anote-a como mais uma conquista mesmo que não possa compartilhá-la com seu empregador.

E, por último, se não está fazendo progressos e sente que "alguém o persegue", é bem possível que não tenha entendido nada.

Bete encontra Maquiavel

Bete, uma PAS, foi minha cliente em psicoterapia. Um dos assuntos de que falava com regularidade era sua frustração no trabalho. Terapeutas nunca sabem com certeza o que acontece em situações das quais só conhecem uma versão. Mas parecia que Bete estava realizando bons serviços e nunca era promovida.

Então, em uma avaliação de desempenho, foi criticada exatamente por comportamentos que pareciam ser os mais valorizados pela maioria dos supervisores. Bete começou a imaginar que sua chefe "a perseguia". A chefe tinha uma vida pessoal complicada, e a encarregada anterior alertara que ela poderia "apunhalar pelas costas".

A maior parte dos outros funcionários não tinha problemas com a nova supervisora, mas a intuição de Bete dizia-lhe que estavam fazendo concessões para agradá-la porque tinham medo dela. Minha paciente, sendo bem mais velha, a via apenas como imatura, não como uma ameaça. Por ser também dedicada e escrupulosa, Bete recebia com freqüência elogios dos visitantes, que a consideravam a pessoa mais competente do departamento. Ela pensava nada ter a temer, mas subestimou a inveja da supervisora. Afinal, não gostava de pensar mal de ninguém.

Um dia Bete tomou a iniciativa de pedir a alguém do departamento de pessoal para ver sua ficha (o que era permitido naquela empresa) e descobriu que a chefe vinha registrando ali anotações simplesmente falsas, omitindo as informações positivas.

Ela finalmente teve de admitir que estava em uma guerra, mas não sabia o que fazer. Repetia, particularmente, que não desejava descer ao nível daquela injusta.

Para mim, o ponto importante era ajudar Bete a enxergar os motivos de ter sido visada. Ela admitiu não ser a primeira vez em sua história profissional. Eu suspeitei que nesse caso a razão fosse a impressão, mesmo infundada, de indiferença e superioridade, ameaçadora para uma pessoa mais nova e insegura. Mas na raiz de tudo estava a falha, a verdadeira recusa de admitir o conflito que se aproximava.

Nessa empresa e em outras onde havia trabalhado no passado, Bete tornara-se um alvo fácil por preferir ficar "separada da turma". Como muitas PAS introvertidas, ela ia para o trabalho, fazia bem seu serviço e voltava para casa, evitando contatos que aumentassem os estímulos. Ela me dizia sempre: "Eu não gosto de fofocar com os outros". Uma conseqüência desse estilo era manter-se pouco informada em relação ao que acontecia em um patamar mais informal. Ela precisaria projetar mais sua persona e bater papo simplesmente para proteger-se, para saber o que se passava, para "ter amigos na corte". A segunda conseqüência era o fato de, de certa maneira, rejeitar os outros — pelo menos era o que eles achavam. De qualquer forma, ninguém tinha nenhuma motivação para ajudá-la, e assim a supervisora soube que aquele seria um alvo seguro para atacar.

Outro engano compreensível, típico de uma PAS, foi ignorar totalmente o lado "escuro" ou as facetas menos desejáveis de sua chefe. Bete tinha na verdade uma tendência para idealizar os superiores. Esperava apenas bondade e proteção das pessoas em comando. Quando não recebeu de sua chefe o que esperava, dirigiu-se ao superior dela para pedir ajuda. Mas achou que era "apenas justo" deixar que a moça soubesse que faria isso! Esta, naturalmente, passou-lhe à frente e pôs o gerente contra ela. A outra autoridade superidealizada agiu, previsivelmente, como um simples mortal.

Quando pedi a Bete que fosse mais esperta, mais "política", ela a princípio achou que estava lhe pedindo que se "sujasse". Mas eu sabia que toda essa pureza devia estar escondendo uma grande sombra, e com o tempo ela encontrou em seus sonhos uma cabra enraivecida

presa por uma cerca, depois uma pequena "lutadora de rua" e finalmente uma sofisticada mulher de negócios. Cada uma dessas figuras de sonho revelou problemas que ela de fato já trazia, mas nunca havia admitido e reprimia veementemente como inaceitáveis. Ensinaram-lhe como suspeitar pelo menos um pouco de todos, especialmente das pessoas que idealizava (inclusive eu).

Ao avançar em sua auto-análise — grande parte obviamente exigiu considerável coragem e inteligência —, Bete admitiu ter dúvidas profundas a respeito da motivação de todas as pessoas, mas tentava sempre suprimir essas suspeitas como repugnantes. Quando tomou consciência disso e checou suas desconfianças, descobriu que poderia confiar mais, e não menos, em algumas pessoas, principalmente em sua intuição, agora menos conflituosa. Você terá a oportunidade de conhecer o agente de seu poder interior no final deste capítulo.

Remorsos: evitáveis e inevitáveis

É difícil aceitar todas as coisas que não conseguiremos fazer durante a vida. Mas isso faz parte de ser mortal. Como será maravilhoso se conseguirmos fazer algum progresso, ainda que pequeno, na direção da questão que a vida tem para nós. Mais maravilhoso ainda será conseguir ser pagos para fazer isso. E será quase um milagre fazer isso na companhia de outras pessoas, em harmonia e com respeito mútuo. Se você recebeu essas bênçãos, valorize-as como merecem. Se ainda não conseguiu, espero que tenha agora a percepção de que isso é possível.

Por outro lado, você pode estar lutando para exercer uma vocação freqüentemente impedida por outras responsabilidades ou pela incapacidade de nossa cultura de lhe dar o devido valor. Se conseguir alcançar um ponto de paz nessa luta, provavelmente será o mais sábio entre nós.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Encontre seu Maquiavel

Maquiavel, o conselheiro de príncipes italianos da Renascença, escreveu com brutal franqueza a respeito de chegar na frente e manter-se lá. Seu nome é associado, talvez excessivamente, a manipulação, mentira, traição e todas as outras conspirações que ocorrem "na corte". Não recomendo que se torne maquiavélico, mas asseguro que, quanto maior repulsa sentir pelas qualidades dele, maior a necessidade de estar consciente de que elas estão à espreita dentro de você e dos outros. Quanto mais alegar que nada sabe de coisas assim, mais perturbado ficará pelas conspirações secretas de seu interior.

Em resumo, existe um Maquiavel em algum lugar dentro de você. Sim, ele é um manipulador sem escrúpulos, mas nenhum príncipe, especialmente se for gentil, manteria o poder por muito tempo sem pelo menos um conselheiro de visão tão impiedosa quanto a dos inimigos que esse príncipe sem dúvida tem. O truque é ouvir Maquiavel, mas mantê-lo em seu lugar.

Talvez você já conheça essa sua faceta, mas dê corpo a ela. Tente imaginar sua aparência, o que diz, que nome tem. (Provavelmente não será Maquiavel.) Então bata um papo com ela. Deixe que lhe fale sobre o lugar onde trabalha. Pergunte quem está agindo para chegar na frente e quem está perseguindo você. Pergunte o que *você* pode fazer para progredir. Deixe que essa voz lhe fale por algum tempo.

Mais tarde, com muito cuidado para manter seus valores e seu bom caráter intactos, pense naquilo que aprendeu. Será que ficou sabendo, por exemplo, que alguém está usando táticas injustas e prejudicando com isso você e a empresa? Sua voz interior estará paranóica ou isso é algo que você já sabia e não queria admitir? Existe alguma atitude sábia que possa tomar para coibir isso ou pelo menos proteger-se?

Capítulo 7

OS RELACIONAMENTOS ÍNTIMOS

O desafio do amor sensível

ESTE CAPÍTULO É UMA HISTÓRIA DE AMOR. Ele começa contando como as PAS se apaixonam e iniciam amizades profundas. Depois ajuda a fazer o gratificante trabalho de manter vivo esse amor, no estilo das PAS.

A intimidade com uma PAS: todas as maneiras de conseguir isso

Cora tem 64 anos, é dona de casa e autora de livros infantis. Casou-se apenas uma vez, com seu "único parceiro sexual", e informou-me com firmeza que está "muito contente com esse aspecto de minha vida". Dick, seu marido, é "tudo menos uma PAS". Mas ambos apreciam o que o outro oferece ao casamento, especialmente agora que as arestas foram aparadas. Ela aprendeu ao longo dos anos, por exemplo, a resistir aos desejos dele de partilhar o prazer dos filmes de aventura, da prática de esqui e de campeonatos esportivos. Ele vai com os amigos.

Mark, com cerca de 50 anos, é professor universitário e poeta, um especialista em T. S. Eliot. Não é casado e vive na Suécia, onde

ensina Literatura Inglesa. As amizades são essenciais na vida de Mark. Ele desenvolveu a habilidade de encontrar no mundo as poucas almas como a sua e cultiva um relacionamento profundo com elas. Suspeito que todos se consideram muito afortunados.

Quanto ao romance, Mark recorda paixões intensas desde a infância. Adulto, seus relacionamentos têm sido "raros mas perturbadores. Dois ainda persistem. Dolorosos. Não há fim apesar de a porta estar fechada". Mas lembro que então sua voz assumiu um tom malicioso: "Mas minha vida é rica em fantasias".

Ann também se lembra de paixões intensas na infância. "Sempre havia alguém, era uma cruzada, uma busca constante." Ela casou-se aos 20 e teve três filhos em sete anos. Nunca havia dinheiro suficiente, e as tensões cresciam proporcionais aos abusos do marido. Depois de ter sido espancada duramente algumas vezes, ela soube que tinha de partir, crescer e aprender a sustentar-se.

Ao longo dos anos existiram outros homens em sua vida, mas nunca se casou de novo. Aos 50, Ann afirma que sua busca do "príncipe encantado" finalmente terminou. Na verdade, quando perguntei se organizava a vida de alguma forma especial para acomodar sua sensibilidade, a primeira resposta foi: "Eu finalmente deixei os homens fora de minha vida, então isso não me perturba mais". Amigas íntimas e profundos laços com os filhos e as irmãs proporcionam grande felicidade a Ann.

Kristen, a estudante que apresentei no capítulo 1, é mais uma que amou intensamente durante a infância. "A cada ano eu escolhia um. Mas, quando fiquei mais velha e as coisas foram ficando mais sérias, quando estava com eles eu queria que me deixassem em paz. Então houve aquele que acompanhei ao Japão. Ele foi muito importante para mim, mas já terminou, graças a Deus. Agora, que estou com 20 anos, não me preocupo muito com os rapazes. Quero primeiro saber quem eu sou." Para quem estava tão preocupada com a própria sanidade mental, ela parece definitivamente sã.

Lily, de 30 anos, teve uma juventude promíscua para afrontar sua severa mãe chinesa. Há dois anos, porém, quando a saúde sucumbiu aos efeitos de sua vida dissipada, ela percebeu afinal que era infeliz. Durante nossas entrevistas começou a perguntar-se se teria escolhido uma vida tão hiperestimulante para distanciar-se da família, que via como tediosa e sem o vigor americano. De qualquer forma, quando recuperou a saúde, Lily iniciou um relacionamento com um homem que considerava ainda mais sensível que ela. A princípio eram apenas amigos: ele parecia ser tedioso como sua família. Mas alguma coisa terna e carinhosa surgiu entre eles. Estão morando juntos, mas ela não se apressa em casar.

Lynn está na casa dos 20 e casou-se há pouco tempo com Craig, que compartilha com ela a busca espiritual e um profundo amor. Mas há o problema do sexo: quanto cada um deseja? Para seguir a tradição espiritual que ele escolhera, e ela abraçou ao conhecê-lo, Craig vinha se abstendo de sexo. Na época de nossa entrevista, ele havia mudado de idéia, e era ela quem agora queria seguir a tradição da abstinência. O acordo que até o momento tem satisfeito a ambos é de fazer amor "com pouca freqüência" (uma ou duas vezes por mês), mas de forma "muito especial".

Esses exemplos ilustram as maneiras ricamente diversas pelas quais as PAS satisfazem seu desejo muito humano de estar próximas de outras pessoas. Apesar de ainda não ter dados estatísticos de larga escala para confirmar isso, obtive através das entrevistas a impressão de que as PAS encontram formas mais variadas de resolver os assuntos dessa área. Elas escolhem com maior freqüência que a população em geral a vida de solteiras, a firme monogamia ou amizades e relacionamentos familiares profundos em lugar de romance. É possivelmente verdade que dancem ao som dessa canção de amor diferente por ter história de vida e necessidades diferentes. A necessidade é a mãe da invenção.

Com toda essa diversidade, nós, PAS, ainda temos de considerar alguns pontos em comum nos relacionamentos íntimos, todos eles com origem em nossa habilidade especial de perceber as sutilezas e em nossa maior tendência para a hiperexcitação.

As PAS e a paixão

Minhas pesquisas sugerem que, quando o assunto é amor, nós, PAS, nos apaixonamos com maior intensidade. Isso pode ser bom. Estudos comprovam que a visão da própria competência e a auto-estima[1] ampliam-se marcadamente na pessoa apaixonada. Quando ama a pessoa sente-se maior e melhor. Por outro lado, é bom conhecer algumas das razões pelas quais nos apaixonamos e que não estão, ou pouco estão, relacionadas ao objeto desse amor.

Antes de começarmos, porém, escreva o que aconteceu em uma ou mais vezes em que você esteve profundamente apaixonado. Então poderá verificar se o que descrevo aconteceu em seu caso.

Reconheço que algumas PAS parecem não se apaixonar jamais. (Em geral possuem o estilo de ligação esquivo que descrevi anteriormente.) Mas dizer "nunca amarei" é como dizer que jamais choverá no deserto. Qualquer um que conheça o deserto lhe dirá que, quando chega a chover lá, é melhor tomar cuidado. Portanto, se você acredita que não ama intensamente, deveria ler assim mesmo — em caso de chuva.

Quando o amor é intenso demais

Antes de abordarmos o poderoso tipo de amor ou amizade que leva a um relacionamento maravilhoso, talvez esteja interessado no tipo mais raro, porém mais famoso e perturbador, do amor impossível. Pode acontecer com qualquer um, mas parece acontecer com freqüência um pouco maior entre as PAS. Como quase sempre essa é uma experiência muito sofrida para ambos os envolvidos, um pouco de informação pode ser útil no caso de vir a encontrar-se em uma situação assim.

Esse tipo de amor geralmente não é correspondido. A própria falta de reciprocidade pode ser a causa da intensidade. Se um relacionamento real fosse possível, a idealização absurda esfriaria à medida que a pessoa passasse a conhecer melhor o ser amado, com todas as suas limitações. Mas a intensidade pode também destruir o relacionamento. Um amor excessivamente intenso é muitas vezes rejeitado por ser muito exigente e pouco realista. Aquele que é amado freqüentemente sente-se sufocado, e não realmente amado, ao perceber que seus sentimentos não são levados em conta. É como se aquele que ama não tivesse compreensão real do ser amado, mas apenas uma visão impossível de perfeição. E pode vir a abandonar tudo em nome do sonho da felicidade perfeita, que apenas o outro é capaz de realizar.

Por que ocorre um amor assim? Não há resposta, mas algumas fortes possibilidades. Carl Jung sustentava que os habitualmente introvertidos (na maioria PAS) voltam toda a energia para dentro de si mesmos para proteger sua preciosa vida interior contra as perturbações do mundo. Mas ele alertava que, quanto mais bem-sucedidos somos em nossa introversão, maior se torna a pressão do inconsciente para compensar esse direcionamento interior. É como se a casa estivesse cheia de crianças entediadas (mas provavelmente de inteligência superior) que em determinado momento encontrassem saída pela porta dos fundos. Essa energia antes reprimida que desperta geralmente se deposita em alguma pessoa (ou lugar ou coisa) que passa a significar tudo para o pobre introvertido libertado. Você se apaixona perdidamente, e isso na verdade tem pouca relação com a outra pessoa e mais com o tempo que você demorou para se expor.

Muitos filmes e romances retrataram esse tipo de amor. Um clássico do cinema poderia ser *O anjo azul*, sobre um professor universitário que se apaixona por uma dançarina. Um livro clássico seria *O lobo da estepe*, de Herman Hesse, a respeito de um homem de certa idade altamente introvertido que conhece uma provocante e jovem dançarina e seus amigos apaixonados e sensuais. Em ambos os casos os protagonistas mergulham em um desesperançado mundo de amor, sexo, drogas, ciúme e violência — todo o estímulo e a satisfação dos sentidos que seu eu intuitivo e introvertido sempre rejeitou e com que não souberam lidar. Mas as mulheres também passam por isso, como em alguns romances de Jane Austen ou Charlotte Brontë que

mostram mulheres controladas e introvertidas que sofrem por um amor avassalador.

Não importa quão introvertido seja, você ainda é um ser social. Você não pode fugir à necessidade e ao desejo espontâneo de relacionar-se mesmo que o conflitante impulso de proteger-se seja forte. Felizmente, depois de se expor um pouco e se apaixonar algumas vezes, perceberá que ninguém é perfeito. Como dizem por aí, existem outros peixes no mar. A melhor proteção contra a paixão excessivamente intensa é estar aberto ao mundo, nada mais, nada menos. Quando você encontra o equilíbrio, pode chegar inclusive a encontrar certas pessoas que o ajudam verdadeiramente a permanecer calmo e seguro. Portanto, já que vai de qualquer forma ser conquistado um dia, pode muito bem misturar-se conosco desde já.

Reveja suas histórias de amor e amizade. Elas vieram após um longo período de isolamento?

O amor humano e divino

Outra forma de apaixonar-se intensamente é projetar no outro seus anseios espirituais. Novamente a confusão do ser amado humano com um amado divino seria evitada se você pudesse conviver com a pessoa por algum tempo. Do contrário, a projeção pode ser surpreendentemente persistente.

A fonte de um amor assim tem necessariamente de ser muito importante, e acredito que seja. Como dizem os junguianos, cada um de nós possui um companheiro interior cuja missão é nos levar aos reinos íntimos mais profundos. Mas é possível que não conheçamos bem esse companheiro interior ou que muitas vezes, em nosso desesperado desejo de encontrar aquele de quem precisamos tanto, cometamos o engano de projetá-lo em alguém. Queremos que o companheiro seja real, e é difícil aprender que também aquilo que é exclusivamente interior pode ser inteiramente real.

A tradição junguiana sustenta que em geral o companheiro interior de um homem é uma alma ou uma figura anímica feminina e de uma mulher é um guia espiritual ou anímico masculino. Quando nos apaixonamos, portanto, estamos na verdade amando a *anima* ou o *animus* que nos levará aonde tanto desejamos ir, ao paraíso. Nós os vemos em pessoas de carne e osso com as quais desejamos partilhar um paraíso terreno e sensual (que geralmente significa um cruzeiro por ilhas tropicais ou um fim de semana em uma estação de esqui — os publicitários adoram nos ajudar a projetar esses arquétipos no mundo exterior). Não me entenda mal, carne e osso e sensualidade são coisas ótimas, mas não irão substituir uma figura ou um objetivo interior. E nós sabemos a confusão que o amor divino pode causar quando dois mortais começam a se amar à maneira humana.

Essa confusão pode, porém, ser aceitável por algum tempo em certos momentos da vida. O romancista Charles Williams escreveu: "Se não tivermos devoção por aquilo que no final se revela falso, aquilo que no final se prova verdadeiro nunca conseguirá permanecer".

Os amores difíceis e a ligação insegura

Como já discutimos, os relacionamentos das PAS com tudo e todos são fortemente influenciados pela natureza das ligações que tiveram na infância com seus tutores. Como cerca de apenas 50% ou 60% da população teve na infância uma ligação segura[2] (um dado realmente chocante), aqueles que têm tendência a relacionamentos cautelosos (ou evasivos) ou muito intensos (de ambivalência ansiosa) podem considerar-se bastante normais. Mas suas reações a esses relacionamentos são muito fortes porque existem nesse âmbito muitos assuntos inacabados.

Freqüentemente os que tiveram ligações inseguras tentam com empenho evitar o amor, pois não querem ferir-se, ou talvez pareça apenas perda de tempo, e não pensar nos motivos de encarar o assunto de forma tão diferente do resto do mundo. Ainda assim, não importa quanto esforço custe, um dia se vêem tentando fazer novamente com que dê certo. Alguém aparece, e parece seguro arriscar uma ligação. Quem sabe há algo no outro que faz lembrar uma pessoa segura que passou muito rapidamente por sua vida. Eventualmente estarão sentindo desespero bastante para tentar uma nova chance. E de repente atacam, como Ellen fez.

Apesar de nunca ter se sentido tão próxima de seu marido quanto ele gostaria, Ellen acreditava ter um casamento razoavelmente feliz na época em que terminou sua primeira grande escultura. Mas, depois que o projeto de todo um ano ficou pronto e foi entregue, ela se sentiu estranhamente vazia. Raramente compartilhava esses sentimentos, mas um dia percebeu-se falando deles com uma mulher mais velha, corpulenta, que usava os longos cabelos grisalhos presos em um coque.

Nunca, antes de tal conversa, ela havia prestado atenção naquela mulher, considerada meio excêntrica pela comunidade. Mas a senhora grisalha recebera treinamento de conselheira e sabia ouvir com empatia. No dia seguinte, Ellen descobriu-se pensando todo o tempo na nova conhecida. Queria estar novamente com ela. A mulher sentiu-se envaidecida por ter uma artista tão especial como amiga, e o relacionamento vicejou.

Mas para a escultora aquela era mais que uma amizade. Era uma necessidade estranha e desesperada. Para sua surpresa, o relacionamento logo assumiu um caráter sexual, e seu casamento ficou turbulento. Por consideração ao marido e aos filhos, decidiu que queria romper, mas não conseguiu. Era totalmente impossível.

Após um ano de cenas tempestuosas entre os três, Ellen começou a perceber na amiga defeitos insuportáveis — principalmente o temperamento violento. O relacionamento terminou e o casamento sobreviveu, mas ela não entendeu o que havia acontecido a não ser anos depois, com a psicoterapia.

Quando começou a explorar sua infância, Ellen ficou sabendo por sua irmã mais velha que a mãe, sempre muito ocupada, não tinha tempo nem inclinação para bebês. Tendo sido criada por uma série de babás, ela lembrava-se de uma, a senhora North, que mais tarde foi sua professora na escola dominical. Essa mulher era extraordinariamente boa e calorosa. A pequena Ellen na verdade pensava que ela fosse Deus. E era uma mulher corpulenta e rústica que usava os cabelos grisalhos presos em coque.

Ellen crescera com uma programação inconsciente. Primeiro, para evitar ligar-se a qualquer pessoa, uma vez que as babás mudavam

tanto. Em nível mais profundo estava programada para aguardar atentamente alguém como a senhora North e então arriscar qualquer coisa para sentir-se novamente segura como se sentira por algumas horas de alguns dias de sua infância com a verdadeira senhora North.

Nós todos estamos programados de alguma forma: para agradar e tentar nos agarrar ao primeiro tipo de pessoa que prometa amor e segurança, para encontrar os pais perfeitos e os adorar totalmente, para ser altamente cautelosos nas ligações com alguém, para nos ligar a alguém exatamente igual a quem *não* nos quis (e ver se podemos mudar a história agora) ou não quis que crescêssemos e para encontrar outro porto seguro igual ao que tínhamos quando éramos crianças.

Reveja suas histórias de amor. Você pode compreendê-las à luz de sua ligação infantil? Terá trazido para elas as grandes necessidades não satisfeitas na infância? Ter algumas dessas necessidades significa apenas ter quantidade de "cola" suficiente para as ligações adultas. Mas é o máximo que podemos pedir. Alguém que deseje um adulto com necessidades infantis (por exemplo, nunca perder o outro de vista) também tem alguma coisa mal resolvida em seu passado. A psicoterapia é praticamente o único refúgio onde podemos despertar para as coisas perdidas, chorar por elas e aprender a controlar os sentimentos perturbadores.

Mas e quanto ao amor romântico normal, que faz com que nossa vida fique durante certo tempo tão maravilhosamente anormal?

Dois ingredientes do amor recíproco

Estudando centenas de relatos a respeito de amor (e amizade) escritos por pessoas de todas as idades, meu marido (um psicólogo social que tem realizado comigo extensa pesquisa sobre relacionamentos íntimos) e eu chegamos a dois temas que se mostram mais comuns[3]. Primeiro, a pessoa que se apaixona obviamente gosta muito de algo que encontrou na outra. Mas a flecha de Cupido geralmente atravessa a armadura no momento em que alguém descobre que a outra pessoa gosta igualmente dele.

Esses dois fatores — gostar de algo em alguém e descobrir que a outra pessoa também gosta de você — revelam-me a imagem de um mundo onde as pessoas transitam admirando-se mutuamente, à espera apenas de que alguém declare seu amor. Essa é uma imagem importante para as PAS terem em mente porque um dos momentos mais exaltantes da vida é fazer ou receber uma declaração de afeto. Se desejamos intimidade com alguém, precisamos fazer isso! Precisamos aceitar todos os riscos da aproximação, inclusive o risco de uma declaração. Cyrano de Bergerac aprendeu essa lição.

Como a excitação pode fazer qualquer um apaixonar-se

Um homem encontra uma mulher atraente sobre uma ponte suspensa que oscila com o vento no alto de uma garganta entre montanhas ou se encontra com a mesma mulher sobre uma firme ponte de madeira poucos metros acima de um ribeirão. Em qual desses locais é mais provável que o homem se sinta romanticamente atraído pela mulher? De acordo com os resultados de um experimento realizado por meu marido e um colega (hoje famoso psicólogo social), muito mais paixões nascerão na ponte suspensa[4]. Outra pesquisa demonstrou que existe maior probabilidade de nos sentirmos atraídos romanticamente se estivermos sob qualquer tipo de excitação, mesmo que seja ter uma discussão ou ouvir a gravação de um monólogo humorístico[5].

Existem diversas teorias a respeito das razões pelas quais a excitação de qualquer tipo pode levar à atração caso haja uma pessoa adequada por perto. Uma razão pode ser a tentativa de sempre atribuir a excitação a alguma coisa e, se possível, especialmente à atração. Outra razão: os níveis altos mas toleráveis de agitação estão associados, em nossa mente, com expansão e excitação, e esses estados, por sua vez, associados à atração por alguém. Essa descoberta tem implicações interessantes para as PAS. Se somos mais facilmente excitáveis que outros, na média estaremos mais inclinados a nos apaixonar (e talvez mais intensamente) na companhia de alguma pessoa atraente.

Reveja suas histórias de amor. Você havia passado por uma experiência excitante antes de conhecer ou ao conhecer a pessoa por quem se apaixonou? Após passar por uma dificuldade, já se sentiu fortemente ligado à pessoa que esteve a seu lado? Já se sentiu assim por médicos, terapeutas, membros da família ou amigos que o ajudaram a lidar com uma crise ou dor? Analise todas as amizades que teve no colégio e na faculdade, época em que todos experimentam muitas situações novas e excitantes. Agora você pode compreender o porquê.

Duas outras razões que explicam por que as PAS estão mais inclinadas a se apaixonar

Outra fonte de grandes amores são as dúvidas a respeito do prórpio valor. Uma pequisa revelou, por emeplo, que estudantes cuja auto-estima estava abalada (por algo que lhes foi dito durante o experimento) sentiam-se mais atraídas por um parceiro potencial do que aquelas cuja auto-estima não fora comprometida[6]. Existe também maior probabilidade de que as pessoas se apaixonem logo após um rompimento.

Como já enfatizei, as PAS tendem a apresentar baixa auto-estima porque não se identificam com o ideal cultural e portanto algumas vezes se consideram felizes simplesmente por conseguir encontrar alguém que as deseje. Mas o amor construído sobre essa base pode ter um desfecho infeliz. Talvez venham a perceber mais tarde que a pessoa por quem se apaixonaram era muito inferior a elas ou não correspondia de forma alguma a seu tipo.

Reveja suas histórias de amor. A auto-estima abalada desempenha nelas algum papel?

A melhor solução, naturalmente, é fortalecer a auto-estima reformulando a vida no bojo de sua sensibilidade, realizando um trabalho interior para solucionar o que quer que diminua sua confiança e passando a expor-se ao mundo dentro dos próprios termos, provando a si mesmo que tem valor. Você ficará surpreso ao ver quantas pessoas irão amá-lo tanto exatamente por causa de sua sensibilidade.

Finalmente existe a tendência, muito humana, de iniciar ou manter um relacionamento apenas por medo de ficar só, muito vulnerável, tendo de enfrentar situações novas e assustadoras. Acredito ser esse

o principal motivo pelo qual as pesquisas verificam que um terço dos estudantes universitários se apaixona durante o primeiro ano passado fora de casa[7]. Somos animais sociais que se sentem mais seguros com companhia. Mas você não deseja aceitar qualquer um só porque tem medo de ficar sozinho. O outro, cedo ou tarde, perceberá isso e ficará magoado ou poderá, tirar vantagem da situação. Ambos merecem algo melhor que isso.

Reexamine suas histórias de amor. Você já se apaixonou apenas por ter medo de ficar só? Acredito que as PAS precisam sentir que podem sobreviver pelo menos por algum tempo sem um relacionamento romântico forte. Caso contrário não estarão livres para esperar pela pessoa de quem gostarão realmente.

Se você ainda não é capaz de viver sozinho, não há do que se envergonhar. Provavelmente alguma coisa destruiu sua confiança no mundo ou alguém impediu que você construísse essa confiança. Mas, se existir possibilidade prática, faça um esforço para tentar viver de forma independente. Caso pareça difícil demais, desenvolva um trabalho com um terapeuta que lhe dê apoio ou aconselhamento — alguém que não vá abusar de você nem abandoná-lo e que não tenha interesse no desfecho exceto o de vê-lo auto-suficiente.

Nem é preciso que fique totalmente só. Existem inúmeras possibilidades à disposição, como bons amigos, parentes leais, uma pessoa para dividir o apartamento e que esteja no momento em casa, disposta a ir ao cinema com você, cães amorosos e gatos gostosos de abraçar.

Aprofundamento da amizade

As PAS, em particular, não deveriam jamais subestimar as vantagens das amizades profundas. Elas não precisam ser tão intensas, complicadas nem exclusivas quanto os relacionamentos românticos. É possível deixar que alguns conflitos se resolvam sozinhos. Alguns traços irritantes podem ser ignorados por um pouco mais de tempo, quem sabe por toda a duração da amizade. E é possível saber o que esperar da outra pessoa sem sofrer dano muito duradouro caso você

seja rejeitado ou decida rejeitá-la. Ocasionalmente, um relacionamento romântico pode nascer daquilo que começou como amizade.

Para aprofundar uma amizade (ou um relacionamento familiar), use um pouco daquilo que já sabe sobre os motivos saudáveis que levam ao amor. Diga à outra pessoa que gosta dela. Não hesite em partilhar experiências intensas — passar juntos pelas dificuldades, desenvolver um projeto, formar um time. É difícil conseguir algum aprofundamento se tudo o que fazem é almoçar juntos algumas vezes. No processo de partilha de experiências, vocês farão revelações que, se mútuas e apropriadas, se tornarão o melhor caminho para a intimidade[8].

Encontre a pessoa certa

Normalmente são as não-PAS que afinal nos escolhem. Houve época em que a maioria de meus amigos eram pessoas extrovertidas, não-tão-sensíveis (mas com certeza muito simpáticas e empáticas), que pareciam meio orgulhosas por descobrir a escritora reclusa. Foram amizades boas para mim, que trouxeram perspectivas e oportunidades que não teria encontrado sozinha. Existem no entanto muitos motivos pelos quais é bom para as PAS estar junto de outras PAS.

Uma excelente tática para encontrar outras PAS é pedir que seus amigos extrovertidos o apresentem a pessoas como você. Mas também pode encontrar PAS pensando como uma — não será em barzinhos, academias nem festas. Com o risco de alimentar estereótipos, PAS podem ser encontradas, por exemplo, em cursos de extensão para adultos, excursões, igrejas, grupos de estudo de católicos ou judeus interessados em conhecer os aspectos mais profundos e mais esotéricos de sua religião, aulas de arte, palestras sobre psicologia junguiana, leitura de poesias, concertos sinfônicos, apresentações de ópera e balé, debates que se seguem a essas apresentações e retiros espirituais de todos os tipos. Essa lista pode ser boa para começar.

Tendo encontrado outra PAS, é fácil começar a conversa comentando o barulho ou excesso de estímulo do lugar onde estão. Podem então concordar em sair dali, fazer uma caminhada, encontrar um lugar tranqüilo, e a partida estará dada.

A dança das PAS

Tenho dito e direi novamente que as PAS precisam de relacionamentos íntimos e podem ser muito habilidosas nisso. Mas precisam estar atentas à parte que deseja introverter-se e proteger-se. Podemos freqüentemente recair na seguinte dança:

Primeiro desejamos ficar íntimos e enviamos todos os tipos de sinal convidando à intimidade. Alguém corresponde. Quer nos ver mais, nos conhecer, talvez tocar. E nós nos retraímos. A outra pessoa espera pacientemente por algum tempo, depois se afasta também. Sentimo-nos sozinhos e enviamos novamente os sinais. A mesma pessoa, ou outra, tenta outra vez. Ficamos felizes — por algum tempo. Mas depois nos afastamos.

Passo à frente, passo atrás, passo à frente, passo atrás — até que ambos ficam cansados da dança.

Conseguir o equilíbrio entre distanciamento e intimidade pode parecer impossível. Se você tenta agradar os outros, não atende às próprias necessidades. Se tenta agradar apenas a si mesmo, freqüentemente deixa de expressar um grande amor e não assume todos os compromissos que o relacionamento requer.

Relacionar-se com alguém semelhante a você é uma solução, mas podem acabar os dois sem contato entre si, dançando em extremos opostos da sala. Por outro lado, o relacionamento com alguém que deseja estar mais envolvido e estimulado pode transformar a dança em verdadeiro suplício. Não sei qual é a resposta para você. Mas sei que as PAS devem continuar na dança e não desistir nem desejar que ela termine. Ela é um fluxo que equilibra as necessidades de cada um e ensina que os sentimentos variam. Você adquire graça com o tempo, pisando cada vez menos nos pés dos outros. Vamos olhar de perto seus relacionamentos mais íntimos.

O relacionamento entre duas PAS

A intimidade com outra PAS pode oferecer grandes vantagens. Ambas se sentem, no mínimo, compreendidas. Provavelmente haverá menos

conflito a respeito de privacidade. Vocês certamente terão passatempos semelhantes.

As desvantagens estão no fato de ambos terem dificuldade com o mesmo tipo de tarefa, seja perguntar o caminho a estranhos, seja fazer compras. E essas coisas acabam não sendo feitas. Ocorre que, se ambos têm tendência para se afastar das pessoas, não haverá ninguém por perto para forçá-los a maior intimidade e a encarar a insegurança. Um relacionamento distanciado pode satisfazer os dois, mas apresenta uma qualidade árida que não surgiria se a outra pessoa solicitasse maior intimidade. Mas isso, na verdade, é assunto de vocês. A despeito do que diz a psicologia popular, se estiverem felizes não existe lei, natural ou humana, que os obrigue à intimidade nem à partilha intensa para que se satisfaçam.

Minha impressão é: sempre que as duas pessoas têm personalidades semelhantes a compreensão entre elas é forte e os conflitos são mínimos. Isso pode ser tedioso, mas pode também oferecer um porto seguro e tranqüilo de onde zarpem rumo ao mundo exterior ou interior. Ao voltar um para o outro, compartilharão as emoções de suas experiências individuais.

Quando o outro não é altamente sensível

Qualquer diferença entre duas pessoas que passam muito tempo juntas tende a crescer. Se você for um pouco melhor na leitura de mapas ou em assuntos bancários, sempre fará isso por ambos e se tornará o especialista. O problema é que, ao se ver sozinho com um mapa ou precisar saber o que se passa com sua conta bancária, aquele que "não sabe" sente-se tolo e desamparado. (Apesar de algumas vezes descobrir, surpreso, que, graças à observação, sabe mais do que pensava.)

Todos têm de decidir por si mesmos as áreas em que aceitam ser inábeis ao lado do especialista e aquelas em que não querem absolutamente ser incapazes. O respeito próprio é uma necessidade, e nos casais heterossexuais os estereótipos costumam imperar. Você talvez não se sinta bem fazendo as coisas que as pessoas de seu

sexo geralmente fazem. Talvez, como no caso de meu marido e no meu próprio, sinta-se mal permitindo que os estereótipos se cristalizem. (Eu gosto de saber como trocar um pneu, ele gosta de saber como trocar uma fralda.)

Essa especialização é mais problemática e difícil de ignorar quando se dá em relação ao "trabalho" psicológico. Um cônjuge sente emoção pelos dois, o outro permanece frio. Um lida apenas com os sentimentos bons, não desenvolvendo resistência ao pesar e ao medo, o outro arca com toda a ansiedade e depressão.

Quando se trata de PAS, aquele que é um pouco menos sensível torna-se especialista nas situações que possam descompensar demais o cônjuge mais sensível. (Se ambos são igualmente sensíveis, podem vir a se especializar em áreas diferentes.) Isso traz vantagens para os dois. Existe mais calma — uma pessoa sente que ajuda e a outra sente que é ajudada. A pessoa um pouco menos sensível pode saber-se indispensável e considerar essa sensação bastante gratificante.

Enquanto isso, aquele que é mais sensível percebe as sutilezas pelos dois. Parte desse trabalho pode parecer menos valiosa — ter as idéias criativas, saber por que vivemos, aprofundar as comunicações, apreciar a beleza. Mas, se existir entre os dois um laço forte, provavelmente será porque a pessoa menos sensível realmente precisa e valoriza aquilo que você, o mais sensível, oferece. Sem isso, todas as coisas eficientes que faz não serviriam de nada e seriam também menos eficientes. Algumas vezes a pessoa mais sensível pode perceber isso e considerar-se indispensável e até superior.

Em um relacionamento de muitos anos, os parceiros podem ficar bastante satisfeitos com sua distribuição de tarefas. Entretanto, e em especial na segunda metade da vida, um dos dois ou ambos podem desenvolver alguma insatisfação. O desejo de ser inteiro, de experimentar a parte da vida em que não se especializou, eventualmente se torna mais forte que o desejo de ser eficiente ou evitar falhas. Se a especialização for extrema, como é possível em casamentos longos, um dos dois pode tornar-se dependente a ponto de perder toda a capacidade de escolha em relação à permanência no relacionamento.

No caso dos sensíveis, a pessoa pode sentir-se incapaz de viver no mundo exterior, e a outra, incapaz de encontrar o caminho interior. Nesse ponto o que as une já não é amor, mas a falta de alternativa.

A solução é óbvia, mas não é fácil. Ambos devem concordar que a situação deve mudar mesmo que durante algum tempo as coisas não corram de forma eficiente como antes. O mais sensível deve tentar novas tarefas, assumir mais responsabilidades, arranjar-se sozinho um pouco. O menos sensível deve experimentar a vida sem a contribuição "espiritual" do companheiro e fazer contato com as coisas sutis na forma como surgirem em sua percepção.

Um pode orientar o outro se conseguir evitar tomar a frente e assumir o comando. Caso não consiga, é mais útil apoiar a distância ou até fingir que esquece totalmente o outro por algum tempo para que o "amador" jogue na própria categoria, sem ser observado nem sentir vergonha pelos esforços débeis. Ele saberá quando pedir a ajuda amorosa e especializada se precisar. É uma certeza maravilhosa e, na situação, talvez seja o maior dos presentes.

Diferenças no nível ideal de excitação

Acabamos de analisar uma situação em que o casamento torna as coisas quase confortáveis demais para você, o "sensível". Mas existirão também casos em que o outro não apreciará sua hipersensibilidade aos estímulos. Ocasiões em que ambos continuam fazendo exatamente a mesma coisa, e para o outro tudo está muito bem. Qual é o problema com você, afinal?

Como responder a um pedido bem-intencionado para "pelo menos tentar" e não ser "estraga-prazeres"? É um dilema de meu próprio passado — primeiro na infância, com minha família, mais tarde com meu marido. Se eu dizia não poder participar, os outros não iam por minha causa, e eu me sentia culpada, ou iam sem mim, e eu sentia que estava perdendo alguma coisa. Que escolha! Por não compreender minha própria característica, a solução geralmente era fazer o que fora planejado. Às vezes dava certo, outras vezes era uma agonia, e em algumas acabei doente. Não é de espantar que muitas PAS percam contato com seu "eu autêntico"[9].

Em certo ano que passamos na Europa, quando nosso filho era bebê, viajamos por algumas semanas com amigos no verão. No primeiro dia fomos de carro de Paris até a costa do Mediterrâneo e depois seguimos pela costa da Riviera até a Itália. Não havíamos previsto que estaríamos fazendo o mesmo que os europeus em férias, todos passando ao mesmo tempo de vilarejo em vilarejo, um lombada após a outra, as buzinas tocando, motocicletas cortando. Enquanto isso, nós cinco tentávamos decidir que cidadezinha e hotel da Riviera transformariam nossa fantasia em realidade apesar de não termos reservas nem muito dinheiro. Meu filho mantivera-se feliz por horas me usando como trampolim, mas a certa altura ficou cansado e começou a chorar e a fazer manha, depois passou a berrar. O final da tarde não foi muito divertido.

Quando chegamos ao quarto do hotel eu estava ansiosa para pôr o menino na cama e poder descansar. Naquela época eu não sabia que tinha uma característica especial, só sabia do que eu e ele precisávamos. Imediatamente.

Meu marido e nossos amigos, porém, estavam prontos para conhecer os cassinos de Monte Carlo. Como muitas PAS, eu não gosto de jogar, mas apesar de tudo o programa parecia glamouroso. Sabia que não suportaria mais aquele esforço, mas se fosse possível encontrar uma babá... Eu odiava ficar para trás.

Mas fiquei, afinal. Meu filho dormiu bem, eu fiquei acordada — triste, solitária, com inveja e nervosa por estar sozinha em um lugar estranho. Quando os outros voltaram, é claro que num excelente estado de humor, me encheram de histórias engraçadas e todos os "você-devia-estar-lá". Eu não estava nem tinha dormido e não conseguia dormir porque estava irritada porque não tinha dormido!

Como eu gostaria de saber então o que sei agora. A hiperexcitação manifesta-se facilmente como preocupação e arrependimento — qualquer coisa que esteja à mão —, e ir para a cama não faz você dormir, a perturbação não deixa. Mas mesmo assim é o melhor lugar para estar. E sempre haverá outra chance de visitar Monte Carlo. Acima de tudo, ficar em casa pode ser maravilhoso, uma vez que você aceite que em certos momentos esse é o melhor lugar para você.

Em situações assim seu par fica em um verdadeiro impasse. Deseja que você vá e, como já deu certo algumas vezes no passado, existe a tentação de insistir. Além de sentir sua falta caso vá sem você, o outro poderá achar-se profundamente culpado.

Estou convencida de que a PAS deve assumir a responsabilidade nessas ocasiões para que ninguém se sinta culpado depois. Afinal, é você que melhor sabe como se sente e o que pode aproveitar. Se está hesitando por medo da hiperestimulação — e não devido ao presente estado de fadiga —, deve pesar esse risco considerando também quanto pode se divertir. (Se você traz da infância um medo excessivo de situações desconhecidas, acrescente um pouco mais de peso à balança para ir.) Você deve tomar a decisão e agir. Se sua ação mais tarde se revelar um engano, foi você quem decidiu. Pelo menos tentou. Quando souber que já está superestimulado e precisa ficar em casa, comunique sua decisão com charme e tente não demonstrar que lamenta. Insista para que todos se divirtam sem você.

A solidão no dia-a-dia

Outro problema freqüente no relacionamento com uma pessoa menos sensível é sua grande necessidade de solidão simplesmente para poder pensar e digerir os acontecimentos. O outro pode sentir-se rejeitado ou apenas precisar de sua companhia. Esclareça por que precisa daquele momento pessoal. Estabeleça quando estará disponível, e cumpra a promessa. E vocês podem ficar juntos, apenas descansando em silêncio.

Caso encontre resistência a sua necessidade de solidão (ou a qualquer outra necessidade especial), será necessário discutir a questão profundamente. Você tem direito a necessidades e experiências diferentes. Mas compreenda que elas não são as mesmas para seu companheiro ou amigo nem para a maioria das pessoas que conhece. Talvez o outro queira ignorar a existência de uma diferença tão grande entre vocês. Existe o medo de haver alguma coisa errada com você, um defeito ou uma doença. Talvez se manifeste uma sensação de perda por causa das experiências que sua característica

parece tornar impossíveis para ambos. Eventualmente pode surgir a raiva ou a suposição de que você está inventando tudo isso.

É bom lembrar, com simplicidade muito tato, todas as coisas boas que esse traço de sua personalidade traz para o casal. E você deve ter o cuidado de não usar a sensibilidade como desculpa para sempre conseguir as coisas à sua maneira. Você pode tolerar níveis altos de estímulo, especialmente quando está com alguém que o faz relaxar e transmite segurança. Um esforço sincero para acompanhar algumas vezes o amigo ou amado será bastante apreciado e dará bons frutos. Quando não der certo, você terá demonstrado a veracidade de seus limites — de preferência evitando o "eu não disse?". Estará claro que você geralmente fica mais feliz, saudável e menos ressentido quando ambos reconhecem e respeitam o nível ideal de estimulação um do outro. Vocês se encorajarão mutuamente quando necessário — saia e divirta-se ou fique e descanse — para que o nível de conforto seja preservado.

Naturalmente outras questões emergirão quando você afirmar suas necessidades. Se o relacionamento já estiver abalado, apresentar sua característica como uma coisa com a qual seu amigo ou parceiro tem de conviver pode produzir um terremoto mais sério. Mas, se o fator de risco já estava ali, não culpe sua sensibilidade nem a defesa dela, não importa quanto venham a ser razão de conflito.

O medo da comunicação honesta

A sensibilidade pode, acima de tudo, aumentar a intimidade da comunicação. Você assimila muito bem as pistas sutis, as nuanças, os paradoxos e as ambivalências e os processos inconscientes. Você compreende que esse tipo de comunicação exige paciência. Você é leal, escrupuloso e considera o valor da relação grande bastante para desejar dedicar a ela o tempo que for necessário.

O principal problema é, como sempre, a hiperexcitação. Quando estamos nesse estado podemos ser extremamente insensíveis a tudo o que nos rodeia, inclusive àqueles que amamos. Podemos responsabilizar nossa característica especial: "Eu estava cansado demais, perturbado demais". Mas ainda assim é responsabilidade nossa

fazer o que for necessário para nos comunicar da melhor maneira e fazer com que o outro saiba, se possível com antecedência, quando é impraticável fazer nossa parte.

As PAS provavelmente cometem seus principais erros de comunicação por tentar evitar a exaltação causada pelas situações desagradáveis. Acredito que a maioria das pessoas, mas principalmente as PAS, tem horror a raiva, confrontos, lágrimas, ansiedade, "cenas", mudanças (que sempre significam perda), julgamento e vergonha por nossos erros ou pelos erros de outras pessoas.

Por certo racionalmente você já sabe — através de leituras, experiência e talvez de aconselhamento profissional — que é necessário enfrentar tudo isso para que o relacionamento permaneça vivo e renovado. Mas esse conhecimento racional, por algum motivo, não ajuda quando chega o momento de mergulhar e trazer à tona os sentimentos.

Além disso, sua intuição está sempre à frente. Em seu mundo imaginário semiconsciente, que para você é muito real e perturbador, já explorou os vários rumos que a conversa pode tomar, e eles são quase todos angustiantes.

Existem duas formas de aplacar seus medos. Primeiro, trazer à consciência o que está imaginando e imaginar também várias alternativas, por exemplo, como as coisas ficarão depois que o conflito for resolvido ou como será caso você não lide com o problema. Em segundo lugar, é possível discutir com seu amigo ou companheiro aquilo que supõe ser o motivo de não se abrir mais. Há uma inevitável manipulação em frases do tipo "eu gostaria de conversar sobre tal coisa, mas não vou conseguir se você reagir dessa ou daquela maneira", mas isso pode levar a análises mais profundas do modo como vocês se comunicam.

A necessidade de afastamento durante os conflitos

Casais em que uma das pessoas ou ambas são PAS precisam estabelecer algumas regras especiais para as situações mais exaltadas em que normalmente se transformam suas discussões. Presumo que vocês já tenham banido o uso de palavras ofensivas, das confidências

compartilhadas quando se sentiam íntimos e seguros e da menção a agravos passados na discussão atual. Mas talvez devam estabelecer outras regras com o objetivo único de administrar a perturbação excessiva. Uma delas seria o afastamento.

Em geral não se deve sair no meio de uma discussão (nem sugerir que "é melhor parar por aqui"). Mas, quando alguém tem uma grande necessidade de se afastar daquilo por sentir-se acuado e desesperado, as palavras já não adiantam. Algumas vezes isso acontece como conseqüência da culpa de enxergar em si mesmo algo muito desagradável. Esse é um momento em que o outro deve recuar e demonstrar consideração, sem levar aquilo em frente para envergonhar ainda mais o companheiro. Existem situações em que aquele que está acuado ainda sente que está certo, mas esgotou seus argumentos. As palavras são rápidas demais, agudas demais, não há revide possível. Surge a fúria, e afastar-se é a única maneira segura de expressá-la.

Em todos os casos você, uma PAS, provavelmente se perturba apenas por entender que a discussão rapidamente se transforma em um dos piores momentos de sua vida. Como um relacionamento pode ficar amargo e distante sem a expressão ocasional de reclamações legítimas, você deseja preservar esses momentos de debate como momentos que valem a pena, mesmo dolorosos quando ocorrem. Isso é ser civilizado. Nesse caso, afaste-se. Procure uma válvula de escape mesmo que apenas por cinco minutos, uma hora, uma noite. Ninguém está desistindo, só adiando.

Buscar o fim da discussão pode ser duro para os dois envolvidos, portanto ambos devem concordar em fazer uma pausa. Combinem antecipadamente essa regra como boa e segura, e não como fuga. Na verdade, essa técnica pode mostrar-se tão boa que vocês a adotarão novamente no futuro. As coisas sempre assumem outro aspecto depois de um afastamento.

O poder da metacomunicação positiva e de ouvir reflexivamente

Metacomunicação significa conversar sobre o modo como você conversa ou como se sente de maneira geral, não em momentos estanques[10]. A metacomunicação negativa usa frases como: "Só espero que saiba que, apesar de estar discutindo isso com você, vou fazer o que quiser depois" ou "Você já percebeu que sempre que discutimos fica irracional?" Frases assim levam a discussão para um nível muito baixo. Evite-as, pois são armas poderosas.

A metacomunicação positiva, por sua vez, faz o contrário, construindo uma proteção segura contra o dano que pode advir. Ela diz, por exemplo: "Eu sei que a discussão está séria e pesada agora, mas quero que saiba que desejo realmente resolver isso. É importante para mim, e é bom saber que você está se esforçando para encontrar a solução comigo".

Esse tipo de comunicação é importante em todos os momentos tensos entre as pessoas. Ela diminui a excitação e a ansiedade, fazendo com que os envolvidos lembrem que se preocupam um com o outro e as coisas provavelmente se resolverão. Em especial os casais em que um ou ambos são PAS devem procurar incluí-la em sua caixa de ferramentas.

Sugiro também que experimentem "ouvir reflexivamente". Essa valiosa ferramenta vem sendo usada desde os anos 1960, e você provavelmente a conhece bem. Incluí aqui esse lembrete porque ela já salvou meu casamento duas vezes, sem exagero. Como poderia deixar de mencioná-la? Ela é o curinga do amor e da amizade.

Ouvir reflexivamente significa simplesmente ouvir a outra pessoa, e em especial ouvir seus sentimentos. Para ter a certeza de que ouviu, você nomeia os sentimentos em sua resposta. Só isso. Mas é mais difícil do que parece. A princípio você dirá que soa meio afetado ou "parece um terapeuta". E parece quando feito isoladamente. Mas essa impressão pode também ser devida ao desconforto que os sentimentos causam, particularmente em nossa cultura. Acredite, parece bem menos artificial para a pessoa que recebe a atenção. Assim como bons jogadores de basquete algumas vezes têm de praticar arremessos e dribles, você precisa de prática para exclusivamente ouvir até poder fazer "passes" quando for necessário. Experimente ouvir exclusivamente, puramente, reflexivamente, pelo menos uma vez, de preferência alguém que lhe seja íntimo.

Ainda não está convencido? Outra razão para se concentrar nos sentimentos é que eles raramente são mencionados no mundo exterior. Queremos que recebam o devido respeito pelo menos em nossos relacionamentos mais íntimos. Os sentimentos são mais profundos que as idéias e os fatos na medida em que freqüentemente dão o tom, controlam e confundem tais idéias e fatos. Se os sentimentos estiverem claros, as idéias e os fatos ficarão mais claros também.

Ao ouvir reflexivamente durante uma ocasião de conflito você será forçado a perceber quando está sendo injusto e qual é o momento de superar certas necessidades e abandonar determinados hábitos. Terá de reconhecer o impacto negativo que está causando sem buscar a defensiva, sem se fechar para o que não quer ouvir e sem ficar mais exaltado do que pode suportar, obrigando o outro a cuidar de você. Isso nos leva a um tópico mais profundo.

OUVIR REFLEXIVAMENTE

Quando estiverem fazendo este exercício, estabeleçam um limite de tempo (dez minutos no mínimo, 45 no máximo). Depois troquem de papéis, dando o mesmo tempo ao outro, sem fazer a troca imediatamente. Esperem uma hora ou um dia inteiro. Se o assunto for algum conflito ou mágoa entre vocês, também esperem antes de discutir o que foi dito. Podem tomar notas do que pretendem dizer se quiserem. Mas a melhor alternativa nesse caso é expressar as reações que tiveram durante sua vez de ouvir.

O QUE FAZER

1. Assuma a postura corporal de quem está realmente ouvindo. Sente-se com o corpo ereto, braços e pernas descruzados. Incline-se para a frente talvez. Olhe para a outra pessoa. Não confira o relógio.
2. Explicite com palavras ou tom de voz os reais sentimentos que foram expressos. Os fatos são secundários e serão esclarecidos a seu tempo — seja paciente. Se suspeitar que há outros sentimentos presentes, espere até que eles se manifestem em palavras ou fiquem óbvios pelo tom de voz.

Para iniciar com um exemplo de certa maneira tolo e demonstrar a idéia de enfatizar o reflexo dos sentimentos, seu companheiro pode dizer "eu não gosto do casaco que você está usando". Nesse exercício, cujo propósito é enfatizar os sentimentos, você diria "você *realmente não gosta* deste casaco", e não "você realmente não gosta *deste* casaco", o que enfatizaria o casaco, como se perguntasse o que há de errado com ele. E também não diria "você realmente não gosta que *eu* use este casaco" porque o foco estaria em você (geralmente na defensiva).

Mas exemplos tolos podem levar bem longe. Seu companheiro responde dizendo "é, esse casaco me faz lembrar o último inverno". Aqui não há nenhum sentimento — ainda. Mas espere.

Seu parceiro diz "eu detestei morar naquela casa". Você enfatiza o sentimento novamente dizendo "as coisas foram muito ruins para você lá", e não "por quê?" nem "eu fiz o que pude para a gente poder sair de lá o mais cedo possível". Logo você estará ouvindo coisas a respeito do último inverno que nunca soube antes. "Eu nunca tinha percebido antes quanto me sentia só mesmo quando você estava na sala." Coisas que precisam ser discutidas. E é nessa direção que o reflexo dos sentimentos pode levar, ao contrário da discussão dos fatos ou de seus próprios sentimentos.

O QUE NÃO FAZER

1. Não faça perguntas.
2. Não dê conselhos.
3. Não mencione uma experiência semelhante.
4. Não analise nem interprete.
5. Não faça nada que distraia ou não reflita o sentimento da outra pessoa.
6. Não recaia em longos silêncios, deixando que o outro faça um monólogo. Seu silêncio é a metade "ouvinte". No ritmo correto, o silêncio dá ao outro espaço para ir mais fundo. Mas continue fa-

zendo eco ao que ouve. Use sua intuição para equilibrar o ritmo entre os dois aspectos.

7. Não importa o que o outro diga, não se defenda nem apresente sua interpretação do assunto. Se considerar necessário, esclareça em outro momento que o fato de ouvir não significou ter concordado. Apesar de a interpretação de um sentimento poder estar errada (e de fazermos coisas erradas por causa do que sentimos), emoções nunca são em si mesmas certas nem erradas. Quando ouvidas com respeito normalmente levam à diminuição dos problemas, nunca ao aumento.

Os relacionamentos íntimos como caminho da individuação

Descrevi no capítulo 6 o que os psicólogos junguianos denominam de processo de individuação, ou seja, seguir o próprio caminho de vida ouvindo a voz interior. Outro aspecto do processo é ouvir especificamente as vozes ou partes de nós que evitamos, desprezamos, ignoramos ou negamos. Essas partes de "sombra", como os junguianos as chamam, sempre são necessárias para nos tornar pessoas fortes e inteiras mesmo quando vivemos metade da vida acreditando que reconhecê-las poderia nos matar.

Uma pessoa pode, por exemplo, estar tão convencida de que é sempre forte que jamais seria capaz de admitir nenhuma fraqueza. A História e a ficção estão cheias de lições a respeito desse perigoso ponto cego, que a seu tempo leva à queda. Todos nós já presenciamos também o oposto — pessoas sempre convencidas de que são fracas, vítimas inocentes que se privam de poder pessoal mas ganham o direito de pensar em si mesmas como totalmente boas e nos outros como maus. Algumas pessoas negam em si mesmas a parte que ama, outras negam a parte que odeia. E assim por diante.

A melhor maneira de lidar com os aspectos sombrios é conhecê-los e fazer aliança com eles. Até este ponto tenho sido elogiosa em relação às PAS dizendo que são conscientes, leais, intuitivas e têm visão, mas estaria prestando um desserviço a você se não dissesse que PAS têm

tantos ou mais motivos que as outras pessoas para rejeitar e negar alguns aspectos próprios. Algumas PAS negam sua força, seu poder e sua capacidade de ser duras e insensíveis. Algumas negam suas partes irresponsáveis e pouco amorosas. Outras negam precisar das pessoas, a necessidade de estar sós e até sua raiva — ou tudo isso junto.

Saber de nossas partes rejeitadas é difícil porque normalmente temos bons motivos para rejeitá-las. Apesar de seus amigos casuais provavelmente conhecerem bastante bem seu lado escuro, com certeza evitam falar disso. Mas em um relacionamento íntimo, principalmente quando as pessoas moram juntas ou dependem uma da outra nas coisas básicas da vida, é impossível deixar de ver e discutir — às vezes acaloradamente — as respectivas sombras. Na verdade, dizem que um relacionamento íntimo não começa até que ambos conheçam esses aspectos um do outro e decidam como conviver com eles ou mudá-los.

É doloroso e vergonhoso ver seu pior lado revelar-se. Você só permite que isso aconteça quando é forçado pela pessoa a quem mais ama e sabe que não será abandonado por possuir ou falar dessas "horríveis" partes secretas. O relacionamento íntimo é, portanto, o melhor meio de apropriar-se de seu lado escuro e ganhar a energia positiva perdida com o negativo e o individual ao longo do caminho que leva à sabedoria e à plenitude.

A auto-expansão nos relacionamentos íntimos

Nós, os humanos, temos aparentemente forte necessidade de crescer, nos expandir — não apenas ter mais território, posses ou poder, mas expandir o conhecimento, a consciência e a identidade. Uma das maneiras que encontramos é somar outros ao nosso eu. Deixamos de ser "eu" para ser algo maior: "nós"[11].

Quando nos apaixonamos pela primeira vez, a expansão conseguida com a inclusão de outro em nossa vida é rápida. Pesquisas a respeito do casamento, no entanto, mostram que após alguns anos o relacionamento se torna muito menos satisfatório[12], mas a boa comunicação reduz esse declínio[13]. Com o processo de individuação que acaba de ser descrito, esse declínio pode ser ainda mais reduzi-

do ou até mesmo neutralizado. Meu marido e eu realizamos uma pesquisa que revelou outra forma de aumentar a satisfação. Em diversos estudos com casais casados ou em fase de namoro, descobrimos que os pares sentiam-se mais satisfeitos com o relacionamento quando faziam juntos coisas que definiram de "excitantes" (não apenas "agradáveis")[14]. Isso parece lógico: se você não pode se expandir mais incorporando coisas novas do outro, ainda assim pode criar uma associação entre o relacionamento e a auto-expansão fazendo coisas novas juntos.

A vida pode ser agitada demais, em especial para uma PAS, e quando chega em casa você deseja ficar tranqüilo. Mas tenha cuidado para não permitir que a vida fique tranqüila a ponto de vocês não fazerem nada juntos. Para isso, talvez seja necessário reservar algum tempo para coisas menos estressantes. Você terá de procurar algo que o expanda sem excitá-lo — um concerto de música tranqüila e especialmente bela, uma conversa sobre os sonhos da última noite, a leitura conjunta de um novo livro de poesia ao pé do fogo. Não é necessário irem juntos à montanha-russa.

Se o relacionamento tem sido uma fonte de conforto para você, merece que se empenhe em torná-lo uma fonte de auto-expansão satisfatória.

As PAS e a sexualidade

Este é um tópico que merece uma boa pesquisa e um livro inteiro. Nossa cultura nos alimenta com informação excessiva a respeito do que é ideal e do que é anormal. Mas isso vem daqueles 80% que não são PAS. O que é ideal e normal para nós? Não posso dizer com certeza, mas parece fazer sentido a premissa de que, se somos mais sensíveis aos estímulos, talvez sejamos mais sensíveis aos estímulos sexuais. Isso pode tornar nossa vida sexual mais satisfatória. Pode também fazer com que precisemos de menor variedade. E os momentos em que estamos perturbados pelos estímulos gerais podem afetar o funcionamento sexual e o prazer. Você sabe o suficiente sobre sua característica, em teoria e na prática, para avaliar como sua sexualidade é afetada por ela. Se essa área de sua vida estiver confusa e tensa, será bom realizar um exercício de reformulação de algumas de suas experiências ou emoções sexuais.

As PAS e as crianças

As crianças parecem florescer quando seus tutores são sensíveis[15]. Conheço muitas PAS que alcançaram grande felicidade cuidando de crianças, seus filhos ou não. Mas conheço também algumas que escolheram não ter filhos ou limitaram-se a ter apenas um exclusivamente por causa de sua sensibilidade. Não nos surpreende que essa escolha reflita em parte a experiência com crianças no passado — foi agradável ou não?

Quando refletir sobre se deseja ou não ter filhos, é bom lembrar que os filhos e sua futura família serão mais adaptados a você do que os outros. Eles terão seus genes e sua influência. Quando as famílias são barulhentas, tumultuadas e cheias de desentendimentos, quase sempre é porque seus membros consideram bom assim ou pelo menos aceitável. Sua vida familiar pode ser diferente.

Por outro lado, não se pode negar que crianças aumentam muito os estímulos da vida. Para uma PAS consciente, significam responsabilidade tanto quanto prazer. Você tem de estar no mundo com elas — na pré-escola, durante o ensino fundamental e depois. É preciso ter contato com outras famílias, dentistas, ortodontistas, professores de piano. É uma lista sem fim. Os filhos trazem o mundo inteiro até você — assuntos como sexo, drogas, o carro que começam a dirigir, a formação universitária, um emprego, namorados. É muita coisa para lidar (e não se pode ter a certeza de um companheiro durante todo o processo). Torna-se necessário abdicar de outras coisas para criar filhos — essa é uma certeza.

Não há nada de errado em escolher não tê-los. Não se pode ter tudo na vida. Enxergar os limites é prova de inteligência. Quando o assunto são crianças, eu costumo dizer que é maravilhoso não ter filhos. E é maravilhoso tê-los. Cada escolha tem seu tipo de maravilha.

A sensibilidade enriquece seus relacionamentos

Seja você uma PAS extrovertida, seja introvertida, sua realização social mais gratificante são os relacionamentos íntimos. Essa é uma área da vida em que quase todas as pessoas aprendem mais profundamente, ao mesmo tempo alcançando grande satisfação, e é onde você pode brilhar. É possível ajudar o outro e a si mesmo dedicando sua sensibilidade a esses relacionamentos.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Nós três: você, eu e minha (ou nossa) sensibilidade

Este exercício deve ser realizado com a pessoa com a qual você tem um relacionamento íntimo no momento. Se não tem ninguém para fazê-lo, imagine que o responde com alguém com quem teve um relacionamento no passado ou espera ter no futuro. Nesse caso também poderá aprender muito.

Se existe a outra pessoa e ela não leu este livro, peça-lhe que leia pelo menos o primeiro capítulo e este, tomando notas de tudo aquilo que parecer excepcionalmente relevante para o relacionamento. Ler algumas partes em voz alta, juntos, pode ser útil também. Então programem um momento para discutir as questões adiante. (Se os dois forem PAS, discutam primeiro as respostas de um e depois as do outro.)

1. Quais de suas características que agradam ao outro são devidas ao fato de ser uma PAS?
2. Que características devidas à sua sensibilidade o outro gostaria de mudar? Tenha em mente que isso não significa que sejam "ruins", mas difíceis em determinadas situações ou em relação às características ou aos hábitos que o outro apresenta.

3. Que conflitos vocês já tiveram em decorrência de sua característica de alta sensibilidade?
4. Discutam situações em que o outro desejaria que você levasse em conta o fato de ser uma PAS para se proteger melhor.
5. Discutam situações em que você usou sua sensibilidade como desculpa para não fazer algo ou como arma em um desentendimento. Se essa discussão se tornar acalorada, use o que aprendeu sobre "ouvir reflexivamente" para contê-la.
6. Existiu alguma outra pessoa altamente sensível na família de um dos dois? De que maneira esse relacionamento pode estar afetando o atual? Imagine, por exemplo, uma mulher altamente sensível casada com um homem cuja mãe era altamente sensível. O marido pode ter algumas atitudes predeterminadas em relação à sensibilidade. Ter consciência disso pode trazer melhorias ao relacionamento entre os três — ele, sua esposa e sua mãe.
7. Discutam o que ambos podem lucrar com a especialização — sendo um mais sensível e o outro menos. Além da eficiência e dos benefícios específicos, cada um de vocês gosta de ser necessário pelos talentos que tem? Sente-se indispensável ao outro? Sente-se bem quando faz algo que o outro não é capaz de fazer?
8. Discutam o que cada um perde com a especialização. O que gostaria de fazer por si mesmo que o outro atualmente faz por você? Cansa-se da dependência do outro quando está envolvido com sua especialidade? Sente menos respeito por seu companheiro por fazer essas coisas melhor que ele? Isso diminui a auto-estima do outro?

Capítulo 8

A CURA DAS MÁGOAS PROFUNDAS

Um processo diferente para as PAS

Lembrança de um amigo sensível do passado

Eu conheci no colégio um garoto chamado Drake. Naquela época ele era o *nerd* da classe. Hoje eu diria que era uma PAS.

Drake tinha muito mais com que se preocupar, no entanto. Ele trazia um problema cardíaco congênito, epilepsia, uma série de alergias e uma pele tão clara que não podia suportar o sol. Incapaz de praticar esportes ou mesmo de ficar ao ar livre, foi completamente excluído da infância normal de um menino de nossa cultura. Naturalmente, tornou-se um amante dos livros e na adolescência era totalmente apaixonado pelas idéias. E apaixonou-se também pelas meninas, como a maioria dos garotos de sua idade.

As meninas, é claro, não queriam nada com ele. Acredito que não ousávamos receber suas atenções — sua necessidade de aceitação o tornava intenso demais. E seria a morte social para qualquer uma. Mas ele amava uma depois da outra, de qualquer forma, de um jeito tímido e sedento que fazia dele uma piada. O ponto alto do ano para alguns de seus colegas de classe foi conseguir pegar um dos

rejeitados poemas de amor de Drake e o ler em voz alta para toda a escola.

Felizmente, ele fazia parte do programa para alunos de inteligência privilegiada, e em nosso grupo era mais bem aceito. Admirávamos suas dissertações e seus comentários em classe. E ficamos orgulhosos quando ele recebeu uma bolsa de estudo integral de uma das melhores universidades.

Ir para a faculdade deve ter assustado Drake mais do que todos nós. Significava viver noite e dia com pessoas da própria idade, aquelas que haviam tornado sua vida impossível durante todo o tempo de escola. É claro que não podia recusar aquela honra, mas como seria para ele? Como seria deixar o abrigo do lar e todo o apoio médico?

A resposta chegou logo após o primeiro feriado de Natal. Na noite seguinte aos feriados, de volta a seu dormitório na faculdade, Drake se enforcou.

As PAS e a cura das feridas psicológicas

Não é minha intenção assustá-los com essa história — repito que Drake tinha muitas dificuldades. A vida das PAS raramente tem desfecho assim tão trágico. Mas, para que este capítulo seja útil, precisa servir como aviso, assim como conforto. Os resultados de minhas pesquisas deixam claro que as PAS que passaram por dificuldades extremas na infância e na adolescência apresentam muito maior possibilidade de ansiedade, depressão e suicídio até se conscientizar do passado e de sua característica e começar a curar as feridas. PAS com problemas atuais sérios também precisam dar a si mesmas atenção especial. As não-PAS simplesmente não captam todos os aspectos sutis e perturbadores dessas situações. Seu traço de personalidade não é, em si, um defeito. Mas assim como um instrumento ou uma máquina de precisão ou um animal puro-sangue vocês precisam de tratamento especial. E muitos receberam tratamento medíocre ou até prejudicial na infância.

Neste capítulo discutiremos as várias formas de lidar com as dificuldades passadas e presentes, principalmente pela psicoterapia

em sentido amplo. Analisarei os prós e os contras da psicoterapia para PAS com sérios problemas, as diferentes abordagens, como escolher um terapeuta e coisas semelhantes. Mas começarei com o tema das feridas da infância.

Quanta ênfase devemos dar a nossa infância?

Acredito sinceramente que nossa vida psicológica não pode ser reduzida ao que aconteceu conosco durante o período de crescimento. Existe o presente — as pessoas que nos influenciam, nossa saúde física, o ambiente — e existe algo dentro de nós que nos incita a seguir em frente. Como disse no capítulo 6, a respeito da vocação, acredito que cada um de nós tem pelo menos parte de uma questão para responder por nossa geração, a tarefa de fazer nossa época avançar um pouco. Embora pareça que um passado difícil pode atrapalhar a realização desse propósito de vida, algumas vezes pode também servir ao propósito ou ser o propósito — experimentar e compreender totalmente certo tipo de problema humano.

Desejo também enfatizar um engano comum cometido por muitos psicoterapeutas, aqueles que não compreenderam ainda as PAS. Esses terapeutas, naturalmente, procuram algo na infância das PAS que explique os "sintomas" que podem ser normais para elas. Consideram que a PAS se resguarda "demais", relatando sentimentos de distanciamento "infundados" e demonstrando ansiedade "excessiva" ou "neurótica" e problemas "incomuns" no trabalho, nos relacionamentos e com a sexualidade. Encontrar uma explicação é sempre um alívio tanto para o terapeuta quanto para o cliente, mesmo que seja algo ruim que alguém nos fez e depois esquecemos ou subestimamos.

Penso que as pessoas cujas dificuldades reais começam por seu traço de personalidade (quem sabe mal compreendido ou mal administrado) ficam bastante aliviadas e apresentam melhora quando conhecem os fatos básicos da sensibilidade. Pode ainda restar um trabalho significativo a ser feito em terapia, como reformular experiências e aprender a conviver com a característica, mas o foco naturalmente se altera.

Considero também que as pessoas não sabem do que estão falando quando dizem: "Ora, vamos! A infância é difícil para todo mundo. Nenhuma família é perfeita. Todos têm esqueletos no armário. É totalmente infantil isso de ficar anos a fio em terapia. Veja seus irmãos e irmãs — os mesmos problemas e não estão fazendo um bicho-de-sete-cabeças. Eles estão levando a vida em frente".

A infância não é igual para todos. Para alguns é realmente horrível. E podem existir diferenças dentro da mesma família. Análises estatísticas da influência do ambiente familiar sobre crianças da mesma família não demonstram coincidências[1]. Seus irmãos e suas irmãs tiveram uma infância totalmente diferente da sua. Você teve uma posição diferente, experiências diferentes e até uma visão diferente de seus pais, pois os adultos mudam de acordo com as circunstâncias e a idade. E, acima de tudo, você era altamente sensível.

Quem nasce altamente sensível é mais afetado por todas as coisas. Mais que isso, o membro da família mais sensível geralmente é também o foco. Principalmente em uma família conturbada, torna-se o profeta, por exemplo, ou o harmonizador, o prodígio, o alvo, mártir, preceptor, aquele que é paciente, ou o fraco, cuja proteção passa a ser o propósito da vida de todos. Enquanto isso a principal necessidade da criança sensível, que é sentir-se segura no mundo, geralmente é ignorada.

Em resumo, se a "mesma" infância ou uma infância "normal" parece ter sido mais difícil para você que para outros membros de sua família ou para outras pessoas de passado similar, acredite. E, se sente que precisa de terapia para curar as feridas da infância, procure-a. Cada infância é uma história única, que merece ser ouvida.

Como Dan sobreviveu

A princípio, as respostas de Dan a minhas perguntas foram, ainda que extremas, bastante típicas de uma PAS. Ele se considerava altamente introvertido e sempre precisara de muito tempo a sós. Violência de qualquer tipo lhe desagradava. Contou-me que gerenciava o escritório de contabilidade de uma grande organização não-lucrativa, onde acreditava ser apreciado por ser gentil e "diplomático". Ele considerava a maioria das outras situações sociais muito desgastante. E por fim a entrevista voltou-se para o assunto de sua repulsa à violência.

Dan lembrou as brigas freqüentes com seu irmão, que o segurava no chão, esmurrava e chutava. (As brigas entre irmãos continuam sendo uma das formas de violência familiar menos estudadas.) Eu me perguntava o que mais estaria errado na família e por que esse briguento era tolerado. Perguntei a Dan se a mãe o considerava uma criança sensível.

"Não sei. Ela não nos dava muita atenção."

Bandeira vermelha. Como se estivesse lendo meus pensamentos, ele disse: "Minha mãe e meu pai não eram muito afetivos".

Assenti.

"Na verdade, eram bastante esquisitos. Não lembro nada positivo a respeito deles. Carinho e coisas assim." Nesse ponto o estoicismo cedeu. A história da doença mental da mãe, que nunca fora tratada, veio à tona. "Depressão crônica. Esquizofrenia. As pessoas da televisão falavam com ela." Alcoolismo — sóbria de segunda a sexta-feira, "bêbada e ausente" da noite de sexta-feira até a manhã de domingo. "Meu pai era alcoólatra também. Batia nela. Espancava. As coisas sempre ficavam fora de controle."

Quando estava bêbada, a mãe sempre contava a ele a mesma história — a respeito de a mãe dela ser uma inválida fria e distante, de ter sido criada por uma série de empregadas e babás, da doença do pai e de ter sido forçada a ficar sozinha com ele dia após dia enquanto ele morria lentamente. (A história é assim tantas vezes — falta de carinho uma geração após a outra.)

"Ela soluçava sem parar quando contava essas histórias. Era uma boa mulher. Ela era sensível. Muito mais que eu." E continuava no mesmo fôlego: "Mas muito cruel. Sempre encontrava meu calcanhar-de-aquiles. Tinha um talento especial para isso". (PAS nem sempre são santas.)

Dan lutava com a terrível ambivalência que surge quando o único protetor de uma criança é uma pessoa perigosa.

Ele descreveu como se escondia quando era criança — em armários, embaixo da pia do banheiro, no carro da família, atrás de alguma janela. Mas, como em muitas histórias assim, houve uma pessoa que fez diferença, salvando sua alma. A avó paterna, uma mulher rígida, "fanática por limpeza". Depois que o marido morreu, ela tornou-se a companheira do pequeno Dan.

"Uma de minhas lembranças mais remotas é estar sentado com três mulheres, todas na casa dos 60, jogando canastra. Eu tinha 6 anos e mal conseguia segurar as cartas, mas elas precisavam do quarto parceiro. Quando estava jogando canastra, eu era um adulto importante e podia dizer a elas coisas que não diria a mais ninguém."

Essa avó foi a provedora da estabilidade indispensável para que aquela criança altamente sensível desenvolvesse estratégias de sobrevivência.

Dan tinha também uma formidável resistência. "Minha mãe costumava sentar e me passar sermões do tipo: 'Por que você se esforça tanto? Nunca vai conseguir ser nada. Não tem nenhuma chance'. E eu decidi desafiá-la."

Ser altamente sensível não exclui de forma alguma a capacidade de sobreviver tenazmente. E Dan precisou dessa tenacidade, a julgar pelo resto da história que me contou.

Aos 14 anos conseguiu um emprego. Ele admirava o homem para quem trabalhava por ser culto e tratá-lo como adulto. "Eu confiava nele, e acabei sendo molestado por ele."

(Aqui novamente o problema não é apenas o abuso em si, mas a situação de vida que o potencializou. Devido à infância que tivera, a ânsia de Dan por carinho deve ter feito com que ignorasse os sinais sutis de perigo. Além disso, deve ter demorado a se proteger por nunca ter tido ninguém por quem se pautar — ninguém jamais o protegera.)

Ele estremeceu. "Então eu aprendi que, se fosse capaz de passar por isso, poderiam fazer qualquer coisa comigo. Não sentiria a mínima diferença. Se conseguisse passar."

Dan casou-se com uma namorada de infância que tinha uma família tão conturbada e caótica quanto a dele. Decidiram fazer com que sua união desse certo — e deu por vinte anos. Parte do sucesso deveu-se aos limites firmes que traçaram para a família, tanto dele quanto dela. "Eu sei como me cuidar agora."

Parte desse aprendizado fora conseguida em três meses de psicoterapia no ano anterior, quando havia entrado em depressão profunda. Lera também muitos livros a respeito da psicologia da codependência e para filhos adultos de alcoólatras. Nunca freqüentou grupos, no entanto. Assim como muitas PAS, ele preferia não revelar sua vida em uma sala cheia de estranhos.

"Permitir-me fazer o que preciso fazer tem sido o mais importante. Reconhecer minha sensibilidade e respeitá-la. Projetar no trabalho uma calma positiva, direcionada para soluções. E ficar alerta para não demonstrar exteriomente uma pessoa que não sou no íntimo. Porque dentro de mim há um buraco negro. Algumas vezes não consigo encontrar uma única razão para continuar vivendo. Simplesmente não faz diferença se eu viver ou morrer."

Depois, no mesmo tom de voz, contou-me que tinha um amigo, um psiquiatra, que o ajudava e dois outros amigos que eram seus conselheiros. Disse também saber que da combinação de sua sensibilidade com sua história de vida resultava uma grande riqueza.

"Eu fico profundamente emocionado com tudo. Detestaria perder o intenso prazer que isso traz." E sorriu com coragem. "Apesar da grande solidão. Aprender a apreciar a dor da vida leva mais tempo, mas a vida é formada das duas coisas. Eu busco uma resposta espiritual."

E assim Dan sobreviveu.

E o seu passado?

No final deste capítulo você terá a chance de avaliar sua infância e pensar no que aconteceu na época. Volto a mencionar a conclusão de minha pesquisa discutida no capítulo 4: as PAS são mais afetadas por uma infância problemática e manifestam mais depressão e ansiedade quando adultas. Tenha também em mente que, quanto mais cedo o problema ocorreu ou começou e quanto mais enraizado estava no comportamento de seu tutor principal, geralmente a mãe, mais profundos e duradouros serão os efeitos. Você deve ter muita

paciência consigo mesmo ao longo da vida. As feridas vão ser curadas, mas à sua maneira e fazendo uso de qualidades que você não teria se não enfrentasse problemas. Por exemplo: sua maior consciência, complexidade e compreensão em relação aos outros.

Não devemos nos esquecer das vantagens de ser sensíveis na infância, mesmo em uma família problemática. Você tinha maior tendência para isolar-se e refletir em vez de se deixar envolver totalmente. Como Dan com a avó, você pode ter sabido intuitivamente onde procurar ajuda. Talvez tenha desenvolvido amplos recursos interiores e espirituais como compensação.

Meu entrevistado mais velho chega mesmo a acreditar que infâncias difíceis são escolhas feitas por almas destinadas a uma vida espiritual. Isso as manteria trabalhando em sua vida interior, enquanto outros estão voltados para uma existência mais comum. Como diz um amigo meu, "nos primeiros vinte anos de vida nós montamos nosso currículo e nos vinte anos seguintes o estudamos". Para alguns esse currículo equivale ao de um curso de graduação em Oxford!

Quando adultas, as PAS costumam ter a personalidade adequada para uma vida de trabalho interior e cura. Falando de maneira geral, sua intuição incomum ajuda a revelar os fatores ocultos mais importantes. Você tem maior acesso ao próprio inconsciente e portanto melhor percepção do inconsciente dos outros e de como isso o afetou. Pode também adquirir bom conhecimento do próprio processo — quando avançar, quando retroceder. Talvez tenha curiosidade sobre a vida interior. Acima de tudo, tem integridade. Mantém-se comprometido com o processo de individuação, não importa quão difícil seja enfrentar certos momentos, certas feridas, certos fatos.

Presumindo que você seja uma das muitas PAS que tiveram infância difícil ou um difícil presente, vamos explorar suas opções.

As quatro abordagens

É possível "partir o bolo" dos métodos de cura de muitas formas — longos ou curtos, de auto-ajuda ou com ajuda profissional, em terapia individual ou em grupo, tratamento pessoal ou de toda a família.

Mas pode-se cobrir todas as opções cortando quatro grandes fatias: cognitivo-comportamental, interpessoal, física e espiritual.

Existem terapeutas que usam todas as quatro, e provavelmente são os melhores. Mas pergunte-lhes qual é sua favorita mencionando especificamente essas quatro. É um desperdício gastar tempo de terapia com alguém cuja filosofia básica não é aquela que você prefere.

Cognitivo-comportamental

A terapia cognitivo-comportamental de curto prazo, cujo objetivo é aliviar sintomas específicos, é a mais acessível nos planos de saúde. Essa abordagem é "cognitiva" porque trabalha com o que você pensa e é "comportamental" porque trabalha a forma como você se comporta. Geralmente ignora os sentimentos e os motivos inconscientes. Tudo é organizado para ser prático, racional e claro.

Perguntarão o que você deseja resolver. Se sua queixa for ansiedade, ensinarão as últimas técnicas de relaxamento ou biorregeneração. Se teme coisas específicas, você será exposto a elas gradualmente até que o medo desapareça. Caso esteja deprimido lhe ensinarão a análise de suas crenças irracionais de que não há esperança, ninguém o ama, você não deveria cometer tantos erros etc. Se os pensamentos persistirem, ensinarão formas de estancá-los.

Quando você não realiza as tarefas específicas que podem ajudar psicologicamente, como vestir-se e sair todos os dias ou fazer amigos, será auxiliado a estabelecer objetivos. Aprenderá as habilidades necessárias para alcançar esses objetivos e como recompensar-se por consegui-los.

Se você estiver lutando contra o esgotamento causado pelo trabalho, por um divórcio ou problemas familiares, será instruído a reformular as situações de forma a incorporar mais fatos e uma visão mais ampla, que o ajudarão a fortalecer-se.

Esses métodos podem não parecer muito profundos nem glamourosos, mas geralmente funcionam, e sempre vale a pena tentar. As habilidades aprendidas serão úteis mesmo que não resolvam tudo. E o aumento da autoconfiança por ter solucionado uma dificuldade faz a vida melhorar.

Você pode aprender essas técnicas não apenas em psicoterapia mas também em livros. No entanto, sempre é bom ter um acompanhamento cuidadoso que ajude a vencer as etapas. Você e um amigo podem fazer isso um pelo outro, mas os profissionais têm experiência consideravelmente maior. E devem, principalmente, saber quando abandonar uma abordagem e tentar outra.

Interpessoal

A psicoterapia de orientação interpessoal é o que a maioria das pessoas pensa ser a "terapia" propriamente dita. Alguns exemplos são a terapia freudiana, junguiana, de relação com o objeto, gestaltiana, rogeriana ou centrada no cliente, análise transacional, existencial e a maioria das terapias ecléticas. Todas requerem falar e fazer uso do relacionamento entre você e outra pessoa ou pessoas — geralmente um terapeuta, mas às vezes um grupo ou aconselhamento em pares.

O número de teorias e técnicas dessa fatia chega provavelmente às centenas, portanto terei de falar em termos gerais. Além disso, a maioria dos terapeutas usa uma combinação que atenda às necessidades do cliente. E há ainda a diferença de ênfase. Alguns fazem da terapia um espaço seguro para explorar tudo e qualquer coisa. Outros a vêem como o espaço específico para lhes oferecer uma nova experiência em relação às ligações passadas, uma nova programação mental do que esperar dos relacionamentos futuros. Alguns dizem que é um lugar para chorar o passado e libertar-se dele, dando-lhe sentido, outros que é um espaço para observar e tentar novos comportamentos ou ainda explorar seu inconsciente até estar em harmonia com ele.

Você e seu terapeuta trabalham juntos com seus sentimentos em relação a ele (o terapeuta), outros relacionamentos, sua história pessoal, seus sonhos (talvez) e qualquer outra coisa que possa surgir. Você não aprenderá apenas com aquilo que for discutido mas também a fazer por si mesmo esse tipo de trabalho interior.

Desvantagens? Pode-se falar e falar e não chegar a lugar algum se o terapeuta não for hábil ou seu verdadeiro problema for outro qualquer. O profissional deve compreender os próprios problemas profundamente. Podem ser necessários vários anos para trabalhar seus relacionamentos com o terapeuta e todos os outros. Mas algumas vezes se alcança grande progresso em poucos meses, como aconteceu com Dan.

Física

Abordagens físicas incluem exercícios, melhoramento nutricional ou cuidados com alergias alimentares, acupuntura, suplementos de ervas, massagem, tai-chi-chuan, ioga, *rolfing*, bioenergética, terapia pela dança e naturalmente medicação, especialmente com drogas antidepressivas e ansiolíticas. Na verdade, a abordagem física atualmente se refere principalmente à medicação prescrita por psiquiatras, o que será discutido no capítulo 9.

Qualquer coisa feita ao corpo mudará a mente. Esperamos que esse seja o caso das drogas desenvolvidas especificamente para esse propósito. Mas esquecemos que nosso cérebro, portanto nossos pensamentos, também pode ser modificado pelo sono, por exercícios, alimentação, ambiente e pelo estado de nossos hormônios sexuais, para mencionar apenas alguns fatores que geralmente podemos controlar. É igualmente verdade que qualquer coisa feita à mente também mudará o corpo — meditação, contar os problemas para um amigo ou mesmo colocá-los no papel[2]. Cada sessão de "terapia falada" pode mudar o corpo. Não é surpreendente que as três formas de terapia discutidas — cognitivo-comportamental, interpessoal e física — sejam igualmente boas para curar a depressão[3]. Você realmente tem escolha.

Espiritual

As abordagens espirituais abrangem todas as coisas que as pessoas fazem para explorar os aspectos imateriais de si mesmas e do mundo. Elas nos confortam dizendo que realmente há algo mais na vida além daquilo que vemos. Elas curam ou tornam mais toleráveis as feridas causadas pelo mundo, afirmam que não estamos presos a

esta situação, que existe algo além. Talvez exista uma ordem ou um plano em tudo, um propósito.

Soma-se o fato de que, quando nos abrimos para uma abordagem espiritual, quase sempre passamos a ter experiências que nos convencem de que realmente existe aqui algo mais a saber. Por isso desejamos uma abordagem espiritual da terapia, qualquer outra coisa pareceria deixar de considerar um aspecto importante da vida.

Alguns terapeutas adotam uma orientação particularmente espiritual. Pergunte antes de começar a terapia e verifique se tem compatibilidade com essa opção espiritual específica. Você pode procurar também a ajuda de membros do clero, líderes espirituais ou outras pessoas diretamente associadas com uma religião ou prática espiritual. Nesse caso, pesquise cuidadosamente se existe treinamento adequado em psicologia para realizar o trabalho que concordarem fazer juntos.

As PAS e a abordagem cognitivo-comportamental

Se saber que essas quatro abordagens são boas para as PAS é relevante, sem dúvida bem mais importante é que sejam adequadas a você. Façamos algumas considerações. Talvez todas as PAS devessem ser expostas a alguns pontos dos métodos cognitivo-comportamentais. Como foi discutido no capítulo 2, essas pessoas auferem grande proveito do desenvolvimento pleno das capacidades cerebrais que nos garantem controle entre os sistemas de ativação e de pausa para verificação. Como acontece com os músculos, um desses sistemas de atenção provavelmente é mais forte que o outro. Mas nós podemos fortalecer aquele que desejarmos, e a abordagem cognitivo-comportamental é a melhor ginástica disponível.

Ela é, no entanto, uma abordagem bastante racional, em geral desenvolvida por não-PAS que secretamente acreditam, em minha opinião, que as pessoas sensíveis são tolas e irracionais. Essa atitude, vinda de um terapeuta ou de um autor de livros especializados, pode diminuir a auto-estima e aumentar a agitação, especialmente quando não se consegue alcançar o nível dos objetivos traçados. Ficará implícito que esses objetivos são "normais", no entanto serão na verdade os

objetivos deles ou da maioria das pessaos. O erro está em ignorar as diferenças de temperamento. Um bom terapeuta cognitivo-comportamental, porém, estará atento às diferenças individuais, bem como à importância da auto-estima e da autoconfiança em todo trabalho psicológico.

Considere-se também que as PAS com freqüência preferem uma abordagem mais "profunda" ou mais intuitiva a uma visão focada nos sintomas superficiais. Esse tipo de resistência que alguns sentem pelo que é prático e realista pode, em si mesmo, ser um bom motivo para adotar essa abordagem.

As PAS e a abordagem interpessoal

A psicoterapia interpessoal apresenta às PAS um largo apelo, e se pode aprender muito com ela. Descobrimos nossas habilidades intuitivas e nossa profundidade. Aperfeiçoamos nossa capacidade de manter relacionamentos íntimos. Com alguns métodos interpessoais nosso inconsciente torna-se nosso aliado em vez de uma fonte de sintomas.

A desvantagem é que as PAS podem ficar tempo demais em terapia interpessoal exatamente porque são muito boas no trabalho com detalhes. Um bom terapeuta, porém, insistirá que você deve fazer o próprio trabalho interior quando estiver pronto. As PAS podem usar esse tipo de terapia para evitar o contato com o mundo exterior, e um bom terapeuta tampouco permitirá isso.

E há, finalmente, a forte atração pelo terapeuta com quem são feitas essas explorações — chamada transferência positiva ou idealização. Para as PAS essa atração é, em geral, especialmente forte, o que pode tornar dispendioso continuar e quase impossível deixar a terapia.

Algo mais a respeito da transferência

Na verdade, uma forte transferência positiva, ou ligação com o terapeuta, pode ocorrer em qualquer das abordagens, e isso merece mais comentários.

As transferências não são sempre positivas. Acredita-se que sejam a "migração" dos sentimentos reprimidos um dia existentes em relação a outras pessoas importantes em sua vida, portanto a raiva e o medo (e todo o resto) são possíveis. Mas os sentimentos positivos geralmente predominam, intensificados pela gratidão, esperança de ajuda e demonstração de todo tipo de emoção direcionada à pessoa do terapeuta.

Uma transferência positiva forte traz muitos benefícios. Ao desejar ser como o terapeuta ou querido por ele, você mudará de maneira tal como não tentaria em outras circunstâncias. Ao encarar o fato de que o terapeuta não pode ser sua mãe nem a pessoa amada, nem o amigo querido, você enfrenta a amarga realidade e aprende a lidar com ela. Ao perceber a natureza de seus sentimentos — essa pessoa parece perfeita, estar com ela seria o paraíso — você pode pensar num direcionamento mais apropriado para eles. E, finalmente, é bom desfrutar o prazer da ajuda e da companhia de alguém que lhe agrada tanto.

A transferência pode ainda ser o equivalente a um intenso caso de amor com uma pessoa que não pode corresponder a ele. (Se seu terapeuta o fizer, esse será um comportamento antiético. Você estará se tratando com a pessoa errada e precisará de mais ajuda profissional para sair da situação, já que provavelmente não o conseguirá sozinho.) A experiência em si pode ser inesperada, indesejável e dura. Uma transferência forte interfere em sua auto-estima, fazendo com que se sinta profundamente dependente e envergonhado. Ela afeta aqueles que lhe são próximos e sentem sua profunda ligação com essa nova pessoa. Se a transferência prolongar o tempo de terapia, seu orçamento também será afetado. É algo a considerar, e isso deve ser feito antes do início do tratamento.

São muitas as razões pelas quais a transferência pode ser mais forte quando se trata de PAS. Primeiro, ela é mais forte quando o inconsciente deseja grandes mudanças, mas o ego não é capaz ou não deseja fazer essas mudanças. As PAS freqüentemente precisam fazer grandes mudanças para conseguir um contato maior com o mundo, ou menor, ou para se "libertar" do excesso de socialização

ou ainda para aceitar o preconceito que a cultura tem contra elas e simplesmente encarar melhor os aspectos de sua personalidade. Em segundo lugar, a psicoterapia contém todos os elementos, descritos no capítulo 7, que levam as pessoas a se apaixonar, e as PAS a se apaixonar mais intensamente. O terapeuta escolhido por você obviamente parecerá desejável, sábio e capaz. Você se sentirá apreciado. E irá compartilhar coisas que temia não ser ouvidas nem aceitas por ninguém — coisas a respeito das quais você mesmo tinha medo de pensar. Isso torna a situação muito perturbadora.

Não estou sugerindo que deva evitar a terapia pelo risco de surgimento de uma forte transferência. Na verdade, esse pode ser um sinal da necessidade de terapia. Nas mãos de um terapeuta competente a transferência será a maior força da mudança. Mas esteja alerta para não se ligar prematuramente ao primeiro terapeuta que encontrar nem permanecer ligado a seu terapeuta após o final do tratamento.

As PAS e a abordagem física

As PAS podem beneficiar-se especialmente das abordagens físicas quando precisam deter uma situação psicológica que ameaça sair de controle física e mentalmente. Talvez você esteja perdendo o sono, sinta-se cansado e deprimido ou terrivelmente ansioso — ou tudo isso. As causas dessa espiral descendente podem variar enormemente. Eu tenho visto soluções físicas, normalmente medicação, atuarem com eficácia em depressões causadas por vírus, falha no trabalho, pela morte de um amigo íntimo e pela abordagem de questões penosas em psicoterapia. Em todos os casos fez sentido deter a espiral fisicamente porque não havia outra maneira de a pessoa mudar até que o corpo estivesse mais calmo.

O método mais usual é a medicação. Mas também vi uma PAS interromper a mesma espiral tirando férias em algum lugar dos trópicos e esquecendo os problemas por certo tempo. Ao retornar, a pessoa discutia as velhas questões com nova perspectiva e fisiologia. Em outro caso, em vez de fazer uma viagem, a pessoa teve de retornar das férias para interromper a espiral de ansiedade. O ne-

cessário era menos estimulação. Sua intuição pode ser um excelente guia para saber o que você precisa fazer fisicamente para mudar sua química mental.

Um terceiro caso foi resolvido com cuidadosa orientação nutricional. Todos os seres humanos variam grandemente em suas necessidades nutricionais e nos alimentos que precisam evitar, e as PAS parecem variar ainda mais. Quando nos tornamos cronicamente excitados, precisamos de nutrientes corretos, e é justamente nesses momentos que prestamos menos atenção em tais coisas. Nós podemos até perder o apetite ou ter uma digestão ruim por retirar do que comemos muito pouco do que necessitamos. Bom aconselhamento nutricional é muito importante para as PAS.

Em um ponto parecemos variar menos: desabamos rapidamente quando famintos. Então faça refeições leves e regulares, não importa quão ocupado ou distraído esteja. Se você é uma PAS com desordem alimentar, certamente está no caminho de sérios problemas até resolver isso. Há muitos recursos para apoiá-lo.

Quero também mencionar a poderosa influência das flutuações do nível dos hormônios reprodutores, que suspeito afetem mais as PAS. Isso também é verdade na produção dos hormônios da tireóide. Todos esses sistemas estão ligados, afetando dramaticamente os neurotransmissores cerebrais e a hidrocortisona. Um indício de que hormônios são o problema é um tipo inexplicável de alteração de humor em que você se sente bem em um momento e, em seguida, tudo parece inútil, sem valor. Ocorrem também enormes variações de energia ou clareza mental.

Em todas as abordagens físicas, da medicação à massagem, lembre-se de que você é muito sensível! Nos cuidados com a medicação, peça para iniciar com a dosagem mais baixa. Escolha seu terapeuta corporal cuidadosamente e converse de antemão com ele sobre sua sensibilidade. Essa menção normalmente lembrará a pessoa de uma série de experiências com outros como você, e ela saberá exatamente o que fazer. (Se isso não acontecer, você provavelmente não poderá trabalhar com esse profissional.)

Fique consciente de que podem ocorrer fortes transferências com os terapeutas corporais, exatamente como no caso dos psicoterapeutas. Isso é especialmente verdadeiro se eles trabalham suas questões psicológicas também. Essa combinação pode de fato ser tão intensa que a julgo quase sempre imprudente, pelo menos para as PAS. O desejo de ser apoiado, confortado e entendido pode ser explorado e, até certo ponto, atendido tanto através de palavras quanto de toques. Se ambos vêm da mesma pessoa, porém, é mais do que você pode desejar, tornando-se muito confuso ou perturbador.

Se seu terapeuta trabalha tanto com sua mente quanto com seu corpo, seja especialmente cuidadoso ao verificar as credenciais e referências dele. Deve ter anos de treinamento em psicologia interpessoal, não apenas em trabalho corporal.

As PAS e as abordagens espirituais

Abordagens espirituais costumam atrair muito as PAS. Entre as que entrevistei, quase todas as que tinham necessidade de alguma espécie de trabalho de cura interior haviam usado recursos espirituais. Uma razão pela qual as PAS são atraídas para o espiritual é o fato de serem inclinadas a olhar seu interior. Outra é sentir que controlariam situações estressantes se pudessem acalmar a excitação vendo as coisas de outra forma — transcendência, amor, confiança. Muitas práticas espirituais têm como objetivo atingir exatamente essa espécie de perspectiva. E muitos tiveram experiências espirituais realmente reconfortantes.

Ainda assim, há desvantagens, ou pelo menos perigos, em uma abordagem espiritual, especialmente se for individual. Primeiro, talvez assim se evitem outras lições, como aprender a dar-se bem com outras pessoas ou entender o próprio corpo, os pensamentos e sentimentos. Segundo, podem ocorrer transferências positivas para movimentos ou líderes espirituais, e freqüentemente esses líderes e movimentos não são qualificados para ajudá-lo a crescer além desse tipo de superidealização. Eles podem até alimentar isso, já que tais sentimentos o deixam pronto a fazer qualquer coisa que venham a sugerir, e eles estão sempre certos de que isso é bom para você. Eu não estou falando

apenas de "cultos". Alguém pode desenvolver a mesma espécie de superidealização pelo simpático ministro de uma das igrejas mais ortodoxas, sendo manipulado da mesma forma.

Em terceiro lugar, muitos caminhos espirituais falam da necessidade de sacrificar a si mesmo, o ego, os desejos pessoais. Algumas vezes alguém abandona seu eu por Deus, algumas vezes pelo líder (geralmente mais fácil, mas muito mais questionável). Penso que há uma época na vida em que alguma espécie de sacrifício do ego é bastante correta. Há alguma verdade na visão oriental de que os desejos do ego são a fonte do sofrimento e concentrar-se no passado, nos problemas pessoais, desvia a atenção do presente, das responsabilidades reais, e impede que nos preparemos para o que está à frente, além do pessoal.

Entretanto, tenho visto muitas PAS abandonarem seus egos cedo demais. É um sacrifício fácil se você pensar que seu ego não vale muito. Se conhece alguém que tenha verdadeiramente conseguido abandonar o ego, tal pessoa irradia tanta espiritualidade que não se pode deixar de fazer o mesmo. Mas um brilho carismático não é garantia. Pode simplesmente refletir uma vida calma, bem disciplinada, livre de tensão — bastante rara nestes tempos. A radiante alma iluminada pode ser confusa psicológica, social e algumas vezes até moralmente. Como se houvesse luzes brilhantes no andar de cima, enquanto o térreo é escuro e malcuidado.

Redenção e iluminação reais, tanto quanto podem ser encontradas neste mundo, vêm através de trabalho árduo que não se esquiva das difíceis questões pessoais. Para as PAS, a mais dura de todas as tarefas não é de forma alguma renunciar ao mundo, mas sair para o mundo e mergulhar nele.

A psicoterapia é útil para PAS sem problemas específicos da idade adulta ou da infância?

Se você não tem traumas sérios nem feridas antigas para curar, pode decidir que, com o conhecimento que este livro provê, não precisará de nenhuma outra ajuda na vida, pelo menos agora.

A psicoterapia, entretanto, não está necessariamente restrita à solução de problemas nem ao alívio de sintomas. Ela pode estar também associada ao desenvolvimento da autocompreensão, da sabedoria e da parceria com seu inconsciente. Você pode, naturalmente, aprender muito a respeito do desenvolvimento interior por outros meios — livros, palestras, conversas. Muitos terapeutas respeitáveis estão escrevendo livros e dando cursos. Mas as PAS, por ter uma mente especialmente arguta, intuição e rica vida íntima, costumam ganhar muito com a psicoterapia. Ela confirma essas qualidades e lhes dá polimento. Com o desenvolvimento do tesouro que essa parte de nós representa, a psicoterapia se torna um espaço sagrado. Não há nada igual.

Especialmente para as PAS: analistas junguianos e psicoterapia de orientação junguiana

A forma de psicoterapia que mais recomendo para as PAS é a terapia de orientação junguiana, ou análise junguiana, que segue os métodos e os objetivos de Carl Jung. (Se existem traumas de infância a ser trabalhados, pode estar certo de que os junguianos também têm treinamento nessa área.)

A abordagem de Jung enfatiza o inconsciente, assim como todas as "psicologias profundas", quer a psicanálise freudiana, quer as abordagens de relação com o objeto, todas elas incluídas na categoria "interpessoal". A visão junguiana, no entanto, acrescenta a dimensão espiritual por entender que o inconsciente está tentando nos levar a algum lugar, expandir nossa consciência além da visão estreita do ego. Estamos constantemente recebendo mensagens, como sonhos, sintomas e comportamentos que nosso ego considera problemáticos. Precisamos apenas ficar atentos.

O objetivo da terapia ou análise junguiana é, primeiramente, oferecer um refúgio onde o material rejeitado ou assustador possa ser examinado em segurança. O terapeuta é como um experiente guia das selvas. Em segundo lugar, ela ensina o paciente a também se sentir em segurança na selva. Os junguianos não buscam a cura, mas um

compromisso de vida inteira com o processo de individuação através da comunicação com os reinos interiores.

As PAS, que têm contato tão íntimo com o inconsciente, sonhos tão vívidos e uma atração tão forte pelo imaginário e pelo espiritual, não conseguem desabrochar enquanto não se especializam nessa sua faceta. De certa forma os trabalhos junguianos profundos são como um campo de treinamento da atual classe dos conselheiros reais.

Você está em "análise junguiana" quando é cliente de um analista junguiano, uma pessoa treinada por um dos institutos junguianos. Esses analistas, em geral, são também terapeutas competentes que podem fazer uso de qualquer abordagem que pareça benéfica, mas naturalmente preferem a de Jung. Esse profissional espera poder trabalhar com você por vários anos, se possível duas vezes por semana. E cobra mais caro por ter formação especializada. Você pode escolher um psicoterapeuta de orientação junguiana que não seja analista. Procure, porém, informar-se sobre o tipo de treinamento que sustenta ser "junguiano". Alguns profissionais realizaram leituras extensivas, cursos, residência e um longo trabalho de análise pessoal. A análise pessoal é particularmente importante.

Há institutos junguianos de treinamento que oferecem a possibilidade de honorários mais baixos caso você esteja interessado em trabalhar com um profissional ainda em treinamento — um "analista estagiário" ou "psicoterapeuta interno". São pessoas habilitadas e entusiásticas, e você pode estar fazendo um bom negócio. O único problema é encontrar alguém de personalidade adequada à sua, o que é considerado essencial para o trabalho junguiano e talvez difícil de conseguir.

Esteja também alerta em relação aos junguianos ultrapassados, sexistas ou homofóbicos. A maioria dos junguianos tem atitudes mais sintonizadas com as de sua cultura do que com as da Suíça vitoriana de Jung. Eles são encorajados a pensar de forma independente. O próprio Jung uma vez disse: "Graças a Deus eu sou Jung, e não junguiano". Alguns, porém, seguem as idéias bastante estreitas de Jung a respeito de sexo e preferências sexuais.

Algumas observações finais a respeito das PAS e da psicoterapia

Em primeiro lugar, não tente agradar as pessoas aceitando um terapeuta que faz de si próprio o centro do processo. O terapeuta deve ser um refúgio grande o suficiente para que você não fique sempre em choque com seu ego. Em segundo lugar, não se deixe encantar demais pela intensa atenção pessoal (dada pela maioria dos bons terapeutas) durante as primeiras sessões. Dê tempo a si mesmo antes de criar um envolvimento.

Quando tiver iniciado o processo, compreenda que o trabalho será duro e nem sempre agradável. Uma transferência forte é apenas um dos exemplos das forças inexplicáveis libertadas quando você diz ao inconsciente que está agora livre para expressar-se.

Às vezes a psicoterapia se torna extremamente intensa, hiperexcitante demais — mais parecida com um caldeirão fervente do que com um calmo refúgio. Se isso acontecer, você e seu terapeuta devem discutir como controlar o fato. Talvez se faça necessário um intervalo, algumas sessões mais calmas, superficiais, de apoio. Essa pausa pode inclusive acelerar seu progresso mesmo que haja aparente desaceleração.

A psicoterapia, no sentido mais amplo, é um conjunto de caminhos em direção à sabedoria e à plenitude. Se você for uma PAS que teve infância problemática, tomar esse caminho é quase essencial. O trabalho profundo, em especial, pode ser também uma espécie de parque de diversões para uma PAS. Enquanto outros se sentem perdidos, nós nos sentimos mais em casa do que alguém ousaria declarar. Essa grande e bela selva nos permite viajar através de todos os tipos de terreno. Por algum tempo, acampamos alegremente com qualquer coisa que nos seja útil — livros, cursos e relacionamentos. Tornamo-nos companheiros de amadores e especialistas encontrados ao longo do caminho. É uma boa terra.

Não permita que as atitudes da sociedade o afastem do caminho transformando-o na última moda ou em motivo de piada. Existe nele alguma coisa para as PAS que os demais nem sempre são capazes de apreciar totalmente.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Avaliação das feridas da infância

Se você sabe que sua infância foi razoavelmente feliz e sem acontecimentos mais sérios, pode pular essa avaliação ou usá-la para dar valor à sua boa sorte e aumentar a compaixão pelos outros. Pode pular também caso já tenha trabalhado o assunto de forma satisfatória.

Para os outros, a tarefa pode ser difícil e deve ser evitada se parecer que não chegou o momento dessa busca de sua história. Mesmo que a intuição lhe diga para seguir em frente, prepare-se para alguns efeitos posteriores. E, como sempre, se ficar mais perturbado do que puder controlar, considere a necessidade de terapia.

Se você seguir em frente deve ler a lista e verificar o que se aplica a seu caso. Além disso, marque com um asterisco os eventos dos cinco primeiros anos de vida e com dois o que aconteceu antes que completasse 2 anos. Se a situação se estendeu por muito tempo (defina "muito" de acordo com o que lhe parecer correto), faça um círculo em redor das marcas. Faça também um círculo se o evento parece influenciar toda a sua vida até hoje.

Essas marcas, asteriscos ou círculos, lhe darão uma idéia de onde estão os principais problemas sem lhes conferir valor numérico.

- Seus pais sentiam-se infelizes por causa de seus sinais de sensibilidade ou geralmente não sabiam como lidar com eles.
- Você foi uma criança claramente indesejada.
- Muitas pessoas diferentes cuidaram de você, e não seus pais nem outros parentes próximos.
- Você foi superprotegido de forma invasiva.
- Você foi forçado a fazer coisas de que tinha medo, desconsiderando a intuição do que era bom.
- Seus pais achavam que havia algo basicamente errado com você física ou mentalmente.

- Você foi dominado por um dos pais, irmã, irmão, vizinho, colega de escola etc.
- Você sofreu abuso sexual.
- Você sofreu maus-tratos físicos.
- Você sofreu maus-tratos verbais — foi ameaçado, provocado, criticado e recebeu gritos constantemente — ou a auto-imagem que as pessoas próximas lhe devolviam era extremamente negativa de alguma maneira.
- Você não foi bem-cuidado do ponto de vista físico (não tinha comida suficiente etc.).
- Você recebeu pouca atenção ou a atenção recebida se devia totalmente a expressivas conquistas que fizesse.
- Um de seus pais ou algum parente próximo era alcoólatra, viciado em drogas ou mentalmente insano.
- Um de seus pais era fisicamente doente ou incapacitado e não estava disponível na maior parte do tempo.
- Você teve de cuidar de um de seus pais, ou de ambos, física ou emocionalmente.
- Um de seus pais foi comprovadamente narcisista, sádico ou de difícil convivência por qualquer motivo.
- Na escola ou na vizinhança você era a vítima — alvo de maus-tratos, provocações etc.
- Você sofreu outros traumas infantis não devidos a maus-tratos (doença crônica séria, acidente, deficiência física, pobreza, cataclismo ou seus pais estiveram sob tensão incomum devida a desemprego ou outras causas).
- Seu ambiente social limitava suas oportunidades ou o tratava como inferior por ser pobre, pertencer a uma minoria etc.
- Houve em sua vida transformações importantes sobre as quais não teve nenhum controle (mudanças, mortes, divórcio, abandono etc.).
- Você tinha um forte sentimento de culpa por alguma coisa da qual não podia falar com ninguém.
- Você desejava morrer.

- Você perdeu seu pai (por morte ou divórcio). Ele não era próximo de você ou não se envolveu com sua educação.
- Você perdeu sua mãe (por morte ou divórcio). Ela não era próxima de você ou não se envolveu com sua educação.
- Um dos dois eventos acima foi um caso claro de abandono ou rejeição específica à sua pessoa ou você acreditava que alguma falha de comportamento sua levou a essa perda.
- Um irmão, uma irmã ou outro parente próximo morreu ou se perdeu de alguma forma.
- Seus pais brigavam continuamente ou eram divorciados e brigavam por sua causa.
- Durante a adolescência você foi particularmente problemático ou suicida ou abusou do álcool e de outras drogas.
- Durante a adolescência você teve problemas freqüentes com as autoridades.

Agora que terminou observe o padrão de suas marcas, asteriscos ou círculos. Se não houver muitos, comemore e demonstre sua gratidão a quem a merece. O registro de algumas marcas provavelmente provocou o recrudescimento da dor ou do medo de ser profundamente afetado e prejudicado. Deixe que a cena completa de sua história se revele. Depois volte a atenção para suas melhores características, talentos e realizações e para todas as pessoas solícitas e todos os acontecimentos que suavizaram as coisas negativas. Dedique então alguns momentos (quem sabe fazendo uma caminhada) de reverência à criança que suportou e colaborou tanto. E pense no que ela precisa agora.

Capítulo 9

OS MÉDICOS, OS REMÉDIOS E AS PAS

"Devo dar ouvidos ao Prozac ou conversar com meu médico a respeito de meu temperamento?"

NESTE CAPÍTULO DISCUTIREMOS COMO sua característica afeta sua reação aos cuidados médicos em geral. Você aprenderá então um pouco sobre os medicamentos específicos que pode utilizar ou que lhe podem ser prescritos considerando-se sua sensibilidade.

Como sua característica influencia os cuidados médicos

- Você é mais sensível a sinais e sintomas físicos.
- Se não levar uma vida adequada à sua característica, poderá desenvolver mais doenças relacionadas com o estresse ou "psicossomáticas".
- Você é mais sensível aos medicamentos[1].
- Você é mais sensível à dor.
- Você é mais perturbável, geralmente hiperexcitável, por ambientes médicos, intervenções, exames e tratamentos.
- Em ambientes de "tratamento de saúde" sua intuição profunda não é capaz de ignorar a presença sombria do sofrimento e da morte, a condição humana.

- Considerando-se todos esses fatos e também a premissa de que a maioria dos profissionais de saúde de orientação ortodoxa é composta de não-PAS, seu relacionamento com eles é, em geral, problemático.

O aspecto positivo disso tudo é sua capacidade de perceber os problemas antes que se tornem mais sérios e ser maravilhosamente consciente do que lhe faz bem. Como já foi mencionado no capítulo 4, as crianças altamente sensíveis que não vivem sob tensão têm saúde invulgarmente boa. Um estudo de longa duração com adultos autoconscientes na infância — traço verdadeiro na maioria das PAS — revelou tratar-se de adultos excepcionalmente saudáveis. O mesmo não se aplicava aos adultos tímidos. Isso sugere que as PAS podem ter excelente saúde, mas precisam resolver sua vida social e minimizar os desconfortos nessa área para ter uma vida sem tensão e encorajadora.

Mas vamos explorar os problemas implícitos nessa lista, pois eles o preocupam. Ser especialmente sensível aos sinais físicos mais sutis significa que você demonstra propensão a muitos alarmes falsos. Isso não é problema, você vai ao médico e checa. Se ainda não tiver certeza, procura uma segunda opinião.

Nem sempre é assim tão simples, não é mesmo? Os médicos hoje em dia podem ser pessoas ocupadas e insensíveis. Você geralmente chega ao consultório um pouco nervoso e hiperexcitado. O que sente é insignificante, mas o preocupa ou você não teria marcado a consulta. Sabe que provavelmente lhe dirão que aquilo não é nada e o médico vai achar que está fazendo alvoroço por uma ninharia. E está consciente de que sua sensibilidade às coisas sutis e a hiperexcitação causada pelo desconforto social são óbvias.

O médico, por sua vez, partilha a opinião cultural e confunde sua característica com timidez e introversão, vendo nisso um sintoma de saúde mental fraca. Além disso, para alguns médicos em especial, a sensibilidade é uma temível fraqueza que tiveram de reprimir para poder sobreviver na faculdade de Medicina. Então projetam esse traço (e a fraqueza que associam a ele) nos pacientes que demonstram qualquer sinal de sensibilidade.

Em resumo, existem inúmeras razões pelas quais o médico pode começar supondo que, em seu caso particular, aquele pequeno sintoma está "só na sua cabeça" e demonstrar essa suposição. (A mente e o corpo estão obviamente tão intimamente ligados que o problema pode ter sido causado por um fator psicológico estressante, mas os médicos não estão treinados para lidar com isso.) Você não quer parecer neurótico por protestar, mas passa a questionar se foi ouvido, se foi bem examinado, se tudo está realmente bem. Sente-se embaraçado e não quer causar problemas. Mas vai embora preocupado e começa a pensar se não estaria realmente neurótico. Na próxima vez talvez decida ignorar seus sintomas até que fiquem óbvios o suficiente para que qualquer médico possa ver.

A solução é encontrar um médico que compreenda perfeitamente seu traço de personalidade — uma pessoa que leve a sério sua capacidade de perceber os aspectos sutis de sua saúde e de suas reações ao tratamento. Um sistema de alarme tão bom deveria encantar qualquer médico. Ao mesmo tempo, conhecendo sua sensibilidade, ele pode agir como o especialista tranqüilo que lhe assegura não haver realmente nada errado. Ele o acalma com respeito, sem partir do pressuposto de que há algo errado com você no aspecto psicológico.

Deve ser possível encontrar um médico assim, principalmente se você estiver equipado com este livro para que ele o leia.

Sua sensibilidade aos medicamentos é bastante real. E pode ser intensificada pela hiperexcitação causada pela preocupação com os efeitos colaterais (que a maioria das drogas realmente causa, você não está sendo neurótico à toa). Talvez você estivesse perturbado por alguma coisa quando tomou a primeira dose e prefira esperar para ver como reage depois que se acalmar.

Quando tiver a certeza de uma reação errada a um medicamento, acredite nisso. Existem variações consideráveis na sensibilidade às drogas. Exija que os profissionais médicos o tratem de forma respeitosa em relação a isso. Se não conseguir esse respeito, lembre-se de que você é o cliente — procure outro lugar.

Em relação à hiperexcitação causada por outros tratamentos e procedimentos, considere que depara com sensações novas e intensas, freqüentemente invasões ameaçadoras a seu corpo. A solução, em pri-

meiro lugar, é explicar à pessoa responsável pelo procedimento que você é altamente sensível. Demonstrando auto-respeito em sua explicação, você conseguirá ser tratado com respeito. Essa revelação, na verdade, geralmente é bem recebida. O responsável pelo procedimento poderá tomar medidas especiais para tornar a situação mais fácil para você.

É você, na verdade, quem deve saber a melhor forma de reduzir a tensão. Alguns preferem que tudo seja explicado, outros preferem o silêncio. Alguns preferem ter um amigo por companhia, outros preferem estar sós. Alguns se dão bem com medicamentos para reduzir a dor ou a ansiedade, outros consideram a perda de controle provocada pela medicação ainda mais perturbadora. E há muita coisa que você mesmo pode fazer previamente: familiarizar-se com o maior número possível de fatores envolvidos na situação, acalmar-se, centrar-se e tranqüilizar-se usando os meios que conhece e consolar-se após o procedimento com amorosa compreensão, aceitando todas as reações intensas que teve.

A sensibilidade à dor também apresenta grandes variações. Algumas mulheres, por exemplo, quase não têm dor ao dar à luz, e pesquisas com essas mulheres revelam que raramente tiveram dor em algum momento da vida[2]. O oposto com certeza também é verdade — algumas têm muita dor durante toda a vida. Minhas pesquisas demonstraram que as PAS geralmente sofrem mais com a dor.

Nosso estado mental afeta a percepção da dor, portanto sempre é bom ser um tutor gentil, amoroso, compreensivo e calmo de seu corpo/bebê quando ele sentir dor. É também essencial que aqueles que podem ajudá-lo sejam avisados de sua sensibilidade maior à dor. Se estiverem bem informados sobre o assunto, perceberão que sua reação é uma variação normal na psicologia humana e a tratarão adequadamente. (Lembre-se porém de que você pode ser também mais sensível aos medicamentos que aliviam a dor.)

Obviamente o ponto-chave está no fato de você ser mais perturbável que o paciente médio. Mesmo que o profissional de saúde seja suficientemente sábio para não tratar sua característica como um distúrbio desagradável, de qualquer forma ele tornará as coisas mais difíceis. Sua capacidade de comunicar os pensamentos com clareza, por exemplo, ficará diminuída.

As soluções possíveis são muitas. Você pode fazer uma lista de perguntas e anotar as respostas. Pode levar alguém consigo para ouvir e fazer as perguntas que não lhe ocorrerem. (Dessa maneira haverá também outra memória a ser consultada depois.) E pode ainda explicar sua dificuldade. Deixe que o profissional o acalme conversando sobre assuntos gerais ou usando outro método que prefira. É possível reduzir o nervosismo pedindo à pessoa que o atende que repita as instruções e se disponha a atender seus telefonemas para responder a perguntas que lhe ocorram depois.

Tenha em mente também que é comum criar uma ligação com a pessoa que esteve com você durante uma experiência perturbadora, especialmente se for dolorosa ou emocionalmente desafiadora. No campo da medicina ocorre bastante esse tipo de sentimento em relação a um cirurgião ou obstetra (após um parto difícil).

A hiperexcitação é um estado doloroso. Não há como contorná-lo. Em situações médicas, a dor, o envelhecimento e a morte ali ao seu alcance, fica mais difícil ainda. Viver com a consciência da morte, no entanto, faz sentido para mim se isso servir para aumentar o valor que damos ao momento. Quando essa consciência se tornar intensa demais, sempre se pode fazer uso da defesa universal, muito útil, chamada negação. E permita que seus amigos e sua família reunam-se em volta para ajudar. Eles também já enfrentaram essa questão ou a enfrentarão um dia. O momento não é para sentir-se uma carga. Estamos todos no mesmo barco.

Reescreva sua história médica

Este pode ser um bom momento para fazer, à luz de sua característica, a reformulação de suas experiências com tratamentos médicos.

Escolha de uma a três experiências significativas de doença e tratamento médico, de preferência com hospitalização na infância. Siga então os três passos que já lhe são familiares. Primeiro, pense na forma como sempre compreendeu essas experiências, talvez levado pelas atitudes dos profissionais médicos — você era "sensível demais", um paciente difícil, neurótico, que imaginava a dor. Depois avalie as

experiências à luz do que hoje conhece sobre sua característica. Por fim, reflita se há algo que precisa ser feito em decorrência desse novo conhecimento, como procurar outro médico ou dar este livro a seu médico atual.

Se esse tem sido um aspecto difícil de sua vida, veja também o quadro abaixo.

ADOTE NOVA FORMA DE LIDAR COM PROFISSIONAIS MÉDICOS

1. Imagine uma situação médica que para você é perturbadora, socialmente desconfortável ou problemática por qualquer razão. Talvez essa reação se deva ao fato de estar despido, apenas com a camisola do hospital, a certos tipos de exame, à perspectiva de tirar sangue ou obturar os dentes, ou porque um diagnóstico ou resultado está demorando ou foi pouco claro.
2. Veja a situação à luz de sua característica, inclusive o papel potencialmente positivo que ela pode desempenhar. Por exemplo: você perceberá mais depressa se houver algum problema e seguirá as instruções de maneira mais cuidadosa. Mas, acima de tudo, pense em sua necessidade (e no direito que tem) de que a situação seja o menos estressante possível. Lembre-se de que todos devem cuidar para que seu corpo não receba excesso de hidrocortisona, uma vez que os resultados médicos serão melhores se você estiver mais calmo.
3. Pense na maneira de conseguir o que precisa. Talvez seja algo que você mesmo possa fazer. Mas provavelmente terá de falar pelo menos um pouco de sua sensibilidade aos profissionais médicos. Escreva um roteiro. Certifique-se de que transmitirá auto-respeito e despertará atenção, sem ser rude nem arrogante. Peça a uma pessoa que você respeita que leia o roteiro. O ideal seria alguém envolvido na área de saúde. Ensaie com essa pessoa a conversa que quer ter. Solicite que lhe diga depois como se saiu.

4. Imagine como aplicar o que praticou na próxima vez que precisar de assistência médica. Seria recomendável voltar a esses pontos na ocasião e praticar mais um pouco para transformar em realidade aquilo que imaginou.

Um cuidado em relação aos rótulos médicos

Como você sabe, os médicos percebem rapidamente quanto nossas atitudes mentais afetam o sistema imunológico e a doença. Eles estão também conscientes de que algumas pessoas, mais que outras, parecem ter pensamentos e sentimentos que afetam o quadro da doença. Mas, por estar focados na moléstia, freqüentemente deixam de considerar a possível existência de aspectos positivos de um tipo de personalidade que parece acompanhar determinadas doenças. Digo "parece" porque eles ignoram também os preconceitos culturais contra alguns tipos de personalidade que podem na verdade estar causando o mal. Talvez inadvertidamente perpetuem esse preconceito ao proclamar, com toda a sua autoridade profissional, que determinados tipos de personalidade ou característica são negativos ou pouco saudáveis.

Os sinais de preconceito contra a sensibilidade são facilmente perceptíveis quando se começa a ler nas entrelinhas, localizando descrições dela como "síndrome" ou próprias de pessoas "desequilibradas", que "perdem freqüentemente o controle" ou "super-reagem" ou são "incapazes de ver claramente" em decorrência de alguma coisa "excessiva" ou "anormal". Lembre-se de que esses julgamentos médicos geralmente partem de uma perspectiva de rei-guerreiro do que está errado, perdido, excessivo, adequado ou anormal.

Não esqueça, porém, que existem momentos em que você mesmo sente que perdeu o equilíbrio, está fora de controle devido a uma superreação. Em um mundo altamente estimulante, as PAS demonstram essa tendência, especialmente aquelas que tiveram uma infância ou história pessoal estressante. Nesses momentos, por favor, permita que os profissionais de saúde o ajudem com medicação mesmo que o façam no estilo rei-guerreiro. (Insista apenas em começar com doses

pequenas.) E lembre também que não deve culpar sua característica de sensibilidade, mas o mundo onde nasceu, que constantemente o desafia a adaptar-se ou mudar.

Por que tomar Prozac e outras drogas?

Tenho sugerido muitas vezes que converse com os profissionais que cuidam de sua saúde sobre sua característica. No entanto, se falar, mais cedo ou mais tarde alguém lhe oferecerá alguma medicação "psicoativa" como solução permanente — talvez um antidepressivo como o Prozac ou alguma droga ansiolítica como o Valium. Talvez muitos já tenham tentado medicamentos como esses. Eles podem ser úteis se você estiver em crise ou precisar de uma ferramenta para controlar temporariamente a hiperexcitação ou seus efeitos, como não dormir ou não comer bem. A questão mais profunda é se deve tomar algo mais ou menos permanente para "curar" seu traço especial. Muitos médicos acreditam que sim. Quando eu, por exemplo, falei a meu médico deste livro, ele ficou bastante animado. "Esse é realmente um problema pouco abordado pela medicina. É uma pena. Mas graças a Deus é facilmente curável, como o diabetes." E foi logo pegando o receituário.

Sei que só desejava ajudar. Mas eu lhe disse, receio que com algum sarcasmo, que tentaria me agüentar mais um pouco sem remédios.

É no entanto possível que você sinta que as desvantagens de sua característica estão superando as vantagens ou que gostaria de experimentar para ver se algum remédio mudaria as expressões de sua sensibilidade. Poderá então tentar o uso de alguma medicação de longo prazo com o propósito de mudar a forma básica de funcionamento de seu cérebro. Eu, particularmente, acredito que uma PAS deve estar muito bem informada antes de tomar essa decisão.

Já ficou provavelmente bem claro que o resto deste capítulo não irá lhe dizer o que fazer — o objetivo é informá-lo e ajudá-lo a analisar todos os aspectos desse assunto.

A medicação durante a crise

Existe uma importante diferença entre tomar medicação psicoativa durante uma crise e usá-la para conseguir alteração de personalidade a longo prazo. Algumas vezes a medicação é a forma mais fácil, ou mesmo única, de sair de um círculo vicioso de hiperexcitação e impossibilidade de atividade normal durante o dia e sono adequado à noite. Em casos assim você certamente encontrará um médico, como o de minha família, ansioso por lhe dar uma receita. Talvez encontre o extremo oposto, um médico que considere que os estados mentais dolorosos devem ser suportados, especialmente se a causa for "externa", como o luto ou a ansiedade que precede algum compromisso importante. A melhor solução é decidir antecipadamente o que gostaria de fazer em uma crise. Poderá então encontrar um médico cuja filosofia de medicação seja igual à sua. Se esperar até entrar em crise, você e os outros poderão sentir que não há condições de tomar tal decisão, e provavelmente haverá pressão para fazer qualquer coisa decidida pelo médico que estiver à mão.

Medicamentos para interrupção imediata da hiperexcitação

São incontáveis as drogas psicoativas existentes, mas dois tipos são mais freqüentemente prescritos para as PAS. O primeiro tipo é o dos ansiolíticos de ação rápida como Librium, Valium e Xanex (a maioria provoca sono — algumas vezes uma vantagem, outras não —, mas o Xanex não o faz). Todos detêm a hiperexcitação em poucos minutos. (Como você agora já sabe, hiperexcitação não é o mesmo que ansiedade, portanto não aceite o rótulo de "propenso à ansiedade". A excitação pode ser apenas efeito da hiperestimulação.)

Muitas pessoas garantem que esses remédios fazem dormir ou ajudam o desempenho em momentos estressantes da vida. Entretanto, se por um lado seus efeitos são de curta duração, quando tomadas durante longos períodos essas drogas viciam. Sempre que um novo ansiolítico é lançado, seus fabricantes alegam causar menos dependência que os precedentes. Mas se presume que todas as drogas que levam rapidamente

do estado de hiperexcitação ou apatia para o nível ideal de equilíbrio oferecem algum risco de gerar dependência. O álcool e os opiáceos nos tiram da hiperexcitação, a cafeína e as anfetaminas nos tiram da apatia. Todos geram dependência. O fato é que qualquer coisa que solucione facilmente um problema será consumida repetidas vezes, a menos que os efeitos colaterais superem os benefícios.

O cérebro, entretanto, adapta-se às substâncias que afetam o nível de excitação, e você precisará de uma quantidade cada vez maior para obter o mesmo resultado. Há um momento em que elas começam a prejudicar várias partes do corpo, como o fígado e os rins. Além disso, seu sistema natural de equilíbrio de excitação ficará atrofiado.

É claro que se você está constantemente hiperexcitado esse sistema já está desequilibrado. Uma pausa esporádica obtida com medicação para conter a ansiedade pode ser o descanso de que você precisa.

Mas existem outras maneiras de mudar a química corporal — caminhadas, respiração profunda, massagem, um lanche saudável, o abraço de alguém que você ama, boa música, dança. A lista vai longe.

Agentes calmantes "naturais" têm sido usados desde que morávamos em cavernas. O chá de camomila é um bom exemplo, assim como chás de lavanda, flor de maracujá, lúpulo e aveia. As lojas de produtos alimentícios naturais podem oferecer sugestões e vendem esses produtos em preparados para chás ou em cápsulas. Sua individualidade se manifestará também em relação a isso — alguns chás funcionarão melhor do que outros em seu caso. Usado antes de dormir, o chá correto proporcionará um período de sono que geralmente é o que você precisa. Se sua dieta está pobre em cálcio ou magnésio, um suplemento desses minerais poderá igualmente acalmá-lo. Mas tenha cuidado, drogas "naturais" também são poderosas.

O fato é que seu médico talvez não mencione esses tratamentos mais antigos e mais simples. Os representantes das empresas farmacêuticas os visitam regularmente, mas ninguém vai aos consultórios insistir que se prescrevam caminhadas ou uma xícara de chá de camomila.

Os medicamentos que amenizam os efeitos da hiperexcitação prolongada

Os antidepressivos constituem a outra abordagem que costuma ser aconselhada para ajudar as PAS a lidar com as supostas ou reais desvantagens de sua característica. Durante uma crise eles realmente evitam sofrimento e podem até mesmo salvar sua vida. (A taxa de mortalidade por suicídio e acidentes entre as pessoas deprimidas é alta.) E podem ajudar também a economizar dinheiro, já que lhe permitem continuar trabalhando, quando sem eles não conseguiria.

Essas drogas não eliminam necessariamente todas as emoções. Elas são capazes de simplesmente restaurar uma espécie de rede de segurança, evitando que você caia tão fundo quanto antes. Como essas quedas podem ser resultado do esgotamento do cérebro, e não "naturais" em você, será sensato tomá-las para ajudá-lo a voltar ao normal. Quando estiver dormindo e comendo melhor não precisará mais delas.

Os antidepressivos levam de duas a três semanas para fazer efeito, portanto não geram muita dependência. Não há satisfação imediata. Mesmo assim, algumas pessoas acham difícil desistir deles, e não é possível deixá-los subitamente sem alguma dificuldade. Não conheço ninguém que tenha vendido seu último bem material para comprar mais uma dose de antidepressivo, mas de forma subjetiva eles podem se tornar um vício.

Caso você decida tomar antidepressivos, consulte um psiquiatra com experiência na prescrição desse tipo de medicamento, alguém que desenvolveu sua intuição observando ao longo dos anos como pessoas diferentes e seus sintomas reagem a diferentes drogas — outra prova da enorme variedade humana. Um especialista, porém, naturalmente acredita no valor de sua especialidade, portanto você só deve procurar esse tipo de ajuda após se decidir por essa opção.

O que fazem os antidepressivos

Seu cérebro é feito de milhões de células, chamadas neurônios, que se comunicam umas com as outras enviando mensagens através de ra-

mificações. Mas essas ramificações não se tocam propriamente. Assim, quando a mensagem chega ao extremo de uma ramificação, tem de atravessar pequenos espaços na direção de outra, como se estivesse tomando uma balsa. Essa é uma das razões por que o cérebro é uma máquina magnífica.

Para que as mensagens possam saltar o espaço entre uma ramificação e outra, os neurônios fabricam pequenos barcos químicos chamados neurotransmissores, minúsculas porções de substâncias liberadas nesse espaço. Os neurônios também recolhem seus barcos neurotransmissores quando já não são necessários. Liberando-os e depois recolhendo-os, eles mantêm disponíveis as quantidades certas de neurotransmissores.

A depressão parece ser causada pela falta de disponibilidade de certos neurotransmissores. Os antidepressivos fazem com que seu número aumente. Mas não os acrescentam simplesmente. O cérebro é lacrado contra esse tipo de engano. É necessário algo que consiga penetrar no cérebro e engane os neurônios fazendo com que recolham a medicação em vez de recolher o neurotransmissor. Isso permite que mais neurotransmissores permaneçam em circulação.

Na verdade, é um pouco mais complicado que isso. O que provavelmente acontece é que alguns produzem uma quantidade "excessiva" de neurotransmissores receptores (o que talvez explique por que as PAS são tão sensíveis a estímulos), ficando portanto sem eles mais depressa. Talvez sejam produzidos mais receptores em momentos de esgotamento nervoso ou hiperexcitação duradoura. Outro efeito dos antidepressivos é a redução do número de receptores, provável razão pela qual esses medicamentos só fazem efeito após duas ou três semanas. Esse é o tempo necessário para a eliminação dos receptores. Talvez não seja isso que acontece. Na verdade, ninguém conhece os detalhes. Voltaremos a isso brevemente.

Você está se perguntando por que a hiperexcitação prolongada levaria à depressão ou seria minimizada por antidepressivos? Quando as pessoas ficam tensas durante longos períodos — hiperexcitadas —, aparentemente acusam baixa quantidade de certos neurotransmissores. (Outras coisas, como certos vírus, também reduzem esses importantes fluidos cerebrais.) Quando essa quantidade é baixa, algumas pessoas ficam abatidas: deprimidas. Mas isso não acontece com todos, e a razão ainda é desconhecida. O fato de ser uma PAS não significa estar automaticamente inclinado à depressão. A culpa é da hiperexcitação prolongada.

Existe grande número de substâncias neurotransmissoras, e todos os anos mais são descobertas. Durante muito tempo os antidepressivos disponíveis atuavam sobre vários neurotransmissores. Uma das razões da grande agitação em torno do Prozac é por que atua especificamente sobre um único neurotransmissor, a serotonina. O Prozac e seus similares — Paxil, Zoloft etc. — são chamados de "inibidores seletivos dos receptores de serotonina", ou SSRI (sigla em inglês). Ninguém sabe por que essa seletividade representa uma vantagem tão grande no tratamento de certas dificuldades. Mas os cientistas estão atualmente tentando conhecer melhor a serotonina.

A serotonina e a personalidade

O que transformou o livro *Listening to Prozac*[3] em *best-seller* há alguns anos foi o fato de Peter Kramer, o autor, expressar a preocupação de todos os psiquiatras que haviam descoberto que algumas pessoas medicadas com SSRI "curaram-se" do que pareciam características de personalidade bem estabelecidas. Uma dessas características era uma tendência inata a "hiper-reagir ao estresse". Usando um termo nosso, hiperexcitar-se facilmente.

Como já disse, entretanto, acredito que devemos ser muito cuidadosos ao permitir que médicos usem a expressão "hiper-reação ao estresse" como descrição de nossa característica básica. Quem decide o que é "hiper"? (Eu uso o termo hiperexcitação em relação ao nível ideal de excitação.) Mas e quanto aos aspectos positivos dessa característica e os aspectos negativos de uma cultura em que níveis altos de estresse são normais? Nós não nascemos realmente com a tendência a "hiper-reagir ao estresse". Nascemos sensíveis.

De qualquer forma, Kramer levantou uma fascinante questão social discutindo o fato de uma droga ser capaz de mudar totalmente a personalidade de alguém. Como você se sente em relação ao fato de tornar-

se um dia capaz de mudar de personalidade como muda suas roupas? O que aconteceria à nossa compreensão do eu se este pudesse ser tão facilmente alterado? Se alguém toma um medicamento sem que haja necessidade — apenas para sentir-se "de certa maneira" —, qual é a diferença em relação às "drogas de rua"? Será que todos terão de tomar Prozac, e depois Super Prozac, apenas para alcançar o melhor nível de competitividade na "área" de alta tolerância às tensões? E a pergunta à qual Kramer retorna uma dúzia de vezes: o que perderia uma sociedade em que todos optassem por tomar drogas assim?

Estou insistindo no livro de Kramer e nas reações a ele porque foi amplamente lido pela classe médica, que hoje iguala a sensibilidade à necessidade de Prozac, e também porque Kramer discutiu muito bem questões sociais e filosóficas. Se você é uma PAS típica, desejará considerar essas questões, tanto quanto as pessoais, quando lhe oferecerem um SSRI e tiver de decidir como reagir.

A serotonina e as PAS

É difícil abranger todos os detalhes das razões por que a serotonina é importante, já que ela é o "neurotransmissor de eleição" em catorze diferentes áreas do cérebro. Peter Kramer pensa que a serotonina é um pouco como a polícia. Quando há bastante serotonina, assim como quando a polícia está em patrulha, tudo fica mais seguro e tranqüilo em toda parte. Mas os benefícios são diferentes, conforme o tipo de problema de cada área. A polícia controla o tráfego se houver congestionamento e fica alerta ao crime se esse for o problema. De forma semelhante, a serotonina interrompe a depressão se alguma área do cérebro estiver causando depressão e evita os comportamentos compulsivos e perfeccionistas se outra área os causar. Forçando a analogia, com tantos policiais em ronda, uma sombra em uma viela escura pareceria menos perigosa. Essa seria a principal mudança para as PAS, com seu forte sistema de pausa para verificação. Mas isso só seria verdade com mais serotonina — mais polícia na área — para ajudar.

Ao ler os casos relatados em *Listening to Prozac*, não pude evitar surpreender-me ao constatar quantos dos pacientes de Kramer eram

PAS que simplesmente não sabiam como respeitar sua característica e cuidar de si mesmos em uma sociedade pouco sensível. Como resultado, eram cronicamente hiperexcitados, seus níveis de serotonina um pouco baixos, e o Prozac ajudou. Reflita nos outros problemas que Kramer considerou resolvidos pelo Prozac — compulsão (excessivo zelo na tentativa de controlar a ansiedade e a hiperexcitação?), baixa autoestima e sensibilidade a críticas (por ser parte de uma minoria levada a sentir-se inferior?).

Então quando uma PAS deve, se é que deve, tomar um SSRI para mudar características de personalidade firmemente estabelecidas? Muito depende da exata relação da serotonina e da característica. Infelizmente, ainda é cedo para ter certeza. (Quando existirem mais respostas, fique alerta ao que for simples demais ou aplicar-se a todos.) Enquanto isso, existem indicações de que tudo depende de quão cronicamente hiperexcitado você é.

Alguns macacos nascem com tendência[4] a fazer pausas para verificar novas imagens e sons. Essa é a nossa característica, exceto pelas vantagens humanas da compreensão profunda do passado e do futuro e nossa maior habilidade de controlar as pausas para verificação de acordo com nossa escolha. Esses macacos comportam-se como outros macacos durante a maior parte do tempo. Mas quando jovens são mais lentos em suas explorações e demonstram níveis de batimentos cardíacos mais altos e variáveis e taxas mais altas de hormônios de estresse. Eles são muito semelhantes às crianças descritas por Jerome Kagan, como foi discutido no capítulo 2. Note que nesse ponto ainda não apresentam menos serotonina.

A maior diferença manifesta-se quando esses macacos ficam altamente estressados (hiperexcitados) por longos períodos. Nesses momentos, quando comparados a outros macacos, os mais reativos parecem ansiosos, deprimidos e compulsivos. Se forem perturbados repetidamente, mostrarão tal comportamento com maior freqüência, e é então que os neurotransmissores diminuem.

Tais comportamentos e mudanças físicas também se manifestam em qualquer macaco traumatizado na infância pela separação da mãe[5]. É interessante que, ao ser traumatizados pela primeira vez, o que aumenta

são os hormônios de estresse, como a hidrocortisona. Mas com o tempo, especialmente na presença de outros fatores estressantes como o isolamento, o nível de serotonina cai e os macacos passam a mostrar-se permanentemente mais reativos.

O que se pode concluir desses dois estudos é: o que gera o problema é a hiperexcitação crônica, o estresse ou o trauma infantil — não a característica inata. Vimos isso também no capítulo 2. Crianças sensíveis passam por maior número de excitações breves, com aumento de adrenalina, mas permanecem bem se contarem com o sentimento de segurança. Quando, porém, uma criança sensível (ou qualquer criança) se sente insegura, a excitação breve torna-se aflição duradoura, com aumento de hidrocortisona. Eventualmente a serotonina também atua (segundo o estudo com macacos.)

Essa pesquisa é importante para as PAS. Ela demonstra de forma bastante concreta por que devemos evitar a hiperexcitação crônica. Se na infância fomos programados para nos sentir ameaçados por tudo, é necessário fazer um trabalho interior, geralmente com terapia, que mude essa programação, ainda que isso leve anos. Kramer cita evidências de que a permanente suscetibilidade à hiperexcitação e à depressão pode desenvolver-se e causar sérios danos se os níveis de serotonina não voltarem ao normal. Queremos então permanecer seguros, descansados e com fortes níveis de serotonina. Isso nos manterá prontos para desfrutar a vantagem de nossa característica, a apreciação das sutilezas. Os momentos inevitáveis de hiperexcitação não conduzem a níveis elevados de hidrocortisona por vários dias nem à diminuição de serotonina por meses e anos. Se nos livrarmos disso, ainda poderemos corrigir a situação. Mas isso leva tempo, e talvez possamos usar medicamentos por algum tempo como apoio a essa correção.

A serotonina e a sensação de ser vítima

Outro fato a mencionar: macacos dominantes, ou pelo menos algumas espécies muito voltadas para a dominância, têm mais serotonina[6]. O simples aumento de serotonina em um macaco desse tipo torna-o dominante em relação àqueles que receberam uma droga para diminuir essa substância. Colocar um macaco assim no topo da hierarquia de dominação faz aumentar a serotonina em seu cérebro. Tirá-lo dessa posição faz a serotonina diminuir[7]. Essa é outra possível razão de os médicos desejarem aumentar sua serotonina — para ajudá-lo a ser mais dominante e bem-sucedido em uma sociedade voltada para a dominância.

Eu na verdade não gosto de comparar macacos "tímidos" com humanos altamente sensíveis, que são diferentes justamente por ter mais aquilo que torna os humanos tão humanos (previsão, intuição, imaginação). Mas, se as PAS estão sujeitas a sofrer falta de serotonina, preciso me perguntar a causa disso. Parece existir a possibilidade de sermos menos dominantes por ter níveis mais baixos de serotonina. Pelo menos em alguns casos, porém, a sensação de inferioridade ou o fato de estar em posição inferior na hierarquia de dominância podem ser a razão da diminuição do nível desse hormônio. Será que o baixo nível de serotonina e a depressão e todo o resto poderiam ser causados pelo estresse de sermos "diminuídos" por nossa cultura?

Pergunte-se qual seria o nível de serotonina de crianças chinesas "tímidas e sensíveis" que são os líderes admirados por seus colegas de classe (de acordo com os estudos descritos no capítulo 1). Imagine os níveis de serotonina de seus correspondentes do Canadá, que estão na posição mais baixa da hierarquia da classe. Talvez nós não precisemos de Prozac. Talvez precisemos de respeito!

Devemos tentar mudar nossa característica com um SSRI?

Gostaria de dispor de dados sobre o efeito desses medicamentos em PAS não-deprimidas. Mas o efeito sobre a PAS média ainda não diria nada quanto ao efeito que teria sobre você. É fato amplamente conhecido que o antidepressivo que acaba com a depressão de uma pessoa pode não ter nenhum efeito em outra. O mesmo deve aplicar-se a medicamentos que alteram a personalidade. Como foi explicado no capítulo 2, existem indubitavelmente inúmeras formas de ser altamente sensível. Essa é uma razão para ter cautela com explicações simplistas sobre todos os modismos, como a serotonina, quando pensar sobre sua característica.

Eis aqui alguns dos pontos que eu consideraria para tomar uma decisão assim. Primeiro, quanto você está insatisfeito por ser como é? Em segundo lugar, você está disposto a tomar um medicamento pelo resto da vida para manter as mudanças que deseja? É uma decisão que exige o estudo cuidadoso dos efeitos colaterais potenciais e das conseqüências de longo prazo, nenhuma delas ainda conhecida, dessa nova droga.

O principal efeito colateral é que, em pelo menos 10% ou 15% das pessoas, esses novos medicamentos agem de forma semelhante a estimulantes como as anfetaminas (fato pouco divulgado pelo fabricante do Prozac, a Eli Lilly[8]). Algumas pessoas sob a ação do Prozac relataram falta de sono, sonhos intensos, desassossego incontrolável, tremores, náusea ou diarréia, perda de peso, dores de cabeça, ansiedade, transpiração excessiva[9] e rilhar dos dentes enquanto dormem[10]. Uma solução tem sido a prescrição de drogas ansiolíticas, geralmente à noite, para contrabalançar a agitação. Eu, particularmente, sentiria certa resistência ao descobrir que agora preciso de dois medicamentos controlados. E que o segundo causa dependência.

Muitas das PAS que conheço e tomaram Prozac ou drogas similares pararam porque o remédio não estava ajudando muito ou porque não gostaram dos efeitos estimulantes. Uma possibilidade é o sistema de ativação comportamental descrito no capítulo 2 estar sendo ativado para equilibrar o sistema de pausa para verificação. A medicação, portanto, talvez funcione melhor se seu "problema" for um sistema de ativação fraco. Os que ficam muito agitados podem ter os dois sistemas fortes.

Esses medicamentos às vezes interferem com o desempenho sexual, especialmente dos homens. Um estudo revelou que o Prozac afeta a memória, outro demonstrou que não. Um estudo com animais parece ter revelado que antidepressivos promovem o desenvolvimento de tumores, mas estudos anteriores não demonstraram isso[11]. Será necessário algum tempo para saber se esse é um problema sério para os humanos. Os SSRI também são muito perigosos quando associados a outras drogas, especialmente outros antidepressivos, porque o excesso de serotonina é muito prejudicial, podendo inclusive levar à morte.

Quando a esmola é demais o santo desconfia, não é mesmo?

Nada disso tem a intenção de assustá-lo nem de impedir que tome antidepressivos, especialmente em uma crise. (Os antidepressivos antigos, no entanto, são em média igualmente eficientes no combate à depressão. Os efeitos colaterais são mais desagradáveis, mas essas drogas têm sido usadas por mais tempo e parecem não ter demonstrado efeitos sérios de comprometimento da saúde.) Meu objetivo é fazer com que você seja um consumidor bem informado. Você não conhecerá toda a história com o livro *Listening to Prozac*. Kramer, deliberadamente, não discutiu os efeitos colaterais, demonstrando-se mais interessado no impacto social de uma classe de medicamentos que acredita estarão cedo ou tarde isentos de efeitos colaterais significativos. Ele minimiza também as diferenças individuais, que podem levar algumas pessoas a ter reações bastante sérias. E certamente não se pode esperar obter todas as informações dos fabricantes que estão fazendo dinheiro com esses medicamentos enormemente lucrativos nem com os médicos que, conforme as pesquisas provam, superestimam os medicamentos de grande campanha publicitária[12]. Mesmo as pequenas folhas de bula com os avisos de efeitos colaterais são produzidas pelas empresas farmacêuticas, que obviamente não se preocupam com os consumidores além do absolutamente necessário.

O lado escuro do Prozac

Para saber mais a respeito do lado escuro do Prozac, você pode ler *Talking back to Prozac*, de Peter e Ginger Breggin. Eles mostram uma perspectiva diferente, ainda que algumas vezes superalarmista, da indústria farmacêutica e de seu papel de intimidade excessiva com os processos de aprovação de medicamentos nos Estados Unidos. O Departamento de Medicamentos e Alimentação (FDA) não realiza pesquisas sobre as novas drogas — apenas as supervisiona. Os estudos são feitos por pesquisadores com freqüência financeiramente ligados aos fabricantes. Após a aprovação, se surgirem novos efeitos colaterais, a empresa naturalmente os minimiza. Caso surja alguma ação jurídica, será resolvida em silêncio, fora dos tribunais. A Eli Lilly tem, de fato, se oferecido para pagar as despesas legais de qualquer médico processado por imperícia enquanto prescrever Prozac adequadamente[13].

Os Breggin informam também que todas as pesquisas relativas a esses novos medicamentos foram baseadas em seus primeiros meses de uso no tratamento de depressão séria. Nesse caso o cérebro obviamente não se comporta de forma normal, e o objetivo é voltar ao normal. Ninguém conhece os efeitos se os tomar com o objetivo de eliminar uma característica inata indesejada, mas basicamente normal, de uma pessoa saudável. Os antidepressivos não acrescentam simplesmente o que está faltando. Eles demoram semanas para fazer efeito porque mudam dramaticamente a estrutura dos neurônios. Tampouco foram realizadas pesquisas sobre seu efeito em pessoas jovens apesar de ser prescritos para elas.

A primeira droga de todas as famílias de antidepressivos, inclusive o Prozac, foi descoberta por acaso. Não se sabe exatamente como funcionam. E esses produtos certamente (como se supõe) interferem todos os dias com atividades normais do cérebro. Os Breggin escarnecem das metáforas animadoras que afirmam que o Prozac possibilita a seu médico conseguir "sintonia fina" ou "restaurar o equilíbrio" do cérebro "fortalecendo os neurotransmissores". Na opinião dos autores, o médico, ao fazer a prescrição, age "mais como um desajeitado colega de escritório que derrama café no computador, excetuando-se o fato de o Prozac ser muito mais potente que a cafeína e seu cérebro extremamente mais vulnerável e suscetível a danos que seu computador".[14]

Os Breggin aparentemente emprestam condições demoníacas ao Prozac, mas há um pouco de demônio em todos nós, e é melhor conhecê-lo do que fingir que não existe.

Um psicopatologista que ganha a vida fazendo pesquisas em animais com essas drogas para laboratórios farmacêuticos disse-me estar convencido de que as empresas estão capitalizando nosso desejo de uma solução mágica que simplesmente não existe. De acordo com ele, a maioria de nossos problemas exige autoconhecimento, em geral obtido com muita psicoterapia.

Peter Kramer, na verdade, concorda:

> A psicoterapia continua sendo a técnica mais útil no tratamento das depressões menores e da ansiedade. (...) A crença — não raro abraçada pela política de redução de custos do "tratamento gerenciado" da indústria da saúde — de que a medicação pode substituir a psicoterapia esconde, acredito, um desejo cínico de permitir que as pessoas sofram (...) (e) serve como pretexto para negar psicoterapia aos pacientes[15].

Eu parei de anotar as páginas de referência quando chegou a 20 o número em que Kramer expressa sua preocupação com uma sociedade na qual o Prozac fosse usado com excessiva liberdade, tornando as pessoas mais submissas, egocêntricas e insensíveis. Ele é ao mesmo tempo bastante crítico em relação ao "calvinismo farmacológico" que argumenta que, se um remédio faz com que se sinta bem, deve ser moralmente errado. Que a dor é um estado privilegiado. Que a arte sempre é produto de uma mente torturada e sofredora. Que só os miseráveis têm pensamentos profundos. Que a ansiedade é necessária para uma existência autêntica. Essas são questões sociais importantes a ser consideradas pelas PAS quando se decidirem por um medicamento que não seja para ajudar a atravessar uma crise, mas para mudar seu estilo básico de vida — sua personalidade.

Caso você decida seguir em frente (ou já tenha feito isso)

Sei que alguns, ou talvez muitos de vocês, já estão tomando algum SSRI. Outros decidirão fazê-lo. Além dos benefícios que estão auferindo, vocês também podem fazer importantes contribuições para nosso conhecimento a respeito deles, e os que não os utilizam serão o "grupo de controle".

Kramer questiona se esses medicamentos não levarão consigo nossa compreensão do que seja um eu estável. Não tenho certeza. Todos os meses muitas mulheres passam por drásticas mudanças de humor e fisiologia básica e continuam sabendo quem são. Elas simplesmente sabem que são complicadas. Talvez compreendam que têm diversos "eus" sobrepostos, que variam de acordo com o momento. No caso de usar uma medicação você estará decidindo que pessoa quer ser. E quem decide? Alguma sólida testemunha interior. A percepção de que essa parte de seu eu crescerá como nunca antes. Você fará considerações a respeito da pessoa que quer ser e estará mais livre para escolher do que jamais esteve.

Para uma PAS é um momento excitante para viver. Quando pegou este livro você talvez nem soubesse quem realmente é. Agora, quando conversar com profissionais da área médica sobre sua característica e fizer experimentos com a fisiologia que a explica (ou se recusar a fazê-los), será um pioneiro. Então que importância tem ficar um pouco hiperexcitado de vez em quando? Mantenha a aflição sob controle e siga em frente.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Que mudanças você faria se tivesse a pílula mágica?

Pegue uma folha de papel e trace uma linha no centro. À esquerda liste todas as coisas relacionadas, mesmo que vagamente, a sua sensibilidade que gostaria de eliminar se tivesse uma pílula mágica para isso. É sua chance de dar vazão a todas as desvantagens de ser uma PAS que incomodam você. É também a oportunidade de sonhar com a pílula perfeita de mudança de personalidade. (Este exercício *não* diz respeito ao uso de medicamentos em momentos de crise, depressão e sentimentos suicidas.)

Agora, para cada tópico que escreveu à esquerda, anote o que perderia se esse aspecto negativo de sua sensibilidade fosse eliminado pela pílula miraculosa. (Como todas as pílulas, a sua não pode manter um paradoxo.) Um exemplo não relacionado à característica: "teimosia" ficaria à esquerda, mas sem ela você poderia perder a "persistência", que fica à direita.

Se desejar, atribua 1, 2 ou 3 a cada tópico da esquerda, de acordo com a intensidade de seu desejo de se ver livre dele (3 para o que mais deseja). Faça o mesmo à direita, de acordo com seu desejo de conservar o tópico. Um total muito mais alto à esquerda sugere que talvez deseje continuar procurando por uma medicação que o ajude (ou que ainda tem dificuldade de aceitar-se como é).

Capítulo 10

A ALMA E O ESPÍRITO

Onde os verdadeiros tesouros se encontram

HÁ NAS PAS ALGO DE MAIS ANÍMICO e espiritual. Ao dizer alma refiro-me a alguma coisa mais sutil que o corpo físico, mas ainda corporificada, como os sonhos e a imaginação. O espírito transcende e engloba a alma, o corpo e o mundo.

Que papel a alma e o espírito devem desempenhar em sua vida? Diversas possibilidades se entrelaçam nestas últimas páginas, inclusive a visão psicológica de que estamos destinados a desenvolver a plenitude tão necessária à consciência humana. Afinal, temos profundo talento para perceber conscientemente o que os demais ignoram ou negam, e é a ignorância que está sempre e repetidamente causando danos.

Este capítulo, entretanto, tem também uma parcela de outras vozes, menos psicológicas e mais angélicas e divinas.

Quatro sinais reveladores

Ao buscar essa lembrança, vejo que foi quase um momento histórico: a primeira reunião de PAS no *campus* da Universidade da Califórnia,

em Santa Cruz, em 12 de março de 1992. Eu tinha anunciado uma palestra a respeito dos resultados de minhas entrevistas e primeiras pesquisas e convidara todos os que haviam participado, além de estudantes e terapeutas interessados, que acabaram revelando ser, eles também, PAS.

A primeira coisa que percebi foi o silêncio que havia na sala antes que eu iniciasse a palestra. Não havia pensado no que deveria esperar, mas essa tranqüilidade bem-educada fazia todo o sentido. Mas era um pouco mais que tranqüilidade. Era um silêncio palpável, profundo como o de uma floresta. Um ambiente público comum se transformara pela presença daquelas pessoas.

Quando fiquei pronta para começar, pude sentir a atenção cortês. O assunto interessava a eles, é claro, mas senti que estavam comigo de uma maneira que agora associo a todas as platéias compostas de PAS. Costumamos ser pessoas muito interessadas em idéias, absorvendo todos os conceitos e ponderando todas as possibilidades. Somos também pessoas que oferecem apoio. Com certeza tentamos não estragar o momento do outro com cochichos, bocejos, nem entrando ou saindo da sala em momentos pouco apropriados.

Minha terceira observação vem de meus cursos para PAS. Gosto de fazer vários intervalos, inclusive um em que todos ficam juntos, em silêncio, para descansar, meditar, rezar ou pensar, como cada um escolher. Sei, por experiência, que certa porcentagem do público médio fica confusa e até mesmo desassossegada em uma situação assim. Com PAS nunca percebi uma hesitação sequer.

A quarta observação: cerca de metade das pessoas que entrevistei falou principalmente de sua vida anímico-espiritual, como se ela as definisse. Com as demais, quando perguntava a respeito de vida interior, filosofia e relacionamento com religião ou práticas espirituais, as vozes adquiriam subitamente nova energia, como se eu finalmente tivesse chegado ao ponto.

Os sentimentos de "religião organizada" eram muito fortes. Alguns poucos estavam bastante envolvidos, outros mostravam-se insatisfeitos e até desdenhosos. Mas a religião não organizada imperava: cerca de metade deles seguia alguma prática diária que os levava à interiorização, rumo a um contato com a dimensão espiritual.

Veja o que tinham a dizer. Reduzido a pequenos trechos, torna-se quase um poema.

Tem meditado durante anos, mas "deixa as experiências passarem".

Faz orações diariamente: "Você consegue as coisas pelas quais reza".

"Eu me exercito, tento viver de forma honesta com minha natureza humana e animal."

Medita diariamente. Não tem nenhuma "fé" a não ser de que tudo vai dar certo.

Sabe que existe um espírito, um poder maior, uma força que guia.

"Se eu fosse homem, teria sido jesuíta."

"Tudo o que vive é importante, existe algo maior, eu sei."

"Nós somos da forma como tratamos os outros. Religião? Seria confortante conseguir acreditar."

"Taoísmo, a força em ação no universo: libertar-se da luta."

Começou a falar com Deus aos 5 anos, do alto das árvores, é guiado por uma voz em suas crises, é visitado por anjos.

Relaxamento profundo duas vezes por dia.

"Estamos aqui para proteger o planeta."

Medita duas vezes por dia, teve "experiências oceânicas, alguns dias de euforia constante, mas a vida espiritual é desenvolvimento e exige também compreensão."

"Eu era ateu até conhecer o Alanon."

"Eu penso em Jesus e nos santos. Sou invadida por ondas de sentimentos espirituais."

Medita, tem visões, seus sonhos a enchem de "energia radiante". "Muitos de meus dias são repletos de graça e júbilo irresistíveis."

Aos 4 anos de idade ouviu uma voz prometer que sempre cuidaria dela.

Diz que a vida é boa, em geral, mas não é confortável. A vida é para aprender a respeito de Deus. Ela forma o caráter.

"Sinto atração e rejeição pela religião de minha infância, mas sempre me vi tocada pela transcendência, pelos mistérios, e não sei o que fazer a respeito disso."

Muitas experiências religiosas. A mais pura foi quando seu filho nasceu.

Ultrapassou a religião, foi direto a Deus (através da meditação) — e aos necessitados.

Pratica com um grupo um método espiritual da Indonésia, dançando e cantando para alcançar um "estado natural de existência profundamente bem-aventurado".

Reza todas as manhãs por meia hora, refletindo sobre o dia anterior e o que começa: "O Senhor nos dá compreensão, nos corrige e mostra o caminho".

"Acredito que quando renascemos em Cristo nos são dadas habilidades para desenvolver, para poder viver na glória de Deus."

"As verdadeiras experiências religiosas manifestam-se na vida diária sob a forma de confiança em que todos os eventos virão para o bem."

"Sou budista-hindu-panteísta: tudo acontece como deve ser. Devemos ser alegres a todo custo e caminhar cercados de beleza."

"Freqüentemente sinto-me unido ao universo."

Aquilo em que somos bons: para o que serve?

Mencionei quatro experiências que tenho tido repetidamente com PAS: silêncio profundo e espontâneo que cria uma espécie de sagrada presença coletiva, comportamento atencioso, direcionamento anímico-espiritual e percepção de tudo isso. Essas são para mim quatro fortes evidências de que nós, a classe dos conselheiros reais, somos a classe "clerical", que oferece à sociedade um tipo inefável de sustentação. Não tenho a presunção de defini-la, mas posso arriscar algumas observações.

A criação de um espaço sagrado

Gosto da maneira como os antropólogos falam de liderança ritual e espaço ritual[1]. Os líderes rituais criam para os outros as experiências que só podem ocorrer em um espaço ritual, sagrado ou de transição, à parte do mundo. Experiências nesse tipo de espaço são transformadoras e oferecem sentido. Sem elas a vida torna-se vazia e banal. O líder ritual demarca e protege esse espaço, prepara os demais para que nele entrem, guia-os enquanto estão lá e ajuda-os a voltar para a sociedade compreendendo o sentido correto da experiência. Elas têm tradicionalmente sido de iniciação e marcam as grandes transições da vida — para a idade adulta, o casamento, a paternidade ou a maternidade, a velhice e a morte. Outras são dedicadas à cura, à visão ou revelação que dá direcionamento ou conduz a pessoa à maior harmonia com o divino.

Os espaços sagrados hoje em dia tornam-se rapidamente mundanos. Para sobreviver, necessitam de muita privacidade e cuidados. Podem ser criados tanto em consultórios de psicoterapia como em igrejas, tanto em reuniões de homens e mulheres insatisfeitos com sua religião como em uma comunidade que celebre sua tradição. Podem ser igualmente sinalizados por uma ligeira mudança de assunto ou tom de conversa como pelo ato de vestir um paramento xamânico ou desenhar um círculo cerimonial. As fronteiras dos espaços sagrados são atualmente mutáveis, simbólicas e raramente visíveis.

Enquanto certas experiências negativas fazem com que algumas PAS rejeitem qualquer coisa que tente parecer sagrada, a maioria sente-se em casa nesses espaços. Algumas o geram espontaneamente em redor. Por isso, com freqüência assumem a vocação de criá-lo para os outros, e isso faz das PAS uma classe sacerdotal no sentido de ser os que criam e mantêm os lugares sagrados nestes agressivos tempos dos guerreiros seculares.

A prática da profecia

Outra forma de encarar as PAS como "sacerdotes" vem da psicóloga Marie-Louise von Franz, que colaborou intimamente com Carl Jung. Ela escreveu a respeito daqueles que os junguianos denominam de tipos intuitivos introvertidos[2], na maioria PAS. (Desculpo-me por excluir por alguns momentos aqueles que sabem não pertencer a um desses grupos ou a nenhum deles.)

> O tipo intuitivo introvertido tem a mesma capacidade que os intuitivos extrovertidos de farejar o futuro. (...) Mas sua intuição é voltada para o interior, e ele é principalmente um tipo de profeta religioso ou vidente. Em nível primitivo, é o xamã que conhece os planos dos deuses, dos fantasmas e dos espíritos ancestrais e transmite suas mensagens para a tribo. (...) Ele conhece os lentos processos que ocorrem no inconsciente coletivo.

Hoje muitos são artistas e poetas, e não profetas e videntes, e produzem um tipo de arte que Von Franz diz ser "geralmente compreendida apenas pelas gerações futuras como representação do que se processa no inconsciente coletivo de seu tempo". Mas os profetas tradicionalmente dão forma à religião, não à arte, e todos podemos ver que algo muito estranho está acontecendo com a religião em nossos dias.

Pergunte a si mesmo se o sol nasce no leste. Veja como se sente a respeito de sua resposta "errada". Porque, afinal, você está errado. O sol não nasce. É a Terra que gira. E é isso que vale a experiência pessoal — não podemos confiar nela, ou assim parece. Só podemos confiar na ciência.

A ciência tem triunfado como "a melhor forma de saber todas as coisas". Mas não está preparada para responder as grandes questões espirituais, filosóficas e morais. E assim nos comportamos como se elas não fossem importantes. Mas são. E estão sempre sendo respondidas, implicitamente, pelos valores e comportamentos da sociedade — que a ciência respeita, ama, teme e abandona para definhar sem teto nem pão. Quando alguém aborda essas questões explicitamente, é quase sempre uma PAS.

Atualmente, porém, nem mesmo as PAS sabem com certeza como vivenciar ou acreditar em coisas que não podem ser vistas, principalmente considerando tudo em que um dia acreditaram e a ciência provou não ser verdade. Dificilmente podemos acreditar em nossos sentidos, que dirá em nossas intuições, quando o próprio fato de que o sol nasce é um tolo engano humano. Vejam todos os dogmas sobre os quais os sacerdotes e o clero sempre insistiram. Quantos deles estão "comprovadamente errados" e — pior ainda — revelaram-se a serviço apenas de interesses próprios?

Nem tudo aquilo que abalou a fé veio diretamente da igreja. Há também a comunicação e as viagens. Se eu acredito no paraíso e alguns bilhões de pessoas do outro lado do mundo acreditam em reencarnação, como podemos estar todos corretos? Se uma parte de minha religião estiver errada, o resto estará também? Os estudos comparativos das religiões não provam que tudo é só uma tentativa de encontrar explicações para os fenômenos naturais? Além disso, não há a necessidade de consolo em face da morte? Então por que não viver sem essas superstições e muletas emocionais? Além disso, se existe um Deus, como explicar todos os problemas do mundo? Já que estamos falando nisso, explique por que tantos desses problemas foram e são causados pela religião. Assim falam as vozes céticas.

Existem muitos motivos para afastar-se da religião. Alguns concordam com os céticos. Alguns se mantêm ligados a algum tipo de força abstrata ou divindade. Alguns agarram-se mais firmemente que nunca a suas tradições, tornando-se fundamentalistas. Outros rejeitam os dogmas como a origem dos grandes problemas do mundo, mas apreciam os rituais e alguns preceitos tradicionais de sua religião. E há finalmente a nova geração de seres religiosos que buscam a experiência direta em vez dos ensinamentos das autoridades. Ao mesmo tempo, sabem que por alguma razão outros têm experiências diferentes, portanto não proclamam a sua como a *verdade*. Podem ser os primeiros humanos a viver com um conhecimento espiritual direto que reconhecem fundamentalmente incerto.

Existem PAS em todas as categorias. Mas acredito, baseada em minhas entrevistas e meus cursos, que a maioria esteja no último gru-

po. Como exploradores e cientistas, cada um experimenta uma região desconhecida e volta para relatar.

No entanto, muitos hesitam em relatar. Todo esse assunto de religião, conversão, cultos, gurus e crenças na Nova Era pode ser tão confuso. Todos nós já nos sentimos constrangidos por alguns seres humanos, nossos semelhantes, que carregam panfletos e têm um brilho fanático nos olhos. Tememos ser vistos dessa maneira também. As PAS já têm sido suficientemente marginalizadas por uma cultura que valoriza mais o físico do que a alma e o espírito.

Mas a História precisa de nós. O desequilíbrio entre os segmentos dos conselheiros reais e dos reis guerreiros sempre foi perigoso, mas o perigo é maior quando a ciência nega a intuição e as "grandes questões" são respondidas sem reflexão, de acordo apenas com o que é conveniente no momento.

Sua contribuição nessa área é mais necessária do que em qualquer outra.

Escreva os preceitos de sua religião

Quer sua religião seja organizada, quer não, tem alguns preceitos. Sugiro que você os escreva imediatamente se possível. O que você aceita, em que acredita ou o que sabe por experiência? Como membro da classe dos conselheiros reais, é importante ser capaz de expressar isso em suas palavras. Depois, se sentir que alguém pode ser beneficiado, comunique à pessoa o que escreveu. Caso não deseje comprometer-se nem ser dogmático, faça de sua incerteza e de seu desejo de não ser um pregador o primeiro dos preceitos. Ter crenças não significa que elas sejam imutáveis nem absolutas, muito menos que devam ser impostas a alguém.

Como inspiramos os outros na busca do sentido da vida

Se você considera o papel de profeta pouco confortável, eu não o culpo. Mesmo assim, em uma "crise existencial", poderá se ver levado a subir em um caixote ou até mesmo a um púlpito. Isso aconteceu com

Victor Frankl, um psiquiatra judeu aprisionado em um campo de concentração nazista.

Em seu livro *Man's search for meaning*, Frankl (obviamente uma PAS) descreve como era com freqüência chamado a inspirar seus companheiros de campo, como compreendia intuitivamente suas necessidades e quão desesperadamente precisavam dele. Observa também que sob aquelas circunstâncias terríveis os prisioneiros que conseguiam apreender uns com os outros algum sentido na vida sobreviviam melhor psicologicamente e, por conseqüência, fisicamente também:

> As pessoas sensíveis que estavam acostumadas a uma vida intelectual rica podem ter sofrido grande dor (muitas tinham constituição delicada), mas o dano à vida interior foi menor. Elas eram capazes de fugir de seu terrível ambiente para uma vida interior de riquezas e liberdade espiritual. Só assim é possível explicar o aparente paradoxo de alguns prisioneiros fisicamente menos resistentes terem sobrevivido melhor ao campo que os de natureza mais robusta[3].

Para Frankl, o sentido nem sempre é religioso. Nos campos, descobriu que algumas vezes sua razão de viver era ajudar os demais. Em outros momentos, era o livro que estava escrevendo em retalhos de papel ou seu profundo amor pela vida.

Etty Hillesum é outro exemplo de PAS que descobriu um sentido e o compartilhou com outros naqueles mesmos tempos difíceis. Em seu diário[4], escrito em 1941 e 1942 em Amsterdã, podemos vê-la lutando para compreender e transformar sua experiência histórica e espiritualmente — mas sempre no íntimo. Uma suave e tranqüila vitória pessoal do espírito lentamente cresce de seu medo e suas dúvidas. Pode-se também perceber em sua narrativa que muitas pessoas nela encontraram um profundo conforto. Suas últimas palavras, escritas em um pedaço de papel lançado de um caminhão de transporte de gado que se dirigia a Auschwitz, são talvez minhas favoritas: "Deixamos os campos cantando".

Etty Hillesum tinha forte inclinação pela psicologia de Jung e pela poesia de Rilke (ambos PAS). A respeito de Rilke ela escreveu:

> É estranho pensar que (...) (Rilke) seria alquebrado pelas circunstâncias em que vivemos agora. E isso não seria mais um testemunho de que a vida é equilibrada com precisão? Não é a evidência de que, em tempos de paz e sob circunstâncias favoráveis, os artistas sensíveis podem buscar entre seus pensamentos mais profundos as expressões mais puras e adequadas para que em tempos mais turbulentos e desafiadores outros tenham a possibilidade de buscar neles apoio e prontas respostas para suas questões perturbadoras? Uma resposta que já não podem formular, uma vez que toda a sua energia está voltada para a satisfação das necessidades básicas. Infelizmente, nos tempos difíceis, nos inclinamos a menosprezar a herança espiritual de artistas de uma época "mais fácil" perguntando: "Que utilidade esse tipo de coisa tem para nós agora?"
>
> Essa é uma reação compreensível, mas de limitada visão. E extremamente empobrecedora[5].

Em qualquer época o sofrimento toca, em algum momento, a vida de todos. Como vivemos esse momento, e como ajudamos os outros a vivê-lo, torna-se uma das grandes oportunidades criativas e éticas para as PAS.

Nós, as PAS, fazemos a nós mesmos e aos outros um grande desserviço quando nos julgamos fracos em comparação com os guerreiros. Nossa força é diferente, mas quase sempre mais poderosa. Muitas vezes é o único tipo de força que consegue lidar com o sofrimento e o mal. Isso certamente exige igual coragem e cresce com um tipo próprio de treinamento. E não está sempre relacionado à tolerância, à aceitação e à descoberta de sentido no sofrimento. Há momentos em que ações de grande habilidade e estratégia se fazem necessárias.

Em uma gelada noite de inverno, durante um blecaute, num barracão repleto, prisioneiros desesperados pediram que Frankl lhes falasse na escuridão. Sabia-se que muitos planejavam suicidar-se. (Além da desmoralização trazida pelo suicídio, todos no barracão eram punidos quando isso acontecia.) Ele recorreu a toda a sua habilidade de

psicólogo para encontrar as palavras adequadas, e falou. Quando as luzes voltaram, os homens o cercaram para agradecer, com lágrimas nos olhos. Uma PAS havia ganhado seu próprio tipo de batalha.

Nós lideramos a busca da plenitude

Nos capítulos 6 e 7 descrevi o processo de individuação em termos do conhecimento das vozes interiores. Dessa forma você encontra o próprio sentido da vida, sua vocação. Como escreveu Marsha Sinetar em seu livro *Ordinary people as monks and mystics*: "O segredo da personalidade plena (...) é esse: aquele que encontra o que é bom para ele mesmo e a isso se agarra torna-se pleno"[6]. Eu acrescentaria apenas que aquilo a que nos agarramos não é um objetivo fixo, mas um processo. O que precisa ser ouvido muda de dia para dia, de ano para ano. De forma semelhante, Frankl sempre se recusou a comentar *um* único sentido da vida.

> Porque o sentido da vida difere de um homem para outro, de dia para dia e de hora em hora (...) Entender essa questão em termos gerais seria como perguntar ao campeão de xadrez: "Diga, mestre, qual é a melhor jogada do mundo?" Simplesmente não existe nenhuma jogada melhor, nem mesmo boa, isolada de uma situação particular do jogo (...) Não se deve procurar um sentido abstrato para a vida[7].

Buscar a plenitude é como seguir em círculos cada vez menores através de sentidos diferentes, diferentes vozes. Nunca se chega apesar de haver uma idéia cada vez mais clara do que está no centro. Mas se realmente andarmos em círculos haverá pouca chance para a arrogância, pois estaremos passando por todos os tipos de experiência. É a busca da plenitude, não da perfeição, e a plenitude deve, por definição, abranger o que é imperfeito. No capítulo 7 referi-me a tais imperfeições como o lado escuro, aquele que contém tudo o que reprimimos, rejeitamos, negamos e não gostamos em nós. As escrupulosas PAS são tão cheias de traços desagradáveis e impulsos pouco éticos quanto qualquer um. Quando preferimos não obedecê-los, como devemos, eles não se vão completamente. Alguns apenas se escondem nos porões.

A idéia, quando procuramos conhecer nosso lado escuro, é de melhor reconhecer nossos aspectos desagradáveis ou pouco éticos e mantê-los sob vigilância em vez de lançá-los porta afora, "para sempre", para que depois se insinuem pelos fundos quando não estivermos olhando. Geralmente as pessoas mais perigosas e em maior perigo, moralmente falando, são aquelas que têm certeza de que nunca farão nada errado, que se consideram totalmente virtuosas e não têm a menor idéia de possuir um lado escuro nem de como ele é.

O conhecimento do lado escuro garante mais do que maiores chances de comportamento ético — sua energia traz vitalidade e profundidade à personalidade quando integrado de forma consciente. No capítulo 6 falei a respeito das PAS "liberadas", não-conformistas e altamente criativas. Aprender um pouco sobre o lado escuro (nunca sabemos muito nem o suficiente) é a melhor, e talvez única, maneira de nos libertarmos da camisa-de-força da super-socialização em que as PAS muitas vezes recaem na infância. A PAS atenciosa e ansiosa em agradar que existe em você conhece e conquista a contribuição da PAS poderosa, manipuladora, auto-enaltecedora e confiantemente impulsiva. Como um time em que cada um respeita e controla as inclinações do outro, ambas — você — são algo muito bom para ter no mundo.

Tudo isso faz parte da busca da plenitude, e as PAS podem liderar esse importante trabalho humano. A plenitude representa um apelo especial para as PAS porque nasceram no extremo de uma dimensão — a dimensão da sensibilidade. Além disso, em nossa cultura não apenas somos minoria, mas também considerados longe do ideal. Pode parecer que deveríamos migrar para o outro extremo, deixando de nos sentir fracos, inferiores e prejudicados e passando a ser fortes e superiores. E este livro encorajou um pouco essa mudança até agora. Achei que era uma compensação necessária. Mas para muitas PAS o desafio real é alcançar o meio. Não mais "tímido demais" nem "sensível demais", nada *demais*. Apenas normal.

A plenitude é um assunto central para as PAS também em relação à vida espiritual e psicológica porque muitas vezes já somos bons nisso. Mas se persistirmos nisso excluindo todo o resto estaremos sendo unilaterais. Para nós é difícil enxergar que a coisa mais espiritual a fazer é

ser menos espiritual, a atitude psicológica mais perspicaz pode ser uma preocupação menor com as percepções psicológicas. Buscar a plenitude, e não a perfeição, talvez seja a única forma de compreender essa mensagem.

Além dessas duas considerações gerais, o caminho da plenitude é muito pessoal mesmo para as PAS. Se nos mantemos interiorizados, seremos tentados ou forçados a buscar o exterior. Se temos vivido no mundo exterior, teremos de nos interiorizar. Se nos protegemos com armaduras, teremos finalmente de admitir nossa vulnerabilidade. Mas se temos sido tímidos começaremos a nos sentir mal intimamente até conseguir ser mais incisivos.

Com respeito às atitudes junguianas de introversão e extroversão, muitas PAS precisam ser mais extrovertidas para tornar-se mais plenas. Eu ouvi dizer que Martin Buber, que escreveu com tanta eloqüência a respeito do relacionamento "eu-tu", teria dito que sua vida mudou no dia em que um jovem o procurou pedindo ajuda. Buber estava ocupado demais, meditando e sentindo-se santo, para dar ouvidos ao jovem. Pouco tempo depois, o visitante morreu em uma batalha. A devoção de Buber à atitude "eu-tu" nasceu no momento em que ficou sabendo da notícia e percebeu a unilateralidade de sua solidão espiritual introvertida.

A busca da plenitude pelas quatro funções

Ninguém, repito, alcança a plenitude. A vida incorporada do ser humano tem limites, não podemos ser completos, ao mesmo tempo luz e sombra, macho e fêmea, conscientes e inconscientes. Acredito que as pessoas podem experimentar relances de plenitude. Muitas tradições descrevem experiências de consciência pura que ultrapassam o pensamento e sua polarização. Ela pode ser alcançada através da meditação, e uma conscientização permeada desse sentimento pode ser o fundamento de nossa vida.

Mas quando atuamos no mundo imperfeito, usando nosso corpo imperfeito, somos simultaneamente perfeitos e imperfeitos. Como seres imperfeitos, estamos sempre vivendo apenas uma metade de qualquer polaridade. Por algum tempo somos introvertidos, e então precisa-

mos nos tornar extrovertidos para alcançar o equilíbrio. Por algum tempo somos fortes, depois precisamos ser fracos e descansar. O mundo nos obriga a ser de uma única forma limitada a cada momento. "Você não pode ser vaqueiro e bombeiro." Nosso corpo também impõe seus limites. Tudo o que podemos fazer é tentar voltar sempre ao equilíbrio.

Com freqüência a segunda metade da vida equilibra a primeira. Como se tivéssemos ficado cansados e entediados com certa forma de ser e tentássemos o oposto. A pessoa tímida transforma-se em comediante. Aquele que se devotava a servir esgota-se e passa a questionar como se tornou tão "co-dependente".

Em geral, qualquer que seja nossa especialidade particular, é preciso equilibrá-la pelo oposto, aquilo em que não somos bons ou temos medo de tentar. Uma polaridade que os junguianos mencionam são as duas formas de assimilar informação, através dos sentidos (apenas os fatos) ou da intuição (o significado sutil dos fatos). Outra polaridade são as duas formas de decidir sobre as informações que assimilamos, através do pensamento (com base na lógica ou no que parece ser a verdade universal) ou dos sentimentos (com base na experiência pessoal e no que parece ser bom para nós e para aqueles que nos importam).

Cada um de nós tem sua especialidade entre essas quatro "funções" — sensação, intuição, pensamento e sentimento[8]. A das PAS geralmente é a intuição (o pensamento e os sentimentos também são comuns). No entanto, se você for introvertido — como são 70% das PAS —, usará sua especialidade principalmente na vida interior.

Apesar de existirem testes para determinar a especialidade, Jung acreditava que a observação cuidadosa era melhor para detectar em que função somos piores. Essa é a função que geralmente nos humilha. Você se sente como um amador quando tenta pensar logicamente? Quando deseja determinar seus sentimentos pessoais em relação a alguma coisa? Quando precisa intuir o que se passa em um nível sutil? Quando precisa ater-se aos fatos e detalhes sem elaborar, criar nem viajar por reinos imaginários?

Ninguém consegue ser igualmente habilidoso no uso de todas as quatro funções. Mas, de acordo com Marie-Louise von Franz, que escreveu um longo ensaio sobre o desenvolvimento da "função inferior"[9],

o trabalho de fortalecimento dessa parte fraca é um caminho particularmente valioso em direção à plenitude. Ele nos põe em contato com aquilo que está enterrado no inconsciente, e assim conseguimos maior sintonia com a totalidade. Como os irmãos mais novos e tolos dos contos infantis, essa é a função que traz o ouro para casa.

Se você for do tipo intuitivo (mais comum entre as PAS), sua função inferior pode ser a dos sentidos — ater-se aos fatos, lidar com os detalhes. Os limites dessa função revelam-se de forma individualizada. Eu, por exemplo, me considero bastante artística, mas de maneira intuitiva. Tenho facilidade com as palavras, embora tenha idéias demais e fale muito. Acho difícil ser artística de forma mais concreta, limitada — decorar uma sala ou um consultório, decidir o que vestir. Gosto de me vestir bem, mas geralmente acabo usando o que outras pessoas compraram para mim. Em ambos os casos o verdadeiro problema está no fato de ser avessa a fazer compras. Existem tantas coisas que me estimulam e confundem, além de ter de tomar uma decisão. Tudo isso — o estímulo sensorial, as questões práticas e as decisões — geralmente é muito difícil para um intuitivo introvertido.

Por outro lado, alguns intuitivos são excelentes consumidores. Eles conseguem ver as possibilidades que outros ignoram — como certo objeto vai ficar em determinado ambiente. É difícil fazer generalizações a respeito das coisas em que os intuitivos são bons. Mais fácil é pensar no estilo. Matemática, culinária, leitura de mapas e administração de negócios — cada uma dessas coisas pode ser feita intuitivamente ou "de acordo com o manual".

Von Franz comenta que os intuitivos são levados com maior freqüência pelas experiências sensoriais — música, comida, álcool ou drogas e sexo[10]. São pessoas que perdem todo o bom senso em relação a essas coisas. Mas são intuitivas também a esse respeito, enxergando o sentido além da superfície.

Na verdade, o problema de tentar entrar em contato com a função inferior, nesse caso os sentidos, está no fato de que a função dominante muitas vezes se sobrepõe. Von Franz dá o exemplo de um intuitivo que começa a trabalhar com argila (uma boa escolha para o desenvolvimento dos sentidos por ser tão concreta), mas se deixa levar pela

idéia de como seria bom[11] se o trabalho com argila fosse ensinado em todas as escolas, como o mundo inteiro seria diferente se todos modelassem a argila todos os dias e como ali no microcosmo da argila se pode ver tão bem o universo inteiro, o sentido da vida!

Talvez devêssemos trabalhar nossa função inferior principalmente na imaginação ou como uma brincadeira muito particular. Mas, de acordo com Jung e Von Franz, dedicar tempo a esse trabalho é um verdadeiro imperativo ético. Grande parte do comportamento coletivo irracional que vemos envolve pessoas que projetam suas funções inferiores nos outros ou ficam vulneráveis aos apelos que a mídia e os líderes manipuladores fazem a essa função inferior para explorá-la. Quando Hitler incentivou o ódio dos alemães contra os judeus, fez isso apelando para a função inferior do grupo particular para o qual falava[12]. Quando falava para os intuitivos, aqueles com função sensorial inferior, descrevia os judeus como magnatas das finanças e cruéis manipuladores de mercados. Os intuitivos são em geral pouco práticos e ineficientes para fazer dinheiro (inclusive os intuitivos judeus) e podem facilmente sentir-se inferiores e envergonhados por seu fraco senso para negócios — a um curto passo de sentir-se vítimas de qualquer um que seja melhor nisso do que eles. Como é conveniente culpar alguém pela própria falha!

Para os tipos sentimentais, com o pensamento como função inferior, Hitler retratava os judeus como intelectuais insensíveis. Para o grupo voltado para o pensamento, com função sentimental inferior, ele dizia que os judeus estavam buscando de forma egoísta os próprios interesses, sem ética racional universal. E, para os tipos sensoriais, com a intuição como função inferior, os judeus eram acusados de deter conhecimentos e poderes intuitivos secretos e mágicos.

Quando conseguimos identificar as reações inferiores da função inferior — o "complexo de inferioridade"—, somos capazes de pôr fim a esse tipo de acusação. Assim, é parte de nosso dever moral reconhecer exatamente que não somos inteiros. E as PAS, repito, podem sobressair nesse tipo de trabalho interior.

Os sonhos, a imaginação ativa e as vozes interiores

A busca da plenitude no sentido junguiano encontra também ajuda nos sonhos e na "imaginação ativa" aliada a esses sonhos, e ambos por sua vez nos ajudam a dialogar com nossas vozes interiores e nossas partes rejeitadas. Em meu caso os sonhos têm sido mais que meras informações vindas dos inconsciente. Alguns literalmente me salvaram em tempos de extrema dificuldade. Outros forneceram informações que eu, meu ego, simplesmente não poderia ter. Outros ainda predisseram ou coincidiram com certos acontecimentos de maneira inexplicável. Eu teria de ser uma pessoa muito teimosa e cética para não aceitar (por mim mesma e por mais ninguém) que alguma coisa me guia.

Os *naskapis* são nativos americanos que vivem em pequenas famílias espalhadas por toda a região do Labrador[13]. Assim, não desenvolveram rituais coletivos. Em lugar disso, acreditam em um Grande Amigo que entra em cada pessoa que nasce para lhe dar sonhos úteis. Quanto mais virtuosa a pessoa (e a virtude engloba o respeito pelos sonhos), maior ajuda receberá do Amigo. Quando perguntam qual é minha religião, creio que algumas vezes deveria responder: "*naskapi*".

Anjos e milagres, guias espirituais e sincronismo

Até aqui discuti a espiritualidade das PAS em relação à liderança especial na busca humana do espaço ritual, à compreensão religiosa, ao sentido existencial e à plenitude. Alguns de vocês podem estar imaginando quando irei falar a respeito de suas experiências espirituais mais significativas — visões, vozes, milagres e relacionamento pessoal íntimo com Deus, anjos, santos ou guias espirituais.

As PAS têm essas experiências em abundância. Parecemos ser especialmente receptivos a elas. E essa receptividade parece crescer em certos momentos da vida — quando fazemos psicoterapia profunda, por exemplo. Jung chamava essas experiências de sincronismos, possíveis por um "princípio de relação não causal"[14]. Ele defendia o fato de que, além das relações que conhecemos (o objeto A exerce força sobre o objeto B), alguma força (ainda) não mensurável também faz relações

entre as coisas. Elas podem, portanto, influenciar umas às outras a distância. Podem estar próximas, mas de outra forma, não física.

Quando objetos, situações ou pessoas estão ligados virtualmente porque se harmonizam, isso implica uma organização invisível — alguma inteligência, plano ou talvez uma ocasional intervenção divina compassiva. Quando meus clientes relatam um acontecimento assim, tento gentilmente indicar que algo muito significativo aconteceu (apesar de deixar que a pessoa decida o seu sentido). Aconselho também que registrem tais fatos para dar corpo a um acervo de evidências que merecem atenção menos ortodoxa. Sem isso, tais fatos serão soterrados pelas coisas mundanas, ridicularizados pelo ceticismo interior e abandonados à orfandade por falta de "explicações lógicas".

Esses são, repito, momentos essenciais que as PAS estão especialmente aparelhadas para desfrutar e dominar. Nos processos de luto e de cura, que podem ser um amplo aspecto da vida conscientizada, eles apontam o que está além do sofrimento pessoal ou o sentido que isso carrega, um sentido que algumas vezes perdemos a esperança de encontrar.

ASSUMA A TAREFA DE PREPARAR O TERRENO ANÍMICO-ESPIRITUAL

Convido você a manter, por apenas um mês, um diário espiritual, um testemunho de todos os pensamentos e experiências relacionados ao terreno imaterial. Registre, todos os dias, intuições, humores, sonhos, preces e todos os pequenos milagres e "estranhas coincidências". Não precisa ser nada elaborado nem eloqüente. Deve apenas torná-lo uma testemunha do sagrado — parte de uma longa tradição de escritores de diários que abrange Victor Frankl, Etty Hillesum, Rilke, Buber, Jung, Von Franz e tantas outras PAS, seus semelhantes.

Os visitantes de Deborah

Uma série de sincronismos começou para Deborah com uma tempestade de neve, rara nas montanhas de Santa Cruz. Durante nossa entrevista ela recordou que na época estava "deprimida, morta, presa a um casamento ruim". Por causa da neve, seu marido não conseguiu voltar para casa, à noite, pela primeira vez desde o casamento. Em lugar disso, um estranho bateu à porta pedindo abrigo. Por alguma razão ela não hesitou em deixar que entrasse, e eles se sentaram em frente ao fogo conversando sobre assuntos esotéricos até tarde. Ela escreveu o que aconteceu depois:

> *Ouvi um silvo muito alto e senti um grande vazio na cabeça, então soube que ele estava fazendo alguma coisa comigo, mas não senti medo nenhum. Depois de um período indeterminado de tempo (provavelmente alguns segundos ou minutos), tudo voltou ao lugar em minha mente, e o zumbido parou.*

Ela não comentou nada com o estranho. Mais tarde um vizinho veio e convidou o homem para passar a noite em sua casa. O estranho aparentemente partiu no meio da noite — não havia sinal dele ao amanhecer.

> *Mas, depois que a tempestade passou e as estradas foram abertas, rompi o casamento e tomei o longo caminho, totalmente diferente, em que estou agora. Minha terrível depressão terminou naquela noite e minha antiga energia e o bom-astral voltaram. Por isso sempre acreditei que ele devia ser um anjo.*

Dois anos depois ela recebeu a visita de uma criatura ainda mais peculiar.

> *Uma noite meu gato miou e pulou das minhas pernas para a porta, e eu abri os olhos alarmada, instantaneamente desperta. Ali aos pés da cama estava uma "criatura" de cer-*

ca de um metro e vinte, sem cabelos, vestida com uma espécie de segunda pele e de feições minimalistas: fendas em lugar dos olhos, buracos em vez de nariz, nenhuma orelha. À sua volta havia uma estranha luz feita de cores que eu não reconheci. Eu não senti nenhum medo. Ele transmitiu-me *o pensamento: "Não tenha medo. Estou aqui apenas para observá-la". E eu* respondi: *"Bem, não sei se sou capaz de lidar com isso, então vou voltar a dormir". E, surpreendentemente, foi o que fiz.*

Pela manhã Deborah ainda se sentia perturbada e não comentou a experiência com ninguém. Mas depois disso sua vida sofreu uma profunda guinada espiritual e "uma série de eventos misteriosos e maravilhosos passou a ocorrer, só parando depois de vários anos".

Parte dessa fase mais mística levou ao envolvimento com um professor espiritual carismático mas instável — um dos que descrevi no capítulo 8 que, tendo evoluído de forma irregular, brilhava muito "no andar de cima", mas era sombrio "no térreo", onde os aspectos práticos e espirituais devem cooperar nas decisões éticas da vida real. Percebendo claramente o poder dele, e apenas vagamente as fraquezas que tinha e o perigo em que ela mesma se encontrava, Deborah rezou pedindo para ser guiada: "Se realmente existem anjos da guarda e eu tiver um, por favor, faça-me saber que está por perto".

E foi para o trabalho, em um livraria. Ao cruzar a porta de entrada da loja ela viu no chão um livro que havia caído de uma das mesas. Quando pegou o livro sentiu o impulso de abri-lo e o que viu foi um poema chamado "O anjo da guarda", que começava assim: "Sim, você tem um anjo da guarda, ele..."

Ainda assim ela continuou a seguir o líder espiritual durante bom tempo, mesmo quando ele pediu que todos os seguidores lhe dessem tudo o que possuíam. Depois disso, sentiu muitas vezes que queria partir, mas não tinha forças nem vontade de começar tudo de novo financeiramente. Mas o anjo da guarda pareceu lembrar-se dela. Um dia, estando sozinha, resmungou para si mesma: "Nem um rádio-relógio eu tenho mais!" No dia seguinte, enquanto o grupo fazia um

passeio no carro que um dia fora seu, ela observou um besouro subindo uma colina. Pensou tristemente como aquele inseto era mais livre que ela. Mas, em seguida, quanto mais olhava mais percebia que poderia ser igualmente livre e seguiu o besouro. Depois o deixou para trás e foi para seu carro, pois tinham lhe pedido que dirigisse naquele dia, assim ela estava com as chaves.

Quando entrou no carro para "ir embora em liberdade", deu uma olhada no banco de trás e viu um rádio-relógio do tipo "besouro negro", exatamente igual ao que doara ao grupo. Quando chegou à casa de uma amiga, percebeu que era seu próprio velho relógio, com os arranhões que conhecia. Ela não conseguia imaginar como ele tinha ido parar dentro do carro. Parecia que aquilo, como todo aquele dia, fora obra de seu anjo da guarda.

É fácil pensar que você jamais se envolveria em uma situação como a de Deborah, mas isso acontece com freqüência, especialmente com pessoas de forte motivação espiritual. Nós procuramos respostas, certezas. E alguns possuem esse tipo de certeza, sabem irradiá-la e acreditam que sua missão é partilhá-la. Eles têm carisma, um ar inegável em redor. O problema é que todos os seres humanos são falíveis, mais ainda quando os outros acreditam que não são.

Deborah sentiu-se tentada a voltar para esse homem mais de uma vez. Uma amiga avisou que seria "louca" se fizesse isso. E Deborah rezou pedindo luz. "Se eu estiver pensando de maneira louca, faça-me saber." E ligou a televisão.

Apareceu na tela uma cena muda — absolutamente nenhum som — de um filme antigo, o tipo de filme dos anos 1950, de um "asilo de loucos" cheio de pacientes obviamente pirados! Eu ri alto. Então me deitei, pedi ajuda e adormeci. Quando acordei, "vi" ou senti que estava cercada por um círculo de rosas, cada uma delas protegia uma parte diferente de mim, e senti a presença de Cristo. Foi a mais tranqüila felicidade...

Na época em que entrevistei Deborah suas experiências espirituais vinham acontecendo cada vez mais em sonhos — talvez uma indica-

ção de que seus visitantes encontraram uma forma de entrar em contato com ela sem ter de projetar-se como pessoas. Minha experiência com sonhos indica que, quanto mais trabalhamos com eles, menor é a possibilidade de nos encontrarmos em situações bizarras, seja em sonhos, seja na vida.

Quando sua vida espiritual varia como as marés

Tenho falado algumas vezes a respeito da vida anímico-espiritual como um consolo, e acredito que o seja. Mas ela pode ser também extremamente perturbadora pelo menos até aprendermos a pôr os pés no chão, por assim dizer. Não é fácil quando as ondas crescem sobre nós. E as PAS costumam estar no caminho das maiores ondas, talvez porque são difíceis de convencer. Lembra-se de Jonas? Terminarei este capítulo e o livro com a história de uma PAS muito parecida com ele.

Na época desse incidente, Harper, uma PAS altamente intelectualizada (sua função dominante era o pensamento), vivia cronicamente hiperexcitado. Ele havia passado por quatro anos de psicoterapia junguiana e realmente sabia como falar a língua: "Sim, Deus é bastante real, pois tudo o que é psicológico é real. Deus é nossa projeção psicológica reconfortante do 'pai imaginário'". Harper tinha todas as respostas, ainda que com a pitada certa de dúvida. Durante o dia.

À noite ele acordava freqüentemente em depressão profunda, pronto para suicidar-se. Já não havia incertezas. À luz do dia ele desconsiderava as noites como "nada além do produto de um complexo maternal negativo" que resultara de uma infância dolorosa e portanto "não era uma ameaça real". Mas então vinha outra "daquelas noites", trazendo tanto desespero que sua lógica e intuição só eram capazes de imaginar a morte como solução. Alguma coisa dentro dele tentava adiar a execução da solução imaginada até que chegasse a luz do dia, quando a pior parte do desespero sempre o deixava.

Uma noite, porém, acordou em tal desespero que teve a certeza de não conseguir resistir até a madrugada. Deitado ali, teve o pensamento muito espontâneo de que a única forma de continuar vivendo seria ter a certeza de que Deus realmente existia e se importava com ele.

Não como uma projeção, mas como alguém real. O que, naturalmente, era impossível. Era impossível acreditar porque era impossível ter certeza.

O que ele desejava era algum "sinal divino". O pensamento surgiu tão espontaneamente quanto o grito de uma pessoa que se afoga. Ele sabia que era uma estupidez. Mas bem diante de seus olhos, ele me disse, surgiu a imagem totalmente espontânea de um acidente de carro, um acidente pequeno com algumas pessoas paradas em volta, sem ferimentos. Esse era o sinal, e aconteceria no dia seguinte.

Harper ficou imediatamente desgostoso consigo mesmo por desejar de forma tão piegas um sinal de Deus e ter uma idéia caracteristicamente negativa do que viria. Sendo uma PAS, ele tinha aversão a situações como um acidente, que hiperexcitavam seu corpo e interferiam com a rotina. Depois, semi-adormecido e perdido em ruminações sombrias, ele esqueceu aquilo.

No dia seguinte o carro que estava na sua frente na rampa de acesso à autopista freou subitamente, e ele também. O carro que vinha atrás seguia-o muito de perto e bateu na traseira. Foi um acidente sobre o qual não teve nenhuma possibilidade de controle.

"Mas houve aquela súbita inundação de sentimento intenso. Não foi o acidente. Eu me lembrei da noite anterior." Ficou maravilhado e cheio de medo, como se estivesse "olhando diretamente para o rosto de Deus".

O acidente foi sem importância, ninguém se feriu, e apenas o escapamento e o silenciador teriam de ser trocados. Ele, o outro motorista e os passageiros ficaram parados em volta dos carros, recuperando-se e trocando informações a respeito das empresas de seguros, exatamente como na imagem da noite anterior. Cético como era, Harper não acreditava que desejos conscientes ou inconscientes pudessem ter causado aquilo. Ali estava algo que pertencia a uma categoria totalmente nova de experiências. Um novo mundo.

Mas desejaria ele um mundo novo? Sendo uma PAS, não tinha certeza.

Por uma semana ficou mais deprimido do que nunca. Durante o dia, porém, e não à noite. À noite ele dormia bem. Até perceber que

inconscientemente estava pensando que teria de fazer algo por Deus em troca. Talvez abandonar a carreira e ficar nas esquinas pregando sua fé. E viu que sempre pensara em Deus como alguém que espera que você se humilhe em nome Dele, que pague um alto preço por qualquer consolo recebido, que mude toda a sua vida imediatamente. Percebeu também que coerção e culpa não pareciam ser a intenção de quem quer que tivesse feito aquilo. Tendo vindo, como viera, em resposta à sua negra noite de desespero, o incidente parecia ser uma espécie de consolo. E Harper começou a encarar assim o que acontecera. Um conforto.

Então percebeu que, para ser coerente com sua nova experiência, teria de deixar de ser tão desesperado e cético. Isso poderia ser muito difícil. Uma responsabilidade acompanhava, afinal, aquela experiência.

Nesse ponto, totalmente confuso, tentou discutir o incidente com algumas pessoas, e uma delas ficou tão perturbada quanto ele. Mas os dois amigos que ele mais respeitava disseram-lhe que fora apenas uma coincidência.

"Aquilo me enfureceu. Pelo amor de Deus! Quero dizer, Deus me faz um favor e supõe-se que eu responda: 'Foi legal, mas na próxima vez quero um sinal que não tenha nenhuma possibilidade de ser apenas coincidência'?"

Ele estava convencido de que encarar o acidente como coincidência era profundamente errado. E decidiu que teria de crescer no âmbito daquela experiência mesmo que levasse toda a vida. Teria de lembrar-se. Ponderar. Valorizar ao máximo. E maravilhar-se porque ele, que tão pouco consolo recebera durante toda a vida, repentinamente fora brindado com um sinal definitivo de amor maior do que a maioria dos santos jamais recebera.

"Que coisa para acontecer a um sujeito como eu", concluiu, rindo de si mesmo. E, lembrando o interesse de minha pesquisa, completou: "Que divina confusão para um sujeito sensível como eu".

Nosso valor e nossa parceria

Os reis guerreiros nos dizem freqüentemente que ter fé na realidade do reino anímico-espiritual é sinal de fraqueza. Eles temem qualquer

coisa que enfraqueça sua coragem e seu poder físico, portanto só podem ver essas coisas como fraqueza dos outros. Mas nós possuímos um tipo diferente de poder, talento e coragem. Chamar nosso talento para a vida anímico-espiritual de fraqueza ou de qualquer coisa nascida do medo ou da necessidade de ser consolados é como dizer que o peixe nada por ser muito fraco para andar, que tem uma lamentável necessidade de viver na água porque é medroso demais para voar.

Talvez devamos simplesmente inverter o jogo: os reis guerreiros têm medo da vida anímico-espiritual, são fracos demais para ela e não são capazes de sobreviver sem o conforto da própria visão da realidade.

Mas não temos necessidade de lançar insultos se sabemos nosso valor. Sempre chega o dia em que os reis guerreiros ficam felizes porque temos vida interior suficiente para partilhar com eles, assim como há dias em que nos sentimos felizes pela especialidade deles. Um brinde à nossa parceria.

Que a sensibilidade seja uma bênção para você e para os outros. Que você desfrute toda a paz e prazer possíveis neste mundo. E que cada vez mais novos mundos possam se abrir para você com o passar dos dias.

TRABALHE COM O QUE APRENDEU

Faça amizade ou pelo menos as pazes com sua função inferior

Escolha para fazer algo que exija o emprego de sua função inferior — de preferência nunca experimentado antes e que não pareça difícil. Se você for do tipo sentimental pode ler um livro de filosofia, fazer um curso de Matemática teórica ou de Física, desde que adequado ao seu nível. Se for do tipo voltado para o pensamento, pode ir a um museu de arte e forçar-se a pelo menos uma vez ignorar o nome da obra e do artista, arriscando apenas uma reação pessoal perante cada

obra. Caso seja do tipo sensorial, pode tentar basear-se na aparência das pessoas que observa nas ruas para imaginar a experiência interior, a história e o futuro de cada uma. Sendo do tipo intuitivo, pode planejar as férias colecionando informações detalhadas sobre o lugar para onde vai e decidindo antecipadamente tudo o que vai levar e fazer. Caso isso seja muito fácil para você, compre um equipamento eletrônico novo — um computador ou um videocassete —, siga o manual de instruções para instalá-lo e explore todas as operações. Não vale chamar ninguém para ajudar.

Enquanto se prepara gradualmente para a atividade, observe seus sentimentos, suas resistências, as imagens que emergem. Não importa quanto se sinta burro e humilhado por "essas coisas simples que eu não sou capaz de fazer". Leve sua tarefa a sério. De acordo com Von Franz, isso é equivalente a uma disciplina monástica, mas personalizada. Você estará sacrificando a função dominante e trilhando esse outro caminho, mais difícil.

Fique especialmente alerta à tentação de deixar a função dominante assumir o comando. Se for do tipo intuitivo, uma vez decidido o local das férias, mantenha-se firme. Não deixe que sua decisão frágil mas concreta seja ameaçada por sua tendência a imaginar todas as outras viagens que poderia fazer. Quanto aos aparelhos eletrônicos, fique alerta à tentação de ignorar o manual de instruções e começar a fazer com os botões e fios aquilo que parece "óbvio". Essa seria a intuição, mas você deve ir devagar e compreender cada detalhe antes de passar para a próxima etapa.

Dicas para profissionais de saúde que trabalham com pessoas altamente sensíveis

- As PAS intensificam os estímulos, isto é, assimilam as sutilezas. Mas experimentam também maior perturbação em situações que outros consideram moderadamente excitantes. Podem portanto, em um contexto médico, parecer mais ansiosas ou mesmo "neuróticas".
- Apressar essas pessoas ou mostrar impaciência só exacerbará sua excitação psicológica, e naturalmente o aumento da tensão não as ajudará a comunicar-se bem nem a sarar. As PAS geralmente são muito escrupulosas e cooperam sempre que podem.
- Pergunte às PAS de que precisam para ficar calmas — silêncio, uma distração, como uma conversa, ser informadas do que está acontecendo passo a passo ou alguma medicação.
- Use a grande intuição e consciência corporal das PAS — seu paciente pode ter informações importantes.
- Ninguém ouve nem se comunica bem quando está agitado. Encoraje as PAS a trazer companhia que as ajude, a se preparar para a consulta anotando as perguntas e os sintomas, a escrever as instru-

ções recebidas e ler para você no final da consulta, a telefonar caso lembrem mais tarde outros pontos. (Poucas dessas pessoas abusarão disso, e essa "segunda chance" vai diminuir a tensão das próximas consultas.)

- Não se surpreenda nem se aborreça pelo fato de as PAS terem baixo patamar de tolerância à dor, melhor resposta a doses "subclínicas" de medicação ou apresentarem mais efeitos colaterais. Isso faz parte de suas diferenças fisiológicas, e não psicológicas.
- Essa característica não precisa necessariamente ser medicada. As PAS que tiveram infância problemática realmente sofrem maior ansiedade e depressão, mas o mesmo não se aplica às PAS que já trabalharam essa questão ou tiveram uma boa infância.

Dicas para professores de alunos altamente sensíveis

- Ensinar PAS requer estratégias diferentes das usadas para ensinar outros alunos. As PAS amplificam a estimulação, o que significa que captam as sutilezas de uma situação de aprendizado, mas é fácil hiperexcitá-las psicologicamente.
- As PAS são geralmente escrupulosas e fazem o melhor que podem. Muitas são especialmente dotadas. Mas ninguém se desempenha bem quando hiperexcitado, e as PAS são mais excitáveis que os demais. Quando estão sendo observadas ou sob qualquer tipo de pressão, quanto mais se esforçam maiores são as probabilidades de falhar, o que pode ser bastante desmoralizante para elas.
- Os alunos PAS ficam perturbados e cansados com níveis altos de estimulação (por exemplo, uma sala barulhenta) em menos tempo que os demais. Enquanto alguns se retraem, um número significativo, especialmente entre os meninos, se mostra hiperativo.
- Não superproteja o estudante sensível, mas quando insistir para que tente coisas difíceis certifique-se de que a experiência seja bem-sucedida.

- Faça concessões enquanto o aluno estiver conquistando seu espaço social. No caso de uma apresentação, procure garantir um ensaio ou que possa consultar anotações ou ler em voz alta — algo que baixe a ansiedade e permita que a experiência tenha êxito.
- Não pressuponha que um aluno que apenas observa seja tímido ou esteja com medo. Essa pode ser a explicação errada, mas ainda assim pode se transformar em rótulo.
- Procure conscientizar-se da conotação cultural que você dá para a timidez, a introversão, o silêncio e comportamentos semelhantes. Esteja alerta a isso em suas próprias atitudes e nas dos outros alunos.
- Ensine o respeito às diferenças de temperamento tanto quanto às outras diferenças.
- Esteja alerta e encoraje a criatividade e a intuição típicas das PAS. Para aumentar sua tolerância às atividades de grupo e sua posição social perante os colegas, experimente realizar atividades de dramatização ou de leitura dramática de textos que os sensibilizem ou leia seus textos para a classe. Tenha cuidado para não os embaraçar.

Dicas para empregadores de pessoas altamente sensíveis

- As PAS são tipicamente muito escrupulosas, leais, vigilantes em relação à qualidade, boas com os detalhes, de visão intuitiva e geralmente têm inteligência privilegiada. São atenciosas em relação às necessidades dos clientes e exercem boa influência sobre o clima social do local de trabalho. Em resumo, são os funcionários ideais. Toda organização precisa de algumas PAS.
- As PAS intensificam os estímulos. Isso significa que assimilam as sutilezas, mas também ficam facilmente hiperexcitadas. Portanto, trabalham melhor com menor quantidade de estímulos exteriores. Devem poder contar com silêncio e tranqüilidade.
- As PAS não apresentam bom desempenho quando são observadas com o propósito de avaliação. Procure outras formas de avaliar seu desempenho.
- As PAS geralmente são menos sociáveis durante os intervalos ou após o trabalho, pois necessitam desse tempo para digerir em particular as experiências do dia. Isso pode torná-las menos visíveis

ou não tão bem relacionadas dentro da equipe e deve ser levado em conta na avaliação de seu desempenho.

- As PAS não costumam apreciar a autopromoção agressiva e esperam ser notadas por sua honesta dedicação ao trabalho. Não permita que isso o leve a ignorar um funcionário valioso.
- Uma PAS pode ser a primeira a se perturbar por uma situação pouco saudável no local de trabalho, e isso talvez a faça vista como fonte de problemas. Os demais, porém, também serão afetados com o decorrer do tempo, e a sensibilidade da PAS pode portanto ajudá-lo a evitar problemas futuros.

Notas bibliográficas

Capítulo 1

1 STRELAU, *J.* "The concepts of arousal and arousability as used in temperament studies". In: *Temperament: individual differences.* Ed. J. Bates e T. Wachs (Washington, D.C.: Associação Americana de Psicologia, 1994), 117-41.

2 PLOMIN, *R. Development, genetics and psychology* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1986).

3 EDMUND, *G.;* SCHALLING, *D.* ; RISSLER, *A.* "Interaction effects of extraversion and neuroticism on direct thresholds". *Biological Psychology* 9 (1979).

4 STELMACK, *R.* "Biological bases of extraversion: psychophysiological evidence". *Journal of Personality 58 (1990), 293-311.*

5 Quando não houver referências, o ponto apresentado será oriundo de minhas próprias descobertas. Quando me referir a estudos sobre introversão ou timidez, estarei presumindo que os sujeitos sejam em maioria PAS.

6 KOELEGA, H. "Extraversion and vigilance performance: thirty years of inconsistencies". *Psychological Bulletin* 112 (1992), 239-58.

Para quem tem um filho que chora por qualquer coisa.
Para quem que se sente ameaçado por pessoas intensas.
Para quem sente timidez na frente da pessoa que ama.
Para quem se sente sensível demais.
Para professores e terapeutas que têm de ajudar pessoas sensíveis a serem felizes.

Este livro apresenta algumas opções para você usar a sua sensibilidade. O mundo está sendo destruído por pessoas robotizadas. O mundo quer pessoas com afeto e sensibilidade para ser felizes e criarem felicidade para todos. Homens sensíveis são valorizados pelas mulheres. Mulheres sensíveis são valorizadas pelo mercado de trabalho. Pais sensíveis escutam seus filhos mesmo no silêncio.

As pessoas sensíveis estão em boa companhia, pois um quinto da população nasce com sensibilidade exacerbada, e muitos dos grandes artistas e pensadores da História eram pessoas altamente sensíveis (PASs). Aqui está o primeiro livro para ajudá-lo a identificar essa característica e mostrar como tirar vantagem dela. A doutora Elaine N. Aron nos oferece um texto de leitura tranqüila e bastante esclarecedora. Uma viagem direcionada por nosso interior.

Editora Gente

ISBN 85-7312-377-X

9 788573 123777