

AS PRÁTICAS DO  
SOBREVIVENTE



# INVALIDAÇÃO X INVENTÁRIO MORAL

## IV

### Portal da Resiliência

Para enfrentar os jogos subjetivos que destroem a auto-estima, a autoconfiança e a auto-imagem, vou oferecer a você um guia de sobrevivência contra a invalidação, mecanismo capaz de “acabar com os outros” por intermédio de comportamentos que são verdadeiros vírus invisíveis, mas, agora, detectáveis.

O livro *Gente nefasta: como parar de ser ferido por eles, sem tornar-se um deles*<sup>1</sup>, de Jay Carter, é um livreto espetacular. Comprei-o em uma livraria nos Estados Unidos, por acaso, há alguns anos.

Pessoalmente, acredito no fomento de atitudes e pensamentos com orientação para soluções, e não para problemas. Entretanto, considero válido desmembrar certos jogos problemáticos, os quais, por permanecerem ocultos, tornam-se altamente destrutivos. Serei pontual, neste IV Portal da Resiliência, que mostra a necessidade de se enfrentar abertamente certas “maldades”.

O mecanismo que o autor chama de *invalidação* é o sabotador da legitimidade essencial de que somos dotados — e que abordamos no terceiro portal. A invalidação poderia ser a causa principal para a baixa auto-estima, a angústia mental e a infelicidade em geral. Tendo isso em mente, saiba que você está prestes a entrar em contato com informações e recursos que podem mudar significativamente sua vida. O ambiente em que abordarei o tema é sua casa, seu trabalho, sua vida cotidiana. Quanto mais facilmente nos livrarmos da invalidação no dia-a-dia, melhor lidaremos com ela em situações de risco, tortura, assaltos, políticas nefastas, pessoas despóticas, que, lamentemos, existem. Não permita que os outros o invalidem!

.....  
<sup>1</sup> *Nasty people: how to stop being hurt by them, without becoming one of them*. New York: Barnes & Noble Books, 1989.

## ○ QUE É E QUEM PROPAGA A INVALIDAÇÃO ••○

Invalidar é o mesmo que tirar a validade de algo ou de alguém, é diminuir o outro, desprezá-lo, mostrá-lo como errado, incompleto, tolo, menor. Infelizmente, todos nós somos propagadores da invalidação. Como psicoterapeuta, reconheço padrões de invalidação que vieram da infância, da escola, da educação familiar, cuja mensagem generalizada é: reduzir, tirar a validade, deslegitimar, diminuir o sujeito. Muitas das dificuldades dos adultos estão na proibição internalizada que eles carregam, nascidas de invalidações constantes.

Podemos definir o termo *invalidação* ao descrever uma pessoa que machuca ou tenta machucar a outra. Uma invalidação pode ser livremente expressa por qualquer coisa entre um tapinha nas costas e um *tsc tsc*; uma virada dos olhos, com um leve suspiro desaprovador, também faz bem esse papel, tanto quanto uma “torcida no nariz”.

No entanto, normalmente é a invalidação sarcástica e mental, não aberta, que traz o efeito mais devastador. Um soco no nariz é uma forma óbvia de invalidação, que, após certo tempo, é curada. Já um ataque à auto-estima, se feito no momento “certo” e da forma “certa”, pode se prolongar por toda a vida da pessoa atingida. Um soco no nariz pode muito bem receber um revide, e certamente será motivo de responsabilização do que o cometer, enquanto um ataque mental, subjetivo, geralmente passa despercebido e funciona contra a vítima: a reduz, a impede, a enfraquece, a submete. A i-legitimação (invalidação) só persiste entre as gerações porque, simplesmente, ela “funciona”.

Atualmente, no âmbito escolar, a invalidação que estou descrevendo é conhecida pelo termo *bullying*. Cerca de 70% dos casos de auto-estima baixa em meu consultório tiveram, ao menos, duas experiências de primeira infância escolar desagradável, seja com colegas, seja com professores insensíveis ou despreparados. O *bullying* é proibido nas escolas mais sérias, inclusive o chamado *cyber bullying*, em que se utilizam e-mails, sites de relacionamento e comunidades ou celulares SMS para chacotear ou invalidar os outros.

Neste portal, vamos reconhecer dois estereótipos e suas práticas: o invalidador e a vítima. Também vamos mostrar como funciona o mecanismo da invalidação em si.

## ○ INVALIDADOR: CONSTRUAMOS UM MONSTRENGO EXAGERADO ••○

É difícil reconhecer um invalidador, porque um verdadeiro, “do ramo”, é capaz de burlar o sistema de segurança de sua mente lógica, e você de repente se apanha sentindo-se mal sem saber o porquê.

O invalidador mantém controle sobre sua vítima. Ele finge reconhecer o valor de algo de que você se orgulha e, então, mais tarde, faz alguma insinuação

negativa sobre isso. Ele presente e percebe quais são suas expectativas de curto prazo e, nos seus momentos de maior vulnerabilidade, as flagela.

O invalidador quer que a vítima sucumba. Ele precisa controlar você, pois o percebe como superior a ele. Ele se sente humilhado pelo que é bom no outro. Ele toma acusações ou críticas, todas cercadas de “alguma verdade”, e as dispara contra você, “todo honestidade”, sendo “seu amigo”, só para “ajudar você”.

É importantíssimo distinguir um amigo verdadeiro de um invalidador: o amigo verdadeiro diz uma coisa negativa sobre você e recua, oferecendo espaço para que você considere aquele ponto e reflita sobre ele. A intenção de um amigo é realmente positiva. Já um invalidador não pára com as críticas até que você esteja do tamanho delas: sua intenção não é outra senão reduzir você. Ele vai ouvir você dizer algo sobre o que não gosta em si mesmo e usar essa informação em outro momento contra você. Ele pode escolher as melhores qualidades que você considera em si mesmo e, depois, quebrá-las ao meio.

Isso tudo se passa de maneira tão subliminar que você pode não perceber conscientemente — ao menos até agora. E atenção: se você confrontar o invalidador diretamente, vai ouvir algo como: “Oh, imagine! Eu amo você! Sou seu amigo! De onde você tirou essas idéias tão perversas?!”. E ele pode realmente adorar você e querer, de fato, ser seu amigo, mas apenas depois de estabelecidas as condições *dele*, em que você está sob controle.

O invalidador pode fazer você se envergonhar ou sentir-se culpado por acusá-lo de invalidar. Pode fazê-lo parecer barato ou leviano diante dos seus amigos por acusá-lo, e seguirá o invalidando enquanto pensar que você é superior. Há casos em que a pessoa invalidadora se desculpará e suspenderá a invalidação, até que você esteja desarmado, quando recomeça o mecanismo de invalidação.

Aqueles primos ou vizinhos invalidadores na infância às vezes “brincam” com seus familiares, chamando-os de dentuços, gordos, orelhudos, ou qualquer outra coisa. Tais “brincadeiras” se tornam motivos de severas complicações para a auto-estima. Sobretudo na adolescência, em que experimentamos o desenvolvimento social e, logo depois, o erótico, essas experiências são péssimas, pois estamos vivendo toda a expectativa de sermos desejados e amados por nossos iguais, de pertencer, de ter nosso valor reconhecido. Ressalte-se que no segundo setênio, até os 14 anos, nos sentirmos válidos representa uma conquista fundamental, em meio aos banhos de hormônios.

Da coletânea de *Nasty people*, destacarei as pérolas do genial Jay Carter, com gratidão por seu conteúdo, e as apresentarei associadas aos meus próprios indicadores e estudos de padrões. É uma lista de terror adorável! Vamos nos vacinar contra ela!

## MÉTODOS DE INVALIDAÇÃO ••○

**Brincadeira** — como o *bullying*, já mencionado, é um dos meios mais covardes para invalidar alguém. Nela, tomam-se traços reais da vítima e a eles se atribui falta de valor total. Sadismo e crueldade acontecem nas famílias, entre amigos, mas, como é “brincadeira”, você não pode pôr limites (não?). Tem de ser chutado no chão. Não há como se defender disso sem conhecer o fenômeno e dele se imunizar. Então, daqui em diante, vamos juntos buscar esse conhecimento e imunização.

**Incerteza** — como arma de invalidação, pode fazer você perder a capacidade de adaptação. A pessoa que o invalida mantém você em um estado constante de incerteza, simplesmente vago, sem comprometimento. Essa pessoa precisa de sua insegurança. Quando as coisas vão bem por determinado tempo, tal pessoa retorna à incerteza semeada, por meios como a crítica, mau humor, agressividade, desatenção, raiva, olhar vago, ausência estranha. E quando você pergunta o que houve, ela se ofende: “Como assim?”. Você diz que ela não é mais a mesma, que as coisas estavam tão bem antes... Ela, então, diz que não o entende, que acha que você está muito estressado, que vai enlouquecê-la e que *you* deve procurar um médico. Acaricia e mostra preocupação, mas segue *garantindo sua total incerteza*.

**Projeção** — como uma manobra psicológica, é simples de explicar e é uma das ferramentas preferidas dos invalidadores. A pessoa invalidando age assim: ela simplesmente escolhe alguns sentimentos e põe a responsabilidade deles sobre outra pessoa, como se tais sentimentos se originassem no outro. Há pessoas que não gostam de você e dizem: “Acho que você não gosta de mim”. É um bom esconderijo para elas, pois, a partir de então, você passa a questionar os *seus* sentimentos, e não os dela, os quais realmente estão em jogo. Além disso, essas pessoas sempre *pautam* você pelas coisas que, na verdade, elas fazem/sentem. É como uma pessoa autoritária criticar o autoritarismo dos outros.

**Generalizações** — são exageros e superacusações feitos pelo invalidador. Você chega do trabalho e é recebido em casa por sua companheira, que está muito irritada: “Você não tem consideração!” (tradução: você esqueceu o leite); “Você é um irresponsável!” (tradução: você esqueceu o leite); “Você é um estúpido!” (tradução: você esqueceu o leite). Sua auto-estima é atacada, e não o problema. Quem usa generalizações para invalidar quer manter o outro sob controle.

**Julgamento** — o exemplo anterior se encaixa no crivo adjunto do julgamento — algo como “todos concordariam que você é irresponsável”. E, ressalte-se, se suas inadequações são apontadas freqüentemente, você pode começar a questionar se não é mesmo irresponsável, pode começar a duvidar de si mesmo. Uma pessoa que fosse realmente responsável por si mesma diria: “Eu estou

brava porque você não trouxe o leite para casa”. Mas o invalidador faz tudo soar como se qualquer um fosse concordar que você não é *bom o bastante*.

**Manipulação** — existem dois tipos de controle: o controle “do bem”, que é ético e inclui um intercâmbio justo — “por favor” e “obrigada”; e o controle malévolos, que é a manipulação. Este último tipo de controle é realizado pelos invalidadores: eles querem controlar e ponto.

O invalidador está compelido a ganhar ou a controlar. E a manipulação é a capacidade de distorcer as coisas visando a um objetivo pessoal, não pertinente ou ético, mas para se conseguir o que se quer.

Um invalidador pode fazer parecer que sua família é inadequada e minar suas fontes afetivas, invalidando você! A manipulação de informações, dinheiro, sentimentos dos envolvidos, papéis relacionais é um dos principais recursos dos invalidadores. Mentiras, injustiças, crueldades aparecem sob um manto de coragem, determinação, senão de simpatia e doçura até.

**Incongruência** (ataque réptil) — “Eu não quero te aborrecer, mas...” (ele provavelmente quer, sim, aborrecê-lo...); “Sem querer interromper...” (bingo!); “Não vá se incomodar...” (incômodo, incômodo!); “Eu espero que isso não te insulte, mas...” (lá vem um insulto). A voz é suave, o rosto pode demonstrar preocupação, mas há um punhal subliminar, a língua é uma arma branca, uma espada afiada.

A incongruência também aparece naquela mãe que chama o filho e, dizendo que o ama, aperta bem forte sua bochecha, machucando-o. Aquele amigo que dá um tapa forte no seu ombro, que quase o derruba (“E aí, meu querido!”), está esbofeteando socialmente sua vítima.

**Mensagem dupla** — ocorre quando o invalidador pergunta: “Como vai você?”, mas inclui, no tom gutural afetado, um “você” que traz certo nojo... E se você o mandar ir “catar coquinho”, ele vai dizer a todo o mundo que você deve estar de mau humor, porque tudo o que fez foi cumprimentá-lo — sendo destrutado por você... Ele nunca dirá abertamente, mas insinuará que você é um filho da mãe.

Como no caso da mãe incongruente, sabemos que mensagens duplas também contribuem para a esquizofrenia. A mãe que diz ao filho “eu te amo” e, então, vai rigidamente receber o abraço da criança, está mandando uma mensagem dupla muito destrutiva. Você encontrará mensagens duplas em muitos invalidadores, as quais não serão óbvias, e você terminará sentindo-se estranho sem saber o porquê.

Punhais psicológicos de invalidadores se apresentam, por exemplo, com mensagens “inocentes” sobre gravidez e filhos exatamente quando estão falando com uma mulher grávida ou seu marido, dizendo quão desagradável é a vida sem

tempo para si depois do nascimento de um bebê. Ou, ainda, quando você começa um relacionamento com uma nova mulher, os invalidadores vão fazer comentários sobre como as mulheres parecem muito agradáveis quando querem conquistar, mas como são perigosas e o farão sofrer... Naturalmente, é preciso estar atento para perceber tais mensagens, as quais aparecem, em geral, bem camufladas, às vezes por meio do relato de um filme, um livro, um amigo que também começou um relacionamento há seis meses e foi totalmente desgraçado...

**Didática do egoísta** — está presente em um parente da criança cujos pais são separados. Telefona para a pequena e pergunta tudo: o que comeu, o que falou, o que fez e deixou de fazer. Não tem nenhum interesse genuíno na criança em si, mas vende uma didática toda especial: “Você é uma boa menina, deve fazer sua lição antes do banho”. Essa pessoa incuti rotinas contrárias à da casa, mostrando-se, aparentemente, disposta a ajudar; no entanto, ela *invalida* as rotinas da casa e a dos pais responsáveis pelos filhos de “re-casamentos”. Mistura carinho com ameaças de forma muito velada, tornando a criança uma pequena tirana, que aprende a dissimular seus sentimentos para sobreviver às mensagens duplas e tentar ser aceita.

**Negação** — fazer de conta que o que está acontecendo *não está acontecendo* ou “roubar as âncoras” dos outros, apropriar-se, como se fossem suas, das coisas e sentimentos alheios são formas de invalidar. O invalidador que usa o método da negação faz coisas como: ela *sabe* que você quer descansar, que precisa levantar cedo no dia seguinte e convida a vizinha para um café de *hoooras*. Se você o inquirir e diz “escuta aqui, você não sabe que eu vou levantar às seis da manhã?”, ele fica ofendido, você está imputando uma maldade em um simples cafezinho com a vizinha...

Há outro tipo de negação que eu chamo de “presença da ausência”: ele vai ao jardim, senta-se ao seu lado, pega o jornal e despreza sua existência, nem responde quando você fala das flores. E se você diz que ele está distante ou frio, ele contra-ataca: “Pare com essas chatices de discutir a relação”. Diz que não tem tempo para isso, afinal, alguém precisa ler o jornal!

**Corte de comunicação** — interromper constantemente, cortando a comunicação, é um tipo de invalidação. A pessoa pergunta algo sobre você e, então, interrompe-o antes que você possa completar a resposta. Ou pergunta: “Você ainda vive brigando com sua esposa?”. Você não tem como responder a esta pergunta sem parecer errado, inapto, meio invalidado.

**Construção e destituição** — tenha cuidado para não criar dependência para construir sua auto-estima. Se você se valer dos outros, os que são invalidadores irão banhá-lo de cumprimentos até que você esteja totalmente dependente deles; então, eles o apartarão pouco a pouco, até que você esteja totalmente sob controle.

O objetivo principal é manter você introvertido e introspectivo, de forma que não possa mais perceber o que está acontecendo ao seu redor. Uma vez que você comece a focar-se ansiosa e conscientemente sobre si mesmo, o invalidador irá subitamente dirigir sua atenção para suas qualidades mais negativas. Isso o fará sentir-se mais fraco e mais suscetível ao controle do outro.

Fazendo isso, o invalidador pode puxá-lo para baixo. Ele pode alegar que se preocupa demais, enquanto você usualmente aparenta calma e confiança. Se ele conseguir que você venha abaixo, ao nível dele, e comece realmente a preocupar-se mais, então, ele se sentirá superior — e, em tempo, ele será o primeiro a oferecer ajuda.

Depois de algum tempo, você se preocupará somente com o que *ele pensa*. O que *ele* vai fazer. Se *ele* vai ficar bravo ou não. Você pára de olhar para si mesmo, porque vê tanta coisa errada em você, que passa a depender totalmente *dele* para seu senso de valor. Mas, e quando nem mesmo *ele* quiser você?

**Dupla vendagem de olhos** — trata-se de um jogo sinistro, em que o invalidador condena você a estar *errado se fizer, errado se não fizer*. A estória do mestre oriental ilustra bem o caso. O mestre convida-o para um chá, e vocês se sentam à mesa. Logo que você está pronto para pegar sua xícara, o mestre tira uma vareta de madeira e diz: “Essa é sua lição de hoje. Se você pegar essa xícara de chá, eu vou bater em você com esta vareta. E se você não pegar essa xícara de chá, eu vou bater em você com esta vareta”.

As soluções apresentadas por centenas de pessoas para essa estória são bastante interessantes. Alguns ficam tão apegados ao processo de pensamento que não chegam a uma solução. Muitos pensam: “Eu tomaria o chá, já que vou apanhar de qualquer maneira”. Na verdade, as duas alternativas que de fato solucionam o problema são: 1. Tire a varinha do mestre! 2. Vá embora. Na primeira, mantém-se o relacionamento, o que pode ser desejado. Na segunda, não se apanha, mas se rompe o vínculo, o que, por vezes, será necessário.

## MEIOS DE ENFRENTAR A INVALIDAÇÃO ••○

Jay Carter induz um raciocínio interessante sobre como acreditamos que podemos resolver problemas. É importante perceber que, enquanto você está lendo minhas palavras, está raciocinando, e pode pensar que, para poder absorver e interpretar seu conteúdo, precisa ficar absorto e perder o contato com o ambiente em que está. Não é verdade que você precisa perder a noção do espaço e do ambiente que circunda sua experiência. Isso não é necessário. Você pode, enquanto lê estas palavras, manter-se ainda alerta sobre o que se passa ao seu redor, saber quais são seus sentimentos, perceber a posição do seu corpo, o que ou quem está ao seu lado, e assim por diante.



Há certo sentimento que se desenvolve com a dupla vendagem, que é um sentimento de ter sido enganado, de uma trapaça. Esse sentimento deve ser a pista para você começar imediatamente a prestar atenção ao seu ambiente. Esse sentimento deve fazer que você *pare de se introverter*, remova-se da situação imediata e olhe o que está acontecendo. *Uma vez que um invalidador o tiver pensativo e introspectivo, terá você sob controle*. A solução: não se introverta. Não se defenda. Tente entender o que faz o invalidador tentar colocar você em situação de dificuldade. Não faça o jogo dele. Mantenha-se com recursos e “paz e amor.” E cuidado: não leve essa lista muito a sério!

### RECONHEÇA O JOGO E INTERROMPA O MECANISMO ••○

Em um seminário de Jay Carter, uma participante, que chamarei de Joana Melo, inscreveu-se para um curso de psicoorientação. Conta que estava entusiasmada com seus avanços de comunicação pessoal e que, a partir de sua atitude e autoconhecimento, sua autoconfiança aumentara. Seu marido, insatisfeito com mudanças com as quais não sabia bem como lidar, disse-lhe que escolhesse: “Ou este raio de curso, ou o nosso casamento”. Claro que a escolha é fácil. Ninguém vai deixar um casamento por causa de meia dúzia de aulas.

Era uma vendagem dupla. Ela não mordeu a isca. Pensou: “O jogo é dele”. Havia a ameaça de desastrosas conseqüências para ela. O resultado dependia totalmente dela. Ela era totalmente responsável pelo modo como reagir à ameaça dele.

Foi assim que ela reagiu: “Eu não vou fazer esta escolha” (ou seja, eu não vou jogar esse jogo). “Eu vou fazer o curso, e você vai escolher: ou nosso casamento, ou estas aulas”. Ela *espelhou* o jogo e devolveu-o.

Cada vez que você *não* entra no jogo de um invalidador, ele pára de aplicá-lo, porque simplesmente não funcionou.

Doutor Içami Tiba me contou a história de um touro que atacava a ração de seus animais vizinhos na fazenda. O capataz da fazenda disse: “Doutor, deixa com a gente. Nada de castrar o bicho, temos uma técnica.” No dia seguinte, Tiba chegou ao curral e o touro estava calminho no seu canto, comendo apenas sua própria ração. Notava-se que, entre os olhos do touro, estava pendurado, por uma corda amarrada em seus chifres, um filete de madeira, um tipo de amassador manual de cozinha. Resultado: cada vez que o touro se dirigia aos seus semelhantes para chifrá-los e tomar-lhes a ração, obtinha imediata conseqüência negativa, uma martelada de madeira no focinho. Então, parou na terceira tentativa.

O caso de Joana e do marido é um bom exemplo de como pôr fim à invalidação. Você pode estar se perguntando como estão os dois hoje. Estão bem.

Quanto mais respeito ela mostrou por si mesma, mais ele passou a respeitá-la. Ele parou de usar a invalidação com ela quando o mecanismo parou de funcionar. As coisas ficaram difíceis por um tempo, com uma reversão em que ela passou a invalidar, e ele ocupou o papel de vítima. Eles tiveram de aprender a ficar bravos um com o outro de uma maneira saudável, e não por invalidação. É importante lembrar que isso pode não funcionar com todos, por igual. Há relações em que os ressentimentos são muito antigos, não tendo sobrado nada do relacionamento, a não ser mecanismos de controle.

Se houver alguma chance de reavivar um relacionamento, saiba que isso é altamente desejável, recomendável. Pessoas fracas e muito desagradáveis já provaram ser capazes de virar o jogo e ser também maravilhosas. Invalidadores podem dar uma guinada de 180° e, ao descobrir as raízes de seu próprio mecanismo, *nunca mais invalidar ninguém*. Tudo o que se faz necessário é aprender a lidar com a raiva. E cuidar para construir uma auto-estima verdadeira, por meio da qual a inveja que nutre a invalidação desapareça. Começa aí a comunicação, o companheirismo, a cooperação. Compartilhar a intimidade é mais do que viver intimamente.

## A VÍTIMA ••○

As pessoas nascem com desejo de ouvir; mas, depois de muitos anos sendo colocadas para baixo, perdem esta aptidão ou este desejo. As pessoas também nascem desejando estar erradas vez por outra, como parte natural de quem está vivo, aprendendo; mas, depois que um invalidador aponta constantemente para o que nós fazemos de errado, podemos querer parar de estar errados sobre *qualquer coisa*.

Invalidadores abusam da boa vontade dos outros de ouvir, fazendo tantas críticas e cortes que a vítima se fecha e pára de ouvir completamente, para escapar do terrível sentimento de *sempre* parecer errada. Essa defesa permite à vítima bloquear um pouco a dor da invalidação, mas também pode fazê-la parar de ouvir qualquer outra pessoa. A vítima de um invalidador pode tentar parecer totalmente justa, honrada. Ela perde, então, seu desejo de ouvir. Ela perde seu desejo de estar errada.

Há três padrões de comportamento mais comuns de estar sempre certo, quando você é vítima de um invalidador:

1. “Sou vítima, não quero mais estar errado! Não escuto, falo muito, estou sempre certo!”. Há uma diferença entre ser expansivo e cheio de energia e estar sempre na defesa, evitando ser tachado de errado, mesmo se estiver errado. Quem tem este padrão de comportamento

acaba assumindo a atitude daquele que está “sempre certo”. Mas esta vítima não invalida os outros, porque “quem é bom e certo” não causa essa dor da invalidação às pessoas.

2. “Sou vítima, não quero mais estar errado! Não converso, me fecho, estou sempre certo!”. Há uma diferença entre escolher ser quieto e sentir-se asfixiado, reprimido. Sempre que esta vítima falava por si mesma, ou tentava falar, era invalidada. Acaba se calando. Também sufoca seus verdadeiros sentimentos, pois, como no primeiro caso, esta vítima jamais invalida os outros. Desempenhando inconscientemente o papel forjado de “anjos”, pessoas compreensivas e “do bem”, as vítimas com este padrão contra-invalidam, em vez de se comunicarem com assertividade (dizer *sim* quando é *sim*, *não* quando é *não*), escondidas atrás de sua timidez.
3. “Fui vítima e cansei. Não só estou sempre certo, como os outros estão sempre errados. Descobri que também posso invalidar!”. É mais ou menos assim: a) seja um invalidador e sobreviva; e b) seja um invalidado e sucumba. A escolha parece fácil. Assim, pessoas com este padrão constantemente invalidam os outros.

Nos três casos, desgraçadamente, o mecanismo da invalidação sobrevive. Ninguém da “turma” mencionada parece querer realmente avaliar suas próprias motivações. Depois de associados aos invalidadores, esses vitimados passam a exercer uma raiva não expressa, reprimida, um sentimento de ser o errado, de inabilidade de controlar. Com o tempo, definem-se como “o mal”, como culpados. Para se protegerem, não querem ouvir, não querem estar errados, não se avaliam, não se introvertem, não validam seus sentimentos.

Finalmente, escolhem identificar-se com seus invalidadores (que têm controle, parecem sempre certos, são os vencedores!), ou negam qualquer possibilidade de invalidar, tornando-se falsos anjos, não lidando com suas necessidades, o que também chamo de *invalidação de contra-fundo*.

## COM LICENÇA •••

Queremos outra coisa no lugar disso. Queremos nos comunicar de forma construtiva. Expressar até mesmo nossos piores sentimentos, de raiva, culpa, medo, vergonha, sem destruir os outros e sem sermos invalidados. Para isso, precisamos de honestidade quanto ao nosso estágio de desenvolvimento. Experimente criar um contexto no qual estar errado não é *mais* um vexame. Se você experimenta (intimamente) um sentimento de humilhação cada vez que se percebe ou se sente “errado”, certamente está reativando âncoras dessa experiência, de forma desatualizada. A maturidade deve permitir estarmos errados, sem a vergonha

inoculada da invalidação. *Sou bom o bastante e estou errado neste ponto.* Quando você respeita seus próprios erros, reconhecendo-os sem autoflagelo, supera-os mais facilmente. Quando você se culpa, repete o erro com mais frequência.

#### ○ QUARTO PASSO ••○

O quarto dos 12 passos do programa dos AA diz:

••○ Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

Desencavamos os problemas, olhamos de frente para eles. Raiva, culpa, medo, vergonha. Precisamos assumir nossos erros merecidos e nos livrar dos não merecidos, para aceitar o que chamamos de *nós mesmos*, para poder crescer e mudar, sobreviver bem e prosperar.

Já mencionei a importância de falarmos sobre nossas emoções. Se nos portais anteriores construímos recursos internos, neste portal assumimos para nós mesmos o que nos incomoda, o que nos envergonha, o que tememos, ou em que nos sentimos diminuídos e humilhados. Insisto que você escreva. Há pessoas que passam décadas guardando segredos sobre situações traumáticas que as paralisaram, as quais elas preferiram enterrar, “pular essa parte” de suas vidas. Ocorre que há questões que precisam ser enfrentadas. Das quatro etapas listadas na introdução deste livro (enfrentar, superar, restaurar-se completamente e prosperar fortalecido), *enfrentar* é a primeira. É natural que desejemos guardar segredo e nos proteger de nossas mais profundas dores, especialmente se tivermos invalidadores em nossas vidas. Eles estão em todas as partes e sabemos que, se nos expusermos de forma tola, seremos *mais* machucados. Entretanto, de forma inicial, devemos desenterrar esses sentimentos e enfrentá-los. Um abuso na infância, uma agressão de um amante, um acidente, um assalto devem ser totalmente superados. Não os enfrente sozinho. Você pode tomar consciência deles e, logo, buscar a ajuda adequada.

Um grupo de apoio permite que você converse com pessoas dispostas a ouvir — e com preparo para isso. Você pode reorganizar seus sentimentos e as associações que eles geram em seu destino com livre-arbítrio e com recursos (I Portal da Resiliência).

Distinga suas culpas e dores daquelas culpas e dores imputadas por invalidadores turrões.

#### INVALIDADOR X VÍTIMA ••○

A figura do teimoso, que já descrevi amplamente em meu livro *Autonomia para vencer*, é outro tipo provável de vítima da invalidação. O teimoso pode se

autonomear “determinado e firme”. Ele precisou lidar com invalidadores e decidiu se posicionar “firme e forte”, *independentemente do que aconteça*, e não irá mudar de idéia em *nenhuma* circunstância. Em sua opinião, ele *nunca* está errado.

Como podemos corrigir nossa própria conduta se não ouvirmos os outros e se não compreendermos que estamos errados? Arruinar o dom de se comunicar é a pior coisa que uma pessoa pode fazer à outra. É o que fazemos conosco quando distorcemos nossa própria capacidade de melhorar e evoluir, limitando nossa comunicação por conta de nosso medo da invalidação!

#### PARA SUPERAR A PRÓPRIA INVALIDAÇÃO, ELE TEVE DE SOBREVIVER À TENTATIVA DE SUICÍDIO ••○

Kenneth Baldwin é um sobrevivente e algoz de sua própria invalidação. A lição resultante da tentativa de suicídio levou-o à mudança atual, 21 anos depois.

Vivendo na Califórnia, Estados Unidos, então com 28 anos de idade, o designer gráfico sai de casa dizendo à sua mulher, Ellen, que não chegaria a tempo para buscar a filha, Catherine, de três anos, na escolinha. Era manhã do dia 21 de agosto de 1985 em Tracy, Califórnia.

Ele planejou pular de uma das mais belas pontes do mundo, em São Francisco, a Golden Gate. Esta ponte também se tornou famosa por outra razão: suicídios. Nos últimos 68 anos, segundo a edição especial de sobreviventes da revista *People*<sup>2</sup>, estima-se que 1.300 pessoas tenham saltado da ponte, o que lhe confere a reputação dúbia de provável maior podium mundial para *acabar com tudo*. De acordo com os registros, apenas 26 pessoas sobreviveram ao salto. Ken é um deles.

Ela relata: “Eu vinha pensando em suicídio há algum tempo. Mas eu não sei exatamente por que, naquele dia, eu decidi pular da ponte. Eu estava deprimido com o trabalho havia meses. Eu estava com medo, andava sentindo que seria demitido. Ellen tinha sustentado a família por dois anos, enquanto eu ia ao curso de Design Gráfico. Ela tinha realmente se sacrificado por mim e eu estava prestes a decepcioná-la. Eu senti uma pressão incrível. Eu ia bem com as notas do curso, mas no mundo real eu sentia que não daria conta. Ou pior, minha família não poderia depender de mim. Eu realmente acreditava que me matar seria um ato de amor por minha família. Eu imaginava a Ellen se casando com alguém que fosse muito responsável, um homem que sempre fosse pagar a prestação da casa em dia. Mas tenho que admitir que parte do meu desejo de suicídio era egoísta. Queria dar cabo àquela angústia insuportável. Queria escapar”.

<sup>2</sup> AMAZING stories of survival. Revista *People*, June 2006. Disponível em: <<http://www.cradleofaviation.org>>; <<http://www.flightsafety.org>>; <<http://www.clear-prop.org/aviation/haynes.html>>.

Ken escolheu a Golden Gate pensando em um suicídio “limpo”: seu corpo sumiria nas águas; ele não queria sua família em um funeral. Queria simplesmente que o esquecessem. Ele dirigiu por uma hora e meia até a ponte. Mas quando desceu do carro e subiu na ponte, teve outros pensamentos: “Eu fiquei pensando na minha mulher e na minha filha. Eu as amava profundamente. Olhava para baixo, pensava se o choque na água não iria doer muito, não queria cair em cima de um barco. Não queria ninguém perto de mim quando eu pulasse. Eu sentia que tinha sido mal-tratado e queria dizer ao mundo como eu me sentia. Ninguém me notava, realmente. Bem, eles agora iam me notar. De repente, tinha um monte de coisas a considerar”.

Ken contou até dez e soltou as mãos pela primeira vez, balançou o corpo e agarrou a corrente de novo. Não pôde pular. Contou pela segunda vez, soltou o corpo e foi-se por sobre a encosta. “Eu me lembro de minhas mãos soltando a cerca do parapeito, a sensação de estar caindo. Imediatamente, me dei conta de que estava cometendo um erro. Não posso te dizer quão assustador isso foi. Eu não queria morrer. E mesmo assim, estava a caminho de uma morte. Não havia nada que eu pudesse fazer. Estava caindo a todo o vapor. Antes de bater lá embaixo, apaguei, acho que de medo.”

Depois de cair durante três segundos, Kenneth Baldwin esmagou-se contra a água a uma velocidade superior a 100 km/hora. De acordo com especialistas, é como um carro de corrida batendo contra um muro. Na maioria das quedas como esta, o corpo se despedaça e sofre inúmeras lesões internas, mas, no caso de Ken, suas nádegas e coxas “absorveram” o pior do choque. Ele afundou e, quando se deu conta da mudança, não sabia bem se estava vivo ou morto. “Quando eu subi à superfície, instintivamente comecei a nadar e a gritar por socorro. Eu me lembro de gritar: ‘Me ajudem, socorro’. Deus, eu estava feliz por estar vivo.”

Resgatado pela costa marinha, foi tratado no Centro Médico Letterman do exército. Totalmente consciente, sentia-se levemente constrangido pela exposição, além de um pulmão afetado e uma costela partida. O estrago em seu casamento foi mais severo. Quando Ellen soube do pulo, primeiro achou que fosse uma piada, mas logo entrou em choque. Disse que não sabia o que pensar, eles eram “a família perfeita” e ela considerava Ken um homem alegre e brincalhão; e, embora soubesse que ele andava aborrecido com o trabalho, depois de algum tempo de casado, você acha que conhece seu par. Foi uma surpresa para ela: “Se todo o mundo que estiver aborrecido com o trabalho tentar se matar, como será?”. Ellen sentiu-se confusa, brava, culpada. Chegou a pensar em separar-se dele. A terapia ajudou os dois a continuarem juntos. Após 21 anos, eles ainda são casados. Ambos com 49 anos, ele dando aulas de computação gráfica e ela trabalhando como artista gráfica. Sua filha, Catherine, com 24 anos, estuda para tornar-se professora.

“Eu aprendi a contar com minha mulher quando preciso de apoio. Eu ainda me sinto ansioso com frequência, mas agora eu ponho para fora e percebo que não se trata de um estado permanente, é só um mal-estar momentâneo. A vida melhorou muito logo em seguida [depois do pulo]. Todo o mundo tem suas pedras no caminho e seus dias ruins, e eu também ainda tenho. Mas eu sinto que tenho mais opções agora. Desde que eu pousei na água, eu senti que eu queria viver, e nada levou isso embora.”

Talvez tenha havido um invalidador na vida de Ken, talvez ele precisasse de um choque para acordar. Com certeza, o dom da comunicação estava ausente de sua vida, e ele foi buscá-lo de volta, a nado, no fundo do mar. Para superar a invalidação, Ken precisou dimensionar suas falhas e seus dias “de bode” de maneira mais construtiva, o que, além de salvar relacionamentos, pode salvar a vida, a maravilhosa vontade de viver.

#### PARA UM INVALIDADOR ••○

Quando comecei a estudar a invalidação, fiquei tão entusiasmada que nem prestei atenção a um fato importante, que foi avisado por doutor Carter. Em meu escritório, descrevendo a um de nossos professores “a coisa toda” do invalidador, ele, que era um homem doce e que tinha minha total confiança, uma pessoa bacana, que eu respeito, me disse, consternado: “Sou um invalidador! Vivo invalidando minha mulher!”. Bem, fiquei chocada. Comecei a refletir sobre o mecanismo com outros olhos. “Então, não são só os inimigos odiáveis que invalidam...? E se meu melhor amigo invalidar?”. Eu mesma tive de rever minha forma de “invalidar invalidadores” naquele momento...

Não queremos destruir o invalidador, mas parar com a invalidação!

Então, você decidiu que é um invalidador. Ou não tem certeza se é um invalidador... Ou você não se considera um invalidador, mas decidiu ler esta seção para ver o que ela vai dizer “a eles”. Se você admite ser um invalidador, você tem meu respeito e reconhecimento por seu desejo de confrontar-se com essa parte de si.

Todos nós reagimos às coisas: alguns ferem os outros; outros ferem a si mesmos. O segredo para mudar isso é a sua *intenção* e o *desejo de saber*. É disso que se trata. A nossa consciência oferece o livre-arbítrio! Soa simples: às vezes é simples, às vezes é muito duro. Obrigada por querer ler isso!

Agora que você já leu bastante sobre o fenômeno nomeado por Jay Carter, uma revelação: não existe invalidador! É isso mesmo. O que existem são as *pessoas* e o *mecanismo* da invalidação. Propositamente, utilizamos o termo *invalidador* nesta abordagem, e se você se encaixou como invalidador... *dãdã*... isso mostra como você pode estar disposto a se colocar para baixo.

Não há “essa coisa” chamada de invalidadores e vítimas. Se você se apanhar invalidando, trabalhe o mecanismo em si. Saia imediatamente daquele velho padrão de seu(s) invalidador(es). Não é como a cor dos olhos ou da pele, que vem pronta. É um hábito, uma compulsão, uma mania, um mecanismo. Interromper o ciclo é simples. É, sim!

Alguém que você amou ou que você odiou o invalidou? Perdoe-o.

É possível que, para sobreviver a uma mãe dramática, digamos, que *nunca* reconhece nada de bom que você faz, mesmo que você traga um cartão de “eu te amo mamãe” (ela, então, diz: “Mas só isso no Dia das Mães?!”), você tenha escolhido invalidá-la dali em diante. Sugiro que o caminho seja outro: perdoe-a. Ela certamente foi invalidada antes. Alguém precisa interromper esse mecanismo. Que tal você?

PARA NOSSOS TATARANETOS: PAREMOS COM O MECANISMO DA INVALIDAÇÃO! •••

Bem, quer parar agora?

Releia a legitimação essencial do III Portal da Resiliência. Respire profundamente uma, duas ou três vezes, como diz nosso querido mestre Jeffrey Zeig (um dos maiores nomes da hipnose moderna no mundo), e vá para outro lugar interior. Você não precisa disso!

Se realmente formos capazes de confrontar nossas motivações e enriquecer nossos *selves*, combateremos o sentimento de insignificância pessoal; assim, não conseguiremos invalidar — ao menos, não livremente.

Todo o mundo invalida de vez em quando. Somos humanos. Queremos “ter razão”, apreciamos nossas próprias idéias da realidade e queremos nos sentir “bons o bastante”. Mas, quando invalidamos, somos golpeados energeticamente, nós mesmos. Sentimo-nos internamente muito mal, porque sabemos que nosso sentimento de inferioridade e de desamparo não está sendo combatido com honestidade, pois estamos nos valendo de um poder maléfico, de um subterfúgio covarde, mesquinho. Aumentamos nosso sentimento de inferioridade, e (bingo!) o ciclo infeliz se completa.

Quando realmente nutrimos nossa auto-estima, autoconfiança e auto-imagem, fazendo o que precisamos fazer para “crescer da boca para dentro”, sentimo-nos válidos, legítimos, adequados. Tornamo-nos mais gentis, pois só os fracos são cruéis. Amamos mais. É bom... Nutrição espiritual, inclusive.

Por hora, acho justo oferecer uma tática para lidar com invalidadores, apresentada a seguir. Trata-se de uma lista “fria” do doutor Carter. Espero que você não precise dela muitas vezes. Ela está baseada em duas pontas: orientação para foco em 1 (razões) e em 2 (causa e efeito).



## CONTRA O INVALIDADOR: RAZÃO X CAUSA E EFEITO ••○

A turma da *razão* tem muito trabalho para se entender com a da *causa e efeito*.

Orientadas pela razão, as pessoas tendem a ser muito lógicas — e devem ter obtido muito sucesso resolvendo as coisas assim. Tudo é lógica e razão. São algo filosóficas sobre a vida e crêem ser muito justas. Talvez tenham um pouco de medo de coisas que parecem irracionais ou que estejam além da compreensão — são aquelas pessoas que não podiam acreditar que Hitler estivesse matando judeus aos milhões em fornalhas de gás. Essas pessoas são muito fáceis de ser invalidadas, porque elas genuinamente acreditam nas boas intenções de todo o mundo. Elas acham que era uma piadinha aquela super “cortada” que levaram de alguém...

Depois, vem a turma que não está muito focada em lógica, filosofia e razão. Essas pessoas foram manipuladas por esses elementos da razão, foram enganadas, vítimas de mentiras. Elas aprenderam a prestar mais atenção ao que as pessoas fazem do que ao que elas dizem, e a isso chamamos de “causa e efeito”. Tais pessoas são aquelas que demitem um funcionário porque ele pediu excesso de licenças médicas, não importa a razão. Parecem estar ouvindo você, mas estão, de fato, observando suas atitudes, expressões e ações, medindo mais sua aparência do que seu discurso.

O senhor Razão e o senhor Causa e Efeito não se entendem muito. A maioria de nós está em algum ponto entre essas duas abordagens: graças a Deus, como em tudo na flexibilidade paradoxal, não há certo e errado.

Lee Iacocca, em sua autobiografia sobre a Ford e a Chrysler<sup>3</sup>, conta que aprendeu mais sobre sucesso empresarial nos cursos de psicologia aplicada, dos quais participou, do que em todos os de engenharia e de especificações de parafusos e porcas que faziam sua indústria. Você precisa mapear a loucura generalizada e neutralizá-la. Precisa ser resiliente o suficiente para manter-se saudável em meio a ela...

Fornecerei uma lista de idéias sobre como *parar* um invalidador, com base nestas duas abordagens (razão *mais* causa e efeito), e uma lista geral de fontes diversas. Tais listas não pretendem esgotar o assunto, mas certamente nos ajudam a estar preparados para lidar com os “loucos” que andam por aí. Além disso, recomendo meu livro (e o de Jay Carter) para todos. Seria bom trabalharmos juntos para sobreviver!

Primeiro, via *razão*, desarme a invalidação. Chame por:

- humor;
- respeito (peça a ele que o respeite, por exemplo);

<sup>3</sup> IACocca, Lee; NOVAK, William. *Iacocca: uma autobiografia*. 10 ed. São Paulo: Livraria Cultura, 1985.

- afinidade (mencione afinidades comuns);
- profissionalismo;
- reconhecimentos;
- diplomacia;
- paciência;
- discricção;
- firmeza;
- assertividade (não agressividade);
- comentários específicos e impessoais, mas dirigidos;
- palavras que mostrem como você se sente.

Evite... (*não faça*) com o invalidador da razão:

- generalizar;
- rotular;
- julgar;
- culpar;
- fazê-lo de “o errado”;
- ser justo;
- tornar a questão pessoal;
- insinuar;
- pôr para fora seus sentimentos de raiva;
- fazê-lo sentir-se culpado (qualquer das atitudes anteriores pode gerar debates psicóticos!).

Se a via da razão não funcionar com o invalidador, tente a da *causa e efeito*:

- ofenda-o quando ele invalidar;
- invalide-o (mostre a ele como se sente isso);
- faça algo fora do comum, quebre o padrão, desorganize a estratégia dele: fale alto, aja como louco, atire nele com revólver d’água, dance o tchá tchá tchá, faça xixi nas plantas dele, ria escandalosamente como se ele tivesse acabado de te contar uma piada, fique piscando para ele, produza sons flatulentos;
- insulte-o;
- torça seu pescoço;
- arranque algumas de suas sobrancelhas e atire nele;

- poste-se à sua frente, imóvel e firme;
- desconecte-se, encerre, saia.

Âncoras em Programação Neurolingüística representam um botão comportamental. Trata-se de qualquer estímulo que, quando presente, traz de volta um estado emocional determinado no ambiente, como uma música, um perfume, um toque ou mesmo um comportamento. Uma âncora dispara em nós o sentimento ao qual está associada, seja ele bom, seja ruim. Casais no mundo todo têm sua música-âncora, tornando-se imediatamente atentos quando toca o que chamam de “a nossa música”... Bem, usar âncoras para invalidação é um recurso útil. Se toda vez que a invalidação ocorrer houver uma consequência indesejada, a invalidação cessará. É o resultado de disparar âncoras de associação negativa, fazendo as pessoas evitar sua repetição.

Em um relato do grande pai da hipnose moderna, Milton Erickson, conta-se que, ao atender uma paciente muito neurótica e dada a queixas familiares, Erickson a recebeu e, tão logo ela entrou, disse-lhe: “A senhora não pode imaginar o que aconteceu aqui antes de ontem! Havia uma *cobra* enorme e nojenta bem aqui, olha”. E, apontando para o lado esquerdo dela, olhava para o chão, no lugar em que “aparecera” a cobra. Descrevia com muito nojo e perigo toda a cena. Na seqüência das sessões, todas as vezes que a paciente começava sua retórica repetitiva e sem fim, ele simplesmente olhava para o lugar em que “surgira” a cobra. Em poucas sessões, com a ativação dessa âncora oculta, a paciente interrompia a si mesma, com comentários do tipo: “Bem, esta dinâmica é asquerosa, já basta. Importa que quero mudar meu sentimento em relação a tal e tal coisa”.

Caso o invalidador goste de alguma das reações anteriormente sugeridas na via da causa e efeito e entre em uma espécie de jogo com você, pare de fazer o que está fazendo e vá para o próximo passo na lista. Se ficar sem mais passos disponíveis, doutor Carter garante que você vai pensar em alguma coisa. Captou a idéia?

Para cada pessoa ou grupo de pessoas, há uma ética e um conjunto de valores aceitáveis para impedir a ocorrência da invalidação. Embora haja diferenças para cada pessoa e/ou grupo, a lista geral inclui:

- **Confronte** — que maravilha a confrontação! Você simplesmente olha nos olhos da pessoa que o invalidou de tal forma que deixe claro que você sabe *exatamente* o que ela está fazendo. Uma longa pausa, uma mão no queixo, ou inclinar-se para frente devagar pode deixá-la saber que é melhor pensar duas vezes antes de mexer com você novamente.
- **“Repita isso, por favor?”** — essa pergunta mágica, pedindo que a invalidação seja repetida, vai muitas vezes colocá-la por água abaixo, especialmente no caso de insinuações e venenos encobertos.

- **Fale toda a verdade** — invalidadores são mestres em mensagens duplas, insinuações, inflexões de voz, tom e outras “dicas” atrás das palavras em si. Amplie tudo e diga simplesmente toda a verdade. Um exemplo: Carla mostra-se irritada e impaciente com uma apresentação que começou na sala de reuniões. Mike, o apresentador, percebe e pergunta se tem algo que ela queira dizer. Ela explode: “Sim! Não vejo sentido em nada disso!”. Mike ouve e abre o jogo: “Carla, com o que eu apresentei até o momento, não há como termos uma opinião formada, menos ainda uma conclusão. Creio que haja outros interesses ou problemas atrás de sua insatisfação. Peço que respeite minha apresentação e ao final comunique-se sobre o que está necessitando”.
- **Fale sobre seus sentimentos no “eu”, não no “você”** — há casais que brigam no “você”; então, é um tal de: “Você é isso, mas você é aquilo”, e nada se resolve bem. Ao falar no “você”, estamos colocando no outro o julgamento. Fale sobre seu sentimento. “Eu me sinto mal com sua atitude. Eu não gosto de gritos. Eu preciso de confiança na relação de trabalho”. É muito difícil invalidar o que você está dizendo se é sobre o que você sente. Ninguém pode discutir isso: certo ou errado, é o seu sentimento.
- **Fale em particular** — pessoas que o embaraçam na frente de outros usam o grupo como poder. Se você as pegar a sós, vai descobrir que elas se aprofundam na cadeira e se tornam “desculposas”. Elas passam a respeitar você, porque sabem que você as confrontará em vez de ficar se escondendo por trás de um grupo. Use primeiro a razão com essas pessoas. Se elas o embaraçarem novamente, ameace-as de fazer o mesmo: “Como você se sentiria se eu a embaraçasse na frente de todo o mundo? Faça isso novamente e terei uma surpresinha para você”. Use o elemento surpresa: “Fábio, lá vem você me embaraçar na frente de todo o mundo novamente. Você não consegue pensar em uma maneira mais profissional de lidar consigo mesmo?”.
- **Espelhe a projeção** — se alguém o está ameaçando, ameace também, com a mesmíssima coisa. As chances são altas de ser o que a pessoa mais teme. Acusando-o de algo que você não fez? Cheque se o acusador não está fazendo aquilo de que ele o acusa; acuse de volta. A pessoa o acusa de não gostar dela? Adivinhe quem não gosta de quem? Se alguém pede a você para escolher entre A e B, diga que você não vai escolher e que a pessoa pode escolher o que fazer a respeito. Encontrou-se com o amigo que te dá um tapa de quebrar a clavícula e grita um: “E aí, meu querido?!”. Devolva um tapa tão forte quanto, no outro lado, respondendo bem alto: “Tudo bem, amigão!”.

## AO INTERAGIR COM UM MUNDO CRUEL, DESARME-O ••○

O que devemos dizer às crianças sobre por que as pessoas são nefastas, ou *malvadas* (como minhas filhas preferem chamar)? Podemos responder:

- para conseguir seu caminho próprio;
- porque alguém foi malvado com elas;
- porque elas não se sentem bem consigo mesmas.

Às vezes, alguém que não se sente bem em relação a si mesmo pode pensar que você é melhor que ele; por isso, tenta fazer você parecer pequeno, para poder, então, sentir-se melhor. Nesses casos, a melhor coisa a fazer é mostrar a essa pessoa que você se importa com ela e que ela não é inferior a você. Se você for *malvado* ou avarento, somente vai “provar” que ela é realmente tão ruim quanto pensa que é. Se você ajudá-la a sentir-se melhor, ela vai tomar contato com suas qualidades e poderá deixar de ser tão malvada.

Se ficar muito difícil achar qualidades (às vezes, é), fale dos olhos bonitos da pessoa. Um tapinha nas costas, um sorriso, ajudaria, em lugar de dizer qualquer coisa. No entanto, isso às vezes também não funciona. Há pessoas tão avarentas que o melhor é se afastar correndo. Tomar a decisão de romper com certas pessoas pode ser necessário, realmente. Podemos desejar a resiliência, a capacidade de negociar, mas não precisamos viver em um ambiente tão difícil. Temos escolhas.

E outra coisa: separe as pessoas do problema. Se alguém for rude com você, lembre-se de que você está bem. Pode ser algo que você fez ou falou, mas não você. Pode ser que você não tenha feito nada, e a pessoa esteja em um dia ruim ou sentindo-se para baixo, inferior. *Você* está ok.

## RECAPITULANDO E MARCANDO ••○

- O invalidador foi invalidado.
- Vítima não é vítima; é invalidado que não reage, não muda.
- Não há invalidadores nem vítimas; o que há é um mecanismo contagioso, chamado de invalidação. O ser humano, desejoso de ouvir, de interagir, sofre a invalidação e sente vergonha.

É preciso cancelar o mecanismo da invalidação, em nome de nossos tataranetos, eu repito com Carter. E se você se reconhece como invalidador ou como vítima, lembre-se de que não existe um invalidador e uma vítima.

Há um mecanismo que nasce de *selves* internos empobrecidos. Enriqueça-se honestamente e seja livre.

#### IV PORTAL DA RESILIÊNCIA: INVALIDAÇÃO X INVENTÁRIO MORAL ••○

- Reconheça suas fraquezas e seus erros.
- Mande as demais “cargas” ao mar.
- Livre-se de “erros incutidos”, culpas indevidas e sentimentos de inadequação resultantes de invalidações sofridas.
- Faça um inventário moral de suas verdadeiras culpas, traumas e males.
- Dimensione exatamente suas falhas. Escreva-as. Enfrente-as e siga em frente a fim de superar-se.

Repito: enfrente suas falhas. O IV Portal é do elemento água e tem característica cardeal, o que significa *começo*. É um portal-chave para o início de contato com seu mundo emocional. São os sentimentos secretos, tudo aquilo que ficou velado. Para superar adversidades, precisamos entrar em contato com nossos sentimentos. Por isso, o IV Portal pede por uma avaliação individual e sincera de nossa parte.

#### PROCURE AJUDA ••○

Pedro Paulo procurou a terapia. Sentia-se profundamente ansioso quando precisava ouvir os outros, e este nervosismo estava comprometendo sua profissão, como dirigente de uma empresa chilena. A mente “falava sozinha” na cabeça dele. Uma regressão simples e ele localizou uma experiência na 4ª série do ensino fundamental. Naquela longínqua manhã, ele não havia levado sua “cartilha” — a “apostila” de antigamente, assumi eu. A professora o deixou exposto na frente de todo o mundo. Gritou com ele, ridicularizou-o. Ele se sentiu o último dos seres humanos. Que vergonha! Introverteu-se.

Sugeri a Pedro Paulo que entrássemos na cena: “Vamos reescrever esta história. O pequeno Pedro Paulo não tinha como reagir, mas o homem atual tem! Entre na sala, fale com a professora... (em sua mente). E fale com esse garoto, esse pequeno Pedro Paulo. Leve a cartilha para ele. Esteja ao lado dele. Comente baixinho: Pedro, essa professora é um pouco insensível, veja... ela é limitada. Está tudo bem. Você *pode* dizer a ela que ela deve se acalmar. Pode dizer um ‘Alto lá ‘fessora!’. Saiba que o problema não é você, mas o seu esquecimento do momento. Você pode se desculpar e usar de humor com ela? Imagine-a sorrindo e dando um afago na sua cabeça... ‘Ah, menino! Vai, vai para sua mesa,

e amanhã conto com sua cartilha, tá?”. Se for preciso, fale você mesmo com ela, o grande Pedro Paulo de hoje. Você *sabe* como fazer isso”.

E agora... Você pode sentir-se melhor?

Limpe seus arquivos obsoletos, instale novos programas e faça pontes para o futuro... “Da próxima vez que você tiver que ouvir, você estará em segurança. Em casa. Diga *sim* quando quiser dizer *sim* e *não* quando quiser dizer *não*, calma e firmemente...”.

Pedro Paulo parou de fumar, fez as pazes com sua irmã, com quem tinha rompido relações há seis anos, e passou a rir mais. Foi promovido. Já se vão muitos anos desde aquela sessão. A última notícia que tive era de seu novo curso com a mulher, de dança de salão, e de que um projeto seu fora premiado pelo governo chileno.

Superar seu invalidador interior e realmente legitimar suas qualidades essenciais pode ser mais benéfico do que se preocupar com os outros. Você não deve permitir que os outros o diminuam, mas sua auto-sabotagem também pode (e deve) ser eliminada, por meio do pleno desenvolvimento de suas potencialidades.

SE FOR PRECISO, COMPRE A BRIGA, MAS POR BONS RESULTADOS! ●●○

“A única pessoa que escuta os dois lados da discussão é o sujeito do apartamento vizinho.”

Ruth Brown

Lembre-se de que discussões são necessárias; mas os golpes verbais só são permitidos “da cintura para cima”.

A seguir, há um guia de apoio para realizar uma “boa” briga. Se você estiver realmente decidido a nos ajudar a acabar com a invalidação, pode contar com estas dicas.

### AS REGRAS PARA UMA “BOA” BRIGA

Em um relacionamento íntimo, brigar visa somente preparar-se para o que é importante, removendo tudo aquilo que possa estar impedindo o fluxo de energia e de comunicação. “Brigar direito” conduzirá a uma clareza maior e à abertura de novas possibilidades.

Brigar é uma escolha que fazemos com o objetivo de alcançar proximidade. O segredo é aprender que é possível ser emocionalmente intenso sem ser destrutivo. Você pode ter raiva e, ainda assim, manter o controle sobre si mesmo. Se achar que está perdendo o controle, peça licença, vá para outro cômodo e acalme-se. Depois, retome a discussão e siga em frente.

Steve Biddulph<sup>4</sup> apresenta algumas dicas:

- Concentre-se no objetivo. Tenha em mente a razão por que está brigando. Não desvie para outros assuntos (passado, mãe, família).
- Jamais agrida. Não use palavrões. Pode-se fazer barulho, estender-se no assunto, fazer listas, entrar em detalhes, mas não xingue. A boca é sua e você controla o que sai dela.
- Expresse emoções de maneira transitória. Mantenha todas as suas intensas emoções no aqui e agora: “Neste momento, não confio em você. Neste momento, odeio você”. Evite as palavras “sempre” e “nunca”. Não vá embora nem faça greve de silêncio. Enfrente o problema.
- Combine sinais de intervalo. Algumas vezes, a briga fica intolerável — cansativa, assustadora, esmagadora ou simplesmente acontece na hora errada. Interromper a briga traz resultados interessantes. É verdade que você continua com aquela sensação de que nada ficou resolvido, mas o tempo que se segue permite a você esclarecer o que é apenas uma “besteira”, devendo ser descartado, e quais assuntos permanecem em pauta.
- Aceite o presente e esqueça o passado. O passado ficou para trás e não pode ser mudado. Talvez você precise falar de seus sentimentos sobre o passado, mas seja breve e concentre-se no presente. Nas discussões, volte sempre para o presente e para o que pode ser feito agora. É o único tempo que importa. Motive-se!

Parece um equívoco *depend*er dos outros para amar ou criticar, ou pior, “perder-se” no outro. Sendo um equívoco comum, atravesse este quarto portal diariamente. E vá ao próximo, em que o compartilhamento saudável toma forma nas mais inusitadas circunstâncias. Trata-se do V Portal da Resiliência, o da ressignificação.

<sup>4</sup> BIDDULPH, Steve. *Quem vai educar seus filhos?* São Paulo: Fundamento, 2003.