



Como Ser um Adulto nas Relações

Os 5 segredos para manter um
relacionamento saudável e duradouro

David Richo

ÍNDICE

<i>Prólogo de Kathlyn Hendricks</i>	7
<i>Prefácio da Vigésima Edição</i>	9
<i>Introdução</i>	13
1 COMO TUDO COMEÇOU	19
O poder do <i>mindfulness</i>	24
Uma reviravolta positiva sobre como era e como é	31
Os cinco «A»: as chaves que nos abrem	38
Presença incondicional <i>versus</i> as cinco atitudes do ego	57
<i>Práticas</i>	60
2 MENOS DO QUE AMOR	73
Quando negamos termos sido privados	78
O que nos magoa conforta-nos	80
Quão boa para mim foi a minha família?	84
Descobrir o que nos magoa	87
Uma jornada heroica	93
<i>Práticas</i>	94
3 ENCONTRAR UM PARCEIRO	104
Terei perfil para um relacionamento próximo e íntimo?	106
Candidatos qualificados para relacionamentos	109
O que é que pretendemos?	111
Transparência total	115
Sexualizando as nossas necessidades	119
Os nossos anseios	122
O destino desempenha um papel	123
<i>Práticas</i>	127
4 UM GRANDE ROMANCE	135
Crescer em amor	138
Quando o romance vicia	144

Como é o amor	148
<i>Práticas</i>	150
5 QUANDO OS CONFLITOS SURGEM	159
Resolvendo as coisas	162
O passado no presente	169
Introvertido ou extrovertido?	172
Ira saudável	176
<i>Práticas</i>	182
6 OS MEDOS INVADEM – E OS PERIGOS TAMBÉM	198
Engolfamento e abandono	198
Aprender com os nossos medos	201
Ciúme	203
Infidelidade	205
Lidar com a decepção	209
<i>Práticas</i>	214
7 LIBERTANDO-SE DO EGO	224
Anatomia do ego arrogante	227
Anatomia do ego empobrecido	232
Dizer «sim» às coisas que não podemos mudar	234
<i>Práticas</i>	238
8 O NOSSO COMPROMISSO E COMO O PODEMOS APROFUNDAR	253
O que diz o amor	256
Um vínculo duradouro	261
<i>Práticas</i>	264
9 QUANDO OS RELACIONAMENTOS TERMINAM	281
Prosseguir airoosamente	283
Quando alguém nos deixa	292
<i>Epílogo</i>	299
<i>Apêndice: As etapas e mudanças do luto consciente</i>	303

PRÓLOGO

Este livro desmistifica, direta e inequivocamente, as questões que dizem respeito aos relacionamentos em que todos nos vemos envolvidos desde o nascimento até à morte. Em *Como Ser um Adulto nas Relações*, David Richo oferece um guia operacional para relacionamentos eficazes, tão simples e preciso como a sua própria presença junto dos seus alunos e amigos. Através de práticas espirituais confiáveis de *mindfulness* e boa vontade, os leitores embarcam numa jornada que os conduzirá a uma maior consciência, alegria e relacionamento profundo.

O *mindfulness* é uma forma antiga de meditação em que abandonamos os nossos medos, apegos, anseios, expectativas e ideias sobre aquilo a que julgamos ter direito, assim como os nossos julgamentos sobre os outros. Em vez destas estratégias habituais, aprendemos a simplesmente permanecer presentes, abertamente no momento — sem nada no caminho —, para que possamos vivenciar a vida conforme esta acontece. Quando aplicamos o *mindfulness* aos nossos relacionamentos, conseguimos finalmente ver os outros e vermo-nos a nós próprios como somos, em toda a nossa vulnerabilidade afetiva e com todo o nosso valioso potencial para o amor.

Na prática espiritual da boa vontade, expandimos a nossa consciência dos outros de uma forma imensamente terna e cuidadosa. Vamos além dos nossos próprios relacionamentos pessoais e abraçamos o mundo mais amplo. Aprendemos a estender o nosso amor a todos à nossa volta, inclusivamente àqueles para quem somos indiferentes e àqueles que consideramos difíceis. Através da boa vontade, a união romântica entre parceiros abarca, em última análise, o mundo. Num determinado ponto deste livro, o David diz que «podemos expandir a nossa consciência de [...] dar e receber

amor». Na minha experiência de aconselhamento de casais e formação de profissionais, surge sempre a pergunta: Como é que podemos expandir a nossa capacidade de lidar com mais amor e energia positiva por forma a não continuarmos a sabotar quaisquer progressos? Nós — eu e o Gay, o meu marido — damos a isto o nome de Problema dos Limites Máximos e o derradeiro desafio humano.

Este livro mostra como a crescente ondulação do amor pode fluir mais livremente no interior e entre todos nós. David Richo estabelece os degraus que vão do amor pessoal ao amor universal. As práticas espirituais em *Como Ser um Adulto nas Relações* não são auxiliares do trabalho psicológico — completam-no.

David Richo oferece uma nova síntese importante no movimento de autoajuda, na espiritualidade prática alicerçada naquilo a que o poeta Ted Loder chama de «tesouros / de alegria, de amizade, de paz / ocultos nos campos do quotidiano». Os exemplos do David, e especialmente as muitas oportunidades que ele sugere para a prática destas mudanças de perspetiva e ação, promovem profundamente a evolução do leitor. Encontramos um novo lugar para ficarmos juntos em igualdade. Referências claras guiam-nos em direção a uma vida compassiva na qual os seres humanos finalmente crescem para se tornarem assistentes uns dos outros e do nosso lar mais alargado. Os nossos relacionamentos não só podem contribuir para o nosso crescimento, como também para a evolução do mundo. Convido-o a deixar-se motivar por estas ondas de possibilidade.

DOUTORA KATHLYN HENDRICKS

PREFÁCIO DA VIGÉSIMA EDIÇÃO

Sinto-me comovido e encantado ao dar as boas-vindas a esta edição pelo vigésimo aniversário do meu livro, agora com um quarto de milhão de exemplares publicados em doze línguas. Ao longo destes anos, tenho-me sentido profundamente satisfeito pelo retorno de pessoas de todo o mundo sobre como o meu livro as ajudou. Isto significa muito para mim, uma vez que escrevo enquanto prática espiritual com a intenção de partilhar o que aprendi para benefício dos outros. Sou grato pelo facto de as minhas palavras terem tocado tantas pessoas. Uma graça ainda mais surpreendente é a ligação que sinto entre mim e os leitores. É o que mais prezo acima de tudo.

A origem deste livro assentou na minha convicção de que os relacionamentos, como qualquer outra coisa de valor, requerem *cuidados*. Não melhoram nem sequer perduram por si sós. Como não são autossustentáveis, requerem manutenção, como jardins, catedrais e corpos. Cuidar combina trabalho psicológico e prática espiritual contínuos por parte de todos os envolvidos. Este livro pretende ser um manual de manutenção. Mostra como podemos cuidar amorosamente dos nossos laços de ternura para que possam evoluir. Um relacionamento prospera quando não desistimos do amor, aconteça o que acontecer, e continuamos também a atualizar-nos e a reparar-nos. Os temas deste livro estão organizados de molde a ajudarem-nos neste maravilhoso empreendimento.

Aqui, debruçamo-nos sobre o que implica a confiança, sobre como a nossa infância influencia as nossas escolhas e ações, assim como os nossos medos, relativamente à intimidade ou compromisso; sobre como os relacionamentos passam por fases; sobre como o ego autocentrado pode vergar-se à mutualidade; sobre a importância de mostrar e responder aos sentimentos e honrar os

limites; sobre resolver conflitos; sobre permanecer consciente e sincero durante a comunicação e sobre nutrir o nosso compromisso, dando e recebendo diariamente os cinco «A» do amor: Atenção, Afeto, Apreço, Aceitação, Autorização. Estes desafios não precisam de nos assustar. Podemos lidar com eles com a ajuda de algumas diretrizes e recomendações — algo que espero que este livro proporcione. Todos têm a capacidade de amar; qualquer um pode aprendê-lo generosa e eficazmente. É por isso que não precisamos de ter medo de embarcar na jornada do relacionamento.

A presente edição contém o material da edição original com algumas alterações. Todos os capítulos se mantêm, aqui, mas o livro deixou de estar dividido em três partes. O tema da raiva está agora incluído no capítulo 5, «Quando os conflitos surgem», e o capítulo «Quando os relacionamentos terminam» é agora o último capítulo do livro. Atualizei o texto e alguns conceitos. Por exemplo, hoje em dia é possível utilizarmos a palavra «cuidadores» ainda que não nos refiramos aos «pais». Assistimos a uma variedade de estilos de relacionamento, como, por exemplo, poliamor em vez de apenas «casais». Da mesma forma, o namoro online também é muito mais comum, em vez do simples encontro pessoal. Comunicamos através de mensagens de texto e das redes sociais e não apenas por e-mail ou telefone. Mesmo com estas mudanças no modo como os nossos relacionamentos se geram e sustentam, a mensagem central do livro permanece a mesma — todos nós podemos encontrar amor na nossa vida e crescer na forma como o exprimimos para com nós próprios e para com os outros. Nesta edição, não abordei especificamente todas as mudanças no mundo dos relacionamentos, pois quis preservar o propósito geral do livro: explorar o coração e a alma do relacionamento, em vez de cobrir todos os novos formatos que os relacionamentos estão a assumir. Há, hoje, muitos outros livros disponíveis que abordam estilos contemporâneos de namoro, de estabelecimento de laços e de todas as outras possibilidades que contemplamos atualmente no novo panorama das relações e de como nos identificamos.

Espero que a mensagem de *Como Ser um Adulto nas Relações* seja efetivamente válida e enriqueça todos os que procuram cultivar relacionamentos amorosos.

Dez anos após a publicação original deste livro, vivenciei uma expansão do meu próprio sentido de amar e relacionar-me, especialmente em termos espirituais. Isto tornou-se *How to Be an Adult in Love: Letting Love in Safely and Showing it Recklessly*. É a continuação deste livro que recomendo calorosamente como leitura futura.

Que este e todo o meu trabalho o beneficie a si e a todos os outros.

O que temos nós

Mais ou de melhor

Do que a nossa vida juntos?

— DAVID RICHIO, Santa Barbara

INTRODUÇÃO

Não bastará termos somente amado,
A não ser que também tenhamos sido sábios
E dos nossos amores tenhamos desfrutado.

— SIR JOHN SUCKLING

O amor é a possibilidade de possibilidades. O seu alcance mais distante está além de nós, independentemente de há quanto tempo ou de quanto amamos. Permanecerá sempre o mistério mudo a cujo êxtase e dor só podemos render-nos com um «sim». Há algo de animado e corajoso em nós que nos permite entrar no labirinto do amor, por mais arriscado que seja. No entanto, todo o amor do mundo não nos vai trazer felicidade ou permitir que um relacionamento funcione. Tal requer perícia, e essa perícia é alcançável. A prática pode tornar-nos suficientemente ágeis para dançarmos juntos com graça, por mais tímidos ou desajeitados que possamos ser inicialmente.

O amor é vivenciado de forma diferente por cada um, porém, para a maioria de nós, destacam-se cinco aspetos do amor. Sentimo-nos amados quando recebemos atenção, aceitação, apreço e afeto e quando nos é autorizada a liberdade de vivermos de acordo com os nossos desejos e necessidades mais profundos. Demonstramos amor através destas mesmas cinco maneiras. Estes cinco «A» encontram-nos de diferentes formas ao longo da jornada de vida. Na infância, precisamos destes cinco «A» para desenvolver autoestima e um ego saudável. São tijolos de edificação de identidade, de uma personalidade humana coerente. A experiência humana reveste-se de uma harmonia confiável e impressionante: aquilo de que precisamos para a construção de um ser também é precisamente aquilo de que precisamos para a felicidade nos

nossos relacionamentos amorosos na idade adulta. A intimidade, no seu melhor, significa dar e receber os cinco «A», que são as alegrias e a riqueza de um relacionamento. Estes cinco elementos ou aspetos do amor também descrevem o nosso destino de serviço ao mundo enquanto seres espirituais maduros. Grandes exemplos espirituais como Jesus ou o Buda podem ser encarados como seres que ofereceram este amor ao quíntuplo a todos nós. Através da nossa prática espiritual, passamos a conhecer um poder maior do que o nosso ego, e esse poder nutre-nos ao conceder-nos as graças da atenção, aceitação, apreço, afeto e autorização.

Existe uma sincronicidade comovente e encorajadora — uma coincidência significativa — embutida no nosso próprio ser: os cinco «A» são simultaneamente a satisfação das nossas primeiras necessidades, os requisitos da intimidade adulta e da compaixão universal e as qualidades da prática de *mindfulness*. Na esplêndida economia do desenvolvimento humano e espiritual, as mesmas chaves abrem todas as nossas portas evolutivas.

Assim, os cinco «A» chegam-nos como ofertas na infância. São depois por nós concedidos como dádivas a nós próprios e a outros. Não são o resultado de esforço, mas o extravasamento automático de amor que recebemos. Não precisamos de tentar; simplesmente apercebemo-nos de que temos atenção, apreço, afeto, aceitação e autorização para com aqueles que amamos. Demonstrar os cinco «A» é *heartfulness*, uma prática espiritual.

Existirá uma forma de ampliar a nossa capacidade de dar e receber estes cinco elementos de amor? Sim, podemos fazê-lo através de *mindfulness*, um testemunho alerta da realidade, aqui e agora, sem julgamento, apego, medo, expectativa, defesa, preconceito ou controlo — o que é em si uma descrição de comunicação eficaz. Através de *mindfulness* consciente, tornamo-nos hábeis em conceder os componentes essenciais do amor a todos — incluindo a nós próprios. Nas páginas seguintes, continuarei a regressar ao *mindfulness* e ao *heartfulness* como um caminho rápido para o amor capaz e significativo.

Este livro aborda cada um dos cinco «A» e como se aplicam à infância, aos relacionamentos e à maturidade espiritual. Também sugere práticas que podem ajudá-lo a resolver problemas da infância, a estabelecer relações mais felizes e a tornar-se espiritualmente mais consciente e mais compassivo. De facto, as práticas são motivadas por uma ambição espiritual de elevado risco: um ser mais amoroso, com o mundo como seu beneficiário.

Tudo isto implica fazermos uma jornada juntos — uma jornada heroica, porque envolve dor e nos obriga a mudar o foco do ego para o foco de enfrentarmos em conjunto os riscos da vida. Este livro orienta-o nesse caminho fornecendo o tipo de equipamento necessário para acamparem juntos num ambiente seguro e agradável. Utilizaremos ferramentas psicológicas ocidentais e práticas espirituais orientais e ocidentais, não alternando de umas para outras, mas empregando-as simultaneamente. As principais ferramentas psicológicas trabalham enigmas pessoais e da infância com o compromisso de o levar a identificar, processar e resolver problemas, para que possa mudar e crescer. As ferramentas espirituais servirão para abandonar o ego, ampliar a consciência e cultivar uma ética de bondade amorosa. Alcançamos um estado de *mindfulness* quando a realidade tem precedência sobre o nosso ego. É por isso que o *mindfulness* conduz à intimidade, ao dom mútuo do amor destituído de ego. Pessoas em relacionamentos, sejam casais ou não, encontram uma maior serenidade quando se envolvem numa prática espiritual na sua vida conjunta, o que fará com que as hipóteses de felicidade e longevidade nos seus relacionamentos também aumentem.

Um relacionamento pode obrigar-nos a revisitar cada sentimento e memória na história do que nós próprios somos. O nosso trabalho psicológico inclui abordar, processar e resolver problemas e bloqueios emocionais. Abordar significa olhar diretamente para um problema. No processamento, prestamos atenção aos sentimentos, exploramos as suas implicações e mantemo-los até que mudem ou revelem um caminho que nos conduza mais profundamente

a nós mesmos — aquilo em que consiste a resolução. Na nossa prática espiritual de *mindfulness*, ocorre algo muito diferente. Deixamos que sentimentos ou pensamentos surjam e libertamo-nos deles. Não os processamos nem os guardamos. Cada uma destas abordagens tem o seu tempo adequado e precisamos de ambas. Prestar atenção e liberar são as ferramentas gêmeas que irão ser apresentadas ao longo destas páginas. A terapia sem *mindfulness* conduz-nos apenas ao ponto de resolvermos a nossa dificuldade. *Mindfulness* com terapia ajuda-nos a dissolver o ego que nos levou à terapia desde logo.

A jornada heroica é uma metáfora do anseio da alma humana por algo que consiga reparar e restaurar o que foi danificado ou se perdeu no nosso mundo limitado. A jornada do herói envolve, em primeiro lugar, abandonar o que é familiar; depois, a passagem para um novo lugar através de dificuldades; e, por fim, um regresso a casa com a dádiva de uma consciência mais elevada, disponível para todos que a desejam. Os parceiros encontram-se no romance e opõem-se no conflito, apenas para se envolverem finalmente num compromisso de vida um com o outro. Aparentemente, não é possível amar com maturidade a não ser que façamos o itinerário completo de uma expedição tão arriscada. Porém, esta metáfora ocidental fica incompleta sem uma consciência e um coração plenos.

Em resumo, precisamos de nos levantar e ir, mas também precisamos de nos sentar e ficar. Ao fazermos uma viagem sem meditação e silêncio, poderemos ser vítimas de um ativismo restritivo e extrovertido. Ao praticarmos meditação sem a noção de que estamos numa jornada, poderemos ser vítimas de uma quietação introvertida. A voz oriental diz-nos que já aqui estamos. A voz ocidental invoca-nos a sairmos para chegarmos aqui plenamente. Não chegamos a qualquer lugar e não estamos em lugar nenhum sem esta combinação. O Buda não ficou sentado para sempre, mas viajou pelo mundo para espalhar a palavra. Jesus não pregava e curava todos os dias, mas sentava-se sozinho no deserto de vez em quando.

O coração humano detém muito mais amor do que alguma vez poderá despender no decurso de uma vida. Este livro sugere um programa para ativar esse potencial. O amor íntimo é enigmático e exigente; muitos de nós tememo-lo ao mesmo tempo que o desejamos. Por conseguinte, requer definitivamente um manual extenso. Neste livro, exploramos os territórios mais sensíveis e assustadores da nossa psique e abrimos um caminho através deles. Não é muito tarde ou demasiado demorado para nenhum de nós.

Escrevo enquanto psicoterapeuta num caminho budista e enquanto homem com uma história multifacetada no que toca a relacionamentos. Deparei-me com muitos problemas, mas encontrei maneiras de lidar com eles. Descobri que não são poços sem fundo, mas portais para uma vida mais rica. A minha ênfase neste livro é necessariamente a forma como ficamos emperrados e como as coisas correm mal. Mas também pode confiar em mim para lhe mostrar como fazer para que as coisas corram melhor e como todas as experiências podem tornar-nos pessoas mais capazes e mais aptas a contribuir para a criação de um mundo melhor.

A iluminação, ou elucidação, só pode ser integrada no mundo por pessoas que se amam. Por conseguinte, os relacionamentos não são sobre como duas ou mais pessoas podem sobreviver umas às outras, mas sobre como o mundo inteiro se torna mais capaz de amar, com toda a sua ténue angústia e êxtase fulgurante. O trabalho e a prática que recomendo aqui não visam tornar a sua vida conjunta mais fácil, mas ajudá-lo a lidar com a sua inevitável aspereza com humor, facilidade e generosidade. Um ego indomado não consegue fazê-lo. Somente um coração desperto o pode fazer. Além disso, a intimidade é mais bem abordada num caminho espiritual. Como bónus, o nosso trabalho pessoal limitado poderá curar o mundo mais amplo.

Espero que este livro coloque questões pungentes como as seguintes e o ajude a encontrar respostas:

- O que será preciso para encontrar a felicidade que sempre desejei?

- Sentir-me-ei amado da forma que sempre desejei ser amado?
- O que será necessário para me libertar do passado?
- Aprenderei a proteger os meus próprios limites, a perseverar para que os outros os honrem e a honrar os limites dos outros?
- Será que alguma vez me libertarei da necessidade de controlar?
- Será que alguma vez ousarei amar com todo o meu coração?

Este livro é uma carta minha para si. Estou ansioso por partilhar consigo aquilo que aprendi com clientes e amigos, e na minha própria vida. Ao mesmo tempo, o livro não se limitará a dar-lhe informação *a si*, mas obterá informação *de si*. As verdades sobre o amor e o seu funcionamento são profunda e duradouramente conhecidas pelo leitor e por toda a gente. A minha parte foi digitar neste *Apple** a sabedoria que me chegou do Éden e dos seus exilados — ou seja, todos nós.

* Maçã, em inglês. Trocadilho que o autor faz entre a empresa multinacional norte-americana *Apple*, a cuja marca o seu computador pertencerá, e o fruto do Paraíso. [N. T.]

1 | COMO TUDO COMEÇOU

Existem muitos trilhos nesta vida, mas o mais importante poucos conseguem trilhar [...] É o trilho de um verdadeiro ser humano. Acho que estás nesse trilho. É algo bom de se ver. É bom para o meu coração.

— MICHAEL BLAKE, *Danças com Lobos*

NASCEMOS com a capacidade de dançar juntos, mas não com o treino necessário. Temos de aprender os passos da dança e praticar até nos movermos fácil e graciosamente. A alegria presente nesta dança requer trabalho. Alguns de nós foram prejudicados fisicamente ou na sua autoconfiança, e terão de praticar a dança mais do que outros. Alguns de nós foram tão prejudicados, que talvez nunca consigam dançar bem. Alguns de nós aprenderam que era pecado dançar.

É exatamente assim nos relacionamentos. As nossas experiências iniciais formam ou deformam os nossos relacionamentos adultos. Durante a infância, alguns de nós foram tão magoados ou incapacitados psicologicamente — por negligência, inibição ou abuso —, que poderão ser precisos anos de trabalho e prática antes de conseguirem dançar um harmonioso compromisso adulto. Alguns de nós foram de tal forma alvo de abuso, que se sentem compelidos a abusar dos outros como vingança. Alguns de nós foram tão prejudicados no passado, que talvez nunca consigam relacionar-se de forma adulta.

A maior parte de nós, no entanto, recebeu uma educação suficientemente boa — satisfação razoável das suas necessidades

emocionais de atenção, aceitação, apreço, afeto e autorização: os cinco «A». E, sendo assim, na idade adulta é-lhes razoavelmente fácil relacionarem-se com outros de forma saudável. Isto significa relacionarem-se conscientemente, sem possessividade cega ou um medo paralisante de proximidade. Todavia, ninguém se relaciona com perfeita facilidade sem aprender primeiro a fazê-lo, assim como ninguém dança com perfeita facilidade sem instrução. Algumas pessoas dominam a dança e outras nunca dançam muito bem — embora os outros talvez não notem. De forma idêntica, um relacionamento poderá aparentar ser bem-sucedido, mas não estar a proporcionar verdadeira intimidade ou compromisso — um verdadeiro problema, se tiver levado a casamento e filhos. Enquanto dançarinos, podemos recusar-nos a melhorar a nossa competência sem que haja muitas consequências para qualquer outra pessoa; porém, se fizermos o mesmo num relacionamento, alguém poderá magoar-se. (*Relacionamento* neste contexto significa envolvimento íntimo, vivendo juntos ou separados.)

Depois, há aqueles que sofreram abusos graves na infância ou cujas necessidades afetivas não foram satisfeitas; ou seja, foram prejudicados de tal forma, que não conseguem facilmente ser íntimos. Com o tempo, também podem aprender a relacionar-se intimamente, mas apenas se atuarem sobre os seus problemas iniciais. É uma responsabilidade nossa despendermos a energia necessária para praticar e tornarmos-nos competentes em relacionarmos-nos bem. Não acontece automaticamente. Teremos de aprender, ser ensinados, fazer o luto do nosso passado, fazer trabalho terapêutico, conhecer o nosso verdadeiro Eu, desfazer anos de hábitos, praticar com um parceiro, seguir uma prática espiritual — e ler e trabalhar com um livro como este. A boa notícia é que nós, como todos os seres humanos, temos uma psique calibrada para tentarmos cumprir as nossas tarefas. Eventualmente, o constrangimento e os erros darão lugar a um movimento harmonioso e cooperativo que refletirá a canção de amor por detrás de tudo.

Todos ouvimos falar sobre os danos que as nossas feridas da infância podem causar nos nossos relacionamentos adultos, mas eu tenho uma visão geralmente positiva da fase infantil da nossa história humana. O que nos aconteceu nessa altura não é tão importante como a forma como o entendemos agora: positivamente, como algo que ultrapassámos, ou negativamente, enquanto algo que continua a ferir-nos, a nós e aos nossos relacionamentos. Se formos capazes de fazer o luto do passado e, assim, diminuir o seu impacto na nossa vida presente, conseguiremos manter os nossos limites ao mesmo tempo que nos relacionamos intimamente com um parceiro. Desde que tenhamos um programa para lidar com a adversidade, nenhum problema conseguirá levar-nos ao desespero.

Ouvimos pessoas serem rotuladas de «codependentes» quando não conseguem deixar um relacionamento doloroso e sem futuro. Todavia, se um relacionamento reconfigura um vínculo original com o nosso pai ou mãe, deixá-lo pode representar uma ameaça terrível à nossa segurança interior. Assim, todas as perspetivas de mudança — mesmo para melhor — representam uma ameaça. Nesse caso, será importante termos compaixão por nós próprios pelo tempo que leva fazer mudanças. Demorar não significa que somos cobardes ou codependentes, apenas que somos sensíveis a pressões e significados de regiões da nossa psique ainda sob o domínio de um antigo regime. Os vínculos que correram, ou correm, mal preocuparam-nos durante toda a vida. Repetir é humano; reformular é saudável. À medida que substituímos, embora lentamente, as reações defensivas por formas diferentes de fazer as coisas, são desvendadas novas capacidades e entram em jogo novas competências nos nossos relacionamentos. Não se trata apenas de escapar do arco fechado da infância. Nós, humanos, precisamos do sustento animador dos nossos semelhantes. Precisamos de saber que uma ressonância entusiástica da nossa existência única ecoa num qualquer lugar deste vasto e desolador mundo. Não podemos fazê-lo acontecer, mas podemos estar abertos a isso e recebê-lo de bom grado.

Se encontrássemos satisfação total na infância, não teríamos motivação para alcançar o mundo mais amplo. O caminho para a vida adulta começa quando deixamos, como assim deve ser, o ninho seguro proporcionado pelos nossos pais ou cuidadores e entramos no mundo adulto. Sem esta necessidade, poderíamos ser seduzidos pelo conforto do lar, isolarmo-nos do mundo maior e, assim, não encontrarmos o nosso lugar único nele ou a nossa forma única de contribuir para ele. Isto também explica o porquê de ninguém ou nenhuma coisa jamais poder ser suficiente para satisfazer toda a amplitude do nosso potencial humano. A natureza não pode dar-se ao luxo de perder nenhum dos seus assistentes, pelo que calibrou o coração de tal forma que este nunca fica permanentemente preenchido. Porém, ela concede *momentos* de satisfação com coisas e pessoas, e estas podem sustentar-nos. Isto foi expresso de forma tocante pela personagem do cavaleiro no filme *O Sétimo Selo*, de Ingmar Bergman: «Recordarei esta hora de paz — os morangos, a tigela de leite, os vossos rostos ao anoitecer. Recordarei as nossas palavras e carregarei esta memória entre as minhas mãos tão cuidadosamente como uma tigela de leite fresco. E isto será um sinal de grande contentamento.» Sim, podemos guardar a memória de momentos especiais de verdadeira intimidade e regressar a eles mais tarde em busca de consolo. Podemos inclusivamente recorrer a eles para nos estabilizarmos quando nos sentirmos desolados ou sozinhos. Aqueles que nos amaram tornaram-se companheiros interiores, sempre ao nosso lado quando precisamos deles. «Não temerei mal algum, porque tu estás comigo.»

O amor ou qualquer laço profundo com outra pessoa, por mais breve que seja, faz mais do que apenas satisfazer-nos no presente. Ecoa no tempo, reparando, restaurando e renovando um passado inadequado. O amor sincero também desencadeia uma vaga que avança e uma mudança daí resultante dentro de nós. Chegamos ao ponto em que conseguimos pensar: «Agora, não preciso de tanto. Agora, não preciso de culpar tanto os meus pais. Agora,

posso receber amor sem desejar cada vez mais. Posso ter e ser o bastante.» A pessoa cuja jornada progrediu até aí está pronta para amar intimamente alguém.

É necessário um ambiente de apoio — o contexto seguro e confiável dos cinco «A» — para o crescimento, tanto psicológico como espiritual. Não somos como caracóis nas nossas próprias conchas. Cada um de nós é como um canguru a desenvolver-se numa bolsa. Vivemos sendo mantidos dentro do útero, dentro da família, dentro de um relacionamento, dentro de grupos de apoio e dentro de comunidades cívicas e espirituais. Em cada etapa da nossa vida, o nosso ser interior requer o cuidado de pessoas afetuosas sintonizadas com os nossos sentimentos e recetivas às nossas necessidades. O seu olhar de amor incondicional acolhe o aspeto pessoal do nosso verdadeiro ser. Aqueles que nos amam nutrem os nossos recursos internos de poder pessoal, amabilidade e serenidade. Aqueles que nos amam entendem-nos e estão disponíveis para nós com atenção, apreço, aceitação e afeto, que podemos sentir. Abrem espaço para que sejamos quem somos interiormente. Apegos seguros na vida adulta emergem desse espaço que abre espaço. O nosso trabalho, então, é tornarmo-nos a versão mais saudável possível de quem somos singularmente. O ego saudável — aquilo que Freud denominou «uma organização coerente de processos mentais» — é a parte de nós que consegue observar o Eu, as situações e as pessoas, avaliá-las e responder de forma a avançar em direção aos nossos objetivos. Não abandonamos este aspeto do ego, mas edificamos sobre ele. Auxiliá-nos nos relacionamentos tornando-nos responsáveis e sensatos nas nossas escolhas e compromissos. O ego neurótico, por outro lado, é a parte de nós que é compulsivamente impulsionada ou bloqueada pelo medo ou pelo desejo. No seu estado inflado, aquilo a que damos o nome de «um grande ego», manifesta-se como arrogância, prerrogativa, apego e necessidade de controlar outras pessoas. Por vezes, nega o Eu e faz com que nos sintamos vítimas dos outros. Este ego neurótico é aquele que devemos dismantelar

enquanto nossa tarefa espiritual na vida. As suas tiranias afastam a intimidade e ameaçam a nossa autoestima.

A psicologia ocidental dá grande importância à construção de um sentido de Eu ou ego. O budismo, em contrapartida, dá grande importância ao abandono da ilusão de um Eu sólido e fixo independente. Estas perspectivas são aparentemente contraditórias até percebermos que o budismo pressupõe um sentido de Eu saudável. Não recomenda a abdicação das tarefas adultas de desenvolvimento de competência e confiança, relação efetiva com os outros, descoberta de um propósito de vida ou cumprimento de responsabilidades. De facto, temos de estabelecer primeiro um Eu antes de podermos abdicar de um. Esse Eu é uma designação conveniente e provisória, mas não é real de forma imutável e duradoura. Afirmar que não existe um Eu fixo e limitado é uma forma de referir o potencial ilimitado em cada um de nós — a nossa mente búdica ou natureza búdica. Podemos transcender o nosso sentido limitado de nós próprios. Somos mais do que o nosso ego limitado.

Grandes místicos sentem a unidade vivenciada na meditação como apaziguadora no início, mas depois como uma força que os impulsiona para o mundo com um sentido de serviço. (É por isso que a nossa jornada é heroica — e paradoxal.) Isto não significa que todos nós temos de viver uma vida de serviço constante à humanidade. Sentimo-nos realizados quando vivemos a nossa capacidade pessoal de amar, demonstrando o nosso amor de formas únicas e incomparáveis que estão sempre em nós.

O PODER DO *MINDFULNESS*

O *mindfulness* cria as condições para a revelação.

— SYLVIA BOORSTEIN

A realização pessoal não é um acontecimento súbito ou mesmo o resultado permanente de um esforço prolongado. Milarepa, poeta

budista tibetano do século XI, sugeria: «Não espere a realização plena; simplesmente pratique-a todos os dias da sua vida.» Uma pessoa saudável não é perfeita, mas perfectível; não um produto acabado, mas um trabalho em progresso. Permanecer saudável requer disciplina, trabalho e paciência, motivo pelo qual a nossa vida é uma jornada e necessariamente heroica. O ego neurótico quer seguir o caminho da menor resistência. O Eu espiritual quer revelar novos caminhos. Não quer dizer que a prática leve à perfeição, mas, sim, que a prática é perfeita, combinando esforço com uma abertura à graça.

A prática autêntica é uma dádiva gratuita de progresso ou despertar que chega até nós espontaneamente e sem conjuração da nossa natureza búdica — isto é, iluminada. O pão exige o esforço de amassar, mas também requer ficar em silêncio enquanto a massa cresce com força própria. Não estamos sozinhos na nossa evolução espiritual ou psicológica. Um poder superior ao ego, mais sábio do que o nosso intelecto e mais duradouro do que a nossa vontade, entra em ação para nos ajudar. Mesmo agora, enquanto lê isto, muitos santos e bodisatvas estão a reunir-se para se tornarem os seus poderosos companheiros no caminho do seu coração.

O *mindfulness* é uma prática budista harmoniosa e precisa, que nos chama à atenção para o que está a acontecer aqui e agora. Fá-lo libertando-nos do nosso hábito mental de nos entretermos com medos, desejos, expectativas, avaliações, apegos, preconceitos, defesas baseadas no ego, e assim por diante. A ponte entre as distrações e o regresso ao aqui e agora reside na experiência física de prestar atenção à nossa respiração. A postura sentada clássica desempenha um papel importante na meditação *mindfulness*, incentivando-nos a ficarmos imóveis e a centrarmo-nos fisicamente. Além disso, sentar é tocar a terra, e a terra, graças à sua materialidade, alicerça-nos e equilibra-nos diante de tentações mentais persuasivas. Sentamo-nos enquanto prática de como agiremos ao longo do dia. O *mindfulness*, no entanto, envolve

mais do que ficar sentado. É o não-apego ao ego a cada segundo. É a simplicidade que resulta de vivenciarmos a realidade sem a tralha produzida pelas artes decorativas do ego.

A palavra «*mindfulness*» é, na verdade, um nome desadequado, já que o ato em si envolve o esvaziamento da mente e não o preenchimento da mente. É o único estado mental inalterado, a vivência pura da nossa própria realidade. A meditação é o veículo para a consciência plena em todas as áreas. A meditação *mindfulness* não é um evento religioso ou uma forma de oração. É uma exploração de como a mente funciona e de como pode ser aquietada para revelar um espaço interior no qual a sabedoria e a compaixão surgem com facilidade.

O *mindfulness* não se destina a ajudar-nos a escapar da realidade, mas a vê-la com clareza, sem as camadas ofuscantes do ego. A meditação não é escapismo; apenas as camadas do ego o são. Manter essa visão conduz ao desapego, ao passo que, ironicamente, escapar leva ao apego. No vale assombrado do paradoxo humano, *ganhamos e prosseguimos perdendo e libertando*, e o *mindfulness* é o bom pastor interior.

No *mindfulness*, não reprimimos ou cedemos a quaisquer pensamentos, apenas reparamos neles e regressamos à nossa respiração, direcionando-nos suavemente de volta ao lugar a que pertencemos, como um pai amável faz com uma criança perdida. A meditação é bem-sucedida quando continuamos a voltar à nossa respiração de uma forma paciente e ausente de crítica. Consciência plena é a condição da testemunha justa e alerta e não a do juiz, júri, promotor, queixoso, réu ou advogado de defesa. Reparamos naquilo que acontece na nossa mente e limitamo-nos a assimilá-lo enquanto informação. Isto não significa estoicismo ou indiferença, porque assim perderíamos a nossa vulnerabilidade, componente essencial da intimidade. Testemunhar não é ficar distante, mas ficar ao lado. Podemos então agir sem compulsão ou inquietação, relacionando-nos com o que está a acontecer, em vez de sermos possuídos pelo que acontece.

Existem dois tipos de testemunho: compassivo e desapaixonado. No testemunho compassivo, observamos de uma perspectiva afetuosa. É como ver fotos num álbum de família. Somos inundados por um sentimento gentil sem nenhuma sensação de apego. Observamos e largamos, enquanto passamos para o que pode aparecer na página seguinte. No testemunho desapaixonado, por outro lado, observamos com indiferença passiva. Ficamos imperturbáveis e impassíveis, sem qualquer expectativa do que vem a seguir ou apreciação do que aconteceu antes. É como observar a paisagem pela janela de um comboio. Simplesmente vemos-la passar sem qualquer reação interior. O testemunho consciente é um testemunho compassivo, uma presença comprometida, livre de medo ou apego.

Mais do que observação, *mindfulness* é vigilância: olhamos para a realidade como guardiões da sua verdade. A irmã Wendy Beckett, professora de Artes, diz que os grandes artistas fazem grandes quadros porque aprenderam a «olhar sem ideias fixas sobre o que é adequado». Isto é *mindfulness*. Pode ser consciência sem conteúdo (consciência pura sem atenção a qualquer questão ou sentimento em particular) ou consciência com conteúdo (atenção sem intrusões do ego, denominada consciência plena da mente). Geralmente, este último estilo é aquele a que, neste livro, aludo quando me refiro a *mindfulness*.

Mindfulness é, por conseguinte, um empreendimento corajoso, porque é confiar que temos em nós a capacidade de manter e tolerar os nossos sentimentos, de os acolher, por mais assustadores que possam parecer, de viver com eles em equilíbrio. Descobrimos então uma força dentro de nós que é equivalente à autodescoberta. Dessa autoestima surge o relacionamento efetivo com os outros. Uma vez que o *mindfulness* nos leva a abandonar o ego, ao abandonarmos o medo e o apego, passa a constituir uma ferramenta adequada para um relacionamento saudável. Torna-nos puramente presentes para os outros, sem os amortecedores do ego neurótico. Simplesmente ficamos com alguém como ele ou ela é, observando

e não julgando.* Tomamos o que um parceiro faz como informação sem ser preciso censurar ou culpar. Ao fazermos isto, acrescentamos espaço em torno de um evento, em vez de preenchê-lo com as nossas próprias crenças, medos e julgamentos. Esta presença consciente liberta-nos da identificação restritiva com as ações de outra pessoa. Um relacionamento saudável é aquele em que há cada vez mais momentos espaçosos.

O *mindfulness* é um caminho para proporcionarmos aos outros os cinco «A», os componentes essenciais de amor, respeito e apoio. É uma forma de estarmos atentamente presentes, prestando, assim, atenção e acompanhando alguém nos seus sentimentos e na sua situação aqui e agora. Quando aceito alguém desta maneira serena, ocorrem mudanças em mim, e ambos começamos a descobrir os meios hábeis para um afeto e um compromisso mais apreciativos. Aceitar também é o primeiro passo para abandonar o controlo e honrar a liberdade do outro. Esta aceitação consciente é, portanto, a nossa base de trabalho nos relacionamentos. Os cinco «A» são os resultados e as condições para o *mindfulness*. Em relação a nós como indivíduos, o *mindfulness* permite que pensamentos e eventos tomem forma e se dissolvam sem que nos perturbemos com eles. É o «A» de autorizar, uma forma de amor, desta feita de amor por nós próprios.

O *mindfulness* é inerente à natureza humana. Fomos concebidos para prestar atenção à realidade. De facto, prestar atenção é uma técnica de sobrevivência. Porém, com o passar dos anos, aprendemos a fugir e a procurar refúgio em santuários ilusórios construídos por um ego amedrontado pela realidade. Percebemos que é mais fácil acreditar naquilo que nos fará sentir melhor e sentimo-nos no direito de esperar que os outros sejam aquilo que precisamos que sejam. Estas são correntes feitas pelo ser humano, que parecem

* Utilizo «ele» e «ela» neste livro, mas não estou a excluir quaisquer outras formas de autoidentificação ou combinações, como, por exemplo, «ele» e «ele», «ela» e «ela» ou «eles». Também me refiro aos parceiros como uma dupla, mas sem desconsiderar a opção de mais de duas pessoas num relacionamento.

elos para a felicidade. Porém, assim que nos comprometemos com a experiência de nos despojarmos dos desejos e apegos do ego, começamos a agir com franqueza, tornando-nos verdadeiros uns com os outros. Descontraímos no momento, e este torna-se uma fonte de imensa curiosidade. Não precisamos de fazer nada. Não precisamos de procurar na nossa caixa de brinquedos do ego algo com que enfrentar o momento. Não precisamos de mostrar as garras. Não precisamos de nos tornar peões das nossas fixações ou das nossas concepções imutáveis da realidade. Não precisamos de encontrar um esconderijo. Não precisamos de ficar na defensiva ou planejar uma reviravolta. Podemos simplesmente deixar que as coisas se desenrolem, atendendo à realidade como ela é e permanecendo nela como nós somos. Isto é muito mais relaxante do que as nossas reações habituais, para além de utilizarmos o equipamento original da psique humana em vez das armadilhas artificiais inventadas pelo ego ao longo dos séculos. É por isso que o *mindfulness* também é denominado «despertar».

Um ambiente acolhedor é necessário a todo o crescimento, tanto psicológico como espiritual. Tal como um canguru se desenvolve numa bolsa, nós temos também a experiência de ser acolhidos no seio de uma família, de um relacionamento ou de uma comunidade. Em cada etapa da vida, o nosso Eu interior requer o cuidado de pessoas afetuosas sintonizadas com os nossos sentimentos e recetivas às nossas necessidades, que podem estimular os nossos recursos internos de poder pessoal, amabilidade e serenidade. Aqueles que nos amam compreendem-nos e estão disponíveis para nós com a sua atenção, apreço, aceitação e afeto, algo que conseguimos sentir. Abrem espaço para sermos quem somos.

Embora possa parecer estranho dizê-lo, o *mindfulness* é em si um ambiente acolhedor. Quando nos sentamos, nunca estamos sozinhos, porque todos os santos e bodisatvas (seres iluminados) do passado e do presente estão connosco. Meditar conscientemente significa contacto e continuidade com uma longa tradição. Meditar não é uma experiência solitária. Somos assistidos e acolhidos por

todos os outros praticantes de meditação sentados noutras partes do mundo, agora, todos os que alguma vez se sentaram maravilhados com o poder do silêncio que nos consegue abrir. Quando o Buda se sentou na Terra, foi como se estivesse sentado num colo. O mesmo se aplica a nós.

O *mindfulness* ativa a nossa coesão interna, continuidade pessoal e estabilidade. Ser uma testemunha justa requer um ego saudável, porque distância e objetividade não estão disponíveis para alguém com limites débeis, sem tolerância à ambiguidade e nenhum sentido de um centro pessoal. A meditação pode ser ameaçadora para alguém que é instável e precisa de reflexo — o reflexo tranquilizador e validador dos próprios sentimentos por outra pessoa (ver capítulo 2). O compromisso implacável do Buda de reconhecer a impermanência será aterrador e destrutivo para alguém sem uma base sólida como um Eu separado, autónomo e inteligentemente protegido. Por fim, o apelo para viver no presente surge na altura errada para quem precisa de explorar primeiro o passado e libertar-se das suas teimosas garras. É por este motivo que tanto o trabalho psicológico para a individuação como a prática espiritual para a ausência de ego sempre serão necessários para a iluminação de seres tão bela e misteriosamente concebidos como nós.

A meditação não deve ser experimentada de forma séria, se não estivermos psicologicamente preparados para ela. Ao mesmo tempo, podemos praticar diariamente uma meditação simples, enquanto complemento do trabalho psicoterapêutico. Este livro defende o trabalho simultâneo no plano psicológico e no plano espiritual em pequenas doses. Tal baseia-se no facto de algumas atitudes espirituais contribuírem para a saúde psicológica e vice-versa. Por exemplo, a atitude espiritual de aceitação ajuda-nos a suportar o sofrimento apropriado e necessário, enquanto a capacidade psicológica da assertividade ajuda-nos a defender a justiça para com nós próprios e os outros, aumentando assim a nossa compaixão. O ativista social budista e também escritor Ken Jones diz: «Sistemas de amadurecimento como o budismo ensinam que

somente enfrentando as nossas aflições sem hesitar e abrindo-nos sem reservas aos nossos sentimentos é que podemos vivenciar um fortalecimento diferente deste Eu trémulo [ego].»

Quando o ego é deposto, encontramos a nossa oportunidade de nos tornarmos emocionalmente conscientes. Acedemos às nossas graças interiores de amor incondicional, sabedoria perene e capacidade de cura (as mesmas qualidades que promovem a evolução humana). Nunca nos afastamos do coração. Conseguimos escutar com ele, ver com ele, falar com ele, amar com ele. Encontrarmo-nos espiritualmente é utilizar as nossas competências saudáveis do ego para servir os propósitos do coração, ou seja, amor sem reservas em todas as nossas relações. O ego está voltado para a recolha; o coração está voltado para dar. Damos por nós, debatendo-nos pela intimidade com todo o universo e não apenas com uma pessoa. Por isso é que perseguir o nosso próprio caminho espiritual é tão importante para cuidarmos de todos os nossos relacionamentos, assim como da Terra.

Viver com o coração não significa que nunca temos pensamentos pouco afetuosos; simplesmente, não somos possuídos por eles. Estes, tal como os nossos medos, não nos conduzem, envergonham ou impedem. Em vez disso, temos consciência deles, sem as elaborações ansiosas que a nossa mente costuma acrescentar. Ultrapassamo-los com facilidade, como Ulisses, que ouviu o canto das sereias e continuou a navegar em segurança.

UMA REVIRAVOLTA POSITIVA SOBRE COMO ERA E COMO É

Deixar o lar é metade do darma.

— MILAREPA

Poderá parecer que ter necessidades é um sinal de fraqueza. Na verdade, as necessidades orientam o nosso crescimento no sentido

de como este deve ocorrer. Os anseios da infância por atenção, aceitação, apreço, afeto e a experiência de podermos ser nós próprios não são patológicos, mas evolutivos. Ao tentarmos que um progenitor nos prestasse atenção, buscávamos o que precisávamos para a nossa evolução saudável. Não estávamos a ser egoístas, mas a cuidar de nós próprios. E não há necessidade de, agora, sentirmos vergonha por isso.

As forças da infância influenciam as escolhas de agora, pois o passado está em contínuo com o presente. Os assuntos primordiais inacabados não precisam de ser um sinal de imaturidade; pelo contrário, podem sinalizar continuidade. A recorrência de temas da infância em relacionamentos adultos confere profundidade à nossa existência no sentido em que não estamos a passar superficialmente pelos eventos da vida, mas habitando-os plenamente à medida que evoluem. O nosso passado torna-se um problema apenas quando conduz a uma compulsão, por repetirmos as nossas perdas, ou quando introduz determinantes inconscientes nas nossas decisões. O nosso trabalho, então, não é abolir a nossa ligação com o passado, mas tê-lo em consideração sem ficar à sua mercê. A questão é: Em que medida o passado interfere nas nossas hipóteses de um relacionamento saudável e de uma vida de acordo com as nossas necessidades, valores e desejos mais profundos?

Para o bem ou para o mal, o nosso desenvolvimento psíquico é o resultado de uma continuidade de relacionamentos ao longo da vida. O objetivo adulto é trabalhar através de cada um deles. Debato-nos respeitosamente com os relacionamentos passados, como Jacó com o Anjo, até que eles concedam a sua bênção. A bênção é a revelação do que deixámos passar ou perdemos. Saber isso dá-nos o impulso para abandonarmos o passado e encontrarmos satisfação em nós próprios e noutras pessoas que podem amar-nos de forma afirmativa. Tal amor restaura ou repara as estruturas psíquicas que se perderam ou danificaram no início da vida, o que faz com que comecemos a desenvolver um sentido coerente de quem somos, o que, por sua vez, nos permite amar os outros com

a mesma força. Recebemos dos outros, e assim aprendemos a dar, pois o amor ensina generosidade. Portanto, o amadurecimento não consiste em abandonar necessidades, mas em recrutar outras pessoas solidárias que possam dar respostas generosas, e adequadas à idade, às nossas necessidades.

Entre os hábitos infantis, as defesas em particular têm sido entendidas como sinais de inadequação e patologia. No entanto, precisamos de muitas das nossas defesas para a sobrevivência psicológica. Estamos a defender-nos de coisas para as quais ainda não nos sentimos preparados — por exemplo, proximidade ou comprometimento total. Aprendemos a proteger as nossas necessidades e desejos únicos no início da vida, se mostrá-los não fosse seguro. Aprendemos a defender o núcleo vulnerável e delicado de nós próprios da humilhação, esgotamento ou desconfiança. Eram competências, não défices.

Se nos sentíamos inseguros quando éramos crianças, é possível que ainda nos sintamos assim e que ainda utilizemos as nossas antigas defesas. Podemos fugir ou defender-nos agora da intimidade por medo de uma repetição das traições da infância que nos deixaram agachados atrás de uma parede de pânico. Nesta parede, há *graffiti* que assediam a nossa autoestima: «Não deixes ninguém aproximar-se muito»; «Não te comprometas totalmente»; «Nenhum relacionamento alguma vez correrá realmente bem»; «Ninguém conseguirá amar-te como realmente precisas de ser amado»; «Os homens/as mulheres não são de fiar». O nosso trabalho como adultos é substituir estes princípios orientadores de comportamento por outros saudáveis e mais otimistas. Os princípios orientadores que limitam o nosso potencial de energia — a manifestação da nossa própria força vital única — são como o regulador de velocidade de um camião que impede que esse mesmo veículo chegue à velocidade máxima.

A maioria de nós tem anseios inexoráveis por tudo o que faltou na sua infância. Todos os vínculos íntimos ressuscitarão esses anseios arcaicos, juntamente com os temores e as frustrações

que acompanham as necessidades cronicamente não atendidas. Mas isto coloca-nos numa posição ideal para revisitarmos essas necessidades frustradas, para reanimarmos a nossa energia e reconstruirmos o nosso mundo interior de acordo com os princípios de afirmação da vida. Um vínculo sólido num relacionamento — como na fé religiosa — perdura, apesar do impacto dos acontecimentos, pelo que a nossa resistência é o único obstáculo ao crescimento que pode surgir da dor. À medida que emendamos o tecido rasgado de nós próprios, o que ficou preso no passado é libertado. Voltamos a ter contacto com quem realmente somos e podemos viver de acordo com essa essência redescoberta.

Todas as pessoas precisam de ser nutridas pelos alimentos ao longo da vida. Da mesma forma, uma pessoa psicologicamente saudável precisa do sustento dos cinco «A» — atenção, aceitação, apreço, afeto e autorização — durante toda a sua existência. É verdade que as necessidades não atendidas dos cinco «A» na infância não podem ser compensadas mais tarde na vida, no sentido de que não podem ser satisfeitas de forma tão imediata, absoluta ou infalível. Essa satisfação imediata e absoluta das necessidades ocorre apenas em bebês. Mas as necessidades podem ser satisfeitas, em prestações curtas ou longas, ao longo da vida. O problema não é procurar gratificação, mas procurá-la em demasia de uma só vez. O que não recebemos suficientemente antes, não podemos receber suficientemente agora; o que recebemos suficientemente antes, podemos receber suficientemente agora.

Se as nossas necessidades emocionais foram satisfeitas pelos nossos pais/cuidadores, saímos da infância com a confiança de que os outros podem dar-nos aquilo de que precisamos. Conseguimos, então, receber amor dos outros sem angústia ou compulsão. As nossas necessidades são moderadas. Conseguimos confiar em alguém para nos ajudar a satisfazer as nossas necessidades ao mesmo tempo que contribuimos para satisfazer as suas. Isto fornece uma base para uma vida de intimidade e equanimidade.

O Guia Definitivo para Amar e Conviver Bem uma Vida Inteira

Para David Richo, a maioria das pessoas pensa que o amor é um sentimento, mas o amor não é tanto um sentimento, mas uma forma de estar presente. *Como Ser um Adulto nas Relações* oferece-lhe uma nova perspetiva acerca do amor e dos relacionamentos. Ensina-o a tornar-se uma pessoa mais realista e amorosa, em vez de o ajudar a encontrar o parceiro ideal.

Baseando-se no conceito de *mindfulness*, o amor adulto assenta num compromisso mútuo composto por cinco elementos que se iniciam com a letra «A»: *Atenção* ao momento presente; *Aceitação* de nós próprios e dos outros; *Apreço* por todas as nossas dádivas; *Afeto* demonstrado através da confiança e contacto respeitoso; *Autorização* para que a vida e o amor sejam tal como são.

AS PRÁTICAS AQUI SUGERIDAS IRÃO AJUDÁ-LO A:

- Ganhar consciência dos seus padrões de relacionamento e de como eles se associam com a infância.
 - Reconhecer e atrair alguém que possa demonstrar amor adulto.
 - Compreender as fases pelas quais as relações passam.
 - Criar e manter limites saudáveis.
 - Ultrapassar os medos de abandono e de envolvimento.
 - Expressar raiva e outras emoções de forma madura e afetuosa.
 - Sobreviver a ruturas com a autoestima intacta.
 - Compreender o amor enquanto viagem espiritual.
-



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
t penguinlivros

ISBN 9789897849817



9 789897 849817 >