

BREVE ENSAIO SOBRE O CONTO DAS MOEDAS

Espero que esta breve história, como acontece com a maioria dos contos, tenha instigado o leitor. As suas várias linhas de significado podem ter tocado alguma fibra do seu ser e causado tristeza ou alegria, raiva ou, pelo contrário, paz interior. Cada pessoa terá as suas próprias reflexões ou sentimentos, tirará as suas próprias conclusões.

Visto que o conto evoca mais do que explica, proponho que continue a ler para o entender melhor, para descobrir coisas que talvez lhe tenham escapado ou para confirmar que as suas emoções fizeram sentido.

Ainda que este breve ensaio não seja fundamental para desfrutar e aprender com *Onde Estão as Moedas?* (o conto funciona por si só), atrever-me-ia a dizer que, nesta espécie de anexo explicativo, o leitor encontrará clareza e um desenvolvimento das mensagens, dos principais ensinamentos da sua moral, enfim, ainda que se trate de uma moral desprovida de moral (valha o paradoxo), pois não se trata de adestrar ninguém de acordo com um ou outro comportamento, mas, sim, de oferecer caminhos de reflexão e entendimento que promovam mais felicidade nas nossas relações.

Estruturei este breve ensaio à minha imagem e semelhança, ou seja, ele não conta com uma estrutura clássica de teses, antíteses e sínteses, mas sim uma mais caprichosa e menos sistemática, mais intuitiva e pessoal, por assim dizer. A minha abordagem é simples: é como se estivesse agora mesmo numa sala à frente do leitor e à frente de outras pessoas, e, depois de explicar o conto, todos comessem a perguntar-me sobre o seu significado. Então, o que vos explicaria seria mais ou menos o que se segue.

QUE REPRESENTAM AS MOEDAS QUE
OS PROTAGONISTAS RECEBEM DAS MÃOS
DOS PAIS?

As moedas dos nossos pais representam o abundante caudal de experiências que tivemos com eles, tanto as agradáveis como as desagradáveis, as alegres ou tristes, as afortunadas e as malsucedidas... Todas, sem exceção. A concepção, o nascimento, a infância, a adolescência, *etc.* Tudo o que, como filhos, vivemos em relação aos nossos pais em todos os períodos da vida, mas sobretudo em crianças, quando éramos mais frágeis e dependentes.

As moedas simbolizam, portanto, tudo que recebemos deles, incluindo, é claro, o presente maior que é a vida.

Ademais, podemos acrescentar o seu passado e a sua história, isto é, sucessos e vivências anteriores à nossa concepção ou nascimento, já que, habitualmente, mesmo antes de nascermos, pertencemos ao desejo e ao pensamento dos nossos pais. E também, num sentido transgeracional, pelas nossas veias corre o sangue e a experiência de muitos antecessores, concretizados nas respectivas famílias de origem dos nossos pais, com todas as vicissitudes que viveram. Cada família é uma matriz de força e também de dor, visitada pelos grandes poderes do viver, essencialmente a sexualidade e a morte.

Em resumo, as moedas são tudo o que recebemos nas nossas raízes e na nossa pertença, e tudo o que vivemos de concreto na vida com os nossos pais.

QUE SIGNIFICA ACEITAR AS MOEDAS?

Aceitar as moedas significa aceitar tudo. Tudo exatamente como foi, sem tirar nem pôr, incluindo o doce e o cruel, o alegre e o triste, o leve e o pesado. Tudo. Pela simples razão de que essa é a nossa herança e o conjunto de experiências vividas que nos constitui.

As moedas também podem incluir abusos, situações dolorosas, ou terríveis e brutais. Aceitar as moedas leva-nos a aceitar também aquilo que nos feriu, aquilo que prejudicou a inocência e a beleza natural da criança.

É possível, ainda que difícil, dizer sim a tudo o que nos chega por meio dos nossos pais, sem acrescentar ou subtrair nada. Podemos aceitá-lo tal como nos chegou, com todas as suas consequências, sem deixar de seguir o nosso próprio caminho, cumprindo o trajeto pessoal e tendo a coragem de transformar os pesares em recursos.

Se nos parece tão difícil aceitar as moedas, é porque não sabemos o que fazer com a dor, não sabemos como manipular os nossos sentimentos feridos nem as nossas

turbulências emocionais. Assim, fechamos os olhos e o coração e inventamos um mundo suportável que nos permite seguir adiante.

Muitas tradições, e concretamente as tábuas de Moisés, impõem o mandamento de «honrar aos pais», conscientes do seu poder libertador e do bem-estar que tal proporciona às pessoas. Mas a este lugar chega-se somente após um árduo processo interior. Na realidade, não se pode fabricar como um mandamento, nem erigir-se em imposição fictícia.

As tradições assinalam com o dedo sábio a rota adequada para alcançar este lugar, e, se tem sentido para nós, devemos percorrê-la. Se assim o fizermos, aí começa todo um processo.

Por isso, muitas abordagens psicoterapêuticas, enquanto buscam soluções para os problemas das pessoas, traçam um objetivo integrador, algumas vezes explícito, e outras implícito: restaurar o amor em relação aos nossos pais, recuperar o movimento amoroso natural e espontâneo que a criança sentia pelos seus progenitores.

As pessoas que avançam com este processo costumam sentir-se mais íntegras, coerentes e amorosas. Aprimoram as suas relações pessoais e afetivas, ganham maturidade,

serenidade e, sobretudo, autoestima. Alinham-se de modo mais sólido com o misterioso fluir da vida.

**MAS, SE NÃO GOSTAMOS DE ALGO NOS
NOSSOS PAIS, POR QUE RAZÃO DEVEMOS
ACEITÁ-LO?**

É um clássico na psicoterapia o caso de pacientes que juraram, quando crianças, nunca se parecerem com os seus pais para, mais tarde, descobrirem, na fase média da vida, que são e agem como eles...

A resposta a essa pergunta é muito simples: o que rejeitamos aprisiona-nos, e só o que amamos nos liberta.

Por isso, é importante ter consciência do que rejeitamos, para que o investiguemos a fundo no nosso interior e cedamos espaço a todos os componentes emocionais que sobrevenham até que o processo para a paz se complete.

É certo que muitos problemas são provocados por feridas de amor, por traumas e pelo terror do que foi vivido. Isto configuraria uma primeira linha de argumento. Porém, adentrando numa segunda, é importante não esquecer algo ainda mais profundo: temos problemas porque amamos mal. Se observarmos sem preconceitos a alma familiar e as dinâmicas da criança, perceberemos que esta se insere no seu sistema familiar de

tal forma que ama incondicionalmente, aconteça o que acontecer. Trata-se apenas de um programa biológico que ativa toda uma rede de emoções. E vemos que, por amar cegamente, a criança assume sacrifícios, cargas e culpas que correspondem aos seus pais, irmãos, avós ou à família toda. Pode tentar morrer ou adoecer no lugar dos pais, prisioneira de um pensamento mágico que a leva a acreditar que dessa maneira conseguirá salvá-los. Pode segui-los até à doença, à morte, ao vício ou a outros destinos, pensando também que assim, como por magia, o seu coração ou o coração dos que ela ama encontrará calor e conforto. Até mesmo em casos de abuso podemos ver um filho ou uma filha consolar o desespero ou a solidão de um dos pais, envolvendo-se ou tomando o lugar do outro progenitor. São dinâmicas que mostram o poder dos vínculos e a dignidade do amor entre as pessoas.

O enfoque sistémico ensina-nos que, além de possuímos identidade individual, fazemos parte de um coletivo maior. Estamos todos inseridos numa mente comum maior: uma «Alma Familiar», como se denomina no trabalho de Constelações Familiares. E esta alma tem as suas regras. Uma delas é amar os nossos pais e combater a fraqueza de nos sacrificarmos pelos nossos idosos, acreditando falsamente que assim os ajudamos. Cumprir esta norma é o princípio de contínuas ondas de bem-estar e

genuíno sustento da vida. Como ensina Bert Hellinger, criador das Constelações Familiares, o Amor cresce com a Ordem. Necessita dela para fluir com alegria. E a Ordem sugere, com a sua geometria e a sua hierarquia:

- Que os pais sejam pais e grandes, e que deem principalmente a vida. E que os filhos sejam filhos e a aceitem.
- Que os filhos não interfiram nos assuntos dos mais velhos.
- Que os filhos honrem os seus pais, principalmente fazendo algo de bom com as suas vidas, renunciando, portanto, às implicações trágicas dos que sofreram antes ou que foram banidos do amor familiar. Devem abandonar a tendência de repetir os destinos fatais presentes em todas as famílias.

Temos de reconhecer que o amor bom, aquele que ajuda de verdade, é o amor que olha, que vê os demais e é capaz de respeitar as suas dificuldades. É, sobretudo, o amor que pode ver nos olhos dos seres que ama, especialmente nos dos pais, o desejo de que o seu filho esteja bem e cresça livre e feliz. Nenhum problema dos filhos ajuda os pais. Só deste modo se respeita a Ordem e pode fluir o Amor que esta liberta.

QUE OBSTÁCULOS POSSO ENCONTRAR NESTE PROCESSO DE RECUPERAÇÃO DO AMOR PELOS MEUS PAIS?

Há dois discursos que explicam os principais obstáculos que este movimento amoroso natural e espontâneo encontra para fluir até aos nossos antepassados.

O primeiro revela-nos que temos problemas porque não fomos bem (ou suficientemente) queridos como filhos. Em contraste, e complementarmente, o segundo defende que o conflito está em amar de maneira infantil, cega e mágica, algo que nos leva a envolver-nos de maneira trágica com o destino e com as dificuldades daqueles que formam parte da nossa rede de vínculos, sejam os pais ou a família num sentido mais amplo.

Em relação ao primeiro, gosto de dizer, nos meus cursos e *workshops*, que o importante não é tanto que não nos tenham desejado ou não nos tenham querido suficientemente bem (a perceção de ser amado ou não é muito variável e subjetiva), mas se nós continuamos a amar ou não. O mal-estar, a angústia, o inferno, a queda, ou como se queira chamar a isso, não se refere tanto a não termos recebido amor de fora, mas à falta de amor em relação aos outros que temos dentro de nós.

Sêneca relata, nas suas *Cartas a Lucílio*: «Não podes ser feliz quando vives só para ti mesmo, quando tudo o que

fazes é em interesse próprio. Na verdade, só vives para ti quando vives para os outros.» O que nos cura é abraçar no nosso coração os nossos pais, e não tanto ser abraçados por eles. Isso é bom, claro, mas não é o objetivo. O essencial é que abracemos, e que neste abraço acolhamos os demais, a vida tal como ela é, os factos e a nós mesmos.

Abraçar é um movimento espiritual. É dizer «sim!» à existência, ao que ela traz e requer a cada momento. Porque os pais são os representantes da existência. Através deles, a vida manifestou-se, e nós podemos cuidar dela.

A senha para as portas do paraíso é composta por uma simples sílaba: «Sim.» Um dos ensinamentos cardinais das tradições de sabedoria é que sofremos quando nos opomos, que o mal-estar se nutre de resistências.

Gostava de explicar uma curiosidade. Em muitos grupos fiz uma pesquisa improvisada, perguntando quem não se tinha sentido suficientemente (ou bem) amado pelos seus pais. Consegue imaginar o resultado? Sim, muitos costumam levantar a mão. Em seguida, pergunto sobre quantos dos que são pais diriam que não amam suficientemente (ou suficientemente bem) os seus filhos. Quase ninguém levanta a mão. Não são necessários grandes conhecimentos de cálculo para deduzir que os números não batem certo.

Para mim, há apenas uma explicação para isto, e ela é de ordem cultural: tem-se privilegiado o questionamento dos pais, dando-se asas talvez a um movimento necessário para transitar de uma cultura excessivamente patriarcal para outra de caráter filial. Porém, todos os extremos necessitam de ser corrigidos, e a atual ditadura moderna de caráter filial debilita tanto os filhos como os pais. Confunde ambas as partes. Além disso, ao acentuar-se a encenação acusatória contra os pais, perpetua-se a tendência vitimista e irresponsável dos filhos, enquanto os pais sofrem desnecessariamente numa amarga acumulação de culpas. Os pais, por sua vez, também entraram um código cultural imperante, autoperseguidor, de que deveriam ser melhores, mais perfeitos.

Há outra razão poderosa que pode impelir-nos a dar início à tarefa de restaurar o amor pelos nossos pais: só conseguimos amar-nos a nós mesmos quando amamos e honramos os nossos pais. No mais profundo de cada um de nós, por mais graves que sejam as feridas, nós, filhos, continuamos a ser leais aos nossos pais, e inevitavelmente tomamo-los como modelos e interiorizamo-los. De algum modo, conectamos com uma força que nos faz ser como eles. Por isso, quando somos capazes de amá-los, honrá-los, dignificá-los e respeitá-los, podemos fazer o mesmo conosco e ser livres.

COMO PODEMOS SABER O QUE ACEITAMOS E O QUE RECUSAMOS?

É possível reconhecer o que não aceitamos dos nossos pais através de umas quantas (seis, oito ou, no máximo, doze) recordações, por meio de imagens dolorosas da nossa infância que, uma e outra vez, assaltam os nossos pensamentos, tensionando-nos e fazendo-nos sentir de novo indefesos ou raivosos, penalizados, abandonados, ou o que quer que seja, gerando mal-estar para o corpo.

Muitas pessoas conservam imagens vivas de acontecimentos difíceis e, em contrapartida, esquecem centenas de momentos nos quais foram estimadas, cuidadas, alimentadas, amadas, abraçadas, etcetera. E sem cuidados não há vida, não é possível sobreviver.

Em geral, acredito que a crença popular de que os pais causam, pela sua negatividade, o mal dos filhos está numa fase difícil. Ainda que, de facto, nada os isente quando têm comportamentos destrutivos, se dermos uma olhadela no quotidiano dos pais, vemos a quantidade de dedicação e cuidados que a criação de um filho requer. Além disso, o mais comum é que os pais desejem que os filhos sejam felizes.

A questão é como aceitar as moedas difíceis, porque incluem o sofrimento. Boris Cyrulnik, criador do conceito de

resiliência, tão em voga ultimamente, mostra-nos o poder que algumas pessoas têm de se recuperar de feridas graves e traumas emocionais. Ainda que sejamos mamíferos sensíveis, que sofrem diante da falta de amor e de respeito, ou pelos factos e reveses terríveis da vida (mortes, perdas, tragédias...), também estamos amparados pela força da vida e por um amor eterno, presente em cada um de nós, seja qual for o rumo e a forma que escolhemos para viver.

Confúcio também afirma que «uma ofensa não é grande coisa, exceto pelo facto de que nos empenhamos em recordá-la».

No entanto, é comum construirmos a nossa vida em função de recordações, algumas delas traumáticas, que resultam em meras transformações daquilo que vivemos antes. Recordações que estão muito longe da realidade ou que em parte a distorcem e que nos distanciam do nosso presente, do nosso único apoio.

E o único lugar possível onde podemos viver é no presente, e essas imagens e sensações ocorreram no passado. Pertencem a outro tempo e momento. De modo que uma ferida não é grande coisa, exceto se nos empenharmos em recordá-la.

Isto é, ao mesmo tempo, verdadeiro e falso. Ainda que conseguíssemos, com a mente, esquecer algumas imagens,

no corpo ficam registadas todas as nossas vivências, e este funciona como uma espécie de recetáculo e de regulador emocional, que procura sobreviver e minimizar os danos ao preço de tensionar-se, congelar-se, inibir-se; camuflar alguns sentimentos, ocultar outros, modificar padrões respiratórios... Somos seres que se nutrem de experiências e que funcionam em diferentes níveis: de um lado, está o pensamento verbal e racional, e, de outro, a imaginação, as emoções, as sensações físicas, a postura, os padrões corporais, *etc.*

O corpo recorda e regista, e em cada pessoa convive o corpo do que foi ontem, do anteontem e do que foi aos quinze e aos dois anos. No nosso corpo está presente a memória de tudo que vivemos.

QUE PERDEMOS OU GANHAMOS AO RECUSAR OU AO ACEITAR AS MOEDAS?

Entre as vivências que temos com os nossos pais encontram-se as doces, que nos fazem sorrir e sentir bem; e as amargas, que nos doem e contraem. As primeiras parecem impulsionar-nos para a vida, e as outras parecem entorpecer-nos. A tentação para muitos consiste em querer aceitar apenas o positivo e expulsar o negativo, e isto tem uma lógica esmagadora: queremos afastar-nos

daquilo que nos causou, ou ainda causa, dor. Assim, alguns recusam os pais e o que vem deles.

No entanto, temos de compreender que a lógica emocional dos afetos funciona de uma maneira pouco lógica. É mais paradoxal e independente da nossa vontade, por isso, amiúde, como já apontei, o repúdio prende-nos com mais força ao que rejeitamos ou àqueles que rejeitamos.

Para o bem ou para o mal, não governamos os afetos com a nossa mera vontade; a linguagem do coração escreve-se com outro ritmo, subtil, decisivo e apaixonado, dificilmente ordenado. Deste modo, muitos dos que não aceitam as suas moedas e permanecem na queixa ou no ressentimento comportam-se, quando mais velhos, como os seus pais, ou reproduzem os comportamentos daninhos iguais aos recebidos.

O que realmente ajuda é realizar o processo de aceitar também o que foi difícil, e com isso talvez tornarmo-nos mais fortes ou mais sábios. Quer dizer, o que parece negativo também está ao serviço da vida, e podemos aproveitá-lo a nosso favor. O sofrimento também é capaz de fazer de nós mais humanos. Algumas pessoas que sofreram perdas ou traumas com os seus pais, por exemplo, superam o que viveram e constroem uma vida com alegria e muito sentido. Em contrapartida, há pessoas que, amparando-se em pequenas frustrações com

os pais, se acham no direito de ter uma vida escassa ou penitencial, e culpam os pais para justificarem os seus erros ou fracassos.

Devemos saber que nada nos impede que nos desenvolvamos bem, e que do passado conservemos meramente as cinzas em forma de imagens guardadas na mente. Podemos transformá-las e ficar em paz com o que aconteceu, pelo menos com o que recordamos disso. E abrimo-nos ao presente, ao lugar e ao tempo do verdadeiro fogo do viver.

Em geral, as pessoas que realizam o processo interior de aceitar as suas moedas e de ficar em paz com os seus pais e com a sua história sentem-se melhor consigo mesmas, estabelecem relações adultas e espontâneas mais facilmente e retribuem à vida com o que possuem.

QUE ACONTECE QUANDO REJEITAMOS OS NOSSOS PAIS E AQUILO QUE NOS DERAM, OU SEJA, AS SUAS MOEDAS?

As pessoas que rejeitam as suas moedas sentem-se mais vazias e andam à espera de que outros, ou alguma coisa, as preencham: às vezes, o cônjuge; outras, os filhos ou o trabalho, ou ainda a riqueza, a justiça, a religião, ou o que quer que seja; e resistem a dar o que têm para dar à vida.

Muitas são as cenouras que perseguimos em vão ao longo da vida, quando a solução é desmontar do burro (ou, antes, deixarmos de ser burros) e mudar o nosso ponto de vista, deixando assim de sofrer e de fazer sofrer inutilmente.

Se recusamos isso, debilitamo-nos e, como digo, costumamos procurar nos demais aquilo que nos falta. De certo modo, permanecemos como crianças tirânicas que dizem à vida e aos pais como deveriam ser, em vez de aprendermos o que é, de aceitá-los como são ou foram.

A realidade, sem dúvida, existe para ser modificada e aprimorada, e isso fazemos todos os dias: tratamos de mudar o que é possível. Mas, do que já passou, é melhor nos fazermos discípulos e tentar aprender algo que nos sirva agora.

Quando não aceitamos a realidade do que nos tocou, de certo modo também nos estamos a negar a nós mesmos. Quem nega as suas origens apaga a sua identidade. Quem amputa uma parte da sua trajetória encontra-se eternamente em fuga, inquieto.

Sartre dizia: «Não importa muito o que me fizeram, mas o que eu faço com aquilo que me fizeram.» Afinal, é melhor e mais útil que a responsabilidade esteja no nosso telhado e trabalhar com a nossa história para a converter

em aliada, abrindo-lhe o nosso coração, apesar das feridas, ou justamente abrindo-nos a elas. Só conseguimos transcender o que aceitamos.

**MAS, ÀS VEZES, A RECUSA PARECE DAR-NOS
UMA FORÇA ESPECIAL, NÃO É VERDADE?**

Sim, é verdade. E podemos cometer o erro de pensar que essa força é a verdadeira força da vida, pois aparentemente é de tal magnitude que é fácil crer que é o que nos bastará para avançar rumo a uma vida plena.

Na realidade, ainda que se trate de uma força impetuosa, apaixonada e intensa, pode ter muitos rostos, e nutre-se do seu próprio combustível emocional: vitimização, queixa, ressentimento, sede de justiça, rancor, vingança, hedonismo, perfeccionismo, vaidade, orgulho, *etc.*

Trata-se de uma força enorme que «configura a paisagem do sofrimento humano», como diz o conto. Representa uma imensa galeria de personagens e posturas existenciais sobre os quais nos tentamos sustentar quando carecemos da coragem e da humildade suficientes para assumir as nossas feridas, as nossas bênçãos, para nos apoiarmos na realidade como ela é e nos nossos pais como eles são.

Esta força é intensa, cega e impetuosa, porque é falsa. E é falsa porque não provém da realidade, senão da sua oposição e da sua negação. Trata-se de uma força que nos faz acreditar que devem compensar as nossas carências e que, pelo nosso sofrimento, somos merecedores de certos direitos.

Mas há algo que devemos aprender: nenhum sofrimento concede direitos, nenhuma postura existencial edificada sobre feridas concede merecimentos. Como se afirma no relato, «o único sentido desse sofrimento, que não é dor, é fazer sofrer os demais, já que apenas a dor genuína desperda a compaixão».

**PORQUE NÃO É ADEQUADO PROCURAR NOS
OUTROS AQUILO QUE NÃO OBTIVEMOS NO
SEIO FAMILIAR, OU SEJA, COBRIR COM OS
OUTROS AS NOSSAS CARÊNCIAS AFETIVAS?**

Porque seria como tentar abrir uma porta com um martelo no lugar da chave. Com o martelo, possivelmente conseguiremos abri-la, mas acabaremos por parti-la, e ela não voltará a servir como porta.

E também por uma outra razão, que aprendi com os muitos casos que vi como terapeuta: porque esses afetos, ainda que sendo muito sentidos, nunca podem substituir

realmente outros afetos. Um afeto não substitui outro, tal como uma pessoa não pode substituir outra no nosso coração.

Por exemplo, uma versão clássica e comum quando nos apaixonamos consiste em esperar que o outro tenha e nos ofereça aquilo que não aceitámos dos nossos pais. Quando aquilo que esperamos é pouco, talvez possa funcionar. Em contrapartida, quando é muita coisa, torna-se demasiado e impossível. Reconheço que é formidável quando alguém recupera a esperança de nalgum lugar poder alcançar as tão desejadas moedas, mas trata-se de uma esperança vã. Porque, de facto, o outro só pode dar aquilo que possui e que corresponde à sua posição, mesmo querendo dar tudo e amando plenamente. Um casal é um casal, ou, como dito no conto, «uma relação entre adultos, fundamentada na igualdade de classe, na troca equilibrada e na sexualidade». Trata-se de uma relação contratual, e não incondicional. Faz com que as pessoas se despeçam da infância.

O mesmo acontece com os filhos: não podemos esperar deles o que eles não podem dar-nos. Entretanto, alguns pais esperam, sim, que os seus filhos supram as suas carências e, inconscientemente, exercem sobre eles chantagem emocional, o que faz com que aos filhos seja difícil tornarem-se independentes e livrem-se desse laço insano. Criam vínculos especiais com os filhos, quando

bastaria um vínculo normal: é-lhes suficiente sentirem-se cuidados, queridos, pertencentes e livres, nada mais.

Um filho ou uma filha especial distingue-se porque, de maneira inconsciente, o seu pai ou a sua mãe estão convencidos de que ele, ou ela, tem as moedas de que necessitam. Então relacionam-se com esse filho de uma forma especial, cheia de expectativas. De maneira não muito consciente, procuram nos filhos o que lhes falta, anseiam preencher os seus vazios ou o que não aceitaram dos seus pais ou cônjuges, e isto é um peso notável para os filhos. Alguns deles assumem isso por amor aos pais e sacrificam a sua vida envolvendo-se com intensidade. Outros encontram oportunidades, e a pressão da sua autonomia e desenvolvimento empurra-os com afinco. É preciso saber que, no fundo, os filhos amam cegamente os pais e a família, e envolvem-se com o que o sistema e os pais requerem, com o que ficou inacabado, através das suas cargas e sofrimentos. Isso não ajuda ninguém, obviamente. O amor cego traz muita enfermidade. Torço para que se cumpra a ordem das relações humanas nas famílias para que as pessoas sejam mais felizes, e torço, em especial, por dois pontos importantes: que todos sejam iguais e que os posteriores não carreguem os assuntos dos anteriores.

É difícil, claro. Como pode um filho ignorar a mãe ou o pai ao vê-los tristes ou infelizes, ou quando não confia que estejam bem sustentados na vida? Ajuda o filho poder

esclarecer as confusões e respeitar o destino dos pais, e ter consciência de que não é sua obrigação ter as moedas que faltam aos pais nem ser o pai ou a mãe dos seus pais, muito menos ser responsável pela felicidade ou pela vida deles, *etc.* Quando um filho se desenvolve e sai do lugar de apoio de um dos pais, por exemplo, um equilíbrio estabelecido no sistema é quebrado, e esse pai tem uma nova oportunidade de encontrar o que lhe falta ou de resolver o que não está resolvido. Às vezes, os pais perderam os seus pais muito cedo, por exemplo, ou têm penas não esclarecidas. Tudo isto tem de ficar com eles para que possam integrar-se e assim respeitar-se e aceitar-se tal como são, incluindo as suas dificuldades.

Voltando à pergunta, a resposta é que ninguém pode dar algo que não tem e que não lhe corresponde. Por isso, quando se procura no lugar errado, o casal pode continuar ou não, mas o bem-estar não permanece; as parcerias, as amizades e os relacionamentos próximos podem continuar ou não, mas o crescimento e o sorriso compartilhado não permanecem. Para muitos, trata-se de uma oportunidade de mudança, para mais uma vez se questionarem. Para outros, não. Às vezes, a miopia do filho, quando deixa a casa dos pais, até ressurge com redobrado impulso. Isto pode levá-lo a aumentar a sua obstinação, a reativar as suas razões, rancores e argumentos, por mais que o façam ainda mais infeliz.

MAS, ÀS VEZES, SOFREMOS DE VERDADE...

Sabemos que qualquer sofrimento se sustenta sobre boas razões e vem embrulhado em argumentos brilhantes. Isto faz dele mais vendável, mais justificável. Contudo, o único sentido do sofrimento, que não é dor, é fazer sofrer os demais.

A solução para o sofrimento é muito simples. Se sabemos que procuramos no lugar inadequado e que isso nos deixa insatisfeitos, talvez possamos corrigir e, finalmente, procurar no lugar adequado, que é sempre com os nossos pais e com a integração da nossa história pessoal, ou seja, aprendendo a apreciá-la, por mais dolorosa que seja.

Na prática, as dinâmicas familiares e afetivas são muito complexas e subtis e, amiúde, uma crise, separação, um problema com os filhos ou qualquer outro infortúnio costuma ser uma oportunidade para trazer à tona e rever o que é preciso ser recolocado na relação com os pais ou com a família de origem e, com eles, enfrentar os assuntos pendentes.

Quando o caminho com o qual nos pretendíamos preencher nos falha, quando uma crise nos assola, quando um trecho do nosso caminho se esgota, talvez se abra

uma oportunidade, sobretudo se formos capazes de permanecer na nossa fragilidade e abrir o coração.

Como todas as outras pessoas, os pais são mais reais do que perfeitos, e é suficiente que sejam assim... Quem exige perfeição fica sozinho, nem sequer se tem a si próprio, porque também se acha imperfeito. As ideias de perfeição pertencem ao reino das nossas imagens mentais, mas não à realidade, a qual, seguramente, anda pouco preocupada consigo mesma e com a sua melhoria. É que talvez a realidade seja perfeita por si mesma, tal como é «neste momento», incluindo os nossos desejos de mudá-la, que também são bastante reais.

O que ajuda não é muito popular, mas faz efeito e consiste em estar de acordo com mente, corpo e alma, inclusive com a dor que se sente. É estar de acordo no coração com o facto de que as coisas são como são, e abrir-se emocionalmente a isso.

A maioria das pessoas ama profundamente os seus pais e, quando param de fechar-se com os argumentos defensivos, reabrem o coração e superam a dor, voltando a sentir o amor e a ternura que tinham por eles. Também descobrem que um dia os pais foram crianças e que o coração deles também foi frágil e aprendeu a defender-se, que viveram da mesma forma as suas carências e mágoas.

Bastaria que aceitássemos a dor da mesma forma que aceitamos as outras experiências da vida para estarmos mais perto da serenidade e do amor, que é o que nos faz sentir plenos enquanto pessoas.

O nosso mal-estar interior certamente não se baseia em não sermos amados, mas sim em sermos nós mesmos que já não amamos.

No fim, o que ajuda é cada um estar no lugar que lhe cabe na cadeia da vida e aceitar dos seus antecessores a força e a chama vital, em vez de tentar encontrá-la nos posteriores ou nas ilusões mais comuns da vida: a riqueza, o poder ou o afã da notoriedade.

COMO PODEMOS ACEITAR OS NOSSOS PAIS E AS SUAS MOEDAS NA PRÁTICA DIÁRIA?

Através da humildade, e amparados num desejo verdadeiramente real de sermos livres e felizes. Na realidade, tememos mais a liberdade plena do que a desejamos, porque ela deixa-nos despidos diante das nossas verdades mais profundas e da responsabilidade da nossa vida. Acabaram-se as desculpas e as acusações. O mesmo ocorre com a felicidade: é mais cómodo procurá-la do que vivê-la agora. Muitas pessoas preferem sofrer e reclamar do que agir e tomar a vida nas próprias mãos,

gozar da sua parcela de bem-estar e desenvolvê-la em direção a um interior feliz.

Além disso, a pretensão de não aceitar os pais é isto — pretensão. Porque quem somos nós para não aceitar algo que a vida determinou? A vida impõe a sua realidade e nós podemos, no máximo, espernear em vão, gritando que deveria ter sido diferente, mas só perdemos a nossa energia com isso. Há uma máxima de certas tradições de sabedoria que diz o seguinte: «Consentimento é libertação.» Ou ao contrário: «Oposição é sofrimento.»

Acceptar os nossos pais e honrá-los tal como são tem consequências: a principal delas é comprometermo-nos com a vida que temos. No fundo, honrar os pais significa fazer algo de bom com a vida que eles nos deram e exercer os nossos dons e talentos. Algumas pessoas preferem não aceitar os pais para pouparem o trabalho de levar a vida a sério; em vez disso, preferem sofrer, e com isso fazem sofrer os demais. Tenho repetido frequentemente que o sentido da maior parte do sofrimento é fazer sofrer os outros, porque, em geral, o que vemos é que o sofrimento exige algo dos demais, é manipulador. Refiro-me ao sofrimento como posição na vida: vítima, queixoso, perseguidor, culpado, *etc.*, não ao sofrimento real que experimentamos com fatalidades dolorosas ou perdas. Muitas vezes, conseguimos aceitar os pais por meio da rendição que nos atinge ao compreender que

eles também tiveram problemas e, sobretudo, que o que vivemos foi exatamente o que necessitávamos para edificar a vida que temos hoje. Deste modo, colocamo-nos em paz connosco e com a nossa história.

Para aceitar os pais, muitas pessoas devem superar o desamor recebido durante anos, ou por toda a vida, aceitando inclusive os danos físico e psicológico. Como podemos ver essa dor como uma contribuição para o nosso caminho de crescimento pessoal? Há uma frase, que aprecio muito, que diz o seguinte: «A desgraça abre a alma para uma luz que a prosperidade lhe nega.» Claro está que não procuraremos voluntariamente nenhuma desgraça, mas devemos saber que podemos encarar as dificuldades como oportunidades. Quantas pessoas não sentiram que uma doença as despertou e colocou em sintonia com horizontes de sabedoria desconhecidos! O sofrimento assumido torna as pessoas mais reais. É certo que algumas pessoas foram criadas com pais perigosos, terríveis, e é natural que se separem deles para sobreviverem e se desenvolverem, mas na sua vivência interna podem chegar a aceitar o seu destino doloroso, e isso é uma viagem às vezes heroica. Em contrapartida, que valor têm as pessoas que se queixam o tempo todo dos pais? As pessoas prudentes separam-se deles porque sabem que serão as próximas a desapontá-los. Como pessoas, precisamos de confirmar as nossas hipóteses vitais, e aqueles que põem o disfarce de vítimas, por exemplo, precisam de o fazer

produzindo relações que as desapontam para poderem continuar a queixar-se. Enfim, é o grande teatro das paixões humanas.

O que essencialmente nos iguala a todos os demais é o amor, mas também a dor. Victor Hugo recomendava que ficássemos tristes ao menos um dia por ano, para sentirmos o aroma da nossa humanidade.

É preciso dizer também que a maioria dos pais ama os seus filhos, mesmo que em algumas ocasiões não consigam, devido à própria dor, expressá-lo e vivê-lo de maneira a que o filho se sinta bem. Oxalá esses filhos possam desenvolver-se bem e, dessa maneira, presentear com algo de bom a própria história familiar.

Na prática budista de «tocar a terra», descrita pelo monge vietnamita Thich Nhat Hanh, há uma reverência em agradecimento aos antepassados que diz o seguinte: «Vejo que a origem das minhas raízes provém do meu pai, da minha mãe, dos meus avôs, das minhas avós e de todos os meus antepassados. Sei que sou apenas a continuação dessa linhagem ancestral. Por favor, apoiem-me, protejam-me e transmitam-me a vossa energia. Sei que, onde quer que os filhos e os netos estejam, os antepassados também ali estarão. Sei que os pais amam sempre e apoiam os filhos e netos, ainda que nem sempre sejam capazes de expressá-lo de modo eficaz, por causa das dificuldades que tiveram.

Vejo que os meus antepassados tentaram construir um modo de vida baseado na gratidão, na alegria, na confiança, no respeito e no amor compassivo. Como continuação dos meus antepassados, prostro-me profundamente e permito que as suas energias fluam através de mim.»

**O PROTAGONISTA DA HISTÓRIA, EM DADO
MOMENTO, PEDE AUXÍLIO AO TERAPEUTA.
É UMA BOA AJUDA?**

Qualquer ajuda real e positiva é boa. Contudo, os terapeutas que creem ter as moedas criam vínculos estreitos e prolongados com os seus pacientes, enquanto os que sabem que não as possuem sentem que estão apenas de passagem, só por um tempo e nada mais, e ajudam com respeito e decisão. São humildes.

Ambos se esforçam para fazer o melhor e ajudam à sua maneira, mas os que pensam que têm as moedas relacionam-se com os seus pacientes contra os pais destes e tentam ser melhores do que os pais. Ao excluírem os pais do coração dos pacientes e apontarem com o dedo acusador, alimentam a falsa força do paciente e ferem-no. Porque sabemos que o paciente (e a criança que continua a viver no seu interior) continua a amar profundamente os seus pais e lhes é leal, ainda que num outro nível não consiga aceitar-lhes as moedas por causa da ardência das feridas e de outras causas.

Nas profundezas da alma, ainda que o filho rejeite os pais, também se identifica com eles. E, quando não consegue aceitá-los e amá-los, tampouco consegue gostar de si mesmo.

No fundo, é difícil dedicarmos um amor genuíno a nós próprios se ao mesmo tempo não fizermos o processo de amar e respeitar os nossos pais. Mais profundamente, há uma estranha e oculta lealdade para com os pais, de maneira que o filho os interioriza, ainda que não queira. Mas pode libertar-se deles por meio da aceitação («ame e seja livre»). E podemos amar-nos como somos, imperfeitos, e não como deveríamos ser de acordo com as nossas imagens ideais. As imagens ideais atuam como faróis para guiarem o caminho que desejamos seguir, para chegarmos a ser o que queremos ser. Ou seja, fabricamos imagens boas de como gostaríamos de viver para atrair a possibilidade de que aconteça. Em contrapartida, assumimos a cada momento as nossas limitações e possibilidades.

Os terapeutas que sabem que não possuem as moedas pensam que nada se consegue quando há «maus», quando há pessoas que são apontadas com o dedo acusador como más, por exemplo, os pais. Como é explicado no relato, «o teu foco é o amor a tudo e a todos».

O que ajuda profundamente a deixar padrões nocivos para trás consiste em conseguir apreciar e dignificar os

que foram «maus» ou se comportaram «mal» ou tiveram destinos desgraçados, *etc.* Ainda que a tendência da mente lógica e racional seja continuar a rejeitá-los, o coração e a saúde funcionam de outra maneira.

Os sistemas familiares atuam como um todo, como uma mente coletiva, e tendem a atrair ou repetir o que ocorreu antes, especialmente quando não foi resolvido pelo amor e pela aceitação. Alguns filhos, por exemplo, pensam que têm de querer bem a um dos pais, o qual classificam como bom, e devem desprezar o outro, que consideram mau. Ou seja, dividem o coração entre o bem e o mal e colocam-se como juízes. O paradoxo é que é muito comum que acabem por procurar pessoas parecidas ao pai rejeitado ou que eles próprios se pareçam com ele. A paz e a felicidade nas famílias vêm quando todos podem ter um bom lugar e quando cada um pode ocupar o lugar que lhe corresponde, ou seja, que os pais sejam pais; os filhos, filhos; o casal, casal. O único remédio é a inclusão e a abertura do coração, de maneira que o passado possa ficar como passado.

Aceitar as moedas não é um ato ideológico, algo que um possa decidir que aconteça. Trata-se do resultado de um processo emocional profundo, de um processo corporal e de uma atitude. Esse processo exige muito do corpo e dos sentimentos. Obriga-nos a visitar e a mergulhar nesse cor-

po histórico no qual se alojam os bons sentimentos e também aqueles que chegam a ser ameaçadores para nós até que consigamos dar-lhes espaço, permitir que circulem, que a dor se libere, que se reaprendam recursos e o corpo recupere a confiança, a graça e a vitalidade natural. A este corpo que viveu tanto, que suportou traumas, feridas e medos, podemos agradecer pela sua força e acariciá-lo o suficiente para que pulse novamente com o vigor da vida e possa voltar a expor-se a uma relação feliz com os demais.

Às vezes, durante este processo, as pessoas que sofreram graves abusos e traumas imaginam que recebem nos braços a criança que foram e relembram-na da sua inocência. Dizem-lhe, por exemplo: «Sei que sofreste muito com os teus pais em certos momentos, mas com estas raízes vais crescer e com estas cicatrizes vais ser grande também. Por isso, agora, recebo-te nos meus braços e seguimos o nosso caminho. No fim, tudo acabou bem. Respeito o que foi doloroso com os pais; eles, como adultos, podem carregar a sua culpa e a sua responsabilidade, e tu, enquanto criança, podes continuar a amá-los tal como são e a conservar a tua inocência.»

Podem aprender a não abusar dos próprios abusos e integrá-los em benefício da sua vida e da vida dos demais: uma grande realização. Podem até tornar-se mais sensíveis à ajuda que outras pessoas possam necessitar. Podem renunciar aos benefícios secundários de manter uma postura de vítima que se sente no direito de ser recompensada.

Portanto, o processo também exige dar o braço a torcer, renunciar as posturas manipuladoras e a falsa força que adotámos quando assumimos uma atitude enraizada na oposição, no ressentimento, na vitimização, *etc.* O filho também pode aprender a renunciar a sua posição de fiscal e juiz dos pais, a entrar em sintonia com os propósitos misteriosos da vida, a concordar com o seu próprio destino, já que, como disse Cleantes: «Os desafios guiam quem os aceita, mas arrastam quem lhes resiste.»

Enfim, não se trata de converter o «honrar os pais» num movimento artificial e meramente positivista de vestir os factos da cor que nos convém. Não. Trata-se de algo mais, algo que requer uma coragem maior e uma atitude emocional transparente, verdadeira e comprometida. Trata-se de amar reconhecendo as feridas, permitindo que os nossos pais levem a responsabilidade do que foi difícil ou equivocado e continuar a amá-los com os seus erros e a sua realidade tal como é e tal como foi. Trata-se de aceitá-los com realismo, com respeito e amor.

QUE LIÇÕES NÓS, OS PAIS, PODEMOS EXTRAIR DO CONTO DAS MOEDAS?

Há tanta grandeza em ser pai! E há tantos pais por trás de cada pai, raízes tão antigas em cada história familiar... E todos souberam como exercer esse papel para que a

vida prosperasse, é por isso que estamos aqui. Eles são os verdadeiros mestres. Todos os pais possuem a capacidade de encontrar o seu próprio caminho na maneira de sentir, educar e querer bem aos seus filhos. Os pais possuem os recursos suficientes e necessários para criar e educar os filhos.

Às vezes fala-se em Escolas de Pais, e a ideia causa-me uma certa confusão. A imagem de escolarizar os pais parece-me estranha. Não é verdade que quando pretendemos escolarizar os pais os diminuimos e invalidamos, em vez de lhes darmos confiança e de os engrandecermos? Cada pai encontra a sua grandeza quando é respeitado como tal e também quando sente o direito de não ser perfeito e de cometer erros.

Acredito que desejamos regular demais, exigimos demasiados manuais de instruções, demasiados cursos. Ser pai e mãe é, em primeiro lugar, algo biológico, é o veículo da sexualidade e do instinto... e quiçá do amor, em muitos casos. Isto não quer dizer que os pais não tenham de aprender o que é apropriado a cada momento para o bom desenvolvimento dos filhos, ou que não busquem soluções para os problemas ou dificuldades que não conseguem superar.

O que, sim, ensinaria nessas Escolas de Pais, e ensino, é sobre dinâmicas familiares, sobre as leis do bem-estar

nas famílias, sobre resolução de problemas reais, sobre as ordens do amor que fazem com que as pessoas fertilizem as suas vidas com bem-estar e felicidade. E eu faço isso quando pais, filhos ou casais, doentes ou que atravessam dificuldades, o solicitam, e, assumindo que seguirão sendo os mestres das suas vidas, trabalho ao seu serviço como alguém que está em constante aprendizagem, colocando o meu conhecimento e experiência à sua disposição. De facto, é o que faço na minha profissão, especialmente ministrando seminários nos quais as pessoas resolvem os seus problemas e, ao mesmo tempo, aprendem.

QUAL É, PARA SI, O DERRADEIRO SENTIDO DESTA APRENDIZAGEM?

No fim, trata-se de alcançar uma vida plena. O segredo, creio eu, é agarrar com alegria o que a vida nos dá, e soltar com a mesma alegria quando ela nos tira. Por um lado, tentar alcançar os nossos sonhos e, por outro, aceitar o que a vida sonha e faz por nós. Por tudo isso, entregar o máximo possível a cada instante com o qual a vida nos presenteia, já que, enquanto perseguimos a felicidade, ela, a pobre, corre suada para nos alcançar. A felicidade é o nosso estado natural quando não estamos distraídos à procura dela. Já disse John Lennon que «a vida é aquilo que acontece enquanto estamos ocupados a pensar no que havemos de fazer com ela».

O sentido da vida é vivê-la, dar o que temos para dar, receber o que temos para receber e fazer o que temos de fazer. É estar no que é. As grandes respostas sobre o sentido que vêm do pensamento e da análise mais racional apartam-nos do perfume da rosa agora.

Por outro lado, não importa tanto que sentido a vida tem para mim, mas que sentido eu tenho para a vida. Ou seja, qual é a nossa contribuição para a beleza e para o canto da vida.

Vivamos apoiados nos nossos próprios pés, nos nossos próprios pais e nas nossas raízes familiares e transformemos as moedas que recebemos dos nossos antepassados, muitas ou poucas, alegres ou tristes, em riqueza para a nossa vida e para a vida daqueles que nos rodeiam.

Vivamos confiantes na grande inteligência que governa as coisas, na força do espírito que tudo alcança e que nos iguala como irmãos, e não esqueçamos que, além das mágoas e temores das paixões humanas, brilha a batida da vida, sempre alegre e barulhenta, porque sim.

Aceitar as moedas é uma meta que devemos alcançar para conquistar a paz e a reconciliação com os nossos pais, com a vida, com os demais e com nós próprios.

Finalmente, quando observamos o fluir da vida com equidade, as exigências da Alma para alcançar essa tão desejada meta da paz interior são simples:

- Amar o que é, a realidade como se manifesta, ainda que apresente uma face terrível ou furiosa. Assim ensinam todas as tradições de sabedoria.
- Amar o que somos, não pretendendo ser diferentes, melhores ou piores, respeitando os nossos rostos distintos e as personagens que surgem de acordo com as mudanças de contexto, respeitando o nosso corpo único e perfeito, os nossos tão necessários e valiosos sentimentos, criados para serem sentidos e vívidos, deixando-os emergir e desaparecer, fluir, como ensina a terapia Gestalt.
- Amar todos os que são, ou seja, todos os companheiros humanos, mas em especial os que estão ao nosso redor, que fazem parte da nossa Alma Familiar e que constituem o nosso universo de laços interpessoais e afetivos, como é óbvio no trabalho de Constelações Familiares.

Sobre as exigências da Alma, de viver na Alma, falaremos num próximo trabalho.

