

o que me está a escapar?

emma reed turrell

Tradução de Nanci Marcelino



**Para os meus pais,
Ingrid e Keith**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
1 • Terapia do ponto cego	24
2 • Os perfis	38
3 • O que me está a escapar na minha família?	58
4 • O que me está a escapar em amizades?	91
5 • O que me está a escapar em relações românticas?	129
6 • O que estamos a deixar escapar enquanto casal?	158
7 • O que me está a escapar no trabalho?	202
8 • O que me está a escapar sobre mim mesmo?	240
CONCLUSÃO	291
AGRADECIMENTOS	299
NOTAS	300

Introdução

Normalmente, quando as pessoas vêm fazer terapia, há uma parte do problema que não conseguem identificar. Sentem-se ansiosas ou deprimidas, mas não conseguem perceber porquê. Tiveram uma conversa com um amigo ou um parente que as deixou transtornadas e não conseguem descobrir porque é que ficaram tão aborrecidas. Deparam-se constantemente com o mesmo problema no trabalho, ou dão por si a ter as mesmas discussões em casa e não sabem o que fazer em relação a isso.

Enquanto terapeuta, a minha tarefa é ajudá-las a ver aquilo em que ainda não repararam, a descobrir o que mais pode estar a acontecer e que padrões estão em ação, e a procurar os denominadores comuns dos dilemas que enfrentam. É ajudá-las a responder à pergunta «O que me está a escapar?» e a compreender a situação em que se encontram, de maneira a ficarem a saber o que tem de mudar. O meu objetivo é aumentar a consciência e o discernimento delas, para que consigam reavaliar as suas opções e tomar decisões mais conscientes que as aproximarão dos resultados que pretendem — sejam eles desenvolver relações pessoais mais saudáveis, ser mais bem-sucedidas no trabalho ou tornarem-se nos pais que querem ser para os filhos. Concretizo isto fazendo-lhes perguntas diferentes, perguntas que provavelmente não fizeram a si mesmas, e examinando as margens dos seus mundos à procura de informações que estejam fora do seu campo visual direto. Procuro pensamentos, sentimentos e crenças na sua visão periférica que possam ser a origem dos seus desafios reiterados, mas que, até então, tenham passado despercebidos. Estas áreas de consciência irregular são os seus «pontos cegos»: suposições e atalhos que orientam as suas vidas quotidianas, mas que se baseiam em ficção e não em factos, ou no passado em vez do presente. Assim que ficamos a saber o que nos escapou, conseguimos ver a situação como um todo e perceber o que temos de fazer. E também é isso que quero que consiga obter com este livro: finalmente, decifrar os pontos cegos que têm andado a atrapalhá-lo, dar-lhe as ferramentas para entendê-los melhor, de onde vieram, como aparecem em áreas diferentes da sua vida (porque, por um bom motivo, a nossa maneira de ser quando estamos com os nossos amigos, família e colegas raramente é a mesma) e, sobretudo, mostrar-lhe formas de começar a ultrapassar esses pontos cegos, a relativizar as coisas e a ter uma vida mais autêntica, feliz e realizada.

Embora possa parecer uma ideia assustadora, todos nós temos pontos cegos na nossa consciência. Uma das particularidades do cérebro humano é contornar processos cognitivos lentos, acelerando as nossas reações ao gerar a melhor suposição possível ou uma previsão com base nas nossas experiências anteriores. Para demonstrar como isto surge nas vidas de pessoas reais, vou apresentar-lhe os estudos de caso dos meus clientes que acabaram por compreender os respetivos pontos cegos, aprenderam a ver as coisas como realmente eram e saíram da terapia com uma visão clara de como viverem livremente e de forma mais completa. Esses estudos vão guiá-lo pelas questões e técnicas que eles usaram para ver certas situações a partir de ângulos diferentes, de modo a conseguir preencher as suas próprias lacunas e a perceber porque age como age. Num mundo em que entendemos o valor da terapia mas nem sempre podemos ter acesso aos seus benefícios, este livro vai fornecer-lhe as ferramentas para ver o que está a escapar-lhe e para se sentir capaz de dar o passo certo para si.

Se alguma vez ouviu o meu *podcast* «Best Friend Therapy», coapresentado por Elizabeth Day, já estará familiarizado com as «bombas da verdade» e os momentos de heureka que resultam das nossas conversas e como torno as teorias e práticas terapêuticas acessíveis de maneira a permitir que os ouvintes as apliquem às suas próprias vidas e colham as recompensas. O meu objetivo é que este livro ofereça a mesma combinação de compaixão e senso comum — espero que, ao oferecer os conhecimentos que tenho vindo a adquirir ao longo da minha carreira enquanto terapeuta, consiga esclarecer, habilitar e equipar o leitor de modo que possa conceber uma vida mais realizada, autêntica e feliz.

🕒 que me está a escapar aqui?

É ESTA PERGUNTA QUE OS MEUS CLIENTES ME FAZEM TODOS os dias. É o ponto de partida de todos os percursos terapêuticos e é fundamental para todos os clientes, seja qual for o problema, contexto ou demografia deles. É o que desbloqueia a nossa compreensão e nos ajuda a avaliar as coisas com maior clareza. Para responder a essa questão, costumo começar por explicar como é que a nossa consciência funciona.

Na parte de trás do olho, existe uma pequena área circular onde o nervo ótico entra no globo ocular. Nesta zona não existem fotorreceptores, nem

cones ou bastonetes sensíveis à luz que convertam a luz em imagens. Esta parte do campo de visão é invisível e damos-lhe o nome de *ponto cego*.¹ No dia a dia, é provável que não repare que tem um, porque o seu cérebro preenche a informação em falta: o leitor consegue ver a estrada toda enquanto caminha pelo passeio, mas não sabe o que lá há, ou pelo menos o que esperar, portanto o seu cérebro preenche as lacunas por si.

A verdade é que, embora dêmos muita importância à legitimidade da nossa visão e usemos expressões como «claro como água» para demonstrarmos o quão confiantes estamos em relação a algo, a informação que os nossos olhos transmitem ao cérebro é só uma parte da história. Mesmo que consiga ver aquilo que o rodeia, o seu cérebro não confia necessariamente nos seus olhos para compreender o que vê. Os nossos sentidos são lentos e, quando convertemos uma imagem em informação, muitas vezes o instantâneo já está desatualizado. Jamais acertaríamos na bola se só reagíssemos ao que vimos; seríamos menos coordenados e seria mais provável que nos magoássemos, se confiássemos no nosso sentido da visão. Em vez disso, o nosso cérebro prevê um trajeto de movimentos antes de este acontecer, conta-nos uma história sobre para onde a bola se dirige e essa história torna-se a nossa realidade. Batemos na bola com base numa previsão e não em informações transmitidas em tempo real.² Do mesmo modo, a audição é contextual e os nossos cérebros reouvem sons até um segundo mais tarde, afinando depois o que percebemos inicialmente, como se se tratasse de um autocorretor auditivo.

A capacidade que o seu cérebro tem de preencher, prever e recompor é uma vantagem evolutiva para um sistema biológico. Na selva, é mais seguro confiar no reconhecimento do que dar uma segunda vista de olhos.

O seu cérebro preenche lacunas com percepção, não com realidade.

O isto leitor lê mal.

A sua capacidade de ler palavras desordenadas advém do facto de o seu cérebro reconhecer sequências, e não de um estranho requisito de ler letras. Isso permite-lhe ignorar erros individuais e ler a frase completa (sem reparar na «repetição»).

Apesar de ser bombardeado com 11 milhões de elementos de informação por segundo e de só ter capacidade mental para processar cerca de 40,³ o seu cérebro confia na percepção para fazer com que o leitor funcione em autopiloto, descobrindo padrões e prevendo resultados, para tomar 90 por cento das suas decisões sem que se aperceba, de modo algum, que está a tomá-las.

Ao ver os seguintes números, 2 — 4 — 6 — 8, qual das sequências abaixo é que acha que segue o mesmo padrão?

2 — 7 — 19 — 25

12 — 14 — 16 — 18

11 — 27 — 44 — 63

Se, tal como a maioria das pessoas, tiver percebido que todos os números na primeira sequência aumentam de dois em dois, poderá ter sugerido a sequência do meio como sendo a correspondente. Mas e se eu lhe disser que todas as três sequências seguem a mesma regra?

Porque a regra é simplesmente que os números aumentam.

O leitor precisava de mais informações para identificar o padrão com precisão, mas o seu cérebro seguiu um atalho e, da mesma forma que aplicamos a regra errada a um quebra-cabeças com números, também aplicamos a regra errada à vida. Os nossos sentidos podem ser distorcidos pela previsão e pelo contexto e as nossas convicções também.

Ginástica mental

SEM TERMOS TODOS OS FACTOS, NÃO CONSEGUIMOS VER A situação por inteiro e precipitamo-nos a tirar conclusões só a partir de um vislumbre — um pau pode ser confundido com uma cobra, ou assumimos que não há fumo sem fogo — e, no que diz respeito a relações, conseguimos ser igualmente céleres a entender as ações de alguém como algo que não são. Seja devido a falta de informação ou por ignorância, as nossas reações podem perder a objetividade e tornar-se desproporcionadas. O facto de a minha filha ser picada por uma abelha enquanto está a fazer o pino, no sítio errado e à hora errada, pode significar que ela vai evitar fazer ginástica o resto do verão e, depois disso, para o resto da vida. O sistema de «fuga ou luta» dispara quando está na hora de Educação Física e ela tem de se convencer a si própria a fazer a roda. Para o meu filho, basta olhar para um carro para se sentir enjoado. Estas são reações automáticas de um sistema nervoso que recorre à previsão para nos proteger.

Os nossos sistemas nervosos fazem deduções inconscientes constantemente, sem nunca admitirem «Olha, estou só a supor». Mas, se cedermos o controlo sobre convicções fundamentais e decisões capazes de mudar uma

vida a estes processos primitivos, teremos de lidar com bem mais do que um mero medo de abelhas ou de viagens de carro. Tal como o seu cérebro fará uma previsão acerca do trajeto de um objeto, se o deixarmos, ele também suporá o curso de uma conversa, de uma relação ou de uma carreira. Numa tentativa de minimizar o fator surpresa, o seu cérebro excluirá material que possa ser contraditório ou desagradável e conduzi-lo-á por um túnel de suposições e julgamentos precipitados. Quando a sua visão fica desfocada por causa dos pontos cegos, pode não ver alguém como a pessoa realmente é ou pode antecipar novos cenários para a conclusão familiar mas infeliz de que está à espera.

Pense no exemplo de um emprego novo. O seu cérebro pode juntar pequenas informações isoladas sobre uma pessoa que acabou de conhecer e, recorrendo a generalizações, apresenta-lhe a melhor suposição possível e uma previsão para o futuro. É útil quando está a avaliar um ambiente novo, mas e se os tiques que vê no seu patrão o fizerem lembrar de um familiar crítico ou de um rufia da escola? Pode dar por si a juntar dois mais dois e a concluir que dá cinco. O seu cérebro dispara uma previsão de ataque que se transforma numa profecia concretizada e a ansiedade que daí resulta impede-o de ser eficiente no seu trabalho. O leitor acaba por se despedir ou é despedido, mas não foi o seu patrão que lhe dificultou a vida, foi o seu ponto cego.

Acender a luz

TODOS OS DIAS VEJO OS RESULTADOS DE PONTOS CEGOS NO meu consultório de psicoterapia. O marido que manipula a mulher e se aproveita da suscetibilidade dela no que diz respeito a ser iludida. O trabalhador paralisado pela síndrome do impostor, enraizado numa sensação fixa mas falsa de incompetência. O casal preso numa relação tóxica, que dá prioridade à familiaridade em vez da satisfação. Muitas vezes, os meus clientes vêm à terapia quando a imagem que os cérebros deles lhes apresentam lhes causa problemas, fazendo com que cometam os mesmos erros ou mantenham uma visão crítica de si mesmos que os detém. Sentem que a ansiedade os retém ou sentem-se abatidos pela depressão, eternamente nas relações erradas ou frustrados no trabalho. Estas são as pessoas que se sentem perdidas ou encurraladas, incapazes de verem uma saída por si mesmas quando o caminho da fuga está ocultado por um ponto cego.

Felizmente, para a maioria das pessoas, o impacto dos seus pontos cegos não é tão acentuado ou extremo quanto estes exemplos, tendo sido provavelmente esse o motivo que o levou a escolher este livro como ponto de partida antes de procurar terapia para encontrar uma resposta para algo que tem andado a incomodá-lo. Ou talvez até nem ande à procura de respostas para nada e só esteja curioso acerca do processo terapêutico ou queira ficar a saber mais sobre o que se passa para lá do que é óbvio na sua mente e na dos seus entes queridos. Esteja em que ponto estiver do seu trajeto, o meu objetivo é que os conhecimentos apresentados neste livro o ajudem a premir um interruptor no seu cérebro e lhe permitam ver as coisas a uma nova luz e atingir o objetivo terapêutico: a *perspetiva*. Não obstante a origem dos meus clientes, os seus sintomas ou o perfil em que encaixam (abordarei esta questão mais adiante), o meu objetivo é ajudar toda a gente a eliminar obstáculos e ver as suas vidas de um ponto de vista verdadeiro e sem filtros — e agora estou a incluí-lo a si também.

ESTUDO DE CASO

Alison

Alison foi uma cliente que procurou a terapia porque achava que já não tinha outra opção. Na casa dos 40, era uma assistente social incansável e que nunca se queixava. Alison nunca tinha feito terapia antes (dizia a si mesma que também isso era ser indulgente consigo própria), mas agora padecia de ataques de pânico debilitantes e, por mais que se esforçasse, concentrar-se nas coisas positivas não estava a tornar as negativas menos opressivas. Desde a nossa primeira sessão, pude ver que a baixa autoestima dela estava a atrapalhá-la. Impedira-a de fazer mudanças na vida dela e fizera com que se sentisse ansiosa, mas, para que as coisas fossem diferentes, tínhamos de saber o que andava a escapar-lhe. Ela disse-me que se sentia invisível no trabalho e que os patrões a tomavam como certa, mas que também não devia esperar que lhe prestassem atenção e que achava que não era importante. Os seus últimos ataques de pânico levaram-na à terapia, mas, quando aprofundámos a conversa um pouco mais, vimos que a vida dela era assim desde sempre e que ela tinha um ponto cego que estava a ocultar a

autoestima dela e, conseqüentemente, a encorajá-la a sacrificar as suas próprias necessidades.

Enquanto filha mais velha, tomara conta dos irmãos mais novos, dando-lhes banho e ajudando-os a fazer os trabalhos de casa, enquanto os pais geriam o bar no andar de baixo e ficavam a beber com os clientes depois do fecho. As expectativas sociais tinham reforçado um papel tradicionalmente feminino de cuidar dos outros e de ser submissa em casa e o modo de ser do pai, facilmente irritado, fez com que ela assumisse a culpa de forma automática sempre que havia conflitos. Já adulta, continuava a dar o benefício da dúvida às pessoas, mas, depois de ter trabalhado na linha da frente ao longo da pandemia, sentia-se cansada e desiludida. Os cortes orçamentais e a política levaram-na a atingir o limite das suas forças e ela não conseguia deixar passar as coisas, como sempre fizera.

Passadas algumas semanas do início do nosso trabalho terapêutico, perguntei-lhe:

— Então, porque acha que os seus pais lhe pediam para cuidar dos seus irmãos? Porque acha que os seus patrões lhe pedem para tratar dos casos que mais ninguém quer?

— Porque sou a única pateta que o faz? — respondeu, a sorrir, antes de prosseguir: — E porque sempre disseram que eu tinha jeito, os meus pais, quero eu dizer, eles diziam que eu tinha uma cabeça inteligente sobre os ombros e que confiavam em mim. Naquela altura, sabia bem ouvir aquilo. Agora que penso nisso, é o que os meus patrões me dizem agora: sabem que sou capaz de lidar com tudo o que me puserem à frente. O que é verdade, acho eu, mas isso não significa que quero que continuem a dar-me esses trabalhos!

— Então, é boa a tratar disso, faz sentido. Mas, por que outro motivo acha que lhe pediram isso? — insisti.

Alison olhou para mim sem expressão, portanto ofereci-lhe uma visão alternativa dos acontecimentos.

— É possível que desse jeito aos seus pais estar a sobrecarregá-la com responsabilidades? Que ia ao encontro das necessidades deles estarem a trabalhar no andar de baixo, ou a beber, enquanto a Alison cuidava dos filhos deles? Que agora responde às necessidades dos seus patrões despejarem os casos

complicados para cima de si e livrarem-se do problema que tinham em mãos?

— Talvez. — Alison pensou por um instante. — Mas isso significaria que não tinha nada a ver comigo, e com o facto de eu ser boa o suficiente ou não. Isso significaria que na verdade tinha a ver com eles e com os problemas que eles precisavam que eu resolvesse.

— Era aquilo que andava a escapar-lhe. O ponto cego dela ocultara a possibilidade de o valor dela não estar em causa, era a forma como os outros tinham escolhido valorizá-la. Ela tinha imenso valor mas não valia nada para as pessoas que ajudava, era apreciada por aquilo que podia fazer pelos outros sem que ela própria tivesse alguma importância. A sua resistência fora estimulada quando dava jeito aos outros, mas nesse processo perdera a sua identidade.

Ao longo das semanas que se seguiram, Alison acabou por aceitar as informações desagradáveis que o ponto cego dela escondera durante décadas: os erros que os pais tinham cometido no passado, os padrões que a maltratavam no presente e o ressentimento que tinha em relação a ambos. No decorrer das nossas conversas, começou a ver as coisas como realmente eram e recuperou a autoestima que estivera fora de vista. Reclamou mais junto dos gerentes dela e deu início ao processo para fazer mudanças no trabalho que a protegeriam, tanto a ela quanto aos clientes que apoiava.

Alison formara um juízo prematuro em relação a pessoas e situações com base no ponto cego dela. O que quer dizer que esperava ser um apoio eterno para outras pessoas e gravitava para relações e situações que a subestimavam e reforçavam a desvalorização da sua autoestima, já de si baixa. O cérebro dela, tal como o nosso, estava menos preocupado em obter satisfação e estava mais concentrado numa sobrevivência contínua e havia uma certa segurança na familiaridade e previsibilidade das relações idênticas às relações em que crescera e que conhecia melhor.

Nós usamos o passado para prevermos o futuro e o conhecido para prevermos o desconhecido, mesmo quando essas experiências do passado estavam turvas pelo seu contexto único e, provavelmente, sujeitas aos pontos cegos de outras pessoas. Vistos

isoladamente, estes fragmentos de discernimento, recolhidos de momentos de interpretação interna subjetiva, não podem servir, de forma útil, como um fundamento sobre o qual, nós e os nossos cérebros, possamos construir convicções e tomar decisões. Seja como for, é este conjunto retalhado de padrões e ideias preconcebidas, com todos os seus pontos cegos inerentes, que abre caminho para o nosso percurso ao longo da vida, mesmo quando os acontecimentos que o originaram possam parecer pequenos, insignificantes ou mal interpretados aos olhos dos nossos seres adultos e objetivos. Se não nos detivermos e questionarmos as nossas convicções ou os nossos comportamentos, estas ideias preconcebidas, baseadas em fragmentos de informação ou diz-que-diz, podem dizer-nos se esperamos ser bem-sucedidos ou na vida ou não, se dependeremos de outras pessoas ou se seremos independentes, se o mundo vai ser um sítio repleto de hostilidade ou de esperança. Tal como Alison descobriu, este processo terapêutico é precisamente isso, terapêutico, e não significa ser-se indulgente consigo mesmo. Se não pararmos para olhar para trás, continuaremos a avançar às escuras.

Preconceito *versus* julgamento

AS NOSSAS ESCOLHAS DE VIDA PODEM SER GUIADAS POR SUPosições inconscientes com origem em pontos cegos, sem que alguma vez nos apercebamos disso. Eu não sou exceção. Para mim, a universidade foi uma altura infeliz e cheguei à conclusão de que não era talhada para o mundo académico. Assumi que eu é que era o problema, que não tinha o que era preciso e que não era inteligente o suficiente para acompanhar os outros. Nos anos que se seguiram, evitei ler por completo e nem pensar em dar a minha opinião em público. Por fim, lá acabei por descobrir a terapia enquanto cliente e fiquei obcecada pela psicologia do que nos faz funcionar. Inscrevi-me num curso de psicologia de aconselhamento, desta vez segundo as minhas próprias condições e numa área que me fascinava, e percebi que estivera errada sobre mim mesma. Eu não era o problema; fora uma instituição arcaica, crivada dos seus próprios pontos cegos, que não me conseguira ajudar.

Se não voltarmos atrás e verificarmos as nossas suposições, conferindo

objetividade, ação e consciência a este processo, arriscamo-nos a delimitar as nossas próprias vidas e a fecharmos a porta a todas as experiências desafiantes. Perderemos a oportunidade de fazer ginástica onde nos apetecer, estaremos a autossabotar as nossas relações e a levar preconceitos inconscientes para as nossas casas e locais de trabalho. Voltaremos a cair em ideias preconcebidas para nos mantermos em segurança, mas descobriremos que estas só nos mantêm encurralados. E quanto mais deixarmos passar os nossos pontos cegos, mais enraizados eles ficarão, até nos convenceremos a nós próprios de que vemos as coisas com clareza, ao passo que todas as outras pessoas vivem na escuridão.

Anteriormente, Alison tentara sobreviver à base da bondade, sem nunca julgar os outros, por ter medo de se enganar ou de ofender alguém. No entanto, embora a ação de julgar seja muitas vezes considerada uma característica negativa na nossa sociedade, arriscamo-nos a perigos maiores ao deixarmos de fazer um julgamento consciente. Ficarmos calados não resolve as nossas divergências, só encaminha a discussão para a escuridão, onde não é possível haver crescimento nem fazer mudanças. Todas as semanas, Alison aplicou os conhecimentos de que precisava para se tornar numa testemunha mais fiável da sua própria vida e, alguns meses depois, saiu da terapia com melhores capacidades para avaliar caracteres, com uma noção mais clara de si mesma e limites mais saudáveis para impor no trabalho.

Assumir o pior ou esperar o melhor, ignorar alertas ou pôr a mudança de parte pode evitar conflitos, mas também faz de si um espectador dos seus próprios problemas e, por vezes, talvez até um cúmplice. Portanto, num mundo em que o leitor pode ser o que quiser, não seja bondoso, seja responsável, e, quando chegar a altura de escolher um lado, certifique-se de que, primeiro, olha para as coisas de todas as perspetivas. O julgamento — do tipo bem esclarecido, informado, responsável — é o antídoto para o preconceito e a solução para os pontos cegos. O meu objetivo é que este livro lhe mostre como descobrir os seus pontos cegos, como Alison, como se livrar desses entraves que o têm atormentado, entrar no resto da sua vida de olhos bem abertos e desfrutar dela, de forma integral e livre.

Pontos cegos

OS PONTOS CEGOS ESTÃO A TORNAR-SE RAPIDAMENTE NO assunto central da conversa que tenho com os meus clientes em terapia.

Têm sido a lente terapêutica através da qual olho em primeiro lugar, quando me deparo com alguém que sabe que tem um problema mas não consegue identificá-lo. Tudo começa com uma pergunta fundamental que nos abre a mente para a possibilidade de várias perspectivas e novas alternativas. *O que me está a escapar?* Para ajudá-lo a responder a essa pergunta sozinho, vou partilhar algumas histórias de clientes que olharam melhor para os seus próprios pontos cegos para descobrirem as convicções restritivas que estavam a detê-los e os atalhos que traziam sem se aperceberem. Descrevo como é que aprenderam a fazer remontar os respetivos pontos cegos até às origens destes, como adquiriram conhecimento e inferiram alternativas e como começaram a seguir em frente de olhos bem abertos. No entanto, para manter a confidencialidade, os nomes e pormenores identificativos foram alterados e quaisquer semelhanças com indivíduos reais são meros acasos.

Nos meus 15 anos de prática clínica, observei os quatro pontos cegos mais comuns entre os meus clientes e transformei-os em «perfis» para ajudá-los a identificar as suas características. Estas são as quatro maneiras típicas como as pessoas agem com base nos atalhos ou nos pontos cegos desenvolvidos pelos seus cérebros, sendo cada uma delas nomeada conforme o modo como se manifestam na vida das pessoas: a *Rocha*, o *Gladiador*, o *Despachado* e a *Ponte*. Nos próximos capítulos, vou dar-lhe a oportunidade de reconhecer os seus próprios pontos cegos, e também os das pessoas que o rodeiam. Através dos diversos perfis, da maneira como se formam e como nos afetam, vamos explorar as relações tendenciosas que desenvolvemos connosco próprios, com os outros e o mundo, e abordaremos alguns dos problemas comuns criados por eles — desde a síndrome do impostor até à dependência, do *burnout* à codependência.

Quando chegar ao fim deste livro, será capaz de reconhecer os seus próprios pontos cegos, bem como os das outras pessoas. Verá como os seus pontos cegos o levam a comportar-se de modo diferente em cenários distintos. Compreenderá porque é que se depara sempre com os mesmos obstáculos, porque é que as pessoas que o rodeiam têm uma ideia absolutamente errada de si e como os pontos cegos podem unir-se para provocar conflitos e confusão nas suas relações pessoais e profissionais. Nem sempre vai gostar do que vê, mas pelo menos saberá o que enfrenta. E um conjunto de exercícios de reflexão esclarecerá o que tem de fazer de forma diferente para resolver um conflito, construir relações saudáveis e tomar decisões com confiança — ter uma vida intencional e que o faça sentir-se realizado.

O que lhe está a escapar?

Planícies mentais.

Recorro a uma imagem visual com os meus clientes para explicar o modo como o nosso cérebro tem dificuldade em descartar pontos cegos antigos e porque é que, por vezes, ele pode dificultar a visualização do que nos está a escapar, especialmente quando estamos habituados a ler a história conforme foi escrita para nós. Imagine que a sua mente é uma vasta planície aberta, coberta de ervas altas. Para associarmos um pensamento, temos de atravessar a planície de um lado ao outro, e o nosso cérebro foi concebido para procurar o caminho mais fácil. Trata-se de um caminho que já percorremos, portanto as ervas estarão pisadas e o percurso estará desobstruído. O nosso cérebro depara-se com esse pensamento familiar e, sempre que isso acontece, esse percurso torna-se no caminho mais óbvio a percorrer.

Muitos dos leitores estarão familiarizados com a prática de *mindfulness*, que nos ensina a distanciarmo-nos do conteúdo dos nossos pensamentos e a observá-los como eventos mentais que nos acontecem mas que não são o mesmo que nós, a reconhecer os pensamentos como pensamentos, não como factos. Quando queremos mudar um padrão de pensamento reiterado, intrusivo ou inútil, temos de prestar atenção à nossa planície mental e ver o quão facilmente o nosso cérebro podia mandar-nos por aquele caminho testado e comprovado. E ver como conseguimos levar-nos a nós próprios de volta até ao início e reparar noutras opções, noutros caminhos que podíamos seguir. No início, é possível que tenhamos de desbravar caminho através daquelas ervas altas e sentir a resistência; com o tempo, porém, se conseguirmos continuar a levar-nos a nós próprios para o início e a darmos um único passo diferente, começaremos a criar outros percursos, que são mais adequados para nós e nos deixam mais perto do que pretendemos. Será tentador voltar a saltar para os sulcos do pensamento que percorremos durante anos, mas, se resistirmos à atratividade deles durante tempo suficiente, as ervas voltarão a crescer e os caminhos antigos deixarão de parecer tão irresistíveis. A boa

notícia que costumo dar aos meus clientes é que não estamos a tentar encontrar o caminho seguinte, o caminho certo, ou o melhor caminho. Para começar, só estamos a tentar dar um único passo na direção de *qualquer* caminho para além daquele antigo que atravessávamos de forma fiel. Primeiro, queremos tornar-nos recetivos à existência de outros caminhos e outros pensamentos e deixar que o caminho original se desvaneça só um pouco. Assim que existirem possibilidades alternativas, poderemos explorar quais é que parecem ser boas opções para nós. Não é fácil desbravar um novo território e percorrer um caminho diferente, mas o seu futuro ser agradecerá ao seu ser atual por ter obtido uma nova perspetiva e o ter colocado num percurso para um destino mais feliz e mais saudável.

Novas perspetivas

DEVE TER REPARADO QUE JÁ USEI A PALAVRA «PERSPETIVA» algumas vezes e, apesar de ela poder parecer tentadora para quem começou a ler este livro por estar a ter dificuldades em ver as coisas com clareza, para quem está a ler mais por curiosidade do que por preocupação, ela poderá soar bastante inócua. No entanto, a verdade é que a «perspetiva» é o herói desconhecido do nosso bem-estar mental. Quer nos apercebamos disso quer não, o nosso discernimento é constantemente perturbado pelas nossas experiências de vida, que se vão combinando ano após ano até se transformarem em bloqueios de estrada que nos impedem de chegar onde temos de ir. O objetivo de fazer este esforço, de nos esticarmos para espreitarmos para lá do muro, é ver o que se passa, obter uma *perspetiva* que nos revelará o que temos enfrentado e como o ultrapassar. É por isso que me refiro a isso como o nosso objetivo terapêutico — quanto mais lidarmos com os nossos pontos cegos, mais perto estaremos de obter essa perspetiva verdadeira e completa. Mais adiante falarei mais sobre isso. Antes de nos debruçarmos sobre a cura, porém, vejamos como identificar os modos como os nossos pontos cegos podem afetar-nos.

1.

Terapia do ponto cego

Muitas vezes, os meus clientes chegam à terapia com uma definição do problema. Dizem-me que se sentem infelizes nas suas relações, sobrecarregados de pesar, stressados no trabalho ou com dificuldade em dormir. Têm noção de tudo isto, mas ainda não sabem porquê. Não sabem porque é que são afetados desta maneira, porque é que isso está sempre a acontecer, ou porque é que parecem não conseguir mudar essa situação. Desenvolvi a *terapia do ponto cego* para ajudá-los a responder a estas perguntas, a explicar os padrões que repetem e a descobrir boas justificações para os sentimentos maus. Desta forma, ao orientá-los para além dos sintomas e em direção à causa, estamos a revelar a autonomia e a ação de que precisam para sararem.

A criação da realidade subjetiva a partir da percepção individual dos acontecimentos foi apresentada como *enviesamento cognitivo*⁴ em 1972, pelos psicólogos Amos Tversky e Daniel Kahneman, e tem explicado o modo como os seres humanos tomam decisões e interpretam situações através de atalhos mentais que proporcionam estimativas e hipóteses relacionadas com resultados desconhecidos. Desde então tem-se trabalhado muito para se compreender o enviesamento inconsciente e o estereótipo implícito,⁵ conforme definido em 1995 pelos psicólogos Mahzarin Banaji e Anthony Greenwald, cuja investigação sobre a memória implícita sugere que uma experiência do passado pode influenciar futuras reações, mesmo sem a nossa memória explícita do acontecimento. De forma inconsciente, armazenamos experiências e distorcemos aspetos posteriores da realidade de modo a excluirmos informação complicada ou divergente, mantemos as lacunas na nossa consciência e preservamos uma perspetiva que é familiar e previsível.

Enquanto trabalhava com organizações para compreender o potencial impacto do enviesamento inconsciente nos funcionários destas, fiquei curiosa em saber como é que, primeiro, estes atalhos mentais se formam e, sustentada pelas teorias psicanalíticas da análise transaccional, tentei desenvolver uma nova forma de trabalhar com os clientes na minha clínica privada que pudesse lançar alguma luz sobre o enviesamento inconsciente em ação no quotidiano deles. Chamei-lhe terapia do ponto cego.

Na terapia do ponto cego, ajudo os meus clientes a preencherem as lacunas no discernimento deles com toda a informação que lhes tem escapado, fazendo todos os possíveis para o conseguir. É importante prestar bastante atenção às suposições deles, ao contexto que vivenciaram e à identidade que lhes foi atribuída. Com um conhecimento mais completo, podem dizer: «Pronto, está bem, faz sentido. *Eu* faço sentido. Então e agora?»

Quando conseguimos compreender as nossas reações como respostas normais a situações anormais, libertamo-nos a nós mesmos da tensão e da confusão internas que nos mantêm atolados. Ao deixarmos de estar em conflito connosco próprios, conseguimos acreditar no que vemos e controlar a forma como agimos de uma maneira que seja verdadeira para nós mesmos, assim como viver com a coragem das nossas convicções.

«Quando conseguimos compreender as nossas reações como respostas normais a situações anormais, libertamo-nos a nós mesmos da tensão e da confusão internas que nos mantêm atolados.»

Porque é que os pontos cegos se desenvolvem

UM PONTO CEGO É UMA ÁREA DE REDUZIDA OU NENHUMA consciência psicológica, um buraco negro onde as informações desconhecidas ou inesperadas desaparecem, mesmo quando essas informações são razoáveis ou relevantes para as ações que temos de realizar. Quando nos faltam alternativas, acabamos a fazer o que temos feito sempre e a obter os resultados que sempre obtivemos.

Os nossos cérebros geram pontos cegos para tornarem os nossos mundos mais previsíveis, para gerirem as nossas expectativas, para nos poupar tempo e energia e, de certo modo, proteger-nos do perigo e da desilusão. Há menos probabilidades de a minha filha ser picada por uma abelha, se ela não fizer o pino na erva, por isso o cérebro dela fá-la

acreditar que é um risco que não vale a pena correr, enquanto as probabilidades relativamente reduzidas e a capacidade de desfrutar de uma atividade divertida se perdem num ponto cego. Se o leitor já tiver tido alguns encontros amorosos maus ou tiver deixado escapar oportunidades no trabalho, o seu cérebro vai fazê-lo acreditar que não vale a pena expor-se, em vez de o encorajar a tentar outra vez. Estas suposições podem fazer com que se sintam só ou frustrado, mas, se a alternativa for uma rejeição com que o leitor não consegue lidar, o seu cérebro vai optar pelo mal menor. Seja qual for a frustração resultante, pelo menos será uma sensação a que está habituado e, de acordo com os nossos sistemas nervosos, no que toca a escolher entre um risco ou outro, dos males o menor.⁶ Não parece ser tão doloroso quando falhamos de uma maneira que já antecipávamos do que quando o fracasso surge do nada.

Como consequência dos nossos pontos cegos, estamos sempre a fazer microprevisões, sejam elas as associações bem fundamentadas entre a cor vermelha e perigo,⁷ ou a maneira como o nosso reflexo de sobressalto nos faz retrair ao ouvirmos um barulho alto e repentino antes ainda de sabermos o que o provocou. É evidente a forma como estes processos de pensamento condensados são benéficos para a nossa segurança e até podem ajudar-nos em situações que não são de vida ou de morte, como evitar meter uma meia vermelha numa máquina de roupa branca ou levar um guarda-chuva quando há nuvens cinzentas no céu. Mas podem ser menos úteis, se nos fizerem enviar uma mensagem ao nosso cônjuge em busca de uma sensação de confiança quando este sai com os amigos e nós estamos a sentir-nos inseguros. Quanto mais percebermos que o nosso cérebro age constantemente como um acordeão e quanto mais conseguirmos abrandar as autoestradas do pensamento que nos conduzem diretamente do estímulo até à reação, mais capacitados nos tornamos para vermos o que mais pode estar a escapar-nos e que outras opções podemos ter, para que, da próxima vez em que nos estivermos a sentir inseguros, não deleguemos a responsabilidade a outra pessoa qualquer e nos sintamos habilitados a ajudarmo-nos a nós próprios.

As previsões que fazemos podem formar-se e re-formar-se ao longo das nossas vidas, à medida que as experiências nos forem moldando, mas as interações que temos no início da vida são cruciais, visto que informam as nossas expectativas primárias sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre a vida em geral. Formaremos uma visão de quem somos a partir do modo como os outros reagem a nós e estas pequenas informações retiradas

das primeiras experiências de vida ficarão petrificadas nas nossas convicções mais rígidas, sendo reforçadas pelos acontecimentos que se seguirem e preservadas por pontos cegos que desfocam possíveis alternativas. Disto resulta um sistema abreviado que fica para toda a vida e é um fenómeno a que a doutrina da terapia da análise transaccional chama o nosso *guião*.⁸ A análise transaccional, ou AT, é o meu principal modelo de terapia e, apesar de ter aprendido e trabalhado com várias abordagens, hoje em dia considero-me uma terapeuta integrativa. A AT, porém, terá sempre um lugarzinho especial no meu coração, visto ter feito sentido para mim como nada mais fez na altura em que a descobri, quando estava na casa dos 20 anos, e estarei sempre grata por isso. A sua simplicidade, humanidade e acessibilidade ajudam-me a proporcionar atualmente a mesma experiência a outras pessoas, guiando os clientes até entenderem como os guiões deles informaram as suas escolhas de vida, com base naquilo em que acreditam em vez de como se sentem.

«Não parece ser tão doloroso quando falhamos de uma maneira que já antecipávamos do que quando o fracasso surge do nada.»

● que me está a escapar em relação aos meus sentimentos e necessidades?

OS SENTIMENTOS FUNCIONAM COMO UNIDADES DE INFORMAÇÃO que podemos escutar, comunicar ao mundo exterior e agir de acordo com eles. Um bebé que tenha fome ou frio vai chorar para comunicar uma necessidade. Nesta fase da vida do bebé, não é uma necessidade que ele consiga compreender. Para isso, depende de um adulto que esteja disposto e consiga estar em sintonia com ele, de modo a traduzir um choro num pedido e, normalmente através de tentativa e erro, ir ao encontro da necessidade e ajudar a eliminar o desconforto.

Este processo permanece inalterado, em grande medida, ao longo da vida. Digamos que uma criança se sente frustrada porque o irmão mais novo recebe mais atenção. Este sentimento é um sinal que comunica uma necessidade. A frustração da criança é um sinal para ela de que algo não está bem e, com sorte, um sinal para os adultos de que se passa alguma

coisa. Se o adulto estiver disposto e conseguir estar em sintonia, é algo fácil de resolver, ajustando a atenção em casa ou arranjando espaço para que a criança mais velha expresse o seu pesar durante o processo de aceitar um novo mundo em que os pais já não estão totalmente às suas ordens. Deste modo, a criança recebe ajuda para fazer evoluir a sua relação para algo mais saudável, sustentável e realista, com um progenitor imperfeito mas afetuoso e disponível — cunhado como «a mãe suficientemente boa» pelo psicanalista Donald Winnicott, no seu livro *Playing and Reality*.⁹

No entanto, este processo simples de sentir, precisar e resolver pode descarrilar se o adulto responsável estiver preocupado ou não tiver experiência em parentalidade positiva. Se a criança sentir que os seus sentimentos e necessidades são inaceitáveis, indesejáveis ou provocam dificuldades aos adultos, poderá aprender a silenciá-los. Para outras crianças que não têm um cuidador atencioso, a realidade poderá ser a indisponibilidade de uma solução e a realidade da sua desvantagem social ou económica significará que as suas necessidades não serão atendidas.

Se não passarmos pela experiência de as nossas necessidades serem atendidas pelas pessoas que cuidam de nós, ou se as nossas necessidades básicas tiverem sido atendidas mas as nossas necessidades emocionais não, podemos arranjar uma maneira de não sentirmos necessidade de nada para nos protegermos a nós próprios contra a dor. (Exploraremos este assunto em maior profundidade na secção sobre a teoria da vinculação, na página 159.) Ou, se a própria família em que nascemos não mostrava vulnerabilidades ou necessidades, podemos negar as nossas próprias necessidades para encaixarmos nela. Talvez só tenhamos recebido atenção quando estávamos doentes ou precisávamos de ajuda, portanto, já na idade adulta, continuamos a depender dos outros para nos sentirmos vistos e mantermos relações. Ou, como diz a velha máxima, se na sua família a pessoa que pede é a última a receber, o leitor ainda pode estar à espera que lhe ofereçam algo, aceitando a atenção que lhe for dada. Se o início da sua vida tiver sido impactado por algum acontecimento traumático, fosse devido a uma separação na família, à perda de um ente querido ou a uma crise, os melhores planos dos seus pais podem ter sido submersos pelo trauma e as suas necessidades podem ter ficado em último plano.

É aqui que entram os nossos pontos cegos. Quando enfrentamos necessidades não atendidas e sentimentos por resolver, de forma subconsciente o nosso cérebro desfoca a nossa consciência para

nos proteger psicologicamente. Formamos e fixamos percepções de nós mesmos, dos outros e do mundo que ajudarão a trazer uma maior previsibilidade e sensação de segurança à nossa existência, em vez de uma segurança real. Um exemplo de um dos pontos cegos que mais costumam identificar nos meus clientes é o que preserva o «progenitor perfeito»: mesmo na idade adulta, os clientes resistirão ao ponto de vista que inclui as limitações dos seus pais. Quando se é criança, a única coisa pior do que sentirmos os nossos próprios defeitos é sentirmos os defeitos das pessoas que cuidam de nós. É melhor acreditarmos que somos os causadores do nosso caos do que acreditarmos que não há esperança para a ordem e que não há ninguém mais sábio, como descreve Gabor Maté no seu livro genial *O Mito do Normal: Trauma, doença & cura numa cultura tóxica*.¹⁰

Lembro-me do momento em que um cliente, no decorrer de uma sessão, finalmente reconheceu que, de todas as vezes que atravessara a estrada a agarrar na mão da mãe com firmeza, não o fizera para a sua própria segurança mas para a dela. Era alcoólica e, no final do dia, podia ser um perigo para si mesma. Ainda assim, ele mantinha a imagem da sua mãe protetora intacta e convencera-se a si mesmo de que crescera em segurança e que ela cuidava dele. Não conseguiu recompor-se do nível latente de ansiedade que carregara ao longo de toda a sua vida até ter reconhecido a realidade da indisponibilidade da mãe e o impacto do comportamento arriscado e errático dela. Fornecer uma explicação para o medo que ele tinha atirado para um ponto cego ajudou a compreender por que motivo continuava a procurar segurança nos sítios mais inseguros de todos, matando-se para ser promovido no trabalho e mantendo amizades que levavam a noites de comportamentos imprudentes que o colocavam em perigo.

Os pontos cegos podem ser originados por trauma, privilégio, estilo de vinculação, condicionamento ou preconceito e são reforçados pela experiência. Tal como um vácuo, as suposições e as ideias preconcebidas atraem o material que as rodeia: as coisas iguais atraem-se; e as experiências que fazem lembrar a convicção original misturam-se num ponto cego em eterna expansão, fazendo desaparecer qualquer indício do contrário. O medo de falar em público transforma-se em ansiedade generalizada e uma traição numa relação lança uma sombra de desconfiança sobre todas as pessoas que vierem a seguir. A agorafobia¹¹ tem origem não no ponto cego baseado no medo global de sair de casa,

como muitas vezes é retratada na ficção, mas num medo progressivo de tudo até que o único sítio seguro que nos resta é atrás da nossa própria porta trancada. Submersas neste vasto ponto cego estão todas as realidades alternativas e opções para se obter resolução e segurança, e, quanto mais um ponto cego permanecer inquestionável, mais se agiganta e mais difuso se torna, até deixar de encaixar na sua própria definição como uma área de invisibilidade. Deixa de ser visto como algo que se destaca e torna-se na realidade.

«Tal como um vácuo, as suposições e as ideias preconcebidas atraem o material que as rodeia: as coisas iguais atraem-se.»

Imprecisões

O NÍVEL DE ENRAIZAMENTO DESTES PONTOS CEGOS DEPENDE do grau de distorção que aplicamos de forma a preservá-los. Os analistas transacionais Eric Schiff e Ken Mellor esboçam esta ideia na sua obra sobre «descontos» — um termo atribuído a «um mecanismo interno que faz com que as pessoas minimizem ou ignorem alguns aspetos de si mesmas, dos outros, ou da realidade de uma situação».¹²

Com base nesta obra, quando um ponto cego se forma é possível perder informação de vista em três níveis:

- 1.** Para começar, o mais grave seria a nossa consciência da própria *existência* da situação.
- 2.** A seguir, seria o facto de reconhecermos que o problema *é importante*.
- 3.** E, por fim, que temos *opções* para mudar as nossas circunstâncias.

Deste modo, os pontos cegos podem variar em profundidade e gravidade e algumas das lacunas que geram na nossa consciência parecer-se-ão mais com remendos acinzentados do que com um buraco negro infinito. A terapia do ponto cego tornou-se numa área de especialização no meu consultório e, tal como muitas terapias, começa com a recolha e avaliação

de informação. Trabalho com os meus clientes na construção de uma visão geral dos pontos cegos que estão a atrapalhá-los, de modo a compreendermos o quão entranhados estão e a desenvolvermos um plano de tratamento que seja mais eficaz.

Pensemos que aspeto poderão ter os diferentes graus do ponto cego, se estivermos a lidar com um sintoma físico. Por exemplo, se alguém sabe que tem uma protuberância invulgar sob a pele, a pessoa sabe que isso exige a sua atenção e compreende que tem de marcar uma consulta com um médico. O leitor poderia descrever este caso como o de alguém que vê o problema com uma visão 20/20, sem quaisquer pontos cegos a toldar-lhe o julgamento. No entanto, a situação será diferente em cada um dos três níveis dos seus descontos:

- 1.** O mais preocupante seria o ponto cego que significa que a pessoa não vê, de todo, uma protuberância e que nega que ela existe. A pessoa tem um ponto cego em torno da *existência* deste facto e teremos muito mais trabalho a desenvolver para ajudá-la a desvendar a realidade da sua situação, a importância desta e as opções que tem à sua disposição.
- 2.** Com um ponto cego menos entranhado, a pessoa até pode saber que tem uma protuberância, mas não reconhece a importância desse facto, quanto mais procurar cuidados médicos. Isso dir-me-ia que a pessoa tem um ponto cego em torno da *importância*, que menospreza a sua pertinência para o seu próprio bem-estar ou que menospreza o seu bem-estar por completo. Teremos de abordar isto antes de podermos fazer com que pense nas opções de ajuda.
- 3.** Se a pessoa sabe que tem uma protuberância invulgar e reconhece que deveria ir ver o que é, mas não acredita na *opção* que tem à sua disposição, ou acredita que não há nada a fazer, aqui poderá haver um ponto cego em torno do seu direito a tratamento ou do seu valor enquanto indivíduo.

Parte da minha tarefa é procurar as origens dos pontos cegos de um cliente, ajudá-lo a ver os motivos por que se protege a si mesmo de uma situação e engendrar uma linha de ação para que ele possa sair da escuridão e das dificuldades que lá encontrou. Para desvendar a profundidade do ponto cego da pessoa, muitas vezes exemplifico o nosso processo de avaliação

como uma ida ao «optometrista psicológico» para ajudá-la a melhorar a visão dela, por muito boa ou má que possa ser no início. O leitor também pode dar início à sua viagem em direção a uma maior autenticidade e a relações mais felizes com uma verificação geral no optometrista psicológico, através da utilização do meu *Teste da Visão Psicológica* para avaliar o seu nível de consciência (adaptado da «matriz de desconto» de Schiff).¹³

O Teste da Visão Psicológica

IMAGINE QUE TEM UM PROBLEMA NOS OLHOS — TALVEZ LHE custe ler os sinais rodoviários ou ande a ter dores de cabeça. O leitor marca um teste visual num optometrista que lhe pede para olhar para a parede à sua frente e ler as letras que lá estão. Normalmente, a primeira linha é grande e fácil de ler, mas, à medida que for avançando pelas linhas de letras, estas vão-se tornando mais pequenas e desfocadas e o leitor começa a hesitar e a cometer erros.

O mesmo é válido para os pontos cegos na nossa visão psicológica. A linha de cima é relativamente fácil de ler, portanto a maioria (embora não todas) das pessoas consegue ver esta informação — está relacionada com a *existência* de um problema. Nem é preciso dizer que 99 por cento dos clientes que recebo consegue ler esta linha, já que sentiram a necessidade de vir falar comigo. Mas a natureza tripla dos pontos cegos significa que o nosso trabalho conjunto se concentra em ajudá-los a ver a *importância* do problema deles e as *opções* de mudança.

Fig. 1 Teste da Visão Psicológica

EXISTÊNCIA

Problema?
Que problema?

IMPORTÂNCIA

Não é nada
de mais...

OPÇÕES

Não há solução
possível...

ESTUDO DE CASO

Deepti

Deepti veio à terapia porque ia a chorar para o trabalho todos os dias. Reconhecia que não andava a dormir bem e perdera o apetite. Começara a cancelar os seus planos sociais e não ia ao ginásio há semanas. Falou de tudo isto na nossa sessão de avaliação, lendo

as letras com precisão a partir daquela linha de cima do gráfico da visão: conseguia reconhecer a *existência* dos sintomas.

A segunda linha é um pouco mais pequena e nem toda a gente consegue distinguir as letras. É a importância de um problema — o reconhecimento de que a sua experiência importa e exige a sua atenção. Neste ponto, Deepti só conseguia distinguir a importância dos sintomas dela se estreitasse os olhos, mas a informação já estava a começar a ficar desfocada.

— Bem, toda a gente se sente deprimida no domingo à noite! — dissera, a normalizar os seus próprios sentimentos e colocando-os de parte. — Provavelmente, só ando cansada — acrescentara, minimizando a experiência dela. Mas, pelo menos, conseguia reconhecer que parecia estar a ficar pior e o facto de vir à terapia sugeria que suspeitava não se tratar de um mero caso de excesso de trabalho.

A terceira linha é mais difícil de ver com clareza e, muitas vezes, é mal lida. É a possibilidade de *opções*. Mesmo apesar de Deepti ter conseguido reconhecer que os sentimentos dela eram válidos e que não devia desvalorizá-los como sendo tensão pré-menstrual, que eram um indício de uma ansiedade crónica e difusa que estava a exercer um impacto na vida dela no trabalho e em casa, era-lhe impossível ver como as coisas podiam ser diferentes e, além disso, que *ela* tinha opções para mudar a situação e tomar medidas para se sentir melhor.

O campo de visão de Deepti

EM CRIANÇA, DEEPTI FORA INCENTIVADA A NÃO DAR ATENÇÃO às emoções dela e isso criara um ponto cego em torno dos sentimentos e das necessidades. Não conseguia ver que as necessidades dela eram importantes ou que as coisas podiam ser diferentes para ela, porque a mãe dela negava as suas próprias necessidades e encorajara Deepti a fazer o mesmo. No ponto cego de Deepti estava a sua capacidade de mudar a sua situação no presente e assim chegámos ao nosso diagnóstico — portanto, percebemos que o ponto cego dela estava na fila mais abaixo: *opções*. A partir daí, a maior parte do nosso trabalho concentrou-se nessa fila de baixo, enquanto trabalhávamos juntas para perceber onde começara o ponto cego dela, que verdades alternativas é que ela descontara ao longo do caminho e como

recuperar as possibilidades para uma vida diferente e mais feliz. No caso de Deepti, seria concentrar-se mais nas suas próprias necessidades e nos limites necessários para proteger os interesses dela. Se eu fosse mesmo a optometrista dela, por esta altura estaria a colocar-lhe a armação de óculos vazia e a experimentar várias lentes diferentes, perguntando-lhe «com ou sem?» e «melhor ou pior?» para ajudá-la a aproximar-se de uma receita que significasse que conseguiria ver as coisas como realmente eram e a ter uma vida marcada pela segurança e a consciência. As lentes metafóricas que experimentámos são os exercícios de reflexão que o leitor encontrará ao longo dos capítulos que se seguem e que lhe darão um meio de desvendar os seus próprios pontos cegos e de recuperar deles.

Com a continuação da terapia de Deepti, ela foi recolhendo cada vez mais informações sobre o ponto cego dela, que lhe ocultava os seus verdadeiros sentimentos e as opções de mudança. Conseguiu ver que a mãe não dera qualquer importância às suas queixas ou preocupações quando era pequena, ao dizer-lhe para «simplesmente, aprender a viver com isso» e que «a vida não é justa». Quando Deepti se sentiu infeliz na universidade, a mãe recusou-se a ouvi-la e continuou a defender o princípio de que a família dela não era constituída por desistentes. Ao olhar para trás, Deepti conseguiu compreender que aquela não fora a verdade objetiva, era uma narrativa que ajudara a mãe a seguir em frente depois de o pai de Deepti ter abandonado a família em troca de uma relação nova. A mãe enterrara os seus próprios sentimentos e angústia e conformou-se com esta alteração inesperada das circunstâncias. Para Deepti, aperceber-se de que as coisas *podiam* mudar, e que podia fazer escolhas diferentes das que a mãe fizera, ajudou-a a identificar os hábitos pouco saudáveis que tinha de perder. Passados vários meses, Deepti saiu da terapia munida de informação honesta acerca da situação dela e preparada, não para deixar o emprego por completo, mas, sem dúvida, para abandonar os aspetos que não estavam a funcionar para ela: as horas extra, os prazos irrealistas e a expectativa de perfeição que ela própria tinha. Tinha opções e, para Deepti, essa foi a libertação de que estava a precisar para deixar o comportamento autopunitivo para trás. Com consciência e opções, estabeleceu um novo caminho para uma vida mais alegre e autêntica.

As profundezas da escuridão

PODEMOS DISTORCER A NOSSA REALIDADE EM DIFERENTES níveis e, para isso, temos de retocá-la várias vezes para corrigi-la. Deepti

conseguiu reconhecer a *existência* do problema que tinha, o que significou que conseguiu desvendar o ponto cego dela e reconstruir-se a partir daí; desta forma, o trabalho foi simples, se não mesmo fácil. Mas nem toda a gente vê os seus problemas com tanta clareza e, por vezes, os meus clientes não conseguem ler as letras da primeiríssima linha. Vieram ter comigo mas não sabem o que se passa, ou a relação em que estavam chegou ao fim de repente e não estavam nada à espera. Primeiro vão precisar de ajuda para determinar e aceitar a *existência* da realidade que enfrentam, se quiserem descobrir o que têm de fazer em relação a isso.

Quando o leitor está a ler as letras numa tabela de Snellen do optometrista, os seus erros não são a principal preocupação — não importa se diz «N» ou «M», a sua resposta só mostra ao optometrista como ajudá-lo — e não é assim tão diferente para um terapeuta. Estou interessada em saber onde é que o leitor tropeça, não porque não deva enganar-se ou porque vou julgá-lo por isso, mas porque *me* indica a melhor maneira de o ajudar. Voltaremos ao Teste da Visão Psicológica mais adiante para ajudá-lo a identificar o seu nível de consciência numa situação, descobrir onde é que pode estar o obstáculo e habilitá-lo a orientar a sua autorreflexão.

Ao interrogar-se quanto a qual será a profundidade do seu ponto cego, pode olhar para as expressões com que cresceu em busca de pistas. Eu andei na escola nos anos 80, quando qualquer ferida feita no recreio podia ser resolvida com um lenço de papel molhado. Os sentimentos mal existiam e não há dúvida de que não eram importantes. Talvez a sua família tenha normalizado os sentimentos até deixarem de existir por acreditar que «acontece a toda a gente» ou «não é nada de especial», ou talvez se conformassem com a ideia de que «não há nada a fazer» ou «não é para pessoas como nós» e as opções para a maneira de reagir às suas emoções não fossem uma via à sua disposição. O leitor pode aprender muito sobre pontos cegos através do vernáculo da sua família.

Linguagem corporal

DURANTE ANOS, DEEPTI SUBESTIMOU E MINIMIZOU A IMPORTÂNCIA da angústia dela, continuando a tentar «simplesmente aprender a viver com isso» sempre que se sentia triste ou ansiosa. Felizmente para nós, não perdera por completo a noção da existência do problema e o corpo dela persistiu nas suas tentativas de comunicar sentimentos e necessidades,

derramando lágrimas e produzindo cansaço até ela, finalmente, lhe prestar atenção.

Deepti descreveu-se como uma pessoa ansiosa. Quando lhe perguntei como é que a ansiedade se manifestava no corpo dela, descreveu um aperto no peito e coração acelerado e a dificuldade em respirar quando ia para a cama à noite. Muitas vezes, os problemas psicológicos aparecem sob a forma de uma resposta fisiológica e, quanto mais tempo passam sem serem reconhecidos, mais estes sintomas físicos se generalizam até que, um dia, o próprio medo que sentimos se torna assustador e, tal como Deepti, damos por nós a ter ataques de pânico no caminho para o trabalho.

O pânico pode ser entendido como o «medo do medo» e aponta para um ponto cego relacionado com sentimentos que, com psicoeducação e apoio, pode devolver o pânico à sua forma original — um sentimento de medo com que, por si só, é difícil de lidar, sem contar com o terror pavoroso que enfrentamos quando salta do ponto cego onde tem estado escondido e nos apanha de surpresa. Se o leitor exibir sinais físicos de sentimentos — talvez uma dor de cabeça persistente, ou uma dor no pescoço e nos ombros, ligeiras náuseas ou um cansaço implacável — e não for algo que tenha simplesmente a ver com ter batido com a cabeça em algum sítio ou ter dado um mau jeito, isso pode querer dizer que tem um ponto cego que aprisionou os seus verdadeiros sentimentos e os fez reféns. É um bom sítio a examinar para começar a descobrir o que está a escapar-lhe e, na página 275, aprenderá uma maneira de ter acesso à espiral de reações dos sentimentos naturais do seu corpo.

Agora que já vimos como é que os pontos cegos podem manifestar-se em níveis diferentes da nossa consciência, concentremo-nos nos quatro perfis de pontos cegos e vejamos como é que eles aparecem no nosso comportamento.