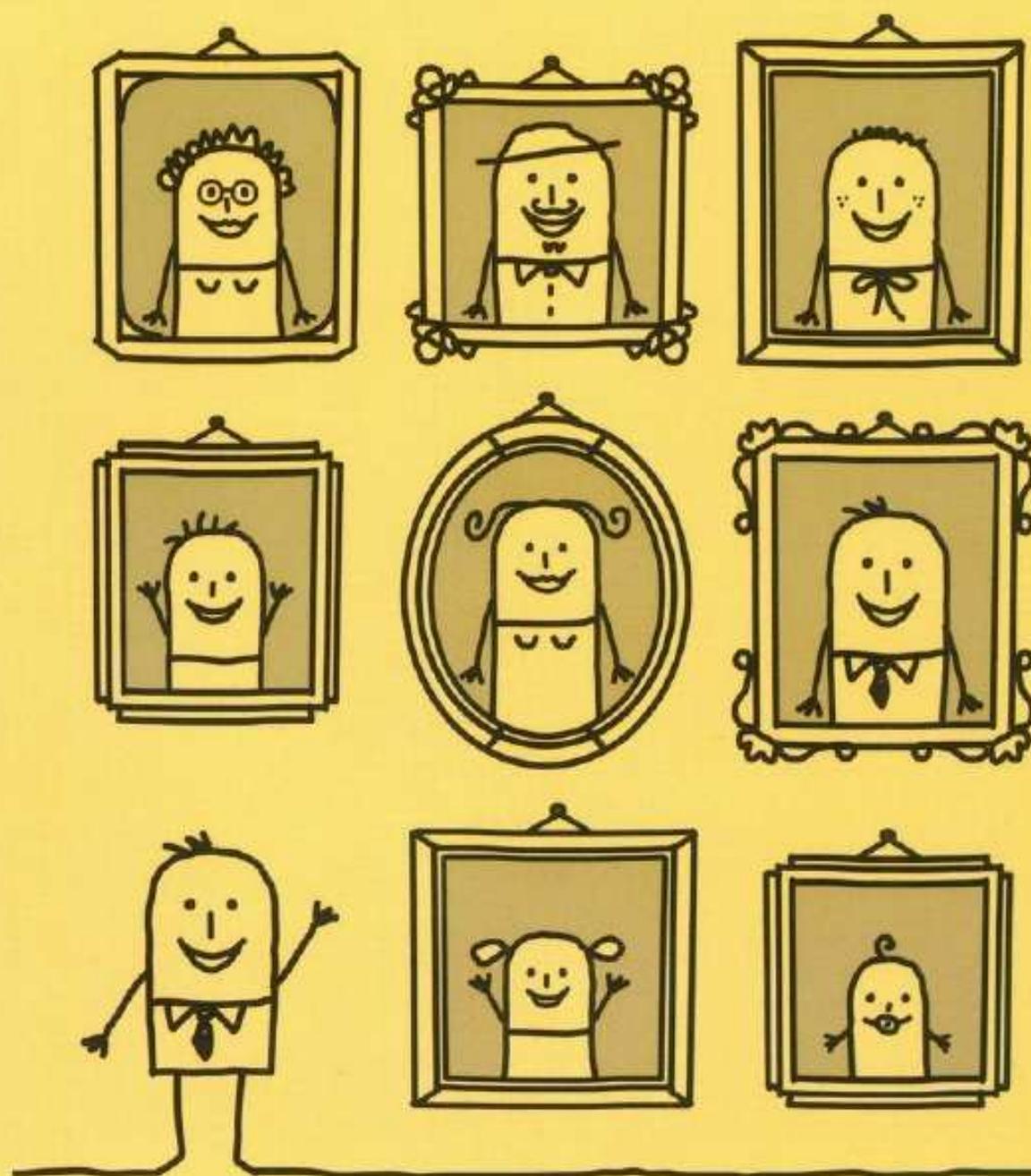


JOAN GARRIGA BACARDÍ

ONDE ESTÃO AS  
**MOEDAS?**

As chaves do vínculo entre pais e filhos



2ª edição

Saberes   
EDITORA

## Onde estão as moedas?

Neste livro o autor nos encoraja a "aceitar as moedas" de nossos pais, como um processo de reconciliação profunda com a vida e com a gente mesmo.

Há uma razão poderosa que pode nos levar a iniciar a tarefa de restaurar o amor por nossos pais: só conseguiremos nos amar quando os amarmos e os honrarmos. No mais profundo de cada um de nós, por mais graves que sejam as feridas, os filhos seguem sendo leais a seus pais e inevitavelmente os tomam como modelos e os interiorizam. De algum modo, conectam com uma força que os faz ser como eles. Por isso, quando são capazes de amá-los, honrá-los, dignificá-los e respeitá-los, então podem fazer a mesma coisa consigo mesmos e ser livres. ... muito simples: o que reprovamos nos aprisiona, e só o que amamos nos liberta.

## Onde estão as moedas?

Neste livro o autor nos encoraja a "aceitar as moedas" de nossos pais, como um processo de reconciliação profunda com a vida e com a gente mesmo.

Há uma razão poderosa que pode nos levar a iniciar a tarefa de restaurar o amor por nossos pais: só conseguiremos nos amar quando os amarmos e os honrarmos. No mais profundo de cada um de nós, por mais graves que sejam as feridas, os filhos seguem sendo leais a seus pais e inevitavelmente os tomam como modelos e os interiorizam. De algum modo, conectam com uma força que os faz ser como eles. Por isso, quando são capazes de amá-los, honrá-los, dignificá-los e respeitá-los, então podem fazer a mesma coisa consigo mesmos e ser livres. ... muito simples: o que reprovamos nos aprisiona, e só o que amamos nos liberta.

JOAN GARRIGA BACARDI

ONDE ESTÃO AS  
**MOEDAS?**

As chaves do vínculo entre pais e filhos

2ª edição

Bibliotecária: Helena Joana Flipsen – CRB-8ª / 5283

---

G194o Garriga Bacardí, Joan.

Onde estão as Moedas? : as chaves do vínculo entre pais e filhos / Joan Garriga Bacardí ;  
tradução: Adriana Campidelli, Lorice Ashkar Ferreira. -- Campinas, SP : Saberes Editora,  
2011.

ISBN 978-85-62844-38-6

Tradução de: ^Dónde están las monedas?

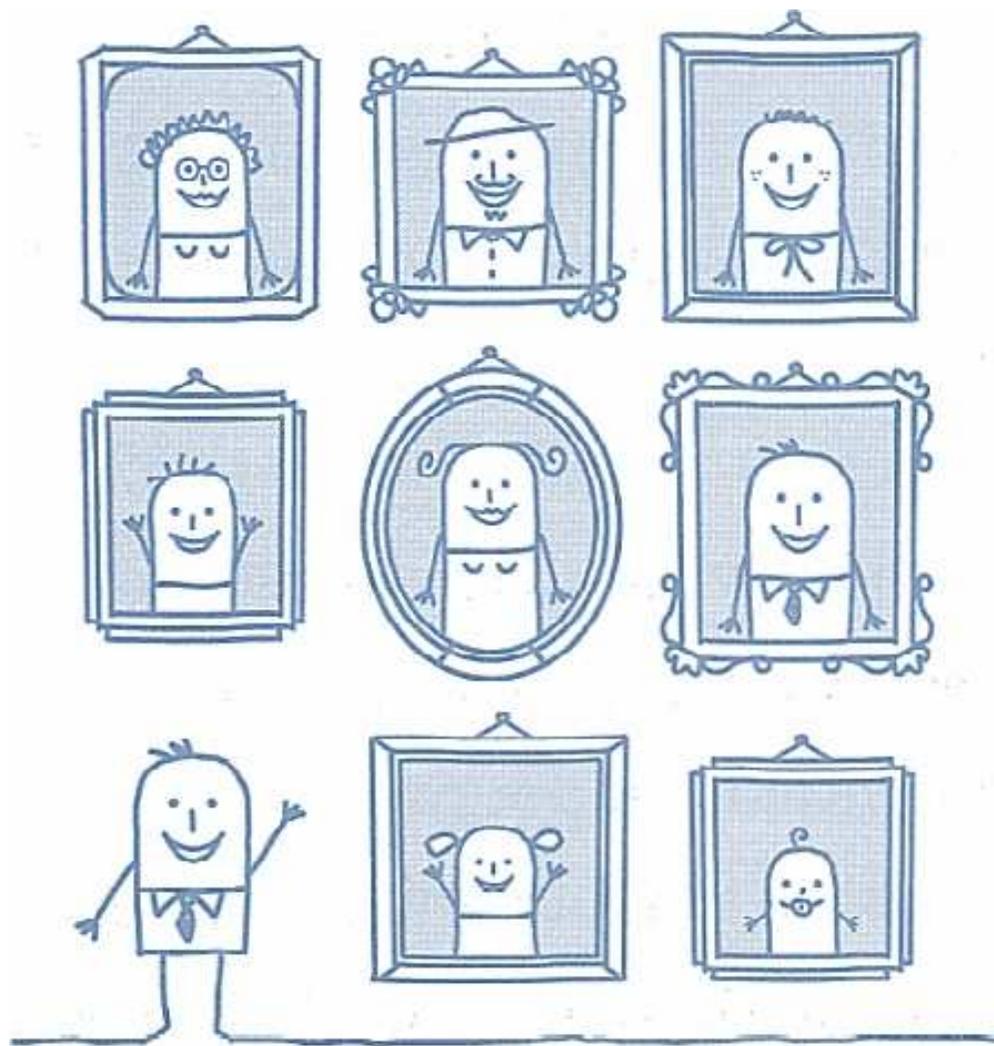
1. Psicologia. 2. Medicina. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDD -150 -610 - 613.71

JOAN GARRIGA BACARDÍ

ONDE ESTÃO AS  
**MOEDAS?**

As chaves do vínculo entre pais e filhos



TRADUÇÃO

Adriana Campidelli

Lorice Ashkar Ferreira

Copyright by © Joan Garriga Bacardí, 2009

© Rigden Edit S.L., 2010

Direito desta edição Saberes Editora, 2013

Título original:

**¿Dónde están las monedas?**

**Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres**

Editores

**Lenir Santos**

**Luiz Odorico Monteiro de Andrade**

Ilustração da capa

**Clipart by NL shop**

Projeto gráfico capa e editoração

**Bruna Mello**

Revisão

**René Schubert**

**Anna Carolina Garcia de Souza**



Av. Santa Isabel, 260 - sala 5

B.Geraldo - Campinas, SP - Brasil

CEP 13084-012

Fone +55 19 3288.0013

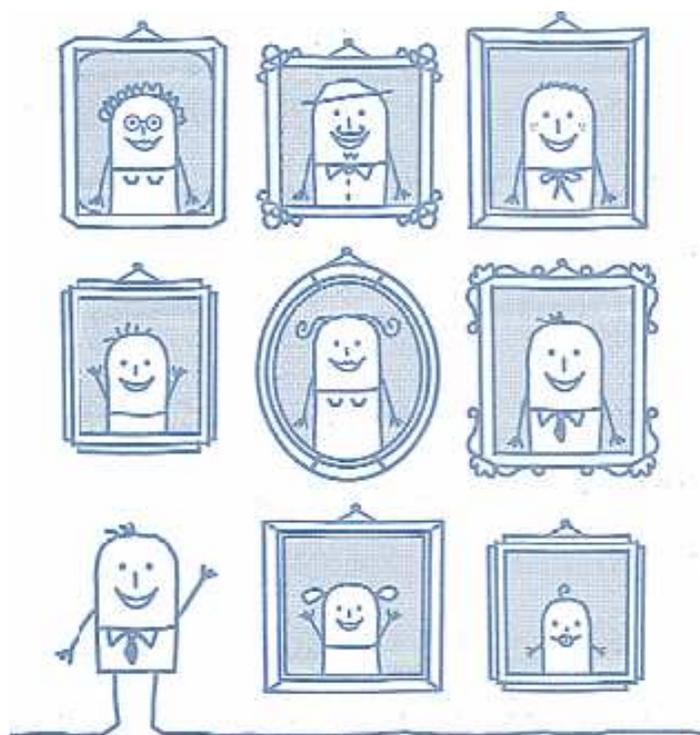
[saberes@sabereseditora.com.br](mailto:saberes@sabereseditora.com.br)

[www.sabereseditora.com.br](http://www.sabereseditora.com.br)

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros meios quaisquer.

*A meus pais, claro, e a seus pais, e aos pais de seus pais. A todos aqueles que transferiram intactas, até chegar a mim, a chama da vida e as moedas justas para uma vida com alma, alegria e sentido.*





EM UMA NOITE QUALQUER, de uma época qualquer, alguém teve um sonho: sonhou que recebia algumas moedas das mãos de seus pais. Não sabemos se eram muitas ou poucas, se eram milhares, centenas, uma dezena ou apenas um par. Também desconhecemos o metal de que eram feitas, se ouro, prata, bronze ou talvez ferro.

Enquanto sonhava que seus pais lhe entregavam as moedas, esse indivíduo teve uma sensação de calor em seu peito. Foi invadido por uma grande alegria. Estava contente, encheu-se de ternura e dormiu serenamente o restante da noite.

Na manhã seguinte, quando despertou, a sensação de serenidade e satisfação persistia. Então, decidiu caminhar até a casa de seus pais. Quando ali chegou, olhou-lhes nos olhos e disse:

"Na noite passada, vocês vieram até mim em sonho e depositaram em minhas mãos algumas moedas. Não me lembro se eram muitas ou poucas. Também não sei de que metal eram feitas, se eram de metal precioso ou não. Não importa, porque me sinto pleno e feliz. E venho lhes dizer: *Obrigado, elas são suficientes. São as moedas de que necessito e as que mereço. Assim, eu as tomo com gosto, pois vêm de vocês.* Com elas serei capaz de seguir meu próprio caminho."

Ao ouvir isso, os pais, que como todos os pais se engrandecem por meio do reconhecimento dos filhos, sentiram-se ainda maiores e generosos. Interiormente sentiram que podiam seguir dando a seu filho, porque a capacidade de receber amplia a grandeza e o desejo de dar. Então, disseram:

"Você é um bom filho. Pode ficar com todas as moedas, pois pertencem a você. *Pode gastá-las como quiser*, e não precisa devolvê-las. São seu legado, único e pessoal, são para você.

Então o filho também se sentiu grande e pleno. Descobriu-se completo e rico e pôde em paz deixar a casa dos pais. Na medida em que se afastava, andava com firmeza, com os pés

firmes sobre o solo. Seu corpo também estava bem situado no solo, e diante de seus olhos um caminho claro e um horizonte promissor se abriam.

Enquanto percorria o caminho da vida, foi encontrando pessoas diferentes, que o acompanhavam durante um trecho, às vezes mais longo, às vezes mais curto. Alguns o acompanharam pela vida toda. Eram sócios, amigos, companheiros, vizinhos, colaboradores e inclusive adversários. Em geral, o caminho se apresentava sereno, agradável, em sintonia com seu espírito e com sua natureza pessoal. E, ainda que não estivesse livre dos pesares naturais impostos pela vida, o sentia como o caminho de sua vida.

De vez em quando, olhava para trás, para seus pais, e relembrava com gratidão as moedas recebidas. E, quando observava o transcurso de sua vida ou olhava para seus filhos ou se recordava de tudo que conquistou no âmbito pessoal, familiar, profissional, social ou espiritual, a imagem de seus pais surgia e ele se dava conta de que tudo aquilo fora possível graças ao que havia recebido deles, e que com seu êxito e com suas conquistas os honrava.

Dizia a si mesmo: *Não há fertilizante melhor que as próprias origens*, e então seu peito voltava a se encher da mesma sensação abrangente que lhe havia preenchido na noite em que sonhou que recebia as moedas.



OUTRA NOITE QUALQUER, de outro tempo qualquer, outra pessoa teve o mesmo sonho, já que, cedo ou tarde, todos chegamos a ter esse mesmo sonho. Vinham seus pais e depositavam algumas moedas em suas mãos. Nesse caso, também não sabemos se eram muitas ou poucas, se eram milhares, centenas, uma dezena ou apenas um par. Não sabemos de que metal eram feitas, se de ouro, prata, bronze, ou ferro...

Ao sonhar que recebia em suas mãos as moedas de seus pais, a pessoa sentiu certo incômodo. Sentiu-se invadida por uma amarga inquietude, por uma sensação de tormento e um dilacerante mal-estar. Dormiu o restante da noite remexendo-se agitado entre os lençóis.

Ao despertar, o indivíduo, ainda agitado, sentiu um incômodo que parecia raiva, mas que também tinha algo de queixa e ressentimento. Sua expressão era de sofrimento e inconformismo. Revoltado e ligeiramente envergonhado, decidiu caminhar até a casa de seus pais. Ao chegar, olhando-os de soslaio disse: "Na noite passada, vocês vieram a mim em sonhos e me entregaram algumas moedas. Não sei se eram muitas ou poucas, também desconheço de que metal eram feitas, se eram de metal precioso ou não. Não importa, porque me sinto vazio, prejudicado, ferido. Venho lhes dizer que suas moedas não são boas nem suficientes. Não são as moedas de que necessito nem as que mereço, nem as que me correspondem. Portanto, não quero e não aceito, ainda que tenham vindo de vocês e que cheguem a mim por meio de vocês. *Com elas meu caminho seria muito duro ou muito triste e eu não conseguiria ir longe.* Caminharei sem as suas moedas."

E os pais, que como todos os pais se sentem menores e sofrem quando não têm o reconhecimento dos filhos, retiraram-se diminuídos e tristes para o interior da casa. Com desgosto e angústia, compreenderam que podiam dar ainda menos do que haviam dado àquele filho, porque, *diante da dificuldade de aceitar e receber, a grandeza e o desejo de dar se fazem pequenos e definham.* Fizeram silêncio, confiando que, com o passar do tempo e a sabedoria que a vida traz, talvez chegassem a endireitar os rumos falidos do filho.

É estranho o que aconteceu em seguida. Após ter pronunciado aquelas palavras perante os pais, o filho *se sentiu impetuosamente forte, mais forte do que nunca.* Tratava-se de uma força extraordinária: a força feroz, teimosa e gigante que surge da oposição aos feitos e às pessoas. Não se tratava de uma força genuína, como a que resulta da aceitação dos acontecimentos e está em concordância com as transformações da vida, mas de uma força apaixonada e intensa. Era o tipo de força que configura a paisagem do sofrimento humano, aquela em que as pessoas tratam de se apoiar quando precisam de coragem e de humildade suficientes para aceitar a realidade tal como ela é e a nossos pais tal como são. A falsa força que nos concede a oposição das coisas, o ressentimento para com as pessoas e a postura de vítimas diante dos fatos vividos.

Com o tempo, essa pessoa aprenderá que nenhum sofrimento concede direitos, nenhuma postura existencial edificada sobre feridas concede merecimentos e que *o único sentido desse sofrimento, que não é dor, é fazer sofrer os demais, já que unicamente a dor genuína desperta a compaixão.* Mas, naquele dia, o indivíduo abandonou a casa dos pais dizendo a si mesmo:

*Nunca mais.*

Sentia-se forte, mas também vazio e vulnerável. Ainda que desejasse, não conseguia ficar em paz.

Na medida em que se afastava da casa de seus pais, sentiu seus pés se elevarem alguns centímetros do solo e seu corpo, um tanto flutuante, não podia se aperceber de seu peso

real. E sentiu algo ainda mais surpreendente: cada vez que abria os olhos, tinha a impressão de que via a mesma coisa, um horizonte fixo e estático.

O indivíduo *foi desenvolvendo uma sensibilidade especial*. Assim, quando encontrava alguém ao longo do caminho, o contemplava com uma enorme esperança e, inconscientemente, se perguntava:

"Será essa a pessoa que tem as moedas que mereço, das quais necessito e que me correspondem, as moedas que não aceitei de meus pais porque eles não souberam me concedê-las de maneira justa e conveniente? Será essa a pessoa que tem o que mereço?"

Em certa ocasião, a resposta foi afirmativa, e tudo pareceu fantástico. O indivíduo se apaixonou e sentiu que tudo à sua volta era maravilhoso. E, sem se dar conta, começou a esperar que o outro tivesse e lhe desse aquilo que não aceitara de seus pais.

Contudo, ainda que a esperança de encontrar as moedas lhe resultara a princípio inebriante, quando a paixão acabou se convertendo em uma relação e a relação durou tempo suficiente, *o indivíduo descobriu que o outro não tinha o que lhe faltava, ou seja, aquelas moedas que não havia aceitado de seus pais*.

"Que pena!", disse. E então se queixou amargamente de sua má sorte, culpando o destino.

Ele se sentiu desenganado, *submetido a um tormento emocional que tomou forma de desespero, desgosto, crise, turbulência, enfado, frustração*. É que, embora ainda não soubesse, o outro só podia lhe dar aquilo que tinha e aquilo que lhe correspondia por sua posição, ainda que queira lhe dar tudo e o ame plenamente, pois um casal é uma relação entre adultos fundamentada na igualdade de classe, na troca equilibrada e na sexualidade.

Em certo momento de sua vida, esta pessoa teve um filho, e seu desgosto se tornou mais doce e esperançoso, mais moderado.

Então, tornou a se perguntar:

"Será que este filho tão amado que espero tem as moedas que mereço, das quais necessito e que me correspondem, aquelas que não aceitei de meus pais porque não souberam me dar de maneira justa e conveniente? Será este o ser que tem aquilo que mereço?"

Quando respondeu novamente que sim, foi maravilhoso, formidável, e o indivíduo começou a sentir um vínculo especial com aquele filho, *um vínculo assombroso, muito estreito, cheio de expectativas e anseios*.

De maneira inconsciente, a pessoa estava convencida de que o filho tinha as moedas de que necessitava e não tardaria em lhe dar.

Mas passou o tempo, e o filho, como a maioria dos filhos, desejou ter vida própria e pôr em prática seus propósitos de vida independentes. *Amava a seus pais e desejava fazer o*

*melhor por eles, mas a pressão de ter uma vida própria lhe resultam exigente, imperiosa e avassaladora como a sexualidade.*

Assim, o indivíduo um dia compreendeu que tampouco o filho tinha as moedas de que necessitava, que merecia e lhe correspondiam.

Sentindo-se mais vazio, órfão e desorientado que nunca, entrou em crise. Adoeceu. Estava na fase média da vida e se encontrava de uma forma que *nenhum argumento já o sustentava*, nenhuma razão o acalmava. Sentiu seu interior se quebrar e gritou:

"SOCORRO!"

Havia tanta urgência em seu tom de voz! Seu rosto estava tão desfigurado! Nada o acalmava, nada podia confortá-lo.

E o que ele fez?

*Foi a um terapeuta.*

O terapeuta prontamente o recebeu. Olhou profunda e pausadamente para o indivíduo e disse:

*"Eu não tenho as moedas."*

O terapeuta viu nos olhos de seu paciente que ele continuava buscando as moedas no lugar errado e que, no fundo, desejava se equivocar mais uma vez. Ele sabia que as pessoas desejam mudar, mas também que lhes custa dar o braço a torcer, não tanto por dignidade, mas por teimosia e costume.

Mas o terapeuta, que sabia que não tinha as moedas em mãos, pensou: *Amo e respeito melhor meus pacientes quando também posso fazer o mesmo com seus pais e com sua realidade tal como é. Ajudo quando sou amigo das moedas que lhes cabem, quaisquer que sejam.* Na realidade, aquele terapeuta já vira muitas pessoas em situações similares e *sabia que o paciente, e o menino que segue vivendo em seu interior, continua amando profundamente seus pais e lhes guarda lealdade*, ainda que o ardor das feridas e outras causas lhe impeçam de aceitar suas moedas. É que, nas profundezas da alma, ainda que o filho reprove seus pais, também se identifica com eles. E, quando não pode acolhê-los e amá-los, tampouco consegue amar a si mesmo. Por isso, *seu enfoque é o amor a tudo e a todos.*

Naquela primeira visita, o terapeuta acrescentou: *"Eu não tenho as moedas, mas sei onde estão e podemos trabalhar juntos para que também você descubra onde estão e como pegá-las"*.

Então, o terapeuta trabalhou com esse indivíduo e lhe mostrou que durante muitos anos ele tivera um problema de visão, um problema óptico, um problema de perspectiva. Tivera dificuldades para ver claramente. Só isso.

O terapeuta o ajudou a ajustar o foco e a regular seu olhar, a perceber a realidade de outra maneira, a partir de uma perspectiva mais clara, mais centrada e mais aberta aos propósitos da vida. Uma maneira *menos dependente dos desejos pessoais do pequeno eu que sempre tenta nos governar.*

Um dia, enquanto esperava pelo paciente, o terapeuta pensou que havia chegado o momento de dizer, por fim e claramente, onde estavam as moedas. E, nesse mesmo dia, como que por encanto, o paciente chegou com outra coloração de pele. As feições de seu rosto haviam se suavizado. E disse:

*"Sei onde estão as moedas. Continuam com meus pais."*

Primeiro soluçou, em seguida chorou abertamente.

Depois veio o alívio, a paz e a sensação de calor no peito. Por fim!

Então, dirigiu-se novamente, como anos atrás, à casa de seus pais. Quando ali chegou, olhou-lhes nos olhos e disse:

*"Durante todos estes anos tive um problema de visão, uma perspectiva ilusória. Não via claramente. Sinto muito. Agora posso ver e venho dizer-lhes que aquelas moedas que recebi de vocês em sonhos são as melhores moedas possíveis para mim. São suficientes e me correspondem. São as moedas que mereço e são adequadas para que eu possa seguir adiante. Venho lhes agradecer. As aceito com gosto, porque vêm de vocês, e com elas posso seguir trilhando meu próprio caminho."*

Então os pais, que como todos os pais se engrandecem pelo reconhecimento dos filhos, voltaram a florescer, e o amor e a generosidade fluíram novamente com facilidade. O filho voltava a ser filho plenamente porque era capaz de aceitá-los.

Os pais, sorridentes, o olharam com ternura e responderam:

*"É um bom filho. Pode ficar com todas as moedas, pois lhe pertencem. Pode gastá-las como quiser e não é preciso devolvê-las. São seu legado, único e pessoal, para você. Pode ter uma vida plena."*

Então, o filho também sentiu grande e pleno. Percebeu-se completo e rico e *pôde por fim deixar em paz a casa dos pais.* A medida que se afastava, sentiu os pés firmes pisando intensamente no solo, seu corpo também assentado na terra e os olhos voltados para um caminho claro e um horizonte promissor.

Também sentiu algo estranho: perdera a força impetuosa que se alimentava do ressentimento, do vitimismo e do excesso de conformismo, mas agora tinha uma força simples e tranquila, uma força natural.

Percorrendo o caminho que restava de sua vida, *encontrou outras pessoas com as quais*

*caminhou lado a lado, como acompanhante, durante um trecho, às vezes longo, às vezes curto, outras, para sempre. Sócios, amigos, casais, vizinhos, companheiros, colaboradores, inclusive adversários.*

Em geral, seu caminho foi sereno, prazeroso, em sintonia com seu espírito e com sua natureza pessoal. Tampouco esteve isento dos pesares naturais impostos pela vida, mas sentia que aquele sim era o caminho de sua vida.

Um dia se aproximou da pessoa pela qual havia se apaixonado crendo que ela tinha as moedas e disse:

"Durante muito tempo tive um problema de visão, e agora que enxergo claramente lhe digo: *Sinto muito*, esperei demais dessa relação. Foram demasiadas as minhas expectativas, e sei que isso foi uma carga muito pesada para você e agora *a assumo*. Tomo consciência e a libero. Assim, o amor que tivemos pode seguir fluindo. *Agradeço. Agora tenho minhas próprias moedas.*"

Em outro momento foi até seu filho e disse:

"Você pode aceitar todas as minhas moedas, porque eu sou uma pessoa rica e completa. Agora já peguei as minhas de meus pais."

Então o filho se tranquilizou, se fez pequeno em respeito a ele e se sentiu livre para seguir seu próprio caminho e aceitar suas próprias moedas.

Ao fim de seu longo caminho, o indivíduo se deteve a repassar a vida vivida, o amado e o sofrido, o construído e o danificado. *A tudo e a todos conseguiu dar um bom lugar em sua alma. Acolheu a todos com doçura e pensou:*

*Tudo tem sua hora na vida: a hora de chegar, a hora de permanecer e de partir. Uma metade da vida é para subir a montanha e gritar aos quatro ventos "Eu existo!" E a outra metade é para o declínio até o vazio, onde tudo é desprender-se, alegrar-se e celebrar. A vida tem seus assuntos e seus ritmos sem deixar de ser o sonho que sonhamos.*

## Breve ensaio sobre o conto das moedas



ESPERO QUE ESSA BREVE HISTÓRIA, como acontece com a maioria dos contos, lhe tenha sido provocadora. Suas várias linhas de significado podem ter tocado alguma fibra de seu ser e ter lhe causado tristeza ou alegria, raiva ou, pelo contrário, paz interior. Cada pessoa terá suas próprias reflexões ou sentimentos, tirará inclusive suas próprias conclusões.

Visto que o conto mais evoca que explica, proponho-lhe que continue lendo para entender melhor, para descobrir coisas que talvez lhe tenham escapado ou confirmar que suas emoções tinham pleno sentido.

Ainda que este breve ensaio não seja fundamental para desfrutar e aprender o que diz "Onde estão as moedas?" (o conto funciona por si só), me atrevo a dizer que nesse tipo de anexo explicativo o leitor encontrará clareza e desenvolvimento das mensagens, dos principais ensinamentos, de 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 oferecer caminhos de reflexão e entendimento que promovam maior felicidade em 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, senão uma mais caprichosa e menos sistemática, mais intuitiva e pessoal, por assim dizer. Minha abordagem é simples: é como se eu estivesse agora mesmo em uma sala diante de você e de outras pessoas e, depois de minha explicação sobre o conto, todos comessem a me perguntar sobre seu significado. Então, o que eu diria seria mais ou menos o que segue.

**O que representam as moedas que recebem  
os protagonistas da mão de seus pais?**

As moedas representam o abundante caudal de experiências que tivemos com eles, tanto agradáveis quanto alegres ou tristes, afortunadas ou malsucedidas... Todas, sem exceção. A concepção, o nascimento, a infância, a adolescência etc. Tudo o que, como filhos, vivemos em relação a nossos pais em todos os períodos da vida, mas sobretudo quando 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.

Além disso, podemos acrescentar seu passado e sua história, ou seja, sucessos e vivências anteriores à nossa concepção ou nascimento, já que mesmo antes de nascer pertencemos ao desejo e ao pensamento de nossos pais. E, em sentido transgeracional, por nossas veias corre o sangue e a experiência de muitos antecessores, concretizadas nas respectivas famílias de origem de nossos pais, com todas as vicissitudes que lhes tocou viver. 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 que recebemos em nossas raízes e a que pertencemos e tudo que vivemos de concreto da vida com nossos pais.

### **O que significa aceitar as moedas?**

Aceitar as moedas significa aceitar tudo exatamente como foi, sem pôr nem tirar, 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, ações dolorosas ou terríveis e brutais. Aceitar as moedas nos leva a aceitar também aquilo que nos feriu, que prejudicou a inocência e a beleza natural da criança.

É possível, ainda que difícil, dizer sim a tudo que nos chega por meio de nossos pais, sem pôr nem tirar. Podemos aceitar tal e como nos chegou, com todas as suas consequências, sem deixar de seguir nosso próprio caminho, cumprindo o trajeto pessoal e tendo a coragem de transformar os pesares em recursos.

Se nos resulta tão difícil aceitar as moedas é porque não sabemos o que fazer com a dor, não sabemos como manipular nossos sentimentos feridos nem nossas turbulências emocionais. Assim, fechamos os olhos e o coração e inventamos para nós mesmos um mundo suportável que nos permite seguir adiante.

Muitas tradições, e concretamente as tábuas de Moisés, impõem o mandamento de "honrar aos pais", conscientes de seu poder libertador e do bem-estar que aporta às pessoas. Mas chega-se a esse lugar depois de 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 esse lugar, e, se tem sentido para nós, devemos percorrê-la. Se assim decidirmos, todo um processo tem início.

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

As pessoas que avançam nesse processo costumam se sentir mais íntegras, congruentes e amorosas. Aprimoram suas relações pessoais e afetivas, alcançam maturidade, serenidade e, sobretudo, autoestima. Alinham-se de modo mais sólido com o misterioso fluir da vida.

### **Mas, se não gostamos de algo em nossos pais, porque devemos aceitá-lo?**

Trata-se de um clássico na psicoterapia o caso de pacientes que juraram, quando criança, não se parecer com seus pais para, em seguida, descobrir, na fase média da vida, que são e agem como eles...

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

Por isso, é importante tomar consciência do que reprovamos, para investigar a fundo em nosso interior e dar espaço a todos os componentes emocionais que sobrevenham até que o processo para a paz se complete.

É certo que muitos problemas se originam de feridas de amor, de traumas e do terror do que foi vivido. Isso configuraria uma primeira linha de argumentos. Porém, adentrando em uma segunda linha, é importante não esquecer algo ainda mais profundo: temos problemas porque amamos mal. Se olharmos sem preconceitos a alma familiar e as dinâmicas da criança, perceberemos que esta se insere em 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, trata de assumir sacrifícios, cargas e culpas que correspondem a seus pais, irmãos, avós ou à família toda. Pode tentar morrer ou adoecer no lugar de seus pais, prisioneira de um pensamento mágico que a faz crer que dessa maneira conseguirá salvá-los. Pode segui-los até a doença, a morte, ao vício ou outros destinos, pensando também que assim, como num passe de mágica, seu coração ou o coração dos que ama encontrará calor e conforto. Inclusive em casos de abusos, chegamos a ver que um filho ou filha pode 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 sistêmico nos mostra que, além de possuir identidade individual, fazemos parte de um coletivo maior. Estamos todos inseridos em uma mente comum maior: uma "alma familiar", como se denomina no trabalho de Constelações Familiares. E essa alma tem suas regras. Uma delas é amar nossos pais e combater a fraqueza de nos sacrificar por nossos idosos, acreditando falsamente que assim os ajudamos. Cumprir essa 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. O necessita para fluir com alegria. E a Ordem sugere sua geometria e 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 seus pais fazendo principalmente algo de bom com sua vida, 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 que reconhecer que o amor bom, aquele que ajuda de verdade, é o amor que olha, que vê os demais e é capaz de respeitar suas dificuldades. É, sobretudo, o amor que pode enxergar nos olhos dos seres que ama, especialmente nos dos pais, o desejo de que seu filho esteja bem e cresça livre e feliz. Nenhum problema dos filhos ajuda os pais. Apenas desse modo a Ordem é respeitada e o Amor que liberta pode fluir.

### **Que obstáculos posso encontrar nesse processo de recuperação do amor por meus pais?**

Existem dois discursos que explicam os principais obstáculos que esse movimento amoroso natural e espontâneo encontra para fluir até nossos antecessores.

O primeiro deles nos revela 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 nos envolver de maneira trágica com o destino e as dificuldades daqueles que formam parte de nossa rede de vínculos, sejam os pais ou a família em sentido mais amplo.

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

Já Sêneca relata em suas cartas para Lucilo que "não se pode ser feliz quando se vive só

para si mesmo, quando tudo se faz em interesse próprio. Na verdade, só se vive para si quando se vive para os demais". O que nos cura é abraçar em nosso coração 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 feitos e nós mesmos.

Abraçar é um movimento espiritual. É dizer "sim!" para a existência, para o que ela traz e requer em cada momento. Porque os pais são os representantes da existência. Por meio deles a vida se manifestou, e nós podemos cuidar dela.

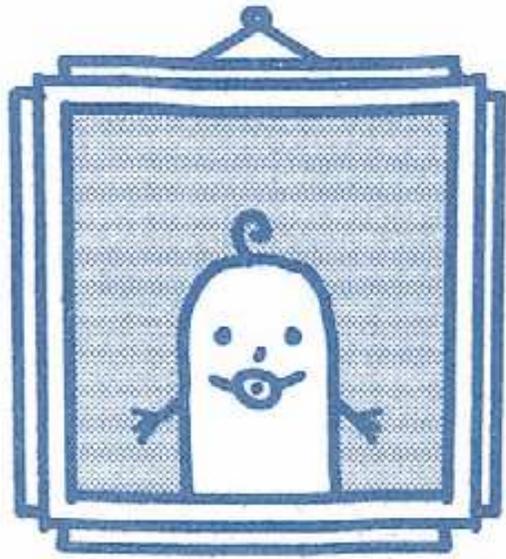
A senha para as portas do paraíso é composta de uma simples sílaba: "Sim". Um dos ensinamentos fundamentais das tradições de sabedoria é que sofremos quando nos opomos, que o mal estar se nutre de resistências.

Gostaria de explicar uma curiosidade. Em muitos grupos fiz uma pesquisa improvisada, perguntando quem não se sentiu suficientemente (ou bem) amado por seus pais. Você pode 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) seus filhos. Quase ninguém levanta a mão. Não são necessários grandes conhecimentos de cálculo para deduzir que os números não batem.

No meu ponto de vista, há apenas uma explicação para isso, e ela é de ordem cultural: tem-se privilegiado o questionamento dos pais, dando asas talvez a um movimento necessário para transitar de uma cultura excessivamente patriarcal para outra de caráter filial. Entretanto, todos os extremos precisam se corrigir, e a atual ditadura moderna de caráter filial debilita tanto os filhos como os pais. Confunde ambos. Além disso, ao se acentuar a encenação acusatória contra os pais, perpetua-se a tendência vitimista e irresponsável dos filhos, enquanto os pais sofrem desnecessariamente em um amargo acúmulo de culpas. Os pais por sua vez também entraram em um código cultural imperante, autoperseguidor, de que deveriam ser melhores, mais perfeitos.

Há outra razão poderosa que pode nos levar a dar início à tarefa de restaurar o amor por nossos pais: só conseguimos amar a nós mesmos quando amamos e honramos nossos pais. No mais profundo de cada um de nós, por mais graves que sejam as feridas, nós, filhos, seguimos sendo leais a nossos pais, e inevitavelmente os tomamos como modelo e os interiorizamos. De algum modo nos conectamos a 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 com a gente mesmo e ser livres.

## Como podemos saber o que aceitamos e o que recusamos?



É possível reconhecer o que não aceitamos de nossos pais por algumas poucas (seis, oito ou no máximo doze) recordações, por meio de imagens dolorosas de nossa infância que, vez ou outra, assaltam nossos pensamentos, nos tensionando e nos fazendo novamente nos sentirmos indefesos ou raivosos, penalizados, abandonados, ou o que quer que seja, gerando mal-estar para o corpo.

Muitas pessoas conservam imagens muito vivas de acontecimentos difíceis e, em contrapartida, esquecem centenas de momentos em que foram estimados, cuidados, alimentados, amados, abraçados etc. E sem cuidados não há vida, não é possível sobreviver.

Em geral, acredito que está em baixa a crença popular de que os pais causam, por sua negatividade, o mal nos filhos. Ainda que de fato nada os exima quando têm comportamentos destrutivos, se dermos uma olhada no cotidiano dos pais, vemos a quantidade de dedicação e ocupações que requer criar um filho. Além disso, o mais comum é que os pais desejem espontaneamente que os filhos estejam felizes.

A questão é como aceitar as moedas difíceis, porque incluem o sofrimento. Boris Cyrulnik, criador do conceito de resiliência, tão em voga ultimamente, nos mostra o poder de algumas pessoas de se recuperar de graves feridas e traumas emocionais. Ainda que sejamos mamíferos sensíveis que sofrem diante da falta de amor e de respeito, ou pelos fatos e reveses terríveis da vida (mortes, perdas, desgraças etc.), 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 fato de que nos empenhamos em recordá-la.

Entretanto, é comum construirmos nossa vida em função de recordações, algumas

traumáticas, que resultam em meras transformações daquilo que vivemos antes. Recordações que ficam muito longe da realidade ou que em partes a distorcem e que nos distanciam de nosso presente, nosso único apoio. É que o único lugar possível onde podemos viver é o presente, e essas imagens e sensações ocorreram no passado. Portanto, pertencem a outro tempo e momento. De modo que uma ferida não é grande coisa, exceto se nos empenharmos em recordá-la.

Isso é, ao mesmo tempo, verdadeiro e falso. Ainda que conseguíssemos, com a mente, esquecer algumas imagens, no corpo ficam registradas todas as nossas vivências, e isso funciona como uma espécie de receptáculo 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 etc. 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, padrões corporais etc.

O corpo recorda e registra, e em cada pessoa convivem os corpos do que foi ontem, antes de ontem e do que foi aos 15 e aos 2 anos. Em nosso corpo está presente a memória de tudo que vivemos.

### **O que perdemos ou conseguimos ao recusar ou aceitar as moedas?**

Entre as vivências que temos com nossos pais se encontram as doces, que nos fazem sorrir e nos sentir bem, e as amargas que nos doem e nos contraem. As primeiras parecem nos impulsionar para a vida, e as outras parecem nos entorpecer. A tentação para muitos consiste em querer aceitar apenas o positivo e expulsar o negativo, e isso tem uma lógica esmagadora: queremos nos afastar daquilo que nos causou, ou ainda causa, dor. Assim, alguns recusam os pais e o que vêm deles.

No entanto, temos de compreender que a lógica emocional dos afetos funciona de maneira precisamente pouco lógica. E mais paradoxal e independente de nossa vontade, motivo pelo qual frequentemente, como já citei, o repúdio nos prende com mais força ao que recusamos ou àqueles que recusamos.

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

O que de fato ajuda é realizar o processo de aceitar também o que foi difícil, e com isso talvez nos tornarmos mais fortes ou mais sábios. Ou seja, também o que parece negativo

está a serviço da vida, e podemos aproveitá-lo a nosso favor. O sofrimento também é capaz de nos fazer mais plenamente humanos. Algumas pessoas que sofreram graves perdas ou traumas com seus pais, por exemplo, se superam e constroem uma vida com alegria e muito sentido. Em contrapartida, há pessoas que, amparando-se em pequenas frustrações com seus pais, se acham no direito de ter uma vida escassa ou penitencial e culpam os pais para justificar seus erros ou fracassos.

Devemos saber que nada nos impede de nos desenvolvermos bem, e que do passado conservamos apenas as cinzas em forma de imagens guardadas na mente. Que podemos transformá-las e ficar em paz com o que passou, ao menos com o que recordamos dele. E assim nos abrimos ao presente, o lugar e o tempo do verdadeiro fogo do viver.

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

### **O que acontece quando recusamos nossos pais e aquilo que nos deram, ou seja, suas moedas?**

As pessoas que recusam suas moedas se sentem mais vazias e esperam que outros, ou alguma coisa, as preencham: às vezes o cônjuge, 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 de maneira vã ao longo da vida, quando a solução é descer do burro (ou literalmente deixar de ser burros) e mudar nosso ponto de vista, deixando assim de sofrer e fazer sofrer inutilmente.

Se nos recusamos a isso, nos debilitamos e, como digo, costumamos procurar nos demais o que nos falta. De certo modo, permanecemos como crianças tirânicas que dizemos à vida e a nossos pais como eles deveriam ser, em vez de aprender o que é e aceitá-los como são ou foram.

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

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

Sartre dizia: "Não importa tanto o que me fizeram, mas o que eu faço com o que me fizeram". Afinal, é melhor e mais útil que a responsabilidade esteja em nosso telhado e trabalhar com a nossa história para convertê-la em aliada, abrindo nosso coração a ela

apesar das feridas, ou justamente nos abrindo a elas. Apenas conseguimos transcender o que aceitamos.

**Mas às vezes a recusa parece nos dar uma força especial, não é mesmo?**

Sim, é certo. 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 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 se nutre de seu próprio combustível emocional: vitimismo, 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 se diz no conto. Representa uma imensa galeria de personagens e posturas existenciais sobre os quais tratamos de nos sustentar quando carecemos da coragem e da humildade suficientes para assumir nossas feridas, nossas bênçãos, para nos apoiarmos na realidade tal como é e em nossos pais tal como são.

Essa força é intensa, cega e impetuosa porque é falsa. E é falsa porque não procede da realidade, senão de sua oposição e de sua negação. Trata-se de uma força que nos faz crer que devem compensar nossas carências e que, por 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 desperta a compaixão".

**Por que não é adequado buscar nos outros aquilo que não obtivemos no seio familiar, ou seja, cobrir com outros 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 a quebraremos, e ela não mais voltará a servir como porta.

E também por uma outra razão, que aprendi por meio dos muitos casos que vi como terapeuta: porque esses afetos, ainda sendo muito sentidos, nunca podem substituir realmente outros afetos. Um afeto não substitui outro, como uma pessoa não pode substituir outra em nosso coração.

Por exemplo, uma versão clássica e comum do encantamento consiste em esperar que o outro tenha e nos ofereça aquilo que não aceitamos de nossos pais. Quando aquilo que

esperamos é pouco, talvez possa funcionar. Entretanto, quando é muita coisa, resulta demasiado e impossível. Reconheço que é formidável quando alguém recupera a esperança de em algum lugar poder alcançar as tão apreciadas moedas, mas trata-se de uma esperança vã. Porque, de fato, o outro só pode dar aquilo que possui e lhe corresponde por 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.

Como acontece com os filhos: não podemos esperar deles o que eles não podem nos dar. Entretanto, alguns pais esperam sim que seus filhos supram suas carências e inconscientemente exercem sobre eles chantagem emocional, o que torna muito difícil aos filhos se tornar independentes e livrar-se desse laço insano. Criam vínculos especiais com seus filhos, quando a eles lhes basta um vínculo normal: é suficiente para eles sentir-se cuidados, queridos, pertencentes e livres, nada mais.

Um filho ou filha especial se distingue porque inconscientemente seu pai ou sua mãe estão convencidos de que tem as moedas que necessitam. Então se relacionam com esse filho de modo especial, cheio de expectativas. De maneira não muito consciente, buscam nos filhos o que lhes falta, anseiam preencher seus vazios ou o que não aceitaram de seus pais ou cônjuges, e isso é um peso notável para os filhos. Alguns deles o assumem por amor aos pais e sacrificam sua vida se envolvendo com intensidade. Outros encontram oportunidades, e a pressão de sua autonomia e desenvolvimento os empurra com afinco. É preciso saber que no fundo os filhos amam cegamente seus pais e sua família e se envolvem com o que o sistema e os pais requerem, com o que ficou inacabado, por meio de 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, para dois pontos importantes: que todos sejam iguais e que os posteriores não carreguem os assuntos dos anteriores.

É difícil, claro. Como um filho pode ignorar quando vê sua mãe ou seu pai triste ou infeliz, ou não confia que estejam bem sustentados na vida? Ajuda o fato de o filho poder esclarecer as confusões e respeitar o destino dos pais e ter consciência de que não lhe corresponde ter as moedas que faltam aos pais nem ser pai ou mãe de seus pais, muito menos responsáveis pela felicidade ou pela vida dos pais etc. Quando um filho se desenvolve e sai do lugar de apoio de um dos pais, por exemplo, um equilíbrio estabelecido no sistema se quebra, e esse pai tem uma nova oportunidade de encontrar o que lhe falta ou resolver o que não está resolvido. Às vezes, os pais perderam seus pais muito cedo, por exemplo, ou têm penas não esclarecidas. Tudo isso tem de ficar com eles

para que possam se integrar e assim se respeitar e se aceitar tal como são, incluindo 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 está buscando no lugar equivocado, o casal pode seguir ou não, mas não segue o bem-estar; as parcerias, as amizades e os relacionamentos próximos podem seguir ou não, mas não segue o crescimento e o sorriso compartilhado. Para muitos, trata-se de uma oportunidade de mudança, para mais uma vez se questionar. Para outros, não. Às vezes inclusive atualiza-se com redobrado impulso o rosto míope do filho quando deixa a casa dos pais. Isso pode levá-lo a aumentar sua obstinação, a reativar suas razões, rancores e argumentos, por mais que lhe façam ainda mais infeliz.

### **Mas às vezes sofremos de verdade...**

Sabemos que qualquer sofrimento se sustenta sobre boas razões e vem envolvido em argumentos brilhantes. Isso o faz mais vendável, mais justificável. Entretanto, 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 buscamos no lugar inadequado e que isso nos deixa insatisfeitos, talvez possamos corrigir e, finalmente, buscar no lugar adequado, que sempre é com nossos pais e com a integração de 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 sutis e, com frequência, uma crise, a separação, 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 pretendíamos nos encher falha, quando uma crise nos assola, quando um trecho de nosso caminho se esgota, talvez se abra uma oportunidade, sobretudo se somos capazes de permanecer em nossa fragilidade e abrir o coração.

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

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

A maioria das pessoas ama profundamente seus pais e, quando param de se fechar em seus 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 se defender, que viveram da mesma forma suas carências e mágoas.

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

O mal-estar interior certamente não se baseia em não ser querido, mas em sermos nós mesmos quem nos rejeita.

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

### **Como podemos aceitar nossos pais e suas moedas na prática diária?**

Por meio da humildade e amparados em um desejo verdadeiramente real de ser livres e felizes. Na realidade, nós mais tememos a plena liberdade do que a desejamos, porque ela nos deixa despídos diante de nossas mais profundas verdades e da responsabilidade de nossa vida. Acabaram-se as desculpas e as acusações. O mesmo ocorre com a felicidade: é mais cômodo procurá-la que vivê-la agora. Muitas pessoas preferem sofrer e reclamar que agir e tomar a vida em suas mãos, gozando de sua parcela de bem-estar e se desenvolvendo em direção a seu 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 sua realidade e nós podemos, no máximo, nos esgoelar em vão, gritando que deveria ter sido diferente, mas só perdemos 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".

Aceitar nossos pais e honrá-los tal como são tem consequências, a principal delas é nos comprometermos com a vida que temos. No fundo, honrar os pais significa fazer algo de bom com a vida que nos deram e exercer nossos dons e talentos. Algumas pessoas preferem não aceitar seus pais para se poupar do trabalho de levar a vida a sério e preferem sofrer, e com isso fazem sofrer os demais. Tenho repetido frequentemente que o sentido da maior parte do sofrimento é fazer sofrer os demais, 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. Desse modo, nos colocamos em paz conosco e com nossa história.

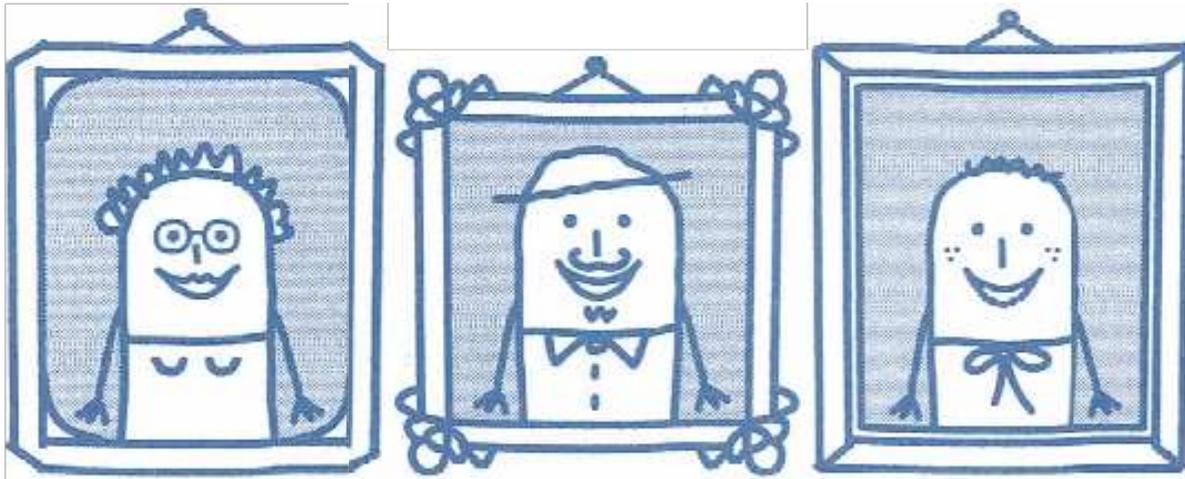
Para aceitar os pais, muitas pessoas devem superar o desamor recebido durante anos ou por toda a vida, aceitando inclusive o dano físico e psicológico. Como podemos ver essa dor como uma contribuição a nosso caminho de crescimento pessoal? Há uma frase que aprecio muito que diz o seguinte: "A desgraça abre a alma para uma luz que a prosperidade lhe nega". Claro que voluntariamente não buscaremos nenhuma desgraça, mas devemos saber que podemos encarar as dificuldades como oportunidades. Quantas pessoas já não sentiram que uma enfermidade lhes despertou e lhes pôs 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 sobreviver e se desenvolver, mas em sua vivência interna podem chegar a aceitar seu destino doloroso, e isso é uma viagem às vezes heroica. Em contrapartida, que valor têm as pessoas que se queixam o tempo todo de seus pais? As pessoas prudentes se separam deles porque sabem que serão as próximas a desapontá-los. Nós precisamos confirmar nossas hipóteses vitais, e aqueles que põem o disfarce de vítima, por exemplo, precisam confirmá-lo gerando relações que lhes desapontem para poder seguir se queixando. 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 no ano, para sentir o aroma de nossa humanidade.

É preciso dizer também que a maioria dos pais querem bem seus filhos, mesmo que em algumas ocasiões não consigam, devido à própria dor, expressá-lo e vivê-lo de maneira que o filho se sinta bem. Tomara que esses filhos possam se desenvolver bem e dessa maneira dar algo bom à 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 de minhas raízes procede de meu pai, de minha mãe, de meus avôs, de minhas avós e de todos os meus antepassados. Sei que sou apenas a continuação dessa linhagem ancestral. Por favor, me apoiem, me protejam e me transmitam vossa energia. Sei que onde quer que os filhos e netos estejam, os antepassados também estão ali. Sei que os pais amam sempre e apoiam seus filhos e netos, ainda que nem sempre sejam capazes de expressá-lo de modo eficaz por culpa das dificuldades que tiveram. Vejo que meus an-

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



**O protagonista da história, em dado momento, pede ajuda 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 seus pacientes, enquanto os que sabem que não as possuem sentem que estão apenas de passagem, só por um tempo nada mais, e ajudam com respeito e decisão. São humildes.

Ambos tratam de fazer o melhor e ajudam à sua maneira, mas os que pensam que têm as moedas se relacionam com seus pacientes contra seus pais e tratam entre os dois de ser melhores que os pais. Ao excluir os pais do coração dos pacientes e apontar com o dedo acusador, alimentam a falsa força do paciente e o ferem. Porque sabemos que o paciente (e a criança que segue vivendo em seu interior) continua amando profundamente seus pais e lhes guarda lealdade, ainda que em outro nível não consiga aceitar suas moedas por causa da ardência das feridas e de outras causas.

Nas profundezas da alma, ainda que o filho recuse seus pais, também se identifica com eles. E, quando não pode aceitá-los e amá-los, tampouco consegue querer a si mesmo.

No fundo, é difícil dedicarmos um amor genuíno para conosco mesmos se ao mesmo tempo não fizermos o processo de amá-los e respeitá-los. 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 se libertar deles por meio da aceitação ("ame e seja livre"). E podemos amar a nós mesmos tal como somos, imperfeitos, e não tal como deveríamos ser em nossas imagens ideais. As imagens ideais atuam como faróis para guiar o caminho que desejamos seguir, para chegar 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 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 indicador como más, como os pais. Como se explica no relato, "seu 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 lógica e racional seja seguir recusando-os, 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 um de seus pais, ao que classificam como bom, e devem desprezar o outro, que denominam mal. Ou seja, dividem seu coração entre o bem e o mal e se colocam como juízes. O paradoxo é que é muito comum que logo procurem pessoas parecidas ao pai rejeitado ou 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 alguém 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 mergulhar nesse corpo histórico no qual se alojam os bons sentimentos e também aqueles que chegam a ser ameaçadores para nós até que consigamos lhes dar espaço, permitir que circulem, que a dor se libere, que se reaprendam recursos e o corpo recupere sua confiança, sua graça e vitalidade natural. A esse corpo que viveu tanto, que suportou traumas, feridas e medos podemos agradecer por sua força e acariciá-lo o suficiente para que pulse novamente com a força da vida e possa voltar a se expor a uma relação feliz com os demais.

Às vezes, durante esse processo, as pessoas que sofreram graves abusos e traumas podem imaginar que tomam nos braços a criança que foram e recordam sua inocência. Dizer por exemplo: "Sei que sofri muito com meus pais em certos momentos, mas com essas raízes você vai crescer e com essas cicatrizes você vai ser grande também. De maneira que agora lhe tomo nos braços e seguimos nosso caminho. No fim, tudo saiu bem. Respeito o que lhe foi doloroso com os pais, eles, como adultos, podem levar sua culpa e sua responsabilidade, e você, como criança, pode continuar os amando tal e como são e conservar sua inocência".

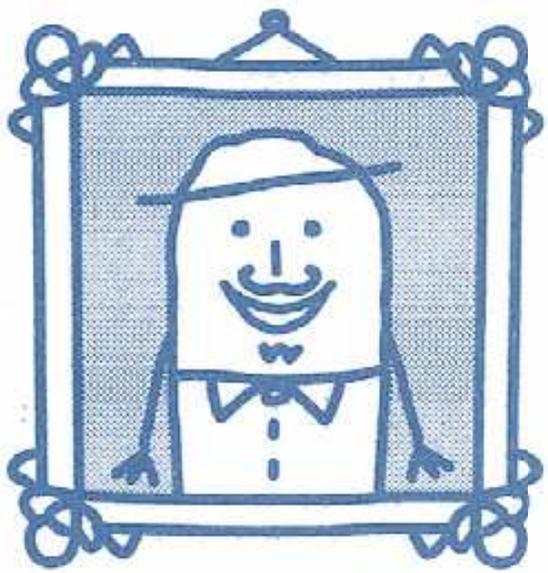
Podem aprender a não abusar dos próprios abusos e integrá-los em benefício de sua vida e da vida dos demais: uma grande realização. Podem inclusive se tornar mais sensíveis à

ajuda que outras pessoas possam necessitar. Podem renunciar aos benefícios secundários de manter uma postura de vítima que se sente no direito de ter que ser recompensada.

Portanto, o processo também exige dar o braço a torcer, renunciar às posturas manipuladoras e à falsa força que adotamos quando assumimos uma atitude enraizada na oposição, no ressentimento, no vitimismo etc. O filho também pode aprender a renunciar à posição de fiscal e juiz de seus pais, a entrar em sintonia com os propósitos misteriosos da vida, a concordar com seu próprio destino, já que, como disse Cleantes: "Os destinos guiam quem os aceita, mas arrastam quem a eles resiste".

Enfim, não se trata de converter o "honrar nossos pais" em um movimento artificial e meramente positivista de vestir os fatos 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 nossos pais levem a responsabilidade do que foi difícil ou equivocado e seguir amando-os com seus erros e 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 no fato de 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, por isso estamos aqui. Eles são os mestres verdadeiros. Todos os pais possuem a capacidade de encontrar seu próprio caminho na maneira de sentir, educar e querer bem 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 me produz certa confusão. A imagem de escolarizar os pais me parece estranha. Não é verdade que quando pretendemos escolarizar os pais os convertemos em menores e os invalidamos, em vez de fazê-los confiantes e

grandes? Cada pai encontra sua grandeza quando é respeitado como tal e também quando sente o direito de não ser perfeito e cometer erros.

Acredito que pretendemos regular demais, exigimos demasiados manuais de instruções, demasiados cursos. Ser pai e mãe é em primeiro lugar algo biológico, é o veículo da sexualidade, do instinto e talvez do amor, em muitos casos. Isso 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 eu sim ensinaria nessas Escolas de Pais, e ensino, é sobre dinâmicas familiares, sobre as leis do bem-estar nas famílias, sobre solução de problemas reais, sobre as ordens do amor que fazem com que as pessoas fertilizem sua vida em bem-estar e felicidade. E eu faço isso quando pais, filhos ou, casais, enfermos ou os que atravessam dificuldades o solicitam, e, assumindo que seguirão sendo o mestre de sua vida, trabalho a seu serviço como alguém que aprende todo o tempo, colocando meu conhecimento e experiência à sua disposição. De fato, é o que faço em minha profissão, especialmente ministrando seminários nos quais as pessoas resolvem seus problemas e, ao mesmo tempo, aprendem.

#### **Qual é para você o sentido último desse aprendizado?**

Afinal, se trata de conseguir uma vida plena. O segredo, creio eu, é aceitar com alegria o que a vida nos traz e soltá-la com a mesma alegria quando nos tomam. Por um lado, tratar de alcançar nossos sonhos e, por outro, aceitar o que a vida sonha e faz para nós. Por tudo mais, entregar-se 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 nosso estado natural quando não estamos distraídos procurando por ela. Já disse John Lennon que "a vida é aquilo que ocorre enquanto estamos ocupados pensando no que 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 nos apartam do perfume da rosa agora.

Assim, não importa tanto que sentido a vida tem para mim, senão que sentido eu tenho para a vida. Ou seja, qual a nossa colaboração à beleza e ao canto da vida.

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

Vivamos confiantes na grande inteligência que governa as coisas, na força do espírito que

a 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.

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

Finalmente, quando olhamos 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 tal como se manifesta, ainda que apresente sua face terrível ou furiosa. Assim ensinam todas as tradições de sabedoria.
- Amar o que somos, não pretendendo ser diferente, melhor ou pior, respeitando nosso rosto distinto e os personagens que surgem de acordo com as mudanças de contexto, respeitando nosso corpo único e perfeito, nossos tão necessários e valiosos sentimentos, criados para ser sentidos e vividos, para deixá-los emergir e desaparecer, fluir, tal 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 de nossa Alma familiar e que constituem 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 em próximo trabalho.



Joan Garriga Bacardí nasceu em Bellpuig, na província de Lleida, Espanha, em 1957. Licenciado em psicologia pela Universidade Central de Barcelona, especializou-se em terapia Gestalt, PNL, abordagem Ericksoniana e métodos cênicos e corporais. Em 1986 criou e passou a dirigir o Instituto Gestalt de Barcelona com Vicens Olivé e Mireia Darder. Aprofundou seus estudos com Claudio Naranjo, passando a ser seu discípulo e colaborador nos programas de SAT e psicoterapia integrativa. Introduziu na Espanha, em 1999, Bert Hellinger e seu trabalho sobre as Constelações Familiares, sendo hoje um dos principais expoentes dessa linha terapêutica em toda a Espanha e América Latina, com participação em diversos cursos de formação. Autor de inúmeros artigos sobre psicoterapia, atuou como colaborador de Claudio Naranjo no livro "Gestalt de vanguardia". Seu segundo livro, "Viver na Alma: amar o que é, amar o que somos e amar os que são", foi publicado no Brasil pela Saberes Editora.

[www.institutgestalt.com](http://www.institutgestalt.com)

[www.joangarriga.com](http://www.joangarriga.com)