

Este documento e seus registros têm caráter fragmentar e didático-vivencial, ou seja, seu conteúdo é instrumento complementar de atividades vivenciais, cuja eficiência se dá no encontro entre *facilitador* e *fruitivo*. Não se constitui em recurso avaliativo para quaisquer demais propósitos.

Nome:

Data:

O adulto pode transferir inconscientemente para o outro algum significado que é seu, adquirido na sua história de vida; assim, distorcer o entendimento sobre as ações das pessoas e agir impulsionado pelos sentimentos nascidos dos entendimentos embaçados. A ele cabe se exercitar conscientemente na separação de seus juízos de realidade de seus juízos de valor. Juízos de realidade: Fazemos usos de conceitos baseados na realidade – dados de realidade. Juízos de valor: Usamos crenças, “rótulos” de belo/feio, certo/errado, bom/mau - acontecem quando analisamos valores, opiniões e convicções ligados aos sentimentos.

Estes exercícios não são nada fáceis porque, para não lidarmos com uma emoção, nós erguemos um muro de defesas, de insensibilidade. Para não vivenciarmos a dor de emoções desagradáveis nós as reprimimos, congelamos, bloqueamos. O bloqueio provoca enorme e anormal pressão interna que terá vazão em explosões de descarga atingindo pessoas mais próximas ou sintomas fisiológicos. O líder “mal resolvido” sofre e faz sofrer.

Ao tomar consciência o adulto esvazia a intensidade das emoções permitindo requalificá-las, ressignifica-las; amadurecer e fazer amadurecer as pessoas com quem se relaciona.

Abaixo, alguns sentimentos e jogos emocionais adjetivados e conceituados para reflexões nestes exercícios de ressignificação:

Raiva – Resposta emocional imediata e automática. Queremos atacar o objeto causador da nossa dor ou frustração para destruí-lo ou fazer com que pare de nos incomodar. Libera grande carga de energia. Quando mantida a raiva e hostilidade, tendemos a nos fechar para o que de bom existe nos outros, na situação e no EU. Permanecemos no nosso papel enrijecido, sem flexibilidade adaptativa, brigando conosco mesmos – implodindo de raiva.

Medo – Nele sentimos que o que nos ameaça é mais poderoso que nós. Ficamos paralisados ou fugimos. Um impulso não bem aceito socialmente, principalmente para os homens. Por ser muito condenado, evitamos senti-lo e justificamos porque agimos assim: deixar para agir em problemas difíceis na última hora, etc. Tem o mesmo valor que a dor na vida emocional: a dor assinala que há algo errado no nosso corpo; se não sentirmos medo, nossa chance de sobrevivência é mínima.

Mágoa – Significa “mancha ou nódoa deixada na pele por pancada”. Origina-se da dor ou decepção de que nos é infringida por outra pessoa, normalmente por alguém com quem temos uma forma de ligação. É uma marca associada ao sentimento de perda.

Inveja – Dá-se pelo mecanismo de nos compararmos ao outro e, assim, nos sentirmos inferiores. Origina-se da vivência da frustração de não sermos o que o outro é ou por não possuímos o que o outro tem. O impulso invejoso é carregado de impulsões malignas para com o possuidor invejado, no sentido de retirar ou estragar o que esta sendo desejado. O invejoso nega a si próprio este sentimento por mecanismos de defesa, pela vergonha de si mesmo em admitir a inveja e culpa por desejar o mal a alguém. As pessoas não admitem que têm inveja.

Voracidade – Impulso insaciável de ganho do outro que excede o que a pessoa necessita e que o outro tem possibilidades de dar. O ganho voraz tem na inveja seu mecanismo básico – inveja daquilo que têm ou são o que se desejaria ter ou ser.

Culpa – convicções e crenças falsas que introjetamos e reforçamos ao longo da vida. É falso pensarmos que a culpa é consequência natural do erro. A culpa decorre não do erro, mas da maneira como percebemos e manejamos o erro – do nosso conceito relativo ao erro. Se essas crenças são interiorizadas o problema é insolúvel e passamos a vida inteira nos sentindo culpados, porque sempre erramos e sempre estaremos com raiva por termos errado. Quando vinculamos a culpa como decorrência do erro, passamos a transferir a responsabilidade dos nossos erros numa tentativa inútil de acabar com nossa culpa. É na aceitação do erro que assumimos a responsabilidade pelo que fazemos



Este documento e seus registros têm caráter fragmentar e didático-vivencial, ou seja, seu conteúdo é instrumento complementar de atividades vivenciais, cuja eficiência se dá no encontro entre *facilitador* e *fruitivo*. Não se constitui em recurso avaliativo para quaisquer demais propósitos.

Nome:

Data:

ou deixamos de fazer.

Jogo da renúncia – Em nome do “amor” abrimos mão de “coisas” que nos trariam satisfação e alegria em favor de alguém, e cobramos nossa frustração por nossa incapacidade de dizer “não”, dizendo “você é culpado por eu não ser feliz”. Na renúncia há um desejo onipotente de se dizer sempre “sim” mesmo que não seja verdadeiro, para se parecer sempre bom. Muitas vezes confundimos ou disfarçamos nossas renúncias sob o nome de altruísmo.

Medo de perder – medo de sermos criticados, abandonados, rejeitados, menosprezados, de não sermos amados, da solidão, de que falem mal de nós, de que nos humilhem, de não sermos importantes. O ser humano é efêmero, transitório, e essa é a realidade. Somos necessários apenas no aqui e agora. Quando atormentados pelo medo de perder vivemos de uma vontade falsa e irreal de que as coisas sejam sempre assim, imutáveis, eternas. Só tem valor se houver garantia de que sempre será assim. No mundo e na vida, tudo e todos estão em permanente transformação.

Obsessão pelo controle – tida pelo indivíduo que sabe tudo, que sempre tem razão, imbatível, que se coloca superior às outras pessoas escondendo um profundo sentimento de inferioridade. Sua dificuldade de aprendizagem decorre de não perceber que não sabe. Perdeu a capacidade espontânea de abertura para as novas percepções e aprendizagens. Na sua tentativa de manipular os outros se torna obcecado pelo poder e usa todo tipo de jogos para mantê-lo. Incorpora papéis de durão, de autoritário, de desafiador, de corajoso. Esconde o medo sob a capa da coragem.

Jogo da vítima – o sofrimento como modo de viver. Pessoas que transformam a vida numa grande reclamação. A vítima nega a si própria, percebe a realidade negativamente e, com isso, transfere a responsabilidade pelo seu sofrimento e problemas para o exterior. Não assume sua posição na vida, culpa o mundo.

Jogo do passado – um dos preferidos pela vítima para sofrer e fazer os outros sofrerem. Atribui ao passado a responsabilidade pelo que acontece no presente. Ao criarmos a crença em um destino predeterminado escondemos a falta de coragem de realizarmos as mudanças hoje, no que precisa ser mudado, por estarmos presos ao passado, ao que já morreu. O tempo é uma variável insubordinável: não se estoca e nem se retorna ao tempo que foi perdido.

Extraído e adaptado/complementado em janeiro de 2012, por Álvaro de Carvalho Neto do resumo de Paulo Helrighel ao insumo teórico de Maria Helena Schuck – Didatas da SBDG (1997).

