

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO-PUCSP

Faculdade de Ciências Humana e da Saúde

Curso de Psicologia

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO LOVING-KINDNESS (*LKM*) NO MANEJO
DO SENTIMENTO DE RANCOR

Joel Lerner Amato

São Paulo-SP

2015

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO-PUCSP

Faculdade de Ciências Humana e da Saúde

Curso de Psicologia

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO LOVING-KINDNESS (*LKM*) NO MANEJO
DO SENTIMENTO DE RANCOR

Autor Joel Lerner Amato

Projeto de trabalho de
conclusão de curso, sob
orientação do Prof. Dr.
Marcos Oreste Colpo.

São Paulo

2015

Resumo

Título: BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO LOVING-KINDNESS (*LKM*) NO MANEJO DO SENTIMENTO DE RANCOR

Autor: Joel Lerner Amato

Orientador: Professor Doutor Marcos Oreste Colpo.

Frente ao complexo cenário contemporâneo de grandes pressões impostas ao homem, como as constantes exigências para se atingir padrões de suposta excelência em termos de produtividade, aparência física (estética), entre tantas outras, o indivíduo frequentemente se vê tomado por grandes angústias. Considerando que a Psicologia ainda não está ao alcance de todos como serviço de saúde, que esse tipo de conhecimento não é ensinado nas escolas nem é popularizado de outras formas, e que os desafios enfrentados são muito complexos, torna-se importante a realização de mais pesquisas na área que procurem viabilizar e ampliar os recursos psíquicos profiláticos e o acesso a esses serviços. Recentes pesquisas com meditação abrem novas portas para o indivíduo, seja em processo psicoterapêutico ou fora deste. Entre estas técnicas, destaca-se a Meditação *Loving-Kindness (LKM)*, que permite transformar de forma construtiva certas emoções negativas. Este trabalho tem como objetivo elaborar um roteiro de *LKM* para aplicação em um indivíduo com disposições afetivas de rancor e posterior verificação de sua eficácia como prática individual e/ou intervenção terapêutica.

Palavras chave: Psicologia, Saúde Emocional, Meditação *Loving-Kindness*, Rancor.

Sumário

| | |
|---|----|
| Introdução | 1 |
| Capítulo I - Rancor | 3 |
| Capítulo II - Meditação | 4 |
| A- Conceituação da meditação..... | 4 |
| B- Os benefícios da meditação | 5 |
| C- Meditação Loving-Kindness (LKM) | 6 |
| D- Interesse do autor no tema | 7 |
| Capítulo III - Objetivo | 8 |
| Capítulo IV - Metodologia | 8 |
| Roteiro da entrevista semiaberta:..... | 10 |
| Capítulo V - Roteiro de meditação Loving-Kindness (LKM) | 12 |
| Capítulo VI – Discussão dos resultados | 16 |
| Trechos destacados dos ANEXO I e II..... | 17 |
| Análise dos trechos destacados..... | 30 |
| Capítulo VII – Conclusões | 35 |
| Referências Bibliográficas: | 38 |
| ANEXOS | 43 |
| ANEXO I: Transcrição da entrevista feita antes da prática do roteiro de meditação:..... | 43 |
| ANEXO II: Transcrição da entrevista feita após a prática do roteiro de meditação:..... | 66 |

Introdução

A sociedade moderna é, em geral, caracterizada por fortes tensões, conflitos, pressão por resultados rápidos e a busca por atingir padrões artificialmente associados com felicidade, seja em relação a sua própria aparência, seja em relação ao acesso aos bens de consumo, competitividade, valores estes engendrados pela mídia e pelo estilo de vida de nossa época atual. Muitos pensadores procuraram retratar e explicitar este nosso contexto atual, como: Gilles Lipovetsky; Zygmunt Bauman; Peter Sloterdijk; entre outros, onde se destaca niilismo, técnica moderna e tédio confluindo na produção desses sintomas.

Esse cenário opressivo pode, e num grande número de casos leva, a construção de uma mentalidade negativa e não construtiva em relação a si mesmo, aos outros ao seu redor e a vida em geral, assim como a grandes angústias. Entre tais angústias, destaca-se o rancor.

Este trabalho visa estudar os benefícios de uma intervenção LKM (Loving-Kindness Meditation) no manejo da disposição afetiva do rancor, através da aplicação de um roteiro de tal meditação a um voluntário e de uma posterior entrevista semi-dirigida para avaliar o impacto dessa intervenção.

No capítulo I abordaremos o sentimento do rancor e a sua compreensão a partir da literatura e de trabalhos sobre o tema. No capítulo II discorreremos sobre a meditação, sua conceituação, seus benefícios constatados em estudos e mais especificamente sobre a meditação Loving-Kindness (LKM) e o interesse do autor sobre o tema. No capítulo III descreveremos os objetivos do presente trabalho.

Reservaremos para o capítulo IV a explicitação da metodologia utilizada, incluído aqui o roteiro da entrevista semiaberta. Para o capítulo

V, o roteiro de meditação Loving-Kindness (LKM) a ser utilizado na pesquisa. Deixamos ao capítulo VI a discussão e as reflexões sobre os sentidos revelados nesta entrevista e por último o capítulo VII onde serão expostas as nossas conclusões.

Capítulo I - Rancor

Segundo YAMAGUCHI, T (2009), o rancor resulta de uma acumulação de sentimentos negativos, associados a uma experiência onde um indivíduo sente que ocorreu uma injustiça ou algo não merecido. Para WORTHINGTON, EL (2004), o rancor também pode ser conceituado como uma resposta ao estresse gerado por uma transgressão nas relações interpessoais.

A disposição afetiva do rancor tem implicações negativas variadas nas relações interpessoais, incluídas aquelas associadas ao comércio e a economia, como demonstram ARON, D (2001) e BUNKER, MP (2008).

Um dos modos de se lidar com o sentimento de rancor é o perdão. Segundo WORTHINGTON, EL (2004), trata-se de uma justaposição emocional de emoções positivas (empatia, compaixão, amor, entre outras) contra as emoções negativas associadas ao rancor e a não perdoar alguém. Para YAMAGUCHI, T (2009), o perdão é uma estratégia positiva utilizada para lidar com experiências emocionais negativas onde um indivíduo sente que recebeu um tratamento não merecido ou injusto.

O perdão e a conseqüente dissolução, transformação do rancor, traz grandes benefícios, tais como evitar futuras ofensas (WALLACE, 2008), além de trazer benefícios na saúde física e psicológica (EDMONDSON, 2004; WITVLIET, 2001; MCCULLOUGH, 1995; TOUSSAINT, 2012). Cabe ressaltarmos que o recurso do perdão nem sempre é possível, justamente para aqueles que tomados pelo sentimento de rancor, do ressentimento, somente conseguiriam perdoar se houvesse uma ressignificação do acontecido e o abandono da posição de vitimização que na maioria das vezes acompanha o rancor. Tais empenhos seriam possíveis a partir de elaborações realizadas pela pessoa num processo clínico, geralmente terapêutico, entre outros empenhos nessa direção. Como abordamos no início, o acesso a essas

práticas nem sempre é possível, por vários motivos como: pouca ou nenhuma disponibilização desses recursos às comunidades, custo financeiro, tempo e frequência envolvidos, entre outros.

Capítulo II - Meditação

Embora a Psicologia venha atuando cada vez mais para oferecer, dentro de suas possibilidades, auxílio psicológico nos mais diferentes campos, ainda há muito a ser feito, seja em relação à expansão do acesso a tais serviços, seja no aprimoramento da efetividade destes frente à complexidade dos desafios que se apresentam.

Infelizmente, dificultando ainda mais a situação, a sociedade moderna não possui, de forma mais disseminada, ferramentas que permitam a um indivíduo evitar essas disposições negativas ou, desconstruí-los, caso tenham se desenvolvido. Esse tipo de conhecimento não é ensinado nas escolas nem é popularizado por outros caminhos.

A crescente popularização na cultura ocidental de técnicas de meditação de diferentes tradições e religiões, assim como as pesquisas científicas referentes a tais práticas está revertendo tal situação, abrindo novas possibilidades, seja para o indivíduo, seja para o trabalho psicoterapêutico que possa ser realizado por um psicólogo junto a seus pacientes.

A- Conceituação da meditação

Estes estudos esbarraram na dificuldade inicial de se encontrar uma definição de meditação que englobe o eclético conjunto de práticas que são feitas sob esse nome. Esta dificuldade é apontada na revisão de literatura feita por OSPINA, MB (2007).

Diversos trabalhos abordam essa discussão e propõe modelos de definição, tais como: NASH, JD (2013); AWASTHI, B (2013); JASEJA, H (2009); POSADZKI, P (2009); CARDOSO, R (2004); DAVIS, J (1998); SHAPIRO, DH (1982); entre outros. O presente trabalho não busca polemizar e adentrar nas reflexões a respeito do estabelecimento de uma definição para meditação. O que podemos assinalar para situar o leitor é que segundo o Dicionário Aurélio, meditação pode tanto significar um ato de intensa concentração da mente em um assunto quanto a elaboração de um processo mental discursivo. É comumente associada às religiões orientais, mas aparece nas mais variadas culturas e regiões ao longo da história. Embora tradicionalmente relacionada à espiritualidade em um contexto religioso, pode também ser praticada como um instrumento para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso.

Uma visita as origens latinas da palavra meditação podem ajudar a esclarecer sua essência. A palavra meditação vem do latim *meditare*, que significa “voltar-se para o centro no sentido de desligar-se do mundo exterior” e “voltar a atenção para dentro de si”. As múltiplas técnicas e tradições existentes são um reflexo das variadas potencialidades do ser humano em explorar o seu mundo interno.

B- Os benefícios da meditação

Mesmo com a presença de discussões conceituais, diversas pesquisas (OMAN et al, 2008; CHU, 2009; entre outros) têm sido feitas recentemente, visando estudar os múltiplos benefícios da meditação, em suas mais variadas técnicas. Muitos benefícios foram verificados, tais como: mudanças nos processos neurológicos e fisiológicos levando a benefícios na saúde; melhoras no desempenho acadêmico, concentração, tempo de reação, memória, autocontrole, empatia, autoestima, entre outros.

C- Meditação Loving-Kindness (LKM)

Entre as técnicas de meditação pesquisadas, que demonstraram terem efeitos positivos na dimensão emocional de um sujeito, destaca-se a meditação *Loving-Kindness (LKM)*, também chamada de meditação de compaixão (CM) em algumas pesquisas ou *Mettã* pelos praticantes do Budismo.

De acordo com Kabat-Zin (1994), a *LKM* aparece pela primeira vez descrita em textos canônicos budistas (assim como a forma pela qual ela se integra a filosofia budista), tais como Pāli Canon, Kakacupama Sutta, entre outros.

Segundo estes textos, autores contemporâneos sobre o tema como Jon Kabat-Zin (1990; 1994) e outros praticantes atuais, é uma prática que visa cultivar e desenvolver sentimentos de amor incondicional, empatia, bondade e compaixão em relação a si mesmo, outras pessoas e, eventualmente, em relação a todas as formas de vida. Na página 12 deste projeto, a técnica em si está descrita, tendo sido apresentada uma preparação prévia para melhor usufruir de seus benefícios.

De acordo com AMATO, J.L (2012), em uma revisão de literatura dos benefícios da *LKM*, essa forma de meditação ajuda a lidar com o *distress* (PACE, 2009; KEMENY, 2012), ansiedade (GARLAND, 2010; HOFMANN, 2011), depressão (GARLAND, 2010; BARNHOFER, 2010), raiva (HOFMANN, 2011), conflitos matrimoniais (HOFMANN, 2011), dores crônicas na região lombar (CARSON, 2005), sintomas negativos da esquizofrenia (JOHNSON, 2009; TAI, 2009; GARLAND, 2010; JOHNSON, 2011), sequelas emocionais da fibromialgia e da síndrome da fadiga crônica (TOUSSAINT, 2010); promove o aumento da conexão social (HUTCHERSON, 2008).

Além disso, produz uma variedade de emoções positivas, tais como bem-estar, esperança, empatia e perdão (FREDRICKSON, 2008), assim como desenvolve a aceitação e a compaixão dos terapeutas em relação a si mesmos e aos seus pacientes (McCOLLUM, 2010).

Destaca que estudos (COHN, 2010) apontam que os benefícios de uma intervenção de meditação *Loving-kindness* se mantêm, mesmo depois de decorrido longos períodos de tempo do término desta; caso a prática da meditação continue, os benefícios serão maiores.

AMATO, J.L (2012) conclui a revisão de literatura apontando a meditação *Loving-Kindness(LKM)* como uma ferramenta útil e promissora como recurso complementar no tratamento de diversas doenças, tanto fisiológicas quanto psicológicas, demonstrando-se ainda como poderoso recurso auxiliar ao processo psicoterapêutico (como a terapia cognitiva comportamental, por exemplo), trazendo inúmeros benefícios aos seus praticantes.

D- Interesse do autor no tema

O autor deste trabalho passou a se interessar por meditação aos 13 anos de idade. Dedicou-se a estudar e praticar diferentes técnicas e muitos anos depois, entrou em contato com a *LKM* através dos livros do pesquisador Jon Kabat-Zinn.

A versatilidade da técnica, sua abrangência, assim como a importância (psicológica) dos aspectos que ela se propõe a transformar, captou fortemente a atenção do autor.

Tendo um especial interesse em técnicas de meditação voltadas a ajudar a transformar construtivamente variadas dificuldades emocionais, se identificou bastante com a prática da *LKM*. Inspirando-se em sua experiência pessoal e na direção que pesquisas já realizadas haviam

tomado, se interessou em pesquisar os benefícios da *LKM* no manejo da disposição afetiva do rancor.

Capítulo III - Objetivo

Temos por objetivo elaborar um roteiro de meditação *Loving-Kindness (LKM)* focado em ajudar as pessoas a transformarem de forma construtiva a disposição afetiva do rancor, podendo lidar com ele de forma mais positiva. Em seguida, procuraremos verificar o efeito de uma intervenção de meditação *LKM* em um sujeito com dificuldade em manejar essa disposição afetiva.

A relevância desse estudo é que ele pode abrir novas portas para o indivíduo, seja em tratamento psicoterapêutico ou não. Além disso, permitirá discernir novas direções para futuras investigações, seja em relação a essa forma de meditação em si ou a associação desta com outras técnicas em uma mesma intervenção psicoterapêutica.

Capítulo IV - Metodologia

Estudar os roteiros de meditação *LKM* utilizados em outras pesquisas, assim como os descritos em livros e, com base nisso e na experiência pessoal do autor, elaborar o roteiro adequado para a pesquisa em questão.

Em seguida, selecionar um voluntário, maior de 18 anos, que deseje transformar de forma construtiva e positiva a sua disposição afetiva de rancor, mediante a utilização da técnica *LKM*.

Feita a seleção, aplicar o roteiro de meditação no voluntário em uma data agendada, tirando quaisquer dúvidas a respeito da técnica e

instruindo-a a realiza-la um pouco todos os dias (mínimo de 5 minutos, se possível) durante 3 semanas.

Em seguida, verificar, através de uma pesquisa qualitativa (entrevista semi-dirigida), o efeito da *LKM* no manejo da disposição afetiva do rancor. Com autorização do voluntário, a entrevista será gravada e posteriormente transcrita para poder ocorrer, em seu discurso, sua fala, uma análise das unidades de significação e sentido presentes.

No final deste capítulo está descrito o roteiro que será utilizado na entrevista semiaberta. Este modelo de entrevista foi escolhido visando permitir a fluidez do discurso, através do qual as unidades de sentido e seus significados poderão ser percebidos. O roteiro da entrevista semiaberta serve como guia, não como uma moldura rígida que engesse aquilo que poderia ser revelado em um discurso mais livre.

O método tido como embasamento para a pesquisa qualitativa é o fenomenológico de Merleau-Ponty, como descrito em Moreira (2004). Neste método, a percepção, onde se funde sujeito e objeto, é utilizada para observar o discurso do indivíduo e perceber o sentido que ali se revela.

Fazendo uso da redução fenomenológica, mas sabendo que esta nunca é completa, devido a íntima conexão homem-mundo (ao seu atolamento congênito no mundo), esperamos entrar em contato com aquilo de significativo que se manifestará no discurso do voluntário. Para tanto, observaremos as unidades de significado.

Estas são expressões de experiências vividas pelo paciente, seus múltiplos contornos. São aspectos que refletem sua singularidade e como seu Ser tem se expressado no mundo. Tais unidades, presentes no conteúdo da entrevista semi-dirigida, serão destacadas em seus respectivos trechos do discurso (característica de uma metodologia

intimista, como coloca MOREIRA, 2004) e analisadas tematicamente em busca de seu sentido, visando posteriormente verificar o efeito da técnica LKM.

Roteiro da entrevista semiaberta:

- 1) Por que você decidiu participar dessa pesquisa?
- 2) Como você lidou, ao longo da sua vida, com eventos onde alguém fazia com você algo que você não gostava?
- 3) Desde que época você se lembra de ter tido problemas com sentimentos de rancor? Algum acontecimento (s) em específico marcou esse período de sua vida? Como você reagiu a esses eventos, como foi sua experiência?
- 4) De que formas você sente que o rancor afetou a sua vida?
- 5) Após esses eventos, você tentou alguma forma de transformar esses sentimentos, seja sozinho, seja com a ajuda de outras pessoas, terapeuta, etc?
- 6) Como foi para você a experiência de buscar praticar a técnica LKM, um pouco todos os dias, visando transformar o rancor?
- 7) Após o seu período de prática com a técnica LKM, você se sente diferente? Em que sentidos?
- 8) Houve outros efeitos que você notou, não relacionados ao rancor em si?

- 9) Você recomendaria o uso dessa técnica para outras pessoas que estejam sofrendo devido ao rancor?

Capítulo V - Roteiro de meditação Loving-Kindness (LKM)

Manejo do sentimento de rancor – ressignificação do passado e de eventuais traumas

Perceber a importância e o impacto que certos eventos de nosso passado podem ter causado em nós e o quanto ainda nos afetam pode às vezes não ser fácil. Seja por termos uma resistência em admitirmos ter alguns tipos de sentimentos negativos, seja por não quisermos nunca mais parar para pensar em tais eventos, ou, até mesmo, por termos sido afetados por diversos acontecimentos, cujos efeitos se acumularam sem que percebêssemos como, o que gerou grandes problemas em nossas vidas.

Não devemos apenas perceber o que ocorreu. É essencial transformar nossa relação com esses eventos, como nos sentimos e pensamos frente a eles (e por causa deles), e por consequência nossa forma de agir.

O exercício a seguir pode te ajudar com uma série de dificuldades e bloqueios emocionais. Neste caso, será utilizado especificamente para transformar o rancor, mas também pode ajudar em casos de culpa, remorso, raiva, vergonha, frustração, etc.

Coloque-se em uma posição confortável.

Em seguida, faça uma lista de pessoas em relação às quais você sente rancor. Talvez você lembre de situações específicas relacionadas com cada pessoa, talvez não; anote tudo que lembrar. Se sentir que entende os motivos de tal sentimento, escreva-os também.

Se estiver em dúvida se sente rancor frente a alguém, anote.

É muito importante, especialmente em eventos mais traumáticos, buscar lembrar como você se sentia e pensava na época em que os eventos ocorreram, tudo que viu/ouviu/vivenciou, para poder desfazer o trauma, afetando as memórias daquela época (apenas se concentrar em trabalhar com eventos atuais que te incomodam por causa do trauma daquela época pode não transformar o que você sente).

Pode ser difícil e assustador pensar nessas coisas, mas lembre-se: o ser humano é feito para conseguir aguentar sentir emoções positivas e negativas, mesmo que muito intensas. As emoções existem para te mostrar o significado que as coisas têm para você; elas, por si só, não te farão mal.

Não tenha receio de se abrir, independentemente do quão estranhos você acha que sejam seus problemas/traumas; todos temos problemas, somos humanos na mesma jornada da vida.

Faça uso da técnica *Meditação Loving-Kindness (LKM)* descrita a seguir focando-se nessas memórias (como você pensava, sentia, tudo que viu, ouviu, vivenciou, etc), como se você agora pudesse olhar tudo de cima e por todos os ângulos/perspectivas envolvidos e dar um novo significado emocional a tudo que ocorreu, transformando aos poucos o rancor. Ao longo da técnica, um sentimento de amor incondicionado será utilizado, em conjunto com algumas reflexões que serão apresentadas, para facilitar o processo de transformação do sentimento.

Você não apagará o passado. Mas você terá uma nova relação com ele, uma nova cadeia de significados emocionais, que te permitirão pensar e se sentir melhor a respeito do que ocorreu (e a respeito de quaisquer eventos presentes e futuros relacionados com aquilo) e ficar bem; não mais carregar o peso do rancor atrapalhando sua vida.

Técnica da Meditação Loving-Kindness (LKM):

- Feche os olhos se conseguir ficar assim sem dormir e se manter alerta. Imagine um sentimento de amor incondicional, amor materno (ou um amor “divino”, se você preferir ideias religiosas), um amor capaz de aceitar e perdoar tudo, independentemente do que seja. Agora, sentindo esse sentimento, reflita sobre as escolhas/situações que você listou e perdoe as pessoas envolvidas. Saiba que está tudo bem, você, ou outras pessoas, fizeram o que podiam nesses momentos, com os recursos que tinham. Lembre-se que cada pessoa, por ter uma história de vida única (biologicamente, emocionalmente, mentalmente, etc), supera diferentes dificuldades em um tempo diferente; respeite o tempo dos outros, espere que respeitem o seu e dê tempo ao tempo para si mesmo, seja paciente.

- Perceba que esses eventos, essas escolhas, já ocorreram. Você não pode revivê-los. Essas escolhas são as que podiam ser feitas pelas pessoas naqueles momentos, com os recursos emocionais e mentais que cada indivíduo tinha. Aceite isso e perdoe as pessoas envolvidas, elas fizeram o que podiam com os recursos limitados daquele momento.

- As pessoas são responsáveis por fazerem suas escolhas (obrigatoriamente, alguma escolha sempre fazemos), mas não por conseguir um resultado específico através de tais escolhas; existem fatores fora do nosso controle e, além disso, as decisões que cada um pode tomar, os pensamentos que pode ter, as emoções que pode sentir, são *limitados* (embora não saibamos esse limite) pelos recursos emocionais e mentais da pessoa, *naquele momento*. Pode ocorrer um desenvolvimento de recursos, em tempo real (em conjunto com a situação que nos incomoda), nos permitindo, num esforço extremo, superar algo; isso não muda o fato de que, naquele momento, havia um limite, nós apenas não o conhecíamos.

- Independentemente do quão terrível foi algo que você ou outra pessoa fizeram a si mesmos ou aos outros, isso tudo ocorreu porque uma história de vida pessoal, somada aos recursos emocionais/mentais das pessoas envolvidas naquele momento, permitiram que acontecesse. Escolhas foram feitas, mas apenas dentro do possível nesses momentos para cada um. Reconheça essa complexidade por trás de cada escolha, o conjunto de fatores emocionais e mentais que levam a cada escolha.

- Perdoar alguém não se trata da pessoa “merecer ou não”, de ter reconhecido seu erro e se desculpado, de não ter cometido um erro tão “grande” assim, etc; perdão não é uma questão de merecimento. É uma questão de reconhecer o outro (e a nós mesmos) como seres humanos que erram e saber que no lugar da outra pessoa, com exatamente a mesma história de vida dela, teríamos feito a mesma escolha; essa percepção permitiu que a carga de rancor, raiva, etc, diminua e eventualmente suma.

- Além disso, perdoar é diferente de gostar de alguém. Você pode perfeitamente decidir se manter afastado de certas pessoas pela possibilidade grande de que eles venham novamente a ter um comportamento que te incomodou e ainda assim tê-las perdoado. Cabe, no caso a caso, tentar ver até que ponto a pessoa realmente transformou ou está tentando transformar o comportamento incômodo.

- O que já foi, já foi. Se em alguma área da sua vida (amizades, família, relacionamentos sexuais, trabalho, projetos pessoais, etc) as coisas não saíram como você queria devido a algo que te fizeram, a partir de agora você pode trabalhar para construir a vida que deseja.

Faça esse exercício até você se sentir “novo em folha”, sem nenhum traço de rancor relacionado as pessoas que você listou. Pode

ser necessário repetir a técnica para completamente transformar tais sentimentos negativos; repita quantas vezes forem necessárias.

Lembre-se de não subestimar o efeito de várias situações/escolhas “somadas”. Embora elas em si, individualmente, possam não ter sido muito intensas, diversas delas, ao longo do tempo, podem ter te afetado. Em casos assim, trabalhe todos os exemplos desse tipo de situação que você conseguir lembrar. Essa pode ser a chave para transformar completamente a sua forma de se sentir, pensar e agir frente a tais fatos.

Após ter feito o exercício, perceba como ao levar em conta a complexidade psicológica por trás de cada pessoa (suas qualidades, defeitos e limites num dado momento), assim como a sua própria, você passa a interagir com a vida de forma muito mais tranquila e realista, sem carregar o peso daqueles sentimentos negativos de antes, que podiam prejudicar sua vida de diversas formas.

Não apenas você re-significou seu passado, passando a se sentir diferente, melhor, mas esse trabalho também te permite se relacionar com as outras pessoas, de hoje em diante, de forma mais realista, sensível e humana.

Sinta-se livre para retornar e usar essa técnica sempre que necessário em sua vida.

Capítulo VI – Discussão dos resultados

Inicialmente, é importante destacar que alguns dias após a realização da entrevista inicial, foi ensinado ao voluntário a prática da meditação Loving-Kindness (LKM) através do roteiro descrito nesse

trabalho (página 12). A sessão de prática teste foi realizada sem problemas e não houveram dúvidas no entendimento da técnica. Estabeleceu-se que a técnica seria praticada durante 3 semanas, no mínimo 5 minutos por dia. Depois deste período, uma nova entrevista seria realizada.

Em relação a extensão das entrevistas, a primeira entrevista (ANEXO I, página 43) teve 1 hora, 5 minutos e 4 segundos de duração, sem contar a pausa pedida pelo voluntário, devido a um momento de enjoo (ANEXO I, página 50). A pausa durou em torno de 3 minutos e passado esse período, o voluntário continuou a entrevista. A segunda entrevista (ANEXO II, página 66) durou 6 minutos e 37 segundos.

Ambas foram gravadas e posteriormente transcritas em seus respectivos anexos acima mencionados. A primeira entrevista foi intensa ao ponto de, num dado ponto, gerar enjoo no voluntário e exigir uma pausa temporária antes de continuarmos.

Foi possível, durante a análise da entrevista, percebermos a presença de diferentes movimentos, unidades de significado que ali se manifestavam.

A seguir, destacaremos tais manifestações através de alguns exemplos de trechos da entrevista, dividindo-as tematicamente, para em seguida refletir sobre o sentido, o significado, que se comunica em cada um.

É essencial destacar que embora seja possível fazer uma separação em temas, em certas unidades de sentido, tal separação é apenas didática, e deve-se sempre se lembrar da inter-relação entre todos os aspectos que serão analisados.

Trechos destacados dos ANEXO I e II

Abertura para o novo

--“passei por uns períodos difíceis por causa de uma ex namorada e ainda sofro por causa dessa história. Faço terapia, tenho acompanhamento psiquiátrico, mas to aberto pra outras coisas, pra ver no que dá, se podem ajudar também de alguma forma.”

-- “Se for pra fazer eu me sentir melhor, to disposto a tentar qualquer coisa. Já tentei desde remédio, até terapia, até coisas de misticismo mesmo sendo... hoje em dia não sou tão cético assim, mas já tentei várias coisas e continuo tentando.

Tirar essa porra de dentro de mim, tirar essa angústia, sabe? Dar o nome que quiser dar, perdão, transformar... sim, quero. Se eu não quisesse seria idiota. Não quero me sentir mal, mais mal. “

Dificuldade em ser assertivo

-- “Geralmente, eu tinha uma postura bastante pacífica quando alguém fazia alguma coisa e eu não gostava. Sempre procurava... eu acho que eu fui ensinado a relevar. Se eu não relevasse as coisas, vinham brigas e coisas que me assustavam bastante, especialmente na época em que eu era criança. Aí... ao longo da vida essa frustração foi crescendo, bastante até... mas essa postura passiva de sempre levar em consideração o outro mais do que eu mesmo permanecia. “

-- “Assim... eu não tomava uma atitude e conseguia encerrar o relacionamento ou... era mais isso, as atitudes que eu tomei, que era de ir lá e falar “olha, esse é o meu limite, não to gostando do que você está fazendo, isso tá me frustrando”, essas atitudes não foram concretizadas. Eu falei mas nada do que eu falei, combinei com a pessoa das coisas que tavam me incomodando, foi colocado no plano de ação. “

-- “Eu sempre fui um bundão, sabe? Uma questão que foi criada já pelo meu pai, assim, desde criança. Ele era o cara que chegava e dava esporro se

agente estava feliz, tava contente, então eu tive que lidar com as minhas frustrações e colocar uma puta de uma pedra em cima disso.”

-- “faltou assertividade porque eu tinha receio de machucar o outro sendo assertivo. Sabe, é meio uma faca de dois legumes, (risos). Eu considerava o outro...o certo seria eu ser ríspido, ser assertivo e terminar tudo aqui, mas aí eu pensava “não, vou machucar a outra pessoa” e aí eu ficava segurando essa bola e a bola ia me explodindo.”

-- “Entrevistador: Você sentiria que se num nível não apenas racional, mas emocional, você ficasse mais tranquilo frente as atitudes dela que ocorreram naquela época...não aprovasse, mas passasse a reconhecer o lado dela e ficar mais tranquilo com tudo isso, você sentiria que deixaria de ser uma pessoa assertiva, deixaria de ser alguém que tem a capacidade de se impor e mostrar o que você sente?

Voluntário: Eu... acho que não. “

Culpa

-- “Ela lançava e eu sempre procurava... obviamente não gostava das questões que ela lançava. Por exemplo, de pegar outras pessoas e coisas do tipo. Só que eu sempre falava “ah não, vamos ver o lado dela”. Eu fui me fudendo e me ferrando cada vez mais e sendo o trouxa da história. “

-- “Na verdade, eu fui um grande trouxa nessa história toda, que simplesmente acreditou... eu aceitei procurar trabalhar as questões com a pessoa, mas no final das contas não adiantou porra nenhuma, sabe? Eu coloquei meu limite, a pessoa disse que aceitava o limite, mas disse só pra me enganar. “

-- “Mas aí eu fui perdendo o contato, ainda bem sabe? Ela se formou, então cabo, não vejo mais ela, não tem que mais lidar com isso. Mas essa filha da puta, ainda penso nela todo dia, e ainda me veem um puta de um sentimento que eu fui sim o idiota, e eu jamais vou perdoar ela, tipo, pelo menos até o que eu penso hoje em dia, sabe?”

-- “Pra mim mesmo, eu jamais quero que ela se sinta perdoada por mim e eu jamais quero me sentir que eu perdoei ela, porque parece que se eu perdoar ela eu vou estar sendo um babaca de novo. “

-- “Me incomoda o fato de eu ter sido bundão, mas poxa, não vou me culpar porque eu não tinha repertório, sabe?”

-- “ela falou que me amava muito mas falou que se ela fizesse merda, eu estaria lá pra acolher ela e nós ficarmos juntos. Aí eu falei, meu, que história é essa? Tá cheirando ruim. Ela tá dizendo que vai fazer algo ruim e quer saber se o trouxa vai estar lá quando ela voltar.”

-- “Chegou num momento em que eu tava saindo com outra menina, ao mesmo tempo que namorava ela... nas últimas 2 semanas do nosso namoro, e de novo, eu fui o trouxa porque segui o combinado e não comi a outra menina, enquanto certeza que ela devia estar pensando em dar pra outros caras. De novo, euzão, ali, seguindo o protocolo e sendo o trouxa. De novo, entendeu? “

-- “Essa noção de perdão parece que eu tenho de levar em consideração tudo que é do outro... e esquecer o que aconteceu comigo, sabe? “Ah não, vou esquecer porque vou levar em consideração o outro e vou esquecer o que aconteceu comigo” e aí de novo caí nessa raciocínio circular que é o que me fez ser trouxa.”

-- “não acho que seja uma questão de me perdoar, que acho que seria sua próxima pergunta. Eu não errei...quem errou foi o outro”

-- “Entrevistador: Certamente a atitude dela te incomodou. Mas naquele momento você tinha os recursos que você tem agora para lidar com tudo o que aconteceu de uma forma melhor? Não estou dizendo que devemos chamar isso de um erro, mas que com outros recursos você teria uma atitude diferente.

Voluntário: Não, naquele momento não tinha os recursos pra uma atitude diferente mesmo.”

Dificuldade de ver o papel da sua reação no seu próprio sofrimento

-- “Então...concluindo, o que de fato me incomoda eram as atitudes dela, porque porra, eu era uma pessoa bem intencionada, sabe? Tipo, não traí, não pensava em trair, não tinha desejo por outras mulheres, pelo contrário, ela me satisfazia completamente...então, ela me fez mal e é isso que me incomoda.”

-- “Eu não me perdoei... eu me perdoei... na realidade eu não fiz nada de errado. É a mesma coisa... eu gosto de falar disso do assalto, porque é como se ela tivesse roubado uma parte de mim. Quem é assaltado vai ter de pedir perdão? Quem é agredido tem de pedir perdão pro agressor? Que síndrome de Estocolmo é essa cara? Ter de passar a mãozinha na cabeça de quem agrediu para se sentir melhor...não, não. O cara que tava na porra da guerra do Iraque tonando tiro de um iraquiano jamais vai perdoar o tiro que ele tomou. Não existe essa, o cara não tem de pedir perdão pra ele mesmo porque ele tomou um tiro.”

A dificuldade de perdoar

-- “Tenho sim muito rancor... não acredito nessa história de...é uma história que eu conto para colegas mais próximos, eu não sou nada a favor desse perdão judaico-cristão. Eu acho que ele é uma farsa, se a pessoa fez ruim para você, ela não é digna de perdão nenhum, afinal de contas, se foi um deslize, ok, se a pessoa não tava percebendo e você deu um toque, demorou. Dá para entender, vamos seguir a vida.

Mas se foi pensado, foi repensado, e se foi levado ao plano da ação, conscientemente, e com um objetivo de que não era simplesmente reafirmar um sentido existencial... por exemplo, minha ex-namorada não me traia para reafirmar “será que quero estar com ele?”, mas disse pessoalmente que não conseguia se segurar frente as pessoas e de que a ideia de monogamia era pesada. Então ela queria putaria, diferente de algumas outras situações em que as pessoas às vezes ficam em dúvida com o namoro, e acabam mandando um “test drive”, mas sem machucar ninguém, entendeu? “

-- “Porque eu acho que dar pra ela o perdão é dar pra ela um presente sabe? Ela acabou tanto comigo que eu jamais... quero dar esse gostinho pra

ela que o que ela fez “ah, te perdoei, então tá tudo bem”. Não cara. Eu quero que ela viva e morra com essa certeza que o que ela fez foi errado porque isso jamais vai ser perdoável, pelo menos por mim. “

-- “Tem uma música do Racionais que é a história de um menor indignado com as diferenças sociais. Ele fala “isso daqui é uma guerra, quero pegar burguês e rir da cara dela, cortar a garganta daquela puta e é isso aí”. Vendo do lado da burguesa, você acha que ela perdoaria? Mesmo se ela fosse uma professora de Sociologia sabe? Você consegue compreender intelectualmente o que levou a pessoa a fazer tal ação, mas emocionalmente se você não se sentir injustiçado, você é um trouxa, porque você tá de novo fazendo o mesmo erro que eu tive, levando em consideração mais o emocional da outra pessoa que o seu.”

-- “Eu tenho ataque de ansiedade por causa dela até hoje. Então, meu, se algum dia ela vier pedir perdão pra mim... eu não quero dar o que ela quer. É a única coisa que eu tenho que garante uma dignidade, é a última coisa que ela quer, que é o perdão.”

“Por isso que eu não quero perdoar. Porque se eu perdoar pessoalmente ou mesmo se ela nem saber que eu perdoei ela, ela vai ter conseguido o que ela quis. E eu não vou jamais dar o que ela quer mais uma vez. Porque ela já conseguiu tudo o que ela quis e eu não consegui nada do eu queria.”

-- “Entrevistador: Será que deixar de transformar essa situação toda não seria uma forma de continuar mergulhado na situação na qual ela te jogou?”

Voluntário: É muito engraçado, eu acho que é exatamente o oposto, que se eu perdoar eu vou estar... ela me jogou num oceano de profundidade, de enganação, um mar de mentiras que ela me jogou. Se eu perdoar, eu vou estar dando um mergulho nesse mar novamente.”

-- “Entrevistador: E se o caminho para, entre aspas, “o esquecimento”, ficar completamente bem com tudo isso, passasse por perdoar ela? Se hipoteticamente esse fosse o cenário, digo?”

Voluntário: Se for a única alternativa de eu ficar bem? Pergunta difícil. Acho que atualmente, hoje, agora, prefiro morrer angustiado do que perdoar ela.”

-- “Eu topei tentar, mas não rolou muito bem. Porque eu tentava, mas ao mesmo tempo ficava pensando “Eu não quero perdoar ela nem a pau”. Não pratiquei todos os dias... fiz um pouco em boa parte deles. Eu tentava, mas não ia bem...”

-- “Entrevistador: E perdoar ela, reconhecer a humanidade na sua ex namorada, a complexidade nela, as fraquezas que todos em algum nível temos, não um reconhecimento intelectual... mas no emocional mesmo, você acha que te levaria a se sentir assim, ficar mal?

Voluntário: Sim, certeza.”

Expressões de rancor como agressividade

-- “Então...sou sim rancoroso, eu não tenho problemas em admitir isso. É num ponto em que já chegou a me assustar, porque eu não conseguia administrar muito bem minha violência quando comecei a rever essa minha ex-namorada. Eu ficava com medo de ver ela e partir pra cima e não segurar esse instinto meio violento. São coisas que eu comentei em terapia, eu falei “se ela vir falar comigo, eu vou deitar essa vaca no chão e vou estourar a cabeça dela até ela parar de respirar”. Eram coisas que passavam na minha cabeça. “

-- “quando eu vi as mensagens dela, contando para uma amiga, que ela tinha me traído, eu fiquei... eu lembro de socar a parede e pensar “velho, olha que vaca, olha o que ela fez comigo, como que um ser humano tem capacidade de fazer isso com outro descaradamente, ainda conversar com a amiguinha e dá risada sabe, tem de ser alguém muito...muito desumano, sabe? Alguém merecedor de nada”. Alguém que eu não considero nem um ser humano meu, sabe? Eu não sentiria falta mesmo se ela morresse e eu me sentiria muito bem mesmo em ver essa vaca sofrer até o fim da vida dela porque eu acho que ela merece pelo que ela fez comigo. “

-- “A única coisa que me vem é que eu quero ferir ela da mesma forma que ela me feriu e como isso não é possível, porque eu ia ser preso, ou ela ia se matar como ela quase já fez, não porque eu feri ela, mas porque ela era uma pessoa muito conturbada, então a única forma que eu tenho de machucar ela é de não dar esse perdão pra ela.”

-- “Eu gosto às vezes de olhar rede social dela e ver que ela ta mal. Puta, como é bom sabe?”

-- “no fim de tudo, quando agente terminou, ela foi lá e trocou a capa da merda daquele facebook por uma foto de duas crianças. Uma menina e um menino e era a menina tampando os olhos do menino, vendando ele. Achei isso de uma ofensa, simbólica, sabe? Eu pensei “meu, você confirmou e assinou em baixo que você não tem coração, reconheceu o que você fez e tatuou isso em você, então de fato você é um ser humano desprezível”. “

-- “se a Carol tivesse morrido, e essa questão tivesse resolvida como está no presente, por um lado eu ia ficar feliz que ela morreu. Eu ia falar “essa vagabunda realmente morreu, filha da puta teve o que mereceu”, mas por outro lado, eu ainda ia me sentir um pouco triste porque ia pensar “Ah, ela morreu, o sofrimento dela acabou, sabe? Eu queria que ela vivesse pra sempre sofrendo, sabe? Tipo Prometeus, tendo o fígado comido todo dia. Eu acho que era o troco merecido, sabe? Porque até hoje eu sofro as consequências do que ela fez e eu queria que ela estivesse sempre sofrendo as consequências do que ela me fez também.”

-- “Eu torço pra ela vir pedir desculpa pra mim um dia e eu falar “jamais vou te desculpar, eu quero que você conviva com essa culpa todos os dias da sua semana até você morrer e se um dia existisse uma forma de reencarnação, sei la, ou de vida após a morte, que você também sentisse essa dor lá, porque eu sei que vou sentir essa porra de dor até eu morrer”. “

Dificuldades em lidar com a falta de sensibilidade alheia

-- “eu só queria um pouco mais de realidade. Que ela tivesse me considerado mais como pessoa. Eu acho que repertório para ter misericórdia,

sabe, tomar a dor do outro sabe, é algo que...porra, se você não tem noção de tomar a dor do outro você não convive em sociedade cara.”

-- “Então meu... não tinha como ela ter um repertório... não tinha como dizer “ah, ela fez o melhor que ela podia”. Não, não fez velho. Sabe, tudo foi muito conversado. Ela fez foi porque ela quis. Não foi como se ela tivesse uma intenção por trás de tudo isso, não tinha, foi tudo pensado, era uma DR por semana sobre esse assunto. “

-- “Entrevistador: Nessa época, pelo que você está contando, você diria então que ela não possuía os recursos, a capacidade, para conseguir agir de uma forma mais sensível em relação a você, levar mais em consideração o seu lado da história e manter o acordo de relacionamento no qual vocês tinham concordado?

Voluntário: Questão de recurso... eu acho que ela tinha recursos para compreender...qualquer macaco... é uma premissa básica. Se você continuar a fazer isso, eu não me sinto bem, então melhor eu cair fora. Tudo bem que ela estava com medo de me perder, talvez ela gostasse de mim...mas velho, não foi uma vez, não foi duas, então ela tinha recursos sim sabe? “

-- “Entrevistador: Você deu a entender que em algum nível ela realmente se importava com você. Mas mesmo assim ela tomou atitudes que iam contra o acordo que vocês tinham de relacionamento.

Voluntário: Sim.”

Visão do voluntário sobre as causas das traições de sua ex namorada

-- “o que eu acho que ela buscava era um conjunto de reforçadores sociais absurdos, de atenção, de “nossa, olhem pra mim gente”. Tanto que eu me referi a ela na minha terapia como um cachorrinho que fica dando atenção para todo mundo na sala, sabe?”

-- "Entrevistador: Esse desejo dela por uma outra forma de relacionamento, mas que na prática ela não estava conseguindo lidar com isso... isso, além do fato dela não conseguir terminar o relacionamento com você e buscar alguém que aceitasse um relacionamento onde apenas ela pudesse se relacionar com outras pessoas, esses dois fatores, você diria que talvez foram os principais que levaram as coisas a acontecer como aconteceram, da parte dela?

Voluntário: Sim, acho que sim. Estou de acordo. "

-- "Como analista do comportamento, eu consigo desenhar claramente as contingências do comportamento dela no presente e das relações que ela teve no passado, então eu sei sim o que motivava tudo, o que era condição pra tudo e o que era consequência reforçadora pra tudo. Mas de novo... se eu fizer... e era o que eu tava fazendo na época... era o fato que tava comprovando que eu era realmente um idiota, porque ao invés de colocar um ponto final na história, eu era o compreensivo, eu era o cara que analisava, eu era o psicólogo, sabe?

Eu era o cara que entendia e levava em consideração o bem estar dela. E analisava só esse ponto, não analisava que eu tava sofrendo, não analisava que eu tinha que pôr um ponto final na história, entendeu? Então, eu consigo cara, entender os fatos e porque ela fez isso, não sou trouxa, mas meu, fazer isso só reforça o cara bundão que eu era antigamente, sabe? "

-- "Entrevistador: Você diria que existe algum tipo de diferença entre a dificuldade...ou falta de vontade até... que ela teve de lidar com toda essa situação na época de uma forma melhor para todos os envolvidos, e das suas próprias dificuldades em ser mais assertivo e não ter terminado o relacionamento antes, além de não ter sido tão impactado negativamente por tudo o que aconteceu, não ter desenvolvido uma desconfiança grande?

Voluntário: Sim, eu sinto que faltava assertividade no relacionamento que eu tive com ela.

Entrevistador: Mas você sente que havia alguma diferença... qual seria a diferença entre as suas dificuldades e as dificuldades que ela tava tendo?

Voluntário: Unilateralidade e bilateralidade. A minha dificuldade era que eu levava em consideração eu e ela. Por mais desprezível que era o meu papel na história, eu levava como o cara que tinha de estar lá pra ajudar ela, como namorado. Eu sempre falava que eu estava lá pra dar o suporte e eu fazia sempre tudo pensando em nós dois. E ela fazia tudo pensando nela. Então... é isso.

Entrevistador: Essencialmente, você sente que tem alguma diferença entre os recursos, as capacidades, que te faltaram para lidar melhor com essa situação e os recursos que faltaram para ela lidar melhor com essa situação?

Voluntário: Se eu sinto falta de recursos para mim e pra ela pra lidar com a situação?

Entrevistador: Não, se essencialmente você sente que essas dificuldades que os dois tiveram são diferentes?

Voluntário: Sim, com certeza. Minha dificuldade era de ver ela bem, eu me anulei na situação. E a dificuldade dela era ver ela bem, e ela me anulou na situação, então eu fui duplamente anulado por mim e por ela, sabe? “

Visão do voluntário sobre o perdão

-- Entrevistador: Como você definiria perdoar alguém? O que isso significaria para você?

Voluntário: Reconhecimento da outra parte, que ela cagou. Se a outra parte entender que “olha, o que eu fiz foi extremamente indigno com você”, aí eu falo “ok, então você compreendeu”.

Entrevistador: Então você diria que seria algo que dependeria de ambas as pessoas?

Voluntário: Dependeria mais de quem feriu do que de quem foi ferido, sabe? Pra que diabos eu vou querer perdoar alguém que me fudeu? Sabe, se a pessoa não está nem aí, se continua cometendo os mesmos erros, e ainda riria da minha cara se eu contasse tudo isso...pra que eu vou perdoar? Qual a função disso? “

-- “Mas aí que entra, quando você fala de perdoar, pra que perdoar? Se alguém fez um mal para você e ela não ta disposta e mesmo se estiver disposta sabe...pra que essa historinha de perdão, de vamos viver numa sociedade feliz...não meu, se cagou e fodeu, não tem como mudar isso...se me deu um tiro. Posso até dizer verbalmente que eu te perdoei, qual seria a função disso, tirar um alívio seu? Eu não quero tirar um alívio seu.”

Visão do voluntário sobre como lidar com suas angústias relacionadas a ex namorada

-- “É um discurso de perdão burro, não vai me fazer me sentir melhor, o que vai me fazer melhor é eu tocar minha vida e ter uma vida feliz, com uma parceira legal, um casamento legal, um trabalho legal. Não vai me fazer feliz perdoar porque essa questão pra mim nem existe.”

-- “Será que as crises irão desaparecer se você deixar esse assunto de lado e tocar a vida para a frente sem tentar transformar ele?”

Voluntário: Eu acho que sim, eu acho que esse assunto, ele vai ser transformado.”

-- “eu não quero perdoar. Eu quero me sentir bem. Eu quero esquecer isso... nem todo mundo é cuzão que nem ela, nem todo mundo vai me tratar mal que nem ela, sabe?”

Dificuldades em fazer um reconhecimento emocional da humanidade no outro

-- “Entrevistador: Considerando que você já passou, e não dê para modificar esse fato... perdoar, ou seja, reconhecer a humanidade nela,

fraquezas, dificuldades, reconhecer a complexidade psicológica dela, você consideraria esse um caminho para fazer essa dor desaparecer? Não anularia o fato de que aqueles eventos ocorreram no passado, nem te levaria a querer andar com sua ex ou gostar dela, mas seria um reconhecimento seu em relação a humanidade nela.

Voluntário: Reconhecimento intelectual eu consigo ter... é a mesma coisa, quando eu fui assaltado eu fiquei puto porque perdi meus bens, óbvio, você fica puto, e pensa “não é culpa dele que ele roubou meu carro, a sociedade injusto, é o ganha pão do cara”... mas na boa, é o ganha do pão do cara, mas na hora que ele tiver cortando a sua garganta ali...”

-- “compreender o fato ocorrido eu já compreendi bastante. Eu já levei em consideração o meu lado, os meus recursos emocionais na época e os dela, a história dela e a minha, os motivos pelos quais ela teve a atitude dela e os motivos pelos quais eu tive a minha atitude...”

Dificuldades para confiar em outras pessoas

-- “Eu coloquei meu limite, a pessoa disse que aceitava o limite, mas disse só pra me enganar.”

“E... até hoje, é uma questão que me persegue. Minha confiança nas pessoas foi pro zero depois disso, sabe? Principalmente em questões de relacionamento”

“Eu nunca sabia se a pessoa estava dizendo a verdade ou se ela estava dizendo algo para continuar comigo e fazer o que ela bem entendesse quando estivesse sozinha.”

-- “Ela foi a primeira garota que eu comi e eu fui o primeiro cara para quem ela tinha dado. Foi uma menina em quem eu deposei muita confiança.”

-- “Então o repertório que eu ganhei depois disso nem digo que foi um repertório saudável. Foi um repertório de extrema desconfiança com tudo e com todos assim, sabe?”

-- “Eu não podia comer outras pessoas, mas ela tava suavíssima para fazer o que ela quisesse, de novo ela tava querendo ser a que fazia mais do que eu, entendeu?”

Análise dos trechos destacados

Devido a intensidade da entrevista e dos vívidos exemplos e comparações feitos pelo voluntário, diversos trechos tiveram de ser destacados, visando não perder o significado que ali se expressava.

Tais trechos foram divididos em 12 unidades de sentido e significado para maior clareza.

As 12 unidades foram:

- *Dificuldade em ser assertivo*
- *A dificuldade de perdoar*
- *Visão do voluntário sobre o perdão*
- *Expressões do rancor como agressividade*
- *Dificuldades para confiar em outras pessoas*
- *Dificuldades em lidar com a falta de sensibilidade alheia*
- *Dificuldades em fazer um reconhecimento emocional da humanidade no outro*
- *Visão do voluntário sobre as causas das traições de sua ex namorada*
- *Culpa*

-- *Dificuldade de ver o papel da sua reação no seu próprio sofrimento*

-- *Visão do voluntário sobre como lidar com suas angústias relacionadas a ex namorada*

-- *Abertura para o novo*

Como a entrevista no ANEXO I e II mostram, além dos trechos acima destacados, o voluntário é um indivíduo que passou por uma situação que o traumatizou: sua ex namorada, alguém que ele amava intensamente e em quem aprendeu a confiar, o traiu repetidamente por mais que ele se esforçasse para que isso não ocorresse. Ele, sendo alguém que possuía pouca experiência na área de relacionamentos amorosos e uma dificuldade de assertividade desenvolvida desde a infância, foi profundamente abalado por tal situação dolorosa da qual demorou para conseguir sair.

Mesmo após sair, carregou consigo grande raiva e rancor em relação a sua ex namorada, além de uma dificuldade de confiar em outras pessoas e ocasionais ataques de ansiedade.

Para compreender melhor o cenário acima descrito, é essencial voltarmos ao que o discurso do voluntário revela e aos detalhes que contém.

Nos trechos da unidade *“Dificuldade em ser assertivo”*, o voluntário revela como desde sua infância, foi ensinado a “relevar”, a deixar de lado, aquilo que o incomodava, para evitar brigas. Não só a assertividade era desencorajada, como a própria demonstração de disposições afetivas de alegria, felicidade, eram punidas por seu pai.

Tendo o próprio direito de ser feliz e manifestar isso reprimido por seu pai, o voluntário desenvolveu uma forma de lidar com o mundo que

envolvia acumular frustrações continuamente e nunca ser assertivo, pois isso significaria afirmar o seu próprio direito de ser feliz, algo que havia sido ensinado como ruim, errado. Isso o levou a acumular frustrações que eclodiram quando tentou ser assertivo frente sua ex namorada e mesmo assim os eventos não transcorreram bem para ele. Por isso, o evento adquiriu conotações especialmente intensas, representando muito mais do que as dores da traição em um relacionamento amoroso especial.

Em especial nas unidades “*A dificuldade de perdoar*” e “*Visão do voluntário sobre o perdão*”, mas na entrevista como um todo, podemos ver como o voluntário, tendo sido criado em um ambiente tão opressivo de suas disposições afetivas de alegria e felicidade, assim como de sua assertividade, passou de um extremo ao outro após essa situação: sua ânsia por garantidamente afirmar seu direito de ser feliz, ser assertivo colocando seus limites, desejos e frustrações, atropela as possibilidades para uma visão mais sensível frente ao comportamento de sua ex namorada.

Ao ter durante sua infância o seu próprio lado desconsiderado, quando tenta se impor em algum nível frente à sua ex namorada e os resultados não saem como deseja, passa agora a ter dificuldades, num nível além do intelectual, de reconhecer as dificuldades humanas alheias (estando focado mais nas próprias), colocando enorme peso (além do que costuma ocorrer na sociedade atual, em média) no fato ocorrido em si (as traições) e desenvolve uma enorme raiva e rancor pela ex namorada.

Um meio termo, que envolvesse tanto a presença de assertividade para traçar seus limites, quanto de sensibilidade frente as dificuldades humanas alheias, pareceu impossível frente as intensidades das disposições afetivas que o tomaram na época em que tais eventos com

sua ex namorada ocorreram e a sua condição mais fragilizada, assim como pouca experiência no mundo dos relacionamentos amorosos.

Este complexo cenário é dificultado pelas fortes manifestações de culpa que trespassam tudo o que ocorreu. Na unidade *“Culpa”*, as repetidas menções a ter se comportado como um “trouxa”, entre outras agressões a si mesmo, apontam como embora o voluntário intelectualmente entenda que ele não possuía os recursos na época para lidar com isso melhor, ele tem dificuldade, num nível emocional, de aceitar isso e retirar tal peso de si mesmo.

Tal dificuldade está relacionada as unidades *“Dificuldades em fazer um reconhecimento emocional da humanidade do outro”* e *“Dificuldades em lidar com a falta de sensibilidade alheia”*. Reconhecer a humanidade em si mesmo, e como existe algo de essencial e comum às dificuldades e fraquezas humanas, normalmente é um primeiro passo para ser capaz de reconhecer isso nas outras pessoas, passando-as a ver como capazes dos mais variados comportamentos não muito construtivos em suas formas de Ser no mundo, como a falta de sensibilidade. E é exatamente esse reconhecimento emocional da humanidade alheia (o perdão), que o voluntário não deseja fazer, pois, em algum nível, para ele, isso afetaria a sua dignidade, seria uma “repetição” do comportamento dele que o incomodou frente as traições de sua ex namorada.

Seria para o voluntário um retorno a não considerar a sua própria felicidade, seus próprios sentimentos, e apenas considerar o dos outros. Sua “dignidade”, como o voluntário coloca em diversos momentos da entrevista, sua autoestima, seu senso pessoal de valor, está ainda atrelado as atitudes e opiniões de sua ex namorada. Uma suposição sobre a origem disso seria a de que as fortes restrições de seu pai as

suas disposições afetivas na infância atrelaram, para o voluntário, a sua autoestima à opinião alheia.

A situação o feriu num nível tão profundo, que seu rancor se expressa de forma extremamente agressiva, como pode ser visto na unidade *“Expressões do rancor como agressividade”*. Como já dito antes, sendo essa situação uma representação para o voluntário de um momento onde ele finalmente se imporá mais, seria mais assertivo, e as coisas não saíram como ele desejava, sua frustração acumulada de infância intensificou negativamente o que ocorreu, além dos impactos de ter sido traído.

Os efeitos posteriores, além dos ocasionais ataques de ansiedade, foram descritos na unidade *“Dificuldades para confiar em outras pessoas”*. A intensidade do evento com sua ex, e o fato disso não ter sido transformado de uma maneira construtiva, faz com que o voluntário constantemente carregue efeitos colaterais frente ao que ocorreu, em suas novas relações.

Há tentativas de compreensão por parte do voluntário, como descrito em *“Visão do voluntário sobre as causas das traições de sua ex namorada”*, além de seus esforços na psicoterapia e através da psiquiatria. Porém, devido ao complexo conjunto de fatores envolvidos, tais esforços ainda não provocaram as mudanças necessárias em sua relação com tais eventos de seu passado, para que sua forma de Ser no mundo esteja liberta dos efeitos mais prejudiciais do que ocorreu.

Não apenas na unidade *“Culpa”*, mas em *“Dificuldade de ver o papel da sua reação no seu próprio sofrimento”*, fica claro o fato do voluntário estar focado nas ações que sua ex namorada fez e menos em sua própria responsabilidade (dentro do possível) por, naquele momento, não possuir melhores capacidades para lidar melhor com tudo o que ocorreu, sendo mais assertivo. Ainda não se mostra claro para o

voluntário que a mesma isenção que ele busca aplicar a si mesmo (por naquele momento não ter conseguido ser assertivo), ele não aplica a sua ex namorada, por ela não ter conseguido ser mais sensível frente a ele. Ver e sentir especialmente, as dificuldades humanas de ambos como o melhor que podiam ter feito, com os recursos que possuíam *naquele momento*, ainda não é um ponto que o voluntário tenha chegado em relação as dinâmicas ocorridas.

A despeito das grandes dificuldades até aqui descritas, o voluntário coloca suas esperanças em diferentes “frentes”, como aparece em “*Visão do voluntário sobre como lidar com suas angústias relacionadas a ex namorada*” e “*Abertura para o novo*”.

Por um lado, acredita que deve deixar de lado tudo o que ocorreu e se focar no seu dia a dia, com a esperança de que isso resolva o problema. Por outro, está disposto a tentar novas abordagens para verificar se isso pode ajudá-lo. Em ambas posturas, reconhece-se a presença de um desejo de transformar sua atual forma de Ser no mundo.

Capítulo VII – Conclusões

No presente trabalho, percebemos a enorme complexidade daquilo que ocorreu na vida do voluntário, mais especificamente como este foi afetado e reagiu a tudo que ocorreu. Através da entrevista semiaberta, um grande conjunto de dificuldades se revelou em seu discurso, apontando intensos sofrimentos em sua forma de Ser no mundo e, ao mesmo tempo, uma busca por transformá-la.

Na segunda entrevista, verificamos as tentativas breves do voluntário por aplicar a técnica LKM (*Loving-Kindness Meditation*) e suas resistências em praticá-la. Estas apontam para a necessidade de

trabalhar, preferencialmente em psicoterapia, os inúmeros conteúdos revelados nas unidades de sentido descritas, de forma cautelosa (escolhendo os conteúdos que permitirão que outros sejam eventualmente trabalhados) e focada.

Um foco inicial em desatrelar sua autoestima, seu senso de valor próprio num nível mais essencial, das opiniões alheias e perceber o que ocorreu com sua ex namorada dentro do contexto maior (para que sua reação seja posta também em perspectiva) de sua vida, da forma que seu pai lhe impôs de agir e das frustrações acumuladas e posteriormente “descarregadas” sobre essa situação de sua ex namorada, parece fortemente recomendado.

Feito isso, um próximo passo poderia ser trabalhar suas dificuldades relacionadas a culpa, em um nível além do puramente intelectual. Reconhecer emocionalmente a humanidade em si mesmo facilitará posteriormente reconhecê-la nos outros, especificamente em sua ex namorada.

Feitas essas breves considerações, é possível dizer que o trabalho atingiu o seu objetivo, colocando o voluntário em contato com a técnica LKM. Sua experiência com a técnica nos mostrou que, para casos como este, a LKM deve ser deixada em suspenso até que os conteúdos que servem como barreira a sua aplicação sejam transformados.

Além disso, através das reflexões na entrevista semiaberta, foi possível ajudar o voluntário a se tornar mais consciente das múltiplas dinâmicas ocorrendo em sua forma de Ser no mundo e refletir sobre como poderia fazer frente a elas de forma mais construtiva.

A realização desse trabalho nos trouxe um crescimento valioso quanto as dificuldades humanas em lidar com traumas, especialmente na área de relacionamentos amorosos, e permitiu um aprofundamento nos

conhecimentos de como lidar com emaranhados de disposições afetivas e conteúdos intensos.

Referências Bibliográficas:

Amato JL. Os benefícios da meditação Loving-Kindness. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v.7, 2012.

Aron, D. Consumer grudgeholding: toward a conceptual model and research agenda. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behaviour*, 2001, (14) 108:119.

Awasthi B. Issues and perspectives in meditation research: in search for a definition. *Frontiers in psychology*, 2013 Jan 10; 3:613. Ecollection 2012.

Barnhofer T, Chittka T, Nightingale H, Visser C, Crane C. State Effects of Two Forms of Meditation on Prefrontal EEG Asymmetry in Previously Depressed Individuals. *Mindfulness (N.Y)*, 2010 Mar;1(1):21-27. Epub 2010 Mar 18.

Bunker, MP. Causes and consequences of grudge-holding in service relationships. *Journal of Services Marketing*, 2008; 22(1) 37:47.

Cardoso R, de Souza E, Camano L, Leite JR. Meditation in health: an operational definition. *Brain research: brain research protocols*, 2004 Nov; 14(1):58-60.

Carson JW, Keefe FJ, Lynch TR, Carson KM, Goli V, Fras AM, Thorp SR. Loving-kindness meditation for chronic low back pain: results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing: official journal of the American Holistic Nurses Association*. 2005 Sep;23(3):287-304.

Carson JW, Keefe FJ, Goli V, Fras AM, Lynch TR, Thorp SR, Buechler JL. Forgiveness and chronic low back pain: a preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress. *The journal of pain: official journal of the American Pain Society*, 2005 Feb;6(2):84-91.

Chu LC. The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 2010 Apr; 26(2):169-180.

Cohn MA, Fredrickson BL. In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The journal of positive psychology*, 2010 Sep 1;5(5):355-366.

Davis J. Notes on the psychology of meditation. Part 1: definition. (1998).

Disponível: <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis/tp/medit2.h%20tml>

Edmondson, KA. Forgiveness and Rumination: Their Relationship and Effects on Psychological and Physical Health. Doctoral Dissertations, University of Tennessee, 2004.

Fredrickson BL, Cohn MA, Coffey KA, Pek J, Finkel SM. Open hearts build lives: positive emotion, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 2008 Nov;95(5):1045-62.

Garland EL, Fredrickson B, Kring AM, Johnson DP, Meyer PS, Penn DL. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical psychology review*, 2010 Nov;30(7):849-64. Epub 2010 Mar 12.

Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE. Loving-Kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology review*, 2011 Nov; 31(7):1126-32. Epub 2011 Jul 26.

Hutcherson CA, Seppala EM, Gross JJ. Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion (Washington, D.C)*, 2008 Oct;8(5):720-4.

Jeseja H. Definition of meditation: seeking a consensus. *Medical hypotheses*, 2009 Apr; 72(4):483. Epub 2008 Dec 19.

Johnson DP, Penn DL, Fredrickson BL, Meyer PS, Kring AM, Brantley M. Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia. *Journal of clinical psychology*, 2009 May;65(5):499-509.

Johnson DP, Penn DL, Fredrickson BL, Kring AM, Meyer PS, Catalino LI, Brantley M. A pilot study of loving-kindness meditation for the negative symptoms of schizophrenia. *Schizophrenia research*, 2011 Jul;129(2-3):137-40. Epub 2011 Mar 8.

Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation For Everyday Life*. Editora Delta book, Bantam Dell (Random House), 1990.

Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Editora Hyperion. 1994.

Kemeny ME, Foltz C, Cavanagh JF, Cullen M, Giese-Davis J, Jennings P, Rosenberg EL, Gillath O, Shaver PR, Wallace BA, Ekman P. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion (Washington, D.C)*, 2012 Apr;12(2):338-50. Epub 2011 Dec 12.

McCullum EE, Gehart DR. Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2010 Jul 1;36(3):347-60.

Mccullough, ME. Promoting Forgiveness: A Comparison of Two Brief Psychoeducational Group Interventions With a Waiting-List Control. *Counseling and Values*, 1995 Oct, 40 (1) 55:68.

Moreira, V. O Método Fenomenológico de Merleau-Ponty como Ferramenta Crítica na Pesquisa em Psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2004, 17(3): 447-456.

Nash JD, Newberg A. Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in psychology*, 2013 Nov 20; 4:806. Ecollection 2013.

Oman D et al. Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 2008 Mar-Apr; 56(5):569-78.

Ospina MB et al. Meditation practices for health: state of the research. Evidence report/technology assessment, 2007 Jun; (155):1-263.

Pace TW, Negi LT, Adame DD, Cole SP, Sivilli TI, Brown TD, Issa MJ, Raison CL. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. Psychoneuroendocrinology, 2009 Jan;34(1):87-98. Epub 2008 Oct 4.

Posadzki P, Jacques S. Tai chi and meditation: a conceptual (re)synthesis?. Journal of holistic nursing: official journal of the American Holistic Nurses Association, 2009 Jun; 27(2):103-14.

Shapiro DH. Overview: clinical and physiological comparison of meditation with other self-control strategies. The American journal of psychiatry, 1982 Mar; 139(3):267-74.

Tai S, Turkington D. The evolution of cognitive behavior therapy for schizophrenia: current practice and recent developments. Schizophrenia bulletin, 2009 Sep;35(5):865-73. Epub 2009 Aug 6.

Toussaint, LL. Forgive to Live: Forgiveness, Health and Longevity. Journal of Behavioral Medicine, 2012 Aug, 35 (4) 375:386.

Toussaint L, Overvold-Ronningen M, Vincent A, Luedtke C, Whipple M, Schriever T, Luskin F. Implications of forgiveness enhancement in patients with fibromyalgia and chronic fatigue syndrome. Journal of health care chaplaincy, 2010;16(3-4):123-39.

Wallace, HM. Interpersonal consequences of forgiveness: does forgiveness deter or encourage repeat offenses?. Journal of Experimental Social Psychology, 2008 Mar, 44(2) 453:460.

Witvliet, CVO. Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. Psychological Science – A Journal of the Association for Psychological Science, 2001 Mar, 12(2) 117:123.

Worthington, EL. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review and hypotheses. *Psychology & Health*, 2004, 19 (3) 385:405.

Yamaguchi, T. Fairness, forgiveness and grudge-holding: experimental studies with primary school children in New Zeland. Thesis for the degree of doctor of Philosophy in Psychology, Massey University, 2009.

ANEXOS

ANEXO I: Transcrição da entrevista feita antes da prática do roteiro de meditação:

Entrevistador: Oi, tudo bem? Começando nossa entrevista, eu gostaria de inicialmente lhe perguntar o que o levou a concordar em participar da pesquisa?

Voluntário: Bom... passei por uns períodos difíceis por causa de uma ex namorada e ainda sofro por causa dessa história. Faço terapia, tenho acompanhamento psiquiátrico, mas to aberto pra outras coisas, pra ver no que dá, se podem ajudar também de alguma forma.

Entrevistador: Entendo. Antes de conversarmos sobre o que ocorreu com essa ex namorada, poderia me contar um pouco sobre como na sua vida você foi lidando quando acontecia alguma coisa que alguém fazia com você e você não gostava?

Voluntário: Geralmente, eu tinha uma postura bastante pacífica quando alguém fazia alguma coisa e eu não gostava. Sempre procurava... eu acho que eu fui ensinado a relevar. Se eu não relevasse as coisas, vinham brigas e coisas que me assustavam bastante, especialmente na época em que eu era criança.

Aí... ao longo da vida essa frustração foi crescendo, bastante até... mas essa postura passiva de sempre levar em consideração o outro mais do que eu mesmo permanecia. É... isso se repetia em relacionamentos, um em especial, que... sei lá, me toca um pouco ainda hoje. Foi com uma menina que eu namorei que... eu namorei 3 meses, mas parece que foi mais de 1 ano, foi um negócio bastante intenso.

No começo era tudo ok, tudo perfeito, depois que começamos a namorar e oficializamos o negócio, rolava umas questões de monogamia por parte dela,

não por parte minha, eu sou um cara que em tese não tenho grandes problemas em ser monogâmico. Tipo... era uma questão que me feria muito. Ela lançava e eu sempre procurava... obviamente não gostava das questões que ela lançava. Por exemplo, de pegar outras pessoas e coisas do tipo. Só que eu sempre falava “ah não, vamos ver o lado dela”. Eu fui me fudendo e me ferrando cada vez mais e sendo o trouxa da história.

Assim... eu não tomava uma atitude e conseguia encerrar o relacionamento ou... era mais isso, as atitudes que eu tomei, que era de ir lá e falar “olha, esse é o meu limite, não to gostando do que você está fazendo, isso tá me frustrando”, essas atitudes não foram concretizadas. Eu falei mas nada do que eu falei, combinei com a pessoa das coisas que tavam me incomodando, foi colocado no plano de ação. Na verdade, eu fui um grande trouxa nessa história toda, que simplesmente acreditou... eu aceitei procurar trabalhar as questões com a pessoa, mas no final das contas não adiantou porra nenhuma, sabe?

Eu coloquei meu limite, a pessoa disse que aceitava o limite, mas disse só pra me enganar. Eu fui descobrir isso depois de uns...30 dias, por aí, menos, uns 20, 15. E... descobri tendo em mente que essa pessoa tinha falado que topava os acordos sobre monogamia, que era simplesmente “não pega ninguém, você tá feliz só comigo”. E... até hoje, é uma questão que me persegue. Minha confiança nas pessoas foi pro zero depois disso, sabe? Principalmente em questões de relacionamento, em questões de amizade não tenho muitos problemas, sabe? Tenho bons amigos, mas em questões de relacionamento... é... confiar virou um problema e conviver bem virou um problema.

Eu nunca sabia se a pessoa estava dizendo a verdade ou se ela estava dizendo algo para continuar comigo e fazer o que ela bem entendesse quando estivesse sozinha. Não sei se eu estou desviando muito da questão central.

Entrevistador: Não, pode continuar.

Voluntário: É... e foi isso, minha história de vida em relação a lidar com o que as pessoas faziam que eu não gostava. Eu sempre fui um bundão, sabe? Uma questão que foi criada já pelo meu pai, assim, desde criança. Ele era o cara que chegava e dava esporro se a gente estava feliz, tava contente, então eu tive que lidar com as minhas frustrações e colocar uma puta de uma pedra em cima disso.

O problema é que quando a pedra esmaga, o sangue escorre. Então chegou uma hora em que escorria tanto sangue que eu não sabia para onde correr. Quando estourou foi esse negócio dessa ex namorada, que mesmo agente tendo combinado, sabe...

Foi a primeira atitude que eu tive frente a uma coisa que me incomodou e eu falei “vamos resolver isso”, e a pessoa aceitou e passou uma puta de uma rasteira em mim, eu fiquei de trouxa e depois ainda tive a imbecilidade de voltar com a pessoa, ficar com ela num relacionamento aberto. Depois no fim das contas isso tava me incomodando e aí eu tive bolas de ir lá e encerrar tudo. Mas depois de me fuder duas vezes e me ferrar bastante... bastante ao ponto de ser diagnosticado com transtorno de estresse pós traumático em relação a relacionamentos.

Eu dormia cerca de quatro horas por noite, acordava com sudorese e com pensamentos recorrentes e parasitários acerca de traição, mesmo quando eu não estava namorando e mesmo quando eu estava namorando com uma outra menina com a qual estou até hoje há quase dois anos.

Esse problema de confiança cessou faz uns sete meses, por aí, que vai combinar com o fim do meu tratamento psiquiátrico. E... hoje em dia, a assertividade frente a questões que me incomodam... eu acho que eu sou...leve meio pro oito ou oitenta, sabe? Antigamente eu não falava nada e hoje acho que falo até demais. Sempre de uma forma diplomática, me munindo de bastante eufemismo, mas... eu não gosto mais de levar material para casa. Então eu trato o que eu tenho que tratar ali na hora e é isso aí. Não quer mais me ver, demorou, bola pra frente, mas ser servido de trouxa jamais.

Tenho sim muito rancor... não acredito nessa história de...é uma história que eu conto para colegas mais próximos, eu não sou nada a favor desse perdão judaico-cristão. Eu acho que ele é uma farsa, se a pessoa fez ruim para você, ela não é digna de perdão nenhum, afinal de contas, se foi um deslize, ok, se a pessoa não tava percebendo e você deu um toque, demorou. Dá para entender, vamos seguir a vida.

Mas se foi pensado, foi repensado, e se foi levado ao plano da ação, conscientemente, e com um objetivo de que não era simplesmente reafirmar um sentido existencial... por exemplo, minha ex-namorada não me traia para reafirmar “será que quero estar com ele?”, mas disse pessoalmente que não conseguia se segurar frente as pessoas e de que a ideia de monogamia era pesada. Então ela queria putaria, diferente de algumas outras situações em que as pessoas às vezes ficam em dúvida com o namoro, e acabam mandando um “test drive”, mas sem machucar ninguém, entendeu?

Então...sou sim rancoroso, eu não tenho problemas em admitir isso. É num ponto em que já chegou a me assustar, porque eu não conseguia administrar muito bem minha violência quando comecei a rever essa minha ex-namorada. Eu ficava com medo de ver ela e partir pra cima e não segurar esse instinto meio violento. São coisas que eu comentei em terapia, eu falei “se ela vir falar comigo, eu vou deitar essa vaca no chão e vou estourar a cabeça dela até ela parar de respirar”. Eram coisas que passavam na minha cabeça.

Mas aí eu fui perdendo o contato, ainda bem sabe? Ela se formou, então cabo, não vejo mais ela, não tem que mais lidar com isso. Mas essa filha da puta, ainda penso nela todo dia, e ainda me veem um puta de um sentimento que eu fui sim o idiota, e eu jamais vou perdoar ela, tipo, pelo menos até o que eu penso hoje em dia, sabe? Porque eu acho que dar pra ela o perdão é dar pra ela um presente sabe? Ela acabou tanto comigo que eu jamais... quero dar esse gostinho pra ela que o que ela fez “ah, te perdoei, então ta tudo bem”. Não cara. Eu quero que ela viva e morra com essa certeza que o que ela fez foi errado porque isso jamais vai ser perdoável, pelo menos por mim.

Entrevistador: Na época em que ela teve essas atitudes que te incomodaram, a sua ex-namorada, como você se sentiu?

Voluntário: Quando eu descobri que ela me traía, coisas assim?

Entrevistador: Sim.

Voluntário: Eu... me senti extremamente idiota sabe? Eu tava acreditando no potencial da menina e pra mim era... eu era muito inocente, eu achava que poxa, se ela falou que não ia me trair, não ia me trair. Poxa, minha namorada, eu devo confiar na palavra dela. Aconteceu exatamente o contrário, quando eu vi as mensagens dela, contando para uma amiga, que ela tinha me traído, eu fiquei... eu lembro de socar a parede e pensar “velho, olha que vaca, olha o que ela fez comigo, como que um ser humano tem capacidade de fazer isso com outro descaradamente, ainda conversar com a amiguinha e dá risada sabe, tem de ser alguém muito...muito desumano, sabe? Alguém merecedor de nada”.

Alguém que eu não considero nem um ser humano meu, sabe? Eu não sentiria falta mesmo se ela morresse e eu me sentiria muito bem mesmo em ver essa vaca sofrer até o fim da vida dela porque eu acho que ela merece pelo que ela fez comigo.

Tudo bem, já fazem dois anos, eu já to namorando com outra pessoa há quase dois anos também, não tenho sentimentos de “poxa, gostaria de voltar com essa minha ex”, não, de forma alguma. A única coisa que me vem é que eu quero ferir ela da mesma forma que ela me feriu e como isso não é possível, porque eu ia ser preso, ou ela ia se matar como ela quase já fez, não porque eu feri ela, mas porque ela era uma pessoa muito conturbada, então a única forma que eu tenho de machucar ela é de não dar esse perdão pra ela.

Eu já descobri que ela queria vir atrás de mim, por intermédio de uma amiga, e eu deixei bem claro que eu não queria. Pra mim mesmo, eu jamais quero que ela se sinta perdoada por mim e eu jamais quero me sentir que eu perdoei ela, porque parece que se eu perdoar ela eu vou estar sendo um babaca de novo.

Entrevistador: Você diria que você também se sente incomodado com as suas próprias reações, atitudes, naquela época, frente as coisas que ela estava fazendo?

Voluntário: Sim, com certeza. São coisas também comentadas em terapia. Se fosse hoje, logo de início eu iria falar “O que você tá fazendo, você é louca?”, nos primeiros sinais. Eu fui burro de não ter percebido as coisas quando ela falava dos roles que ela dava, ao tipo de coisa que ela tinha feito num passado próximo. Se fosse hoje e eu estivesse saindo com uma pessoa assim e eu tivesse emocionalmente envolvido com ela, fosse alguém que eu quisesse namorar, ia ser uma pessoa que eu iria cortar da lista e falar “meu, é uma pessoa que eu não vou querer me envolver porque vai me machucar, então tchau, se eu quiser vou manter esse relacionamento só pra te comer, que é um nível que vai dar pra rolar entre nós, vai ser só sexo e se eu tiver me envolvendo nem sexo vai ser”.

Entrevistador: O que você sente que te incomoda mais naquela época, as suas reações frente as atitudes dela ou as atitudes dela? Ou ambos?

Voluntário: Cara, é um misto dos dois, mas eu diria que é a atitude dela que me incomoda. Em momento nenhum eu machuquei ela, sabe? Eu acho que ela foi a pessoa que eu mais amei na minha vida. Tipo, eu gostava dela num nível inimaginável, sabe? Eu acordava pensando nela... o cheiro dela ainda me passa.

Me incomoda o fato de eu ter sido bundão, mas poxa, não vou me culpar porque eu não tinha repertório, sabe?

Ela...foi minha segunda namorada, a primeira também foi um desastre mas nem se compara com essa. Ela foi a primeira garota que eu comi e eu fui o primeiro cara para quem ela tinha dado. Foi uma menina em quem eu depusitei muita confiança.

Porra, o que me incomoda é ela ter feito essa puta sacanagem comigo, de ter tapado meu olho e ter cagado em cima de mim, tipo, e ir cobrindo todos os buraquinhos e não ir sentindo um pingão de remorso, e é isso que me

incomoda, e é por isso que eu gosto de pensar que hoje em dia ela sofre, sabe? Eu gosto às vezes de olhar rede social dela e ver que ela tá mal. Puta, como é bom sabe?

Eu vi que ela terminou com um carinha que ela tava, porque ele fez mal pra ela e eu pensei “meu, que isso aconteça mais dez vezes, sabe, pra você ver o que é alguém te fuder, de forma alguma, acho que vai ser impossível você sentir o que eu senti... duvido que vai ter alguém que vai te amar como eu te amei, que vai aceitar o tanto de erro que você tinha, então...sei lá, é confuso, só quero ela sofra”. O que ela fez comigo é injusto, é irrevogável, não tem volta, foi bem pensado sim, ela foi maquiavélica, pensou em todos os detalhezinhos, se eu não tivesse pegado essa traição, ela teria colocado mais uma dúzia de chifres em mim e eu continuaria sendo esse bobo, trouxa, que acordava todo dia pensando em você e dizendo que te amo, enquanto você passava o rodo e tava cagando pra mim.

Então...concluindo, o que de fato me incomoda eram as atitudes dela, porque porra, eu era uma pessoa bem intencionada, sabe? Tipo, não traí, não pensava em trair, não tinha desejo por outras mulheres, pelo contrário, ela me satisfazia completamente...então, ela me fez mal e é isso que me incomoda.

Entrevistador: Você mencionou que nessa época você não tinha um repertório para lidar com essa situação de uma forma melhor. Você diria que ela tinha um repertório para lidar com tudo o que estava acontecendo de uma forma mais positiva, tanto para você quanto para ela?

Voluntário: Eu não tinha o repertório porque...sabe, é como o seu primeiro assalto, você tá dando sopa ali e acontece, entende? Com traição, é um negócio assim, não importa o que você faça, você pode estar sendo um puta de um cara legal e tomar um chifre. Você pode estar sendo um puta de um canalha e tomar um chifre, é um negócio que se perde o controle. Então, quando eu disse que eu não tinha repertório, é porque eu nunca tinha namorado e jurava que...ela mostrava que o namoro era legítimo pra mim, ela conseguia me convencer, sabe?

Então o repertório que eu ganhei depois disso nem digo que foi um repertório saudável. Foi um repertório de extrema desconfiança com tudo e com todos assim, sabe? Qual que era a outra parte da pergunta?

Entrevistador: Olhando agora para o que ocorreu, você diria que ela tinha os recursos, a capacidade, para lidar com tudo o que estava acontecendo de uma forma mais positiva, tanto para você quanto para ela?

Voluntário: Olha velho...eu só queria um pouco mais de realidade. Que ela tivesse me considerado mais como pessoa. Eu acho que repertório para ter misericórdia, sabe, tomar a dor do outro sabe, é algo que...porra, se você não tem noção de tomar a dor do outro você não convive em sociedade cara.

Você olha para alguém que tá todo fodido na rua, machucado, mendigo, você vai sentir um incomodo, sabe? Isso é praxe, você é ensinado a isso, você vê esse negócio e se sente mal. Da mesma forma quando você faz mal a alguém.

E eu deixei bem claro que o que ela tava fazendo me fazia mal antes dela fazer. Então eu falava “o que você tá pensando em fazer me deixa muito mal, por favor não faça e se você for fazer, vamos terminar isso agora para nenhum dos dois sair ruim”. E ela disse que ela não iria fazer, que não iria concretizar, que eram só pensamentos. E toda maldita vez que ela falava sobre esse assunto, ela falava “nossa, foi muito bom conversar sobre isso”.

(Voluntário diz que está sentindo enjoo. Pausa).

Voluntário: Toda vez que a gente conversava sobre isso, ela virava para mim e falava “que bom ter essa conversar com você, você clareou minha mente, eu realmente não tenho necessidade disso, preciso de você e não de ficar pegando pessoas”. Eu pensava, “nossa, que legal, estou contribuindo pro bem-estar, pro crescimento dela, ela tá tendo reflexões comigo e está sendo verdadeira”.

Então meu... não tinha como ela ter um repertório... não tinha como dizer “ah, ela fez o melhor que ela podia”. Não, não fez velho. Sabe, tudo foi muito conversado. Ela fez foi porque ela quis. Não foi como se ela tivesse uma intenção por trás de tudo isso, não tinha, foi tudo pensado, era uma DR por semana sobre esse assunto. E sempre, no fim delas, ela me reafirmava que ela sentia que eu amava ela e que ela não iria pegar outras pessoas.

Então eu me sentia ok... demorou, ela processou esse assunto, é um assunto que trás sofrimento pra ela, mas ela tá me trazendo, que legal que ela trás ao invés de ir lá e trair, sabe? Só que na realidade ela tava me trazendo esse assunto e tava me traindo ao mesmo tempo, sabe? Omitindo tudo e no fim de tudo, quando a gente terminou, ela foi lá e trocou a capa da merda daquele facebook por uma foto de duas crianças. Uma menina e um menino e era a menina tampando os olhos do menino, vendando ele. Achei isso de uma ofensa, simbólica, sabe? Eu pensei “meu, você confirmou e assinou em baixo que você não tem coração, reconheceu o que você fez e tatuou isso em você, então de fato você é um ser humano desprezível”.

Entrevistador: Você acredita que ela tenha colocado essa imagem no facebook, propositadamente, para que você interpretasse isso?

Voluntário: Com certeza. Para que porra de outro motivo, velho? Não era uma imagem de um filme, não era uma imagem de nada. Foi depois de eu ter escrito uma música sobre traição e que provavelmente ela ouviu. Ela admitiu ali e colocou...chove “like” nessa porra e meu, quanta gente não sabia dessa história, não sabia que eu tava...que eu ia sofrer, e ficou calado?

Entrevistador: Nessa época, pelo que você está contando, você diria então que ela não possuía os recursos, a capacidade, para conseguir agir de uma forma mais sensível em relação a você, levar mais em consideração o seu lado da história e manter o acordo de relacionamento no qual vocês tinham concordado?

Voluntário: Questão de recurso... eu acho que ela tinha recursos para compreender...qualquer macaco... é uma premissa básica. Se você continuar

a fazer isso, eu não me sinto bem, então melhor eu cair fora. Tudo bem que ela estava com medo de me perder, talvez ela gostasse de mim...mas velho, não foi uma vez, não foi duas, então ela tinha recursos sim sabe?

Ela já disse que sonhou uma vez que eu traí ela, antes dessa história toda de eu saber da traição explodir. Ela me contou que no sonho que ela teve, onde ela tava me traindo e eu tava traindo ela, foi horrível. Sabe? Eu pensei, se ela sonhou que tava me traindo e foi horrível, obviamente ela não vai fazer isso na vida real, sabe?

E foi o que aconteceu. Então ela tinha sim recursos, ela não era nenhuma burrinha não, não era nenhuma pessoa tipo “ah, eu fiz sem querer”. Sem querer velho, é estar conversando num dia ruim e dar uma resposta ríspida sem ver que a pessoa pode se machucar, isso é sem querer. Agora, você conversar sete, oito vezes por mês, sobre o mesmo assunto e chegar na mesma conclusão e prometer pra pessoa que você não vai fazer isso, e reafirmar em todas suas ações e cobrir buracos do jeito que ela cobria... ela tinha recursos sim, foi uma escolha dela, sabe? Desconsiderar o que eu sentia para ela viver a libertinagenzinha dela, do que ela achava que era o ideal de mundo.

Entrevistador: Na época, ou depois de tudo o que ocorreu... houve algum momento onde você pensou que ela em algum nível gostaria de ter conseguido procurar um outro relacionamento onde a poligamia fosse um acordo entre ambos? E naquele momento onde tudo isso ocorreu entre vocês, ela não conseguiu?

Voluntário: Olha, é... não sei te responder isso, porque no momento em que ela propôs algo parecido, foi assim: ela falou que me amava muito mas falou que se ela fizesse merda, eu estaria lá pra acolher ela e nós ficarmos juntos. Aí eu falei, meu, que história é essa? Tá cheirando ruim. Ela tá dizendo que vai fazer algo ruim e quer saber se o trouxa vai estar lá quando ela voltar.

Ai... ai que o pau estorou mesmo e eu acabei descobrindo as coisas, a gente veio a conversar porque a gente gostava muito um do outro e eu tentei

ficar num relacionamento aberto. Nesse período a gente ficava, transava loucamente, porque era uma intensidade, uma vivacidade absurda, era um negócio que eu nunca vi antes, era... eu ia falar que era de verdade, mas não era, era só que a intensidade era muito forte. Era como se você visse uma cena muito bem feita de cinema.

A gente ficou num relacionamento aberto e eu consegui lidar com isso durante duas semanas. Eu fiquei com uma menina, ela alegou só ter dado uns selinhos nuns caras e numas minas. E no final das contas eu que acabei saindo, porque eu falei “meu, se o acordo era que a gente não podia transar com ninguém, só entre a gente, e vamos ficar só dando beijinho em outras pessoas, vou sair dessa”.

Então, ela tinha recurso para falar sobre a monogamia. A gente falava quase toda semana e era um assunto que toda semana ela conseguia me convencer de que ela tinha se... recebido uma iluminação ou um puta de um insight que permitia que ela visse que a resposta era ficar comigo, sabe? Sendo que na realidade não, era mais um “tá, tá, cala boca, esse papo ta me enchendo o saco, vou subir pra minha casa e trocar ideia com o cara que ta dando bola pra mim, para de falar, só estou concordando para você ficar quieto”.

Entrevistador: Você mencionou que ela talvez passava por dificuldades e sentia que você sempre estaria lá para ela e que isso trazia uma certa confiança, conforto, era algo que ela apreciava bastante no relacionamento de vocês.

Voluntário: Da mesma forma que você aprecia o pneu estepe que está atrás do seu carro. Se o pneu com a roda da hora furar, você vai ter um pneuzinho que não tem uma roda tão da hora, mas vai funcionar. É o preço por ter um backup, não o arquivo original, alguém que você realmente gosta... suprir essa carenciazinha de não ter ninguém pra dar o ombro enquanto você está chorando por questões existenciais ridículas que você tem sem considerar os sentimentos dos outros, pra isso que ela me queria, só.

Entrevistador: Pelo sonho dela que você contou, você deu a entender que ela se importava com você, mas ao mesmo tempo, mesmo assim, ela tomava atitudes, cometia traições, que iam contra o acordo que vocês tinham feito.

Voluntário: Sim.

Entrevistador: Você diria que faltava algo nela para que ela conseguisse não ter essas atitudes de traição?

Voluntário: Não entendi a pergunta.

Entrevistador: Você deu a entender que em algum nível ela realmente se importava com você. Mas mesmo assim ela tomou atitudes que iam contra o acordo que vocês tinham de relacionamento.

Voluntário: Sim.

Entrevistador: Você diria que ela tenha feito isso porque ela sentia que faltava algo no relacionamento ou ela buscava um relacionamento com múltiplos parceiros, talvez fosse isso que trouxesse sentido e satisfação para ela?

Voluntário: Sim, eu acho que sim, porque o que eu acho que ela buscava era um conjunto de reforçadores sociais absurdos, de atenção, de “nossa, olhem pra mim gente”. Tanto que eu me referi a ela na minha terapia como um cachorrinho que fica dando atenção para todo mundo na sala, sabe?

Esse sonho... olhando hoje pra ele, eu vejo que não era da forma como ela contou e eu entendi na época, “Nossa, eu sonhei que eu estava te traindo e foi horrível”, não. Eu percebi que o sonho que ela me contou era mais algo como “Nossa, eu sonhei que eu estava te traindo e por isso você decidiu me trair e aí foi horrível”.

Outra coisa, ela podia comentar dos exzes dela, de onde morava, etc, ok. Um dia, a gente estava jantando perto da casa de uma ex minha e que hoje em dia é minha amiga, e eu falei “aqui é a rua da mirela”. E ela falou “hey, por

que você está falando isso? Fiquei com ciúmes”, ela ficou brava, puta. Então, ela podia meter o louco que ela quisesse, e eu tinha que ser o monogâmico, entendeu? Eu tinha que estar lá pra ela, mas ela podia estar lá para outros caras e eu não podia estar lá para outras minas. Era isso... que ficou pra mim, sabe?

Entrevistador: Ela não conseguia lidar com a perspectiva de você ter ficado com outras pessoas antes de conhecer ela e com a perspectiva de você voltar a ficar?

Voluntário: Não. Tanto é que eu sugeri quando a gente voltou como relacionamento aberto para transarmos com outras pessoas. Beijinho é coisa de quinta série, meu. Se é pra viver a intensidade de um relacionamento aberto, vamos viver. Eu até falei “vamos lá, mas faça o favor de transar com camisinha quando dar pra outros caras, da mesma forma que quando eu comer outras minas eu vo usar camisinha”.

Aí que ela deu um barraco, disse “não, não, não, com sexo não consigo lidar. Sexo você só vai transar comigo”, sabe?

Eu lembro uma época em que eu estava no carro, ela me chupou, eu bati uma pra ela e aí... nem sei se isso cabe contar aqui, mas... aí eu disse “isso está incluso como sexo no nosso acordo, vale fazer com outras pessoas? Eu gostaria que não”. Aí ela falou “ahh...não sei, tá bom, não”.

Então, não era eu, sabe? Eu não podia comer outras pessoas, mas ela tava suavíssima para fazer o que ela quisesse, de novo ela tava querendo ser a que fazia mais do que eu, entendeu?

Entrevistador: Você diria que ela tinha uma concepção do que seria um relacionamento ideal para ela, ela tinha um desejo por alguma forma de poligamia, só que na prática ela não conseguia lidar com as implicações de um relacionamento poligâmico onde fosse realmente aberto para os dois?

Voluntário: Para os dois, ela não conseguia. Chegou num momento em que eu tava saindo com outra menina, ao mesmo tempo que namorava ela...

nas últimas 2 semanas do nosso namoro, e de novo, eu fui o trouxa porque segui o combinado e não comi a outra menina, enquanto certeza que ela devia estar pensando em dar pra outros caras.

De novo, euzão, ali, seguindo o protocolo e sendo o trouxa. De novo, entendeu?

Entrevistador: Esse desejo dela por uma outra forma de relacionamento, mas que na prática ela não estava conseguindo lidar com isso... isso, além do fato dela não conseguir terminar o relacionamento com você e buscar alguém que aceitasse um relacionamento onde apenas ela pudesse se relacionar com outras pessoas, esses dois fatores, você diria que talvez foram os principais que levaram as coisas a acontecer como aconteceram, da parte dela?

Voluntário: Sim, acho que sim. Estou de acordo.

Entrevistador: Quando você pensa nela, no passado dela, o que você sabe e o que você imagina, você consegue entender o que levou ela, na história de vida dela, a chegar num ponto onde ela tinha um desejo por essa forma de relacionamento, mas ao mesmo tempo não conseguia lidar com as complexidades emocionais que tinha na prática, e além disso também não conseguia terminar o relacionamento com você porque ela era muito...apegada, dependente?

Voluntário: Consigo sim, de fato. Como analista do comportamento, eu consigo desenhar claramente as contingências do comportamento dela no presente e das relações que ela teve no passado, então eu sei sim o que motivava tudo, o que era condição pra tudo e o que era consequência reforçadora pra tudo. Mas de novo... se eu fizer... e era o que eu tava fazendo na época... era o fato que tava comprovando que eu era realmente um idiota, porque ao invés de colocar um ponto final na história, eu era o compreensivo, eu era o cara que analisava, eu era o psicólogo, sabe?

Eu era o cara que entendia e levava em consideração o bem estar dela. E analisava só esse ponto, não analisava que eu tava sofrendo, não analisava

que eu tinha que pôr um ponto final na história, entendeu? Então, eu consigo cara, entender os fatos e porque ela fez isso, não sou trouxa, mas meu, fazer isso só reforça o cara bundão que eu era antigamente, sabe?

Eu tenho que fazer essa análise comigo. Falar “meu, isso tá fazendo mal pra mim, vo terminar essa porra”, entendeu?

Entrevistador: Você diria que existe algum tipo de diferença entre a dificuldade...ou falta de vontade até... que ela teve de lidar com toda essa situação na época de uma forma melhor para todos os envolvidos, e das suas próprias dificuldades em ser mais assertivo e não ter terminado o relacionamento antes, além de não ter sido tão impactado negativamente por tudo o que aconteceu, não ter desenvolvido uma desconfiança grande?

Voluntário: Sim, eu sinto que faltava assertividade no relacionamento que eu tive com ela.

Entrevistador: Mas você sente que havia alguma diferença... qual seria a diferença entre as suas dificuldades e as dificuldades que ela tava tendo?

Voluntário: Unilateralidade e bilateralidade. A minha dificuldade era que eu levava em consideração eu e ela. Por mais desprezível que era o meu papel na história, eu levava como o cara que tinha de estar lá pra ajudar ela, como namorado. Eu sempre falava que eu estava lá pra dar o suporte e eu fazia sempre tudo pensando em nós dois. E ela fazia tudo pensando nela. Então... é isso.

Entrevistador: Essencialmente, você sente que tem alguma diferença entre os recursos, as capacidades, que te faltaram para lidar melhor com essa situação e os recursos que faltaram para ela lidar melhor com essa situação?

Voluntário: Se eu sinto falta de recursos para mim e pra ela pra lidar com a situação?

Entrevistador: Não, se essencialmente você sente que essas dificuldades que os dois tiveram são diferentes?

Voluntário: Sim, com certeza. Minha dificuldade era de ver ela bem, eu me anulei na situação. E a dificuldade dela era ver ela bem, e ela me anulou na situação, então eu fui duplamente anulado por mim e por ela, sabe?

Entrevistador: Como você definiria perdoar alguém? O que isso significaria para você?

Voluntário: Reconhecimento da outra parte, que ela cagou. Se a outra parte entender que “olha, o que eu fiz foi extremamente indigno com você”, aí eu falo “ok, então você compreendeu”.

Entrevistador: Então você diria que seria algo que dependeria de ambas as pessoas?

Voluntário: Dependeria mais de quem feriu do que de quem foi ferido, sabe? Pra que diabos eu vou querer perdoar alguém que me fudeu? Sabe, se a pessoa não está nem aí, se continua cometendo os mesmos erros, e ainda riria da minha cara se eu contasse tudo isso...pra que eu vou perdoar? Qual a função disso?

Entrevistador: Se, hipoteticamente, a pessoa que cometeu uma atitude que te afetou negativamente, você não pudesse mais entrar em contato com ela de nenhuma forma, ou até mesmo ela tivesse falecido...

Voluntário: Fantástico.

Entrevistador: E você não soubesse como ela realmente se sente em relação ao que aconteceu, se ela se sente arrependida ou não... nesse cenário, você diria que perdoar seria impossível ou possível, o que você sentiria?

Voluntário: Acho que não é uma questão de possível ou impossível, acho que é uma questão de necessidade... se a Carol tivesse morrido, e essa questão tivesse resolvida como está no presente, por um lado eu ia ficar feliz que ela morreu. Eu ia falar “essa vagabunda realmente morreu, filha da puta teve o que mereceu”, mas por outro lado, eu ainda ia me sentir um pouco triste

porque ia pensar “Ah, ela morreu, o sofrimento dela acabou, sabe? Eu queria que ela vivesse pra sempre sofrendo, sabe? Tipo Prometeus, tendo o fígado comido todo dia. Eu acho que era o troco merecido, sabe? Porque até hoje eu sofro as consequências do que ela fez e eu queria que ela estivesse sempre sofrendo as consequências do que ela me fez também.

Entrevistador: Tendo histórias de vida obviamente diferentes, você diria que é mais justificável talvez, mais razoável que você se sintam bem com você mesmo ou que você consiga perdoar ela?

Voluntário: Olha, eu me sinto bem comigo mesmo hoje em dia, me vejo mais como vítima da história. Antes eu me via como vítima e também... porra cara, eu to bem comigo mesmo, porque eu acho eu acho que ganhei repertório com essa história, não vou ser passado para trás de novo com tanta facilidade, não vou ser feito de imbecil com tanta eficácia que nem ela me fez, entendeu? Então eu estou suave, sossegado comigo mesmo

Mas aí que entra, quando você fala de perdoar, pra que perdoar? Se alguém fez um mal para você e ela não ta disposta e mesmo se estiver disposta sabe...pra que essa historinha de perdão, de vamos viver numa sociedade feliz...não meu, se cagou e fedeu, não tem como mudar isso...se me deu um tiro. Posso até dizer verbalmente que eu te perdoei, qual seria a função disso, tirar um alívio seu? Eu não quero tirar um alívio seu.

Eu torço pra ela vir pedir desculpa pra mim um dia e eu falar “jamais vou te desculpar, eu quero que você conviva com essa culpa todos os dias da sua semana até você morrer e se um dia existisse uma forma de reencarnação, sei la, ou de vida após a morte, que você também sentisse essa dor lá, porque eu sei que vou sentir essa porra de dor até eu morrer”.

Entrevistador: Mas você gostaria de não sentir?

Voluntário: Obviamente... eu gostaria de não ter passado pela experiência, sabe?

Entrevistador: Considerando que você já passou, e não dê para modificar esse fato... perdoar, ou seja, reconhecer a humanidade nela, fraquezas, dificuldades, reconhecer a complexidade psicológica dela, você consideraria esse um caminho para fazer essa dor desaparecer? Não anularia o fato de que aqueles eventos ocorreram no passado, nem te levaria a querer andar com sua ex ou gostar dela, mas seria um reconhecimento seu em relação a humanidade nela.

Voluntário: Reconhecimento intelectual eu consigo ter... é a mesma coisa, quando eu fui assaltado eu fiquei puto porque perdi meus bens, óbvio, você fica puto, e pensa “não é culpa dele que ele roubou meu carro, a sociedade injusto, é o ganha pão do cara”... mas na boa, é o ganha do pão do cara, mas na hora que ele tiver cortando a sua garganta ali...

Tem uma música do Racionais que é a história de um menor indignado com as diferenças sociais. Ele fala “isso daqui é uma guerra, quero pegar burguês e rir da cara dela, cortar a garganta daquela puta e é isso aí”. Vendo do lado da burguesa, você acha que ela perdoaria? Mesmo se ela fosse uma professora de Sociologia sabe? Você consegue compreender intelectualmente o que levou a pessoa a fazer tal ação, mas emocionalmente se você não se sentir injustiçado, você é um trouxa, porque você tá de novo fazendo o mesmo erro que eu tive, levando em consideração mais o emocional da outra pessoa que o seu.

E repetindo um erro que só vai te jogar mais no buraco enquanto você... você cava o seu próprio buraco, pra pessoa subir em cima enquanto você se afunda. É um discurso de perdão burro, não vai me fazer me sentir melhor, o que vai me fazer melhor é eu tocar minha vida e ter uma vida feliz, com uma parceira legal, um casamento legal, um trabalho legal. Não vai me fazer feliz perdoar porque essa questão pra mim nem existe.

É uma questão de... eu quero conseguir colocar numa metáfora para ficar mais claro. É o seguinte, se você estivesse me entrevistando e estivesse com uma faca na mão e eu falo “se você pegar essa faca e enfiar na minha

mão vai doer muito, não gostaria mesmo que você fizesse isso”. E você falasse “tá bom, não vou fazer”. Aí eu viro pro lado e você enfia a faca na minha mão.

Você pode ter um dia péssimo, seu pai pode ter te machucado na infância e você tinha uma puta fantasia de machucar alguém. Eu entendo isso? Entendo, mas bro, vou ficar puto se você fizer isso comigo. Eu não vou te perdoar velho, sabe?

Essa noção de perdão parece que eu tenho de levar em consideração tudo que é do outro... e esquecer o que aconteceu comigo, sabe? “Ah não, vou esquecer porque vou levar em consideração o outro e vou esquecer o que aconteceu comigo” e aí de novo caí nesse raciocínio circular que é o que me fez ser trouxa.

Também não acho que seja uma questão de me perdoar, que acho que seria sua próxima pergunta. Eu não errei...quem errou foi o outro

Entrevistador: Certamente a atitude dela te incomodou. Mas naquele momento você tinha os recursos que você tem agora para lidar com tudo o que aconteceu de uma forma melhor? Não estou dizendo que devemos chamar isso de um erro, mas que com outros recursos você teria uma atitude diferente.

Voluntário: Não, naquele momento não tinha os recursos pra uma atitude diferente mesmo.

Entrevistador: Naquela situação, com tudo que ocorreu que te incomodou, será que não foi uma falta de assertividade que faltou e não um excesso de levar em consideração a postura do outro? Porque levar em consideração o que ela estava sentindo você estava levando, só que...

Voluntário: Faltou assertividade da minha parte, sim. E faltou assertividade porque eu tinha receio de machucar o outro sendo assertivo. Sabe, é meio uma faca de dois legumes, (risos). Eu considerava o outro...o certo seria eu ser ríspido, ser assertivo e terminar tudo aqui, mas aí eu pensava “não, vou machucar a outra pessoa” e aí eu ficava segurando essa bola e a bola ia me explodindo.

Entrevistador: E você consegue imaginar um equilíbrio entre ser sensível em relação aos sentimentos dos outros mas ao mesmo tempo respeitar os seus próprios sentimentos e estar disposto a ser assertivo nas situações, mesmo que isso vá gerar sofrimento na vida dos outros?

Voluntário: Hoje em dia eu consigo imaginar isso, sabe? De tanto me fuder, de tanto ter repetido essa história que aconteceu com a Carol, em momentos em que eu sempre levava mais em consideração o outro do que eu mesmo, acabei rodando por isso. Então hoje em dia eu procuro ser assertivo, as pessoas que eu carrego no meu peito são as pessoas que merecem estar no meu peito, sabe? São pessoas que mostraram que se importam comigo e que quando eu tava mal, elas tavam lá, quando eu tava bem, elas tavam lá, então velho, é diferente, são coisas de naturezas diferentes.

Entrevistador: Que coisas?

Voluntário: Ser assertivo e levar em consideração o outro lado. Hoje em dia, eu sou assertivo, consigo imaginar o que é melhor pra mim e fazer algo mesmo que ferre com os sentimentos dos outros, consigo imaginar isso. Se eu fizer alguma coisa um dia que eu considere melhor pra mim e que vá em algum meio machucar outra pessoa, eu ia tomar uma atitude pra reduzir os danos... jamais ser hipócrita que nem a Carol foi comigo, sabe? Eu ia ser assertivo e falar "olha, não está dando certo entre a gente, e é isso aí, me desculpa, odeio essa situação de ser assertivo e me colocar num ponto em que eu preciso tomar uma ação que vai te machucar mas vai me fazer bem, mas eu to sendo minimamente humano de te contar isso antes em vez de te fazer descobrir isso por si mesma".

Entrevistador: Você sentiria que se num nível não apenas racional, mas emocional, você ficasse mais tranquilo frente as atitudes dela que ocorreram naquela época...não aprovasse, mas passasse a reconhecer o lado dela e ficar mais tranquilo com tudo isso, você sentiria que deixaria de ser uma pessoa assertiva, deixaria de ser alguém que tem a capacidade de se impor e mostrar o que você sente?

Voluntário: Eu... acho que não.

Entrevistador: Teve alguns momentos em que você mencionou que caso você perdoasse ela, você estaria voltando a ser um, entre aspas, “trouxa como antes”.

Voluntário: Sim, porque a Carol sempre conseguia o que ela queria. Ela conseguiu ficar comigo, namorar comigo, conseguiu me fazer de trouxa por um tempo, consegui me cornear até eu descobrir e quando eu descobri, ela conseguiu me reconquistar de novo, fazer a gente ficar casualmente de novo, consegui finalmente ter o relacionamento aberto que ela queria desde o começo, e eu topei velho, sabe? Eu fui jogando no jogo dela. Ela conseguiu tudo o que ela queria e ela tirou tudo de mim, tudo, tudo, minha tranquilidade, minha confiança, meu sono, minha paz de espírito e minha saúde mental.

Eu tenho ataque de ansiedade por causa dela até hoje. Então, meu, se algum dia ela vier pedir perdão pra mim... eu não quero dar o que ela quer. É a única coisa que eu tenho que garante uma dignidade, é a última coisa que ela quer, que é o perdão.

Então, em duas situações. Se ela viesse e me pedisse perdão eu jamais ia perdoar ela porque de novo ela ia conseguir o que ela queria e eu não consigo aceitar isso nem fudendo. Nem pra mim mesmo. Num nível mental, psicológico, ela estaria conseguindo de novo o que ela sempre quis, ela sempre foi uma pessoa que conseguiu tudo o que ela queria e isso é algo que não vou dar pra ela. Isso ela não vai conseguir, jamais, nem se ela vier pedir e nem se eu, numa reflexão chegar no perdão.

Por isso que eu não quero perdoar. Porque se eu perdoar pessoalmente ou mesmo se ela nem saber que eu perdoei ela, ela vai ter conseguido o que ela quis. E eu não vou jamais dar o que ela quer mais uma vez. Porque ela já conseguiu tudo o que ela quis e eu não consegui nada do eu queria.

Entrevistador: Supondo que ela não vá ficar sabendo da sua postura em relação a toda essa situação... e, pensando que de tempos em tempos você ainda fica mal por causa dela, fica muito incomodado, será que nesse

cenário não seria uma boa ideia transformar isso tudo para acabar com essas crises? Será que as crises irão desaparecer se você deixar esse assunto de lado e tocar a vida para a frente sem tentar transformar ele?

Voluntário: Eu acho que sim, eu acho que esse assunto, ele vai ser transformado. Eu acho que nessa situação que você me propôs... compreender o fato ocorrido eu já compreendi bastante. Eu já levei em consideração o meu lado, os meus recursos emocionais na época e os dela, a história dela e a minha, os motivos pelos quais ela teve a atitude dela e os motivos pelos quais eu tive a minha atitude...

Entrevistador: Mas você não diria que você transformou no sentido de perdoar? Nem ela, nem você mesmo, em relação a parte de se sentir, entre aspas, “trouxa”?

Voluntário: Mas eu não perdoei ela. Eu não me perdoei... eu me perdoei... na realidade eu não fiz nada de errado. É a mesma coisa... eu gosto de falar disso do assalto, porque é como se ela tivesse roubado uma parte de mim. Quem é assaltado vai ter de pedir perdão? Quem é agredido tem de pedir perdão pro agressor? Que síndrome de Estocolmo é essa cara? Ter de passar a mãozinha na cabeça de quem agrediu para se sentir melhor...não, não. O cara que tava na porra da guerra do Iraque tonando tiro de um iraquiano jamais vai perdoar o tiro que ele tomou. Não existe essa, o cara não tem de pedir perdão pra ele mesmo porque ele tomou um tiro.

Talvez ele consiga perdoar o outro. Que legal que ele conseguiu, mas eu não sei, eu acho que eu não consigo.

Se for pra fazer eu me sentir melhor, to disposto a tentar qualquer coisa. Já tentei desde remédio, até terapia, até coisas de misticismo mesmo sendo... hoje em dia não sou tão cético assim, mas já tentei várias coisas e continuo tentando.

Tirar essa porra de dentro de mim, tirar essa angústia, sabe? Dar o nome que quiser dar, perdão, transformar... sim, quero. Se eu não quisesse seria idiota. Não quero me sentir mal, mais mal.

Entrevistador: Você mencionou que perdoar ela, mesmo que ela não ficasse sabendo, em algum nível você sentiria que estaria perdendo a sua dignidade.

Voluntário: Sim, com certeza.

Entrevistador: Você poderia falar mais sobre isso?

Voluntário: É aquele fato de dar pra ela o que ela sempre teve. Ela conseguiu me ter, me chifrar, me ter num relacionamento aberto, me ter lá quando ela estava mal, ela conseguiu tudo e eu não consegui me sentir bem em nenhum momento. O único momento em que eu me sinto bem é não dando a ela o que ela quer agora.

Essa é uma situação em que eu esperaria que ela viesse pedir perdão pra mim. Na minha cabeça, eu ainda sou um pouco utópico e acho que gostaria que às pessoas que fazem mal umas pras outras reconhecessem, sabe?

Entrevistador: Será que o que importa, ainda mais agora que vocês não estão juntos, não é o que é melhor para você?

Voluntário: Com certeza.

Entrevistador: Será que deixar de transformar essa situação toda não seria uma forma de continuar mergulhado na situação na qual ela te jogou?

Voluntário: É muito engraçado, eu acho que é exatamente o oposto, que se eu perdoar eu vou estar... ela me jogou num oceano de profundidade, de enganação, um mar de mentiras que ela me jogou. Se eu perdoar, eu vou estar dando um mergulho nesse mar novamente.

Entrevistador: Com os recursos que atualmente você tem, de uma maior assertividade, você ainda assim manteria esses recursos, mesmo perdendo ela.

Voluntário: Eu manteria os recursos, mas eu não quero perdoar. Eu quero me sentir bem. Eu quero esquecer isso... nem todo mundo é cuzão que nem ela, nem todo mundo vai me tratar mal que nem ela, sabe?

Entrevistador: E se o caminho para, entre aspas, “o esquecimento”, ficar completamente bem com tudo isso, passasse por perdoar ela? Se hipoteticamente esse fosse o cenário, digo?

Voluntário: Se for a única alternativa de eu ficar bem? Pergunta difícil. Acho que atualmente, hoje, agora, prefiro morrer angustiado do que perdoar ela.

ANEXO II: Transcrição da entrevista feita após a prática do roteiro de meditação:

Entrevistador: Oi, tudo bem? Como foi para você a experiência de buscar praticar a técnica LKM, um pouco todos os dias, visando transformar o rancor?

Voluntário: Difícil cara...difícil. Eu topei tentar, mas não rolou muito bem. Porque eu tentava, mas ao mesmo tempo ficava pensando “Eu não quero perdoar ela nem a pau”. Não pratiquei todos os dias... fiz um pouco em boa parte deles. Eu tentava, mas não ia bem...

Entrevistador: Houve alguma dificuldade em entender a técnica em si no processo?

Voluntário: Não... foi mais o que falei mesmo, em parte quero resolver isso tudo, não ficar com esse incômodo, mas não perdoando. Não quero de jeito nenhum me sentir o trouxa que eu fui antes.

Entrevistador: E perdoar ela, reconhecer a humanidade na sua ex namorada, a complexidade nela, as fraquezas que todos em algum nível

temos, não um reconhecimento intelectual... mas no emocional mesmo, você acha que te levaria a se sentir assim, ficar mal?

Voluntário: Sim, certeza.

Entrevistador: Após o seu período de prática com a técnica LKM, você se sente diferente? Em que sentidos? Houve outros efeitos que você notou, não relacionados ao rancor em si?

Voluntário: Diferente, diferente, não... não de perdoar nem nada assim. Mas pensar sobre tudo isso na entrevista e às vezes quando eu praticava trouxe tudo à tona, sabe?

Não é boa coisa, tento esquecer, deixar de lado e tocar a vida, namorada, facu, etc. Outros efeitos...dava um pouco de bem-estar, ficava me sentindo bem, mas não durava muito, tocava na ferida e não demorava muito para eu parar, sabe? Não é algo que eu queira mexer...

Entrevistador: Você recomendaria o uso dessa técnica para outras pessoas que estejam sofrendo devido ao rancor?

Voluntário: Só se a pessoa realmente quiser perdoar, como você quiser chamar isso. Não sinto que isso seja pra mim agora, pode ser que seja pra outras pessoas.