



OUTRA PORTA

Maria José Costa Félix
maria.felix@xis.publico.pt

Uma verdadeira união situa-se ao nível das nossas mentes e não dos nossos corpos. Só aí é que não estamos separados. Mas esquecemo-nos deste todo que somos.

Ao relacionarmo-nos com alguém, tendemos a reagir à sua forma física e a cuidar da nossa. Somos atraídos por pessoas altas, exuberantes, vozes sensuais, cabelos compridos... Detestamos a nossa barriga, as nossas pernas, gostaríamos de ter mais peito... Todas essas fontes de atracção ou repulsa não são, porém, a nossa realidade.

Se nos sentirmos atraídos sobretudo por aquilo que existe ao nível do corpo, não é com a realidade de uma determinada pessoa que estamos a relacionar-nos, mas com um conjunto de partes do seu corpo – que, por alguma razão inconsciente, nos estimula. Estamos a relacionarmo-nos com alguém que não existe a não ser na nossa mente fantasiada. Falamos connosco mesmos. “Daí o vazio constante e a necessidade de mudar de parceiro que, tantas vezes, sentimos”. A afirmação é do terapeuta Carlos Anastácio, no decorrer do seminário já aqui mencionado nas duas últimas edições da XIS.

Perder o medo. É sempre o ego que nos empurra para este tipo de relacionamentos. “O ego diz-nos que, se começarmos a olhar para uma pessoa sem atender tanto à sua forma física como ao seu interior, deixamos de existir tal como nos conhecemos”, explica o terapeuta. “Se eliminarmos aquilo que nos separa dos outros, perdemos a nossa identidade.

Curar as relações

Daí o medo de enfrentar a realidade que existe por detrás do corpo daquele com quem nos relacionamos.”

Se nos unirmos ao nível das mentes e não apenas ao dos corpos, deixa de haver medos e há algo que, de facto, desaparece: o nosso ego. Mas não a nossa verdadeira identidade. E é para nos distrair precisamente do todo que somos que o ego nos empurra para relacionamentos que se limitam à parte corporal.

Figuras-sombra. Um conceito fundamental apresentado por Carlos Anastácio foi o da figura-sombra do passado, que o terapeuta explica da seguinte forma: “Ao olharmos para alguém com quem nos vamos relacionar, aquilo que realmente estamos a ver, a ouvir e com que estamos a interagir não é com a pessoa real que ali está, mas meramente com uma versão fantasiada de alguém do nosso passado.”

Como ninguém nos deu tudo o que procurávamos, todas as pessoas do nosso passado cabem de alguma forma nesta categoria das figuras-

sombra que ainda vivem em nós – muitas vezes como fontes de dor – e que determinam a forma como vemos o presente.

As principais são aquelas que mais nos marcaram: magoaram-nos, maltrataram-nos ou negligenciaram-nos seriamente e gostaríamos desesperadamente de curar as feridas que nos fizeram. Ou não nos apreciaram o suficiente e temos ainda alguma coisa a provar-lhes. Quantas vezes, ainda agora, procuramos provar aos pais que, por exemplo, estavam errados a nosso respeito?

Ocasionalmente temos com estas figuras diálogos interiores que, depois, projectamos nos nossos companheiros. A escolha de um parceiro é guiada por elas. Procuramo-nos um ao outro para desempenhar um determinado papel que algum dos dois deveria ter desempenhado no passado e não o fez, de forma a darnos tudo que esperávamos dele.

Vingar o passado. Ao sentirmo-nos atraídos por determinada pessoa, aquilo que vemos nela são características de alguém que, no passado, achámos que nos poderia fazer sentir bem. “Uma vez aprendido que um determinado tipo de pessoas nos poderia fazer sentir felizes, procuramos continuamente outras desse tipo”, explica Carlos Anastácio. “Embora possa não parecer, todos os relacionamentos são uma vingança do passado. Repetimos relações destrutivas, com sofrimento, uma e outra vez, com novos nomes mas com os mesmos padrões, porque estamos sempre a tentar provar alguma coisa a alguém com quem privámos no nosso passado.” ✕

E ainda

Mudança de atitude

Tudo, neste mundo, precisa de ter uma forma. Mas, num relacionamento, o mais importante é a luz interior que existe para lá da nossa aparência. A vontade de querer conhecer a vida que se está a manifestar através da forma móvel que é o corpo do outro e a máscara com que ele se vê a si mesmo. Ao ver a realidade dessa pessoa, vemos também a nossa – embora cada um

de nós tenha uma forma diferente. Como o passado não pode ser mudado, não adianta mudar de parceiro. Só podemos ir tendo relacionamentos harmoniosos se formos corrigindo as nossas percepções equivocadas. Se rompermos com as nossas figuras-sombra do passado. O que implica perdoar-lhes. Trata-se de toda uma mudança de atitude mental.