

MAIS DE 600 MIL LIVROS VENDIDOS

NATALIA DE BARBARO
DESPERTANDO SUA
AMIGA INTERIOR

Os três arquétipos femininos e o caminho
para reencontrar você mesma



SEXTANTE

Para Mitka

PARTE I

A Submissa

Na minha colagem ela é uma mulher adulta. Tem o cabelo escuro curto e usa um colar de pérolas. Seu rosto parece vendado por um xale que deixa apenas os olhos à mostra: estão bem abertos e me fitam diretamente. Vejo neles medo e precaução. Na foto, coleí o slogan de uma propaganda do perfume Good Girl. Essa Boa Moça não tira os olhos de mim, e eu não consigo parar de olhar para ela.

Certo dia, participei de uma aula de Wen-Do: uma oficina de dois dias que combinava exercícios de defesa pessoal e assertividade, e uma reflexão sobre os padrões de feminilidade com os quais somos bombardeadas. Um dos exercícios consistia em completar a frase “uma moça deve ser...”. Bom, você já deve imaginar. Nem preciso explicar, pois todas vivemos situações parecidas. E o que acontece em casa durante a infância tem muita importância. Tive a sorte de contar com pais sempre dispostos a escutar o que eu tinha a dizer. Na escola, porém, me chamavam de respondona, e os professores viviam repetindo – com um desprezo e um tom de censura que me pareciam incompreensíveis – que eu acabaria virando advogada, já que vivia defendendo os outros. Isso foi suficiente para que a Submissa não se transformasse na minha personagem interior

principal, mas é uma imagem muito familiar para mim. Eu te conheço, Boa Moça. Sei que você é feita de medo.

A Submissa vem à tona em mim quando vejo o diretor da minha empresa erguendo uma das sobrelombas em uma reunião do conselho. Quando, na voz do meu marido ou do meu filho, noto certa irritação e sinto a tensão crescer em meu estômago. Quando me pergunto se devo aceitar o convite para participar de um programa de rádio, mesmo intuindo que os demais participantes aceitaram sem pensar duas vezes. Ela está em mim quando, em uma conversa, de maneira automática, cedo o espaço ao mal-estar do outro, tomo ele para mim e me obrigo a devolver o bom humor ao meu interlocutor – tudo isso sem antes perguntar a mim mesma como me sinto, se realmente tenho forças para fazê-lo e qual será o preço a pagar. A Submissa está em mim quando assumo uma postura servil, quando pergunto “Alguém quer mais salada?” só para mudar de assunto, com medo de os convidados começarem a discutir. Estava em mim quando – como acontece com todas as garotas – vivi na própria pele minha versão do #MeToo. Quando hoje em dia, sendo uma mulher adulta, não reajo diante de um desconhecido que me chama de “gostosa” na rua e, em vez de dizer “Vá à merda!”, digo em voz baixa: “Com licença, você se importaria de chegar um pouquinho para o lado?” Quando, ao escrever estas palavras, começo a duvidar de mim mesma e sinto vontade de parar, pois não sei se alguém vai ler o que estou escrevendo.

A Submissa mantém as pernas fechadas, passa as mãos para esticar o edredom, confere se a meia-calça não está com nenhum fio puxado e, para evitar qualquer problema, sempre anda com uma extra na bolsa. Usa a colher, o garfo e a faca adequadamente. Obedece sem reclamar. Sua voz é como um ruído de fundo: “Não fale, mulher, não incomode os outros, ocupados em suas

tarefas importantes.” A Submissa não quer criar incômodos desnecessários só por existir. Ela vai para a cozinha quando os cavalheiros discutem assuntos sérios. Ela entra na sala de reunião na ponta dos pés, seus lábios articulam “me desculpem”, depois se senta rente à parede. E quando a convidam a se sentar à mesa sempre diz: “Não se preocupem comigo.”

Quem tem poder sobre ela? Muitas vezes, isso não fica claro. Na vida de algumas mulheres, a figura do Soberano é bem definida porque, por exemplo, elas se casaram com um homem autoritário que as fulmina com o olhar ao ver um chinelo fora do lugar ou quando o colarinho da camisa não está bem passado. As Submissas, sob esse olhar, trabalham com a precisão de um relógio suíço. O fato de o Senhor ser uma pessoa concreta, com nome e sobrenome, introjeta na cabeça delas uma espécie de ordem particularmente perigosa. “Ele é assim. Com ele, não dá para fazer as coisas de outra maneira.” A partir daí, trata-se dele, não dela. Ele é o impulso e ela reage – segundo as regras que regem seu mundo interior – da única maneira possível. Melhor não despertar o monstro.

Quando me transformo na Submissa, acredito em um mundo hierárquico onde não existe igualdade.

Geert Hofstede, psicólogo social holandês que se interessou por questões relativas às culturas nacionais e às organizações, tentou descrever um país e uma empresa concretos como se fosse a personalidade de um indivíduo, analisando diferentes aspectos e descrevendo a intensidade de certas características. No âmbito do funcionamento de uma comunidade, ele distinguiu um aspecto que chamou de “distância do poder”, que faz referência à permissividade dos membros de uma determinada sociedade ou dos trabalhadores de uma empresa quanto à divisão desigual de poder/influência. Nos países com uma distân-

cia de poder grande, as pessoas não ficam indignadas com o fato de alguns cidadãos terem “mais direitos” que outros. Como escreveu Orwell: “Todos os animais são iguais, mas alguns são mais iguais que os outros.”

Em um relacionamento no qual o casal (que a esta altura do campeonato já deixou de ser uma parceria) viva de acordo com esse paradigma, é inquestionável que uma pessoa limpe e a outra verifique se está tudo limpo; que uma pergunte se pode sair na sexta-feira com as amigas e a outra simplesmente diga “estou saindo”; que uma cozinhe, sirva a comida e lave a louça, e a outra avalie se a comida estava gostosa.

A Submissa é essa parte de nós que, segundo a tipologia de Eric Berne, criador da análise transacional,* corresponde ao esquema da criança submissa que aceita o fato de ser mais frágil e respira um ar de inferioridade. É algo automático: a Submissa não questiona a falta de igualdade porque não enxerga sua situação de fora; vive em uma pequena caixa dentro do paradigma que dita que alguns estão em cima e outros embaixo, e que ela sempre estará embaixo. Para ela, isso é uma norma. Ela não tenta definir seus limites nem em como respeitá-los – os outros ocupam o espaço deles, e ela, por sua vez, se encolhe o máximo possível para que os demais estejam confortáveis. Em uma conversa, no ônibus ou na cama, a Submissa procura algo a que obedecer, pois não conta com uma bússola interior e, mesmo assim, precisa navegar pela vida de alguma maneira. Por isso, navega utilizando como GPS a longa e detalhada lista que a sociedade, a cultura e o patriarcado lhe oferecem do que

* Teoria psicológica que postula que o Ego é influenciado por três narrativas interiores, representadas pela voz de um pai (ou mãe), de uma criança e de um adulto (ou adulta). [Todas as notas são do editor.]

se pode ou não fazer. De como se vestir e como não se vestir, de quais são as obrigações de uma dona de casa, de uma mãe, de uma esposa, etc. Assim se faz, assim não se faz.

Todo dia ela encontra alguém disposto a “ajudá-la” para tirar proveito da sua submissão. Uma vizinha observa com desprezo sua calça jeans rasgada porque não tem a coragem de expor o próprio corpo e é implacável com os corpos femininos que se expõem. O diretor não quer deixá-la falar e a interrompe dizendo “vejo que não temos mais perguntas”. Um homem lhe explica o filme que ela viu, e ele não, fazendo *mansplaining** para alimentar o próprio ego.

Dessa forma, uma mulher adulta com uma impressionante lista de conquistas e realizações vive uma vida acanhada; uma vida que reflete expectativas alheias ou, melhor, a ideia que ela tem dessas expectativas. Quando observo minhas amigas e outras mulheres, conhecidas ou não (assim como eu mesma em vários momentos da vida), sou invadida pela tristeza ao perceber que alguém perde seu tempo vivendo assim, com essa maldita exigência de ser “boa”, bem-comportada, essa obrigação de nos ajustarmos ao ideal de pessoas com as quais nem pretendemos estabelecer qualquer relação, essa submissão que parece correr em nossas veias. Não importa se somos professoras universitárias, se fazemos discursos em conferências importantes, se movimentamos milhões de euros em uma multinacional: essa exigência parece uma sanguessuga que não somos capazes de arrancar. Não se engane pensando que as altas executivas, as

* Situação em que uma pessoa (normalmente um homem) “educa” outra (normalmente uma mulher) em tom condescendente, com a convicção de que tem mais conhecimento, mais informação e mais direito a opinar sobre qualquer assunto.

empresárias ou as celebridades não precisam lidar com isso: a Submissa também vive nelas e é igual à minha e à sua. E também se manifesta nos pensamentos de mulheres que fizeram cursos de atenção plena, se formaram em escolas de lideranças e quebraram várias tábuas de madeira em cursos de defesa pessoal.

Certa vez, conheci uma mulher desesperada. Seu filho adulto tinha morrido havia poucos dias. Essa mulher, em pleno luto, se sentia obrigada a limpar a casa e cozinhar para a família inteira. A mão tremia enquanto ela colocava a tampa na panela de sopa. “Vou guardar a panela quente na geladeira!” Esse foi seu maior ato de rebeldia. Quando essa mulher era pequena, minha mãe ainda não tinha nascido, e na maior parte dos países europeus as mulheres nem sequer tinham direito a votar. Hoje consigo enxergar a Submissa em mim, observá-la e escrever sobre ela; não porque eu seja uma mulher “melhor” do que aquela senhora desesperada, mas simplesmente porque nasci mais tarde, em um mundo no qual é possível colher os frutos da luta pelos nossos direitos.

Como é possível que as nossas Submissas tenham se instalado tão fundo em nós? Cadê o responsável? Quem nos impõe essas exigências? Aquela vizinha, o diretor, o tio? A Igreja? A escola? O conselho de administração? Ninguém sabe ao certo. São todos ao mesmo tempo e ninguém em particular. Porém, enquanto meu dedo estiver apontado para os outros, em um gesto de culpabilização, nada vai mudar. A lição mais importante que aprendi com minha própria experiência é a de que todas as exigências, expectativas e censuras só chegam a ter um significado quando eu as deixo entrar, ou seja – como diríamos no campo da psicologia –, quando as internalizo. A pressão costuma vir de fora, mas eu só a assumo como minha quando abro a porta e digo: “Entre, fique à vontade, não precisa tirar

o sapato.” Quanto mais tempo vivo neste mundo, com maior clareza enxergo que a responsabilidade por ceder a essa pressão é apenas minha. E que, exceto em situações extremas que raramente acontecem, eu sempre tenho escolha.

O mundo tecido a partir da ansiedade da Submissa é diferente. Ela é adestrada para ser bem-comportada. “Seja amável.” “Deixe pra lá, não insista.” Não quero ser chata enumerando todas essas fórmulas: nós duas as conhecemos muito bem. A minha Submissa saúda a sua Submissa – e cada uma se curva mais do que a outra porque nenhuma das duas quer ficar por cima. A Submissa, assim como outros personagens interiores, está apenas tentando sobreviver: fica imóvel como um animal que não quer ser atacado e se finge de morta. E na verdade está mesmo, pois, quando ela se apodera de você, você desaparece: as suas necessidades e os seus limites deixam de existir, a sua opinião e os seus sentimentos não contam. E nem você mesma sabe do que precisa, não sabe quem é nem o que sente, pois concentrou todos os seus esforços em ficar quieta. Você tentou ocupar o menor espaço possível, sem nem sequer respirar. E essa é uma tarefa muito difícil.

Com o passar dos anos, a Submissa vai conquistando novos espaços. Um caminho muito comum é o chamado “trabalho emocional” (*emotional labor*). O termo foi cunhado em 1983, em *The Managed Heart* (O coração administrado), de Arlie Russell Hochschild. O trabalho emocional foi definido por ela como “uma regulação consciente da expressão dos estados emocionais para demonstrar as emoções desejadas em um determinado cargo profissional”.

Hochschild começou seu estudo analisando as comissárias de bordo: sempre com um sorriso aberto, amáveis em todas as situações. A autora se perguntou qual seria o processo por

trás daqueles sorrisos. Eu viajava muito de avião antigamente e vi tudo isso de perto: saltos altos, roupas justas, batom... Depois de quantas horas de voo? O mesmo sorriso como resposta à pergunta raivosa de um passageiro sobre a falta de suco de laranja, às provocações vulgares de homens embriagados, às reclamações a respeito do tamanho do assento. Mas o que acontecia no interior dessas mulheres? Pensei muito nisso. E sabia que, quando o avião tivesse aterrissado e nós tivéssemos voltado às nossas casas e aos nossos escritórios, eu descobriria que as comissárias de bordo não eram as únicas com um sorriso fixo nos lábios. Hochschild observou que todas as pessoas presas (por vontade própria ou não) ao trabalho emocional ocultam as emoções que sentem. *I smile when I'm angry*, “eu sorrio quando estou com raiva”, cantava meu querido Leonard Cohen, e que levante a mão a mulher que nunca fez isso. Basta esconder o que você sente e o assunto estará resolvido; combata sua raiva com um sorriso e seu cliente (ou seja lá quem for) ficará calmo e você poderá seguir com seu dia. Mas, no final, o que terá sobrado para você?

Eu me lembro de um curso sobre assertividade que montei há alguns anos para um grupo de cientistas de uma universidade polonesa. Nele, interpretávamos uma cena na qual um professor mais velho contava piadas obscenas, e a tarefa de uma das doutorandas era encontrar uma maneira de dizer “chega”. A doutoranda era gentil, bem-comportada, tranquila; o professor se comportava de acordo com o que sua interlocutora permitia: ou seja, ele disse tudo que quis. No momento de comentar a cena, uma participante mais velha quase gritou para a menina que interpretara a doutoranda: “Cadê a sua raiva?” Essa pergunta ficou gravada na minha memória e eu sempre me lembro dela. “Cadê a sua raiva?” A mesma raiva que, supostamente,

acaba com a nossa beleza, que nos ensinaram a não expressar nem sentir. E a raiva não manifestada – durante uma conversa com um professor ou com qualquer outra pessoa que deixamos pisar na gente – não desaparece num passe de mágica. Ela é energia viva que circula no nosso corpo.

Poderíamos perguntar: e depois, o que acontece com ela? Quando faço essa pergunta durante os cursos, todo mundo sabe a resposta e redige longas listas com as consequências graves dos sentimentos reprimidos e não expressados. O caminho preferido das mulheres é direcionar a raiva a si mesmas. E saber disso me enche de tristeza: muitas de nós – uma infinidade de mulheres – chegam à conclusão de que isso é o melhor a fazer. Você acha que não faz isso? Preste atenção nos pensamentos que surgem na sua cabeça. “Sou muito burra mesmo, meu Deus! Devia ter respondido à cliente. Como sou idiota!” Que mulher nunca teve pensamentos desse tipo? Agora imagine que você tem à sua frente uma amiga, ou uma conhecida de quem gosta, e dirija estas palavras a ela: “Você é muito burra mesmo, meu Deus! Devia ter respondido à cliente. Como você é idiota!” Você falaria com ela assim? Não, porque vocês são amigas, não é? E onde foi parar a amizade que sentimos por nós mesmas?

Além de ocultar as emoções que sentimos, segundo Hochschild, também demonstramos emoções que não sentimos. Porque não basta que uma comissária de bordo não demonstre sua ira: ela também se vê obrigada a mostrar gentileza, a expressá-la com um sorriso e um tom de voz tranquilo e suave. Fazendo isso, ela atende ao cliente não apenas no nível prático – servindo uma bebida ou oferecendo uma manta –, mas também em nível emocional. Ela conduz o cliente de um estado de mal-estar a outro, de certa complacência.

O problema com a tarefa de restituir o bem-estar a alguém é que gastamos nossa energia e fazemos o outro acreditar que alguém sempre ficará encarregado de “resolver” suas emoções. O mecanismo é idêntico ao do aprendizado de amarrar os cadarços: se continuarmos fazendo isso para os nossos filhos, eles nunca aprenderão. É exatamente assim, e eu posso afirmar porque passei horas e horas amarrando os cadarços do meu filho. Imagine uma manhã especialmente caótica, em que vocês precisavam já ter saído de casa dez minutos antes, mas você não está encontrando as chaves porque esqueceu que trocou de bolsa, e agora seu querido filho se nega categoricamente a sair de casa sem seu elefante de pelúcia, que você não encontra na bolsa que estava usando antes nem na de agora. No final das contas, você prefere amarrar os cadarços dele para não perder mais tempo. Nessa situação, você resolve deixar pra lá todas as teorias sobre o desenvolvimento infantil porque, sinceramente, quem pensa nessas coisas às oito da manhã? Você amarra os cadarços dele, reclamando em voz baixa, e a mesma coisa volta a acontecer na quinta, na sexta e na segunda-feira da semana seguinte. Até que chega o inevitável momento em que a professora do jardim de infância pede para conversar com você e diz que precisa cuidar de quinze crianças e que, se tiver que amarrar os cadarços de quinze pares de sapatos, o passeio vai atrasar 15 minutos. Talvez tenha chegado o momento de você ensinar Szymon (ou seja, seu filho) a amarrar os próprios cadarços.

Infelizmente, nenhuma professora vai nos pedir que deixemos de ser responsáveis pelas emoções de outras pessoas que já são bem crescidas (pelo menos teoricamente). E muitas mulheres se dedicam a isso com afinco, todos os dias, durante a vida inteira. Quando sente que seu interlocutor – em qualquer situação: à mesa, no meio de uma reunião, em um passeio –

está chegando ao limite, você corre para ajudar. Isso porque tem esse hábito, porque é uma tarefa que você assumiu, porque, nesse momento, parece ser a melhor solução. E porque, acima de tudo, isso vai ajudar você a aliviar sua própria tensão e o medo de que o monstro dentro de você desperte.

O conceito de trabalho emocional também foi apresentado por Gemma Hartley, colunista da *Harper's Bazaar*, primeiro em uma coluna e depois no livro *Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward* (Estou cansada! Trabalho emocional, mulheres e como seguir em frente). A coluna descrevia uma situação da vida de Gemma: havia dois dias, seu marido tinha deixado uma caixa cheia de papel de presente no meio da sala de estar. Após passar esse tempo tentando não tropeçar na caixa, Hartley se cansou, pegou uma cadeira na cozinha e tentou guardar a caixa em uma prateleira superior do armário, onde ela ficava. “Era só ter me pedido”, disse o marido de Gemma ao ver que ela não estava conseguindo guardar a caixa. “Esse é o problema!”, explodiu Gemma, com lágrimas nos olhos. “Eu não deveria ter que pedir para você fazer isso!” Dessa experiência nasceu seu novo enfoque sobre o trabalho emocional. Hartley o definiu como “um trabalho não remunerado e invisível que fazemos para que as pessoas ao nosso redor estejam confortáveis e contentes”. E faz parte desse conforto poder atravessar um cômodo sem tropeçar em uma caixa que está no chão há dias, porque alguém percebeu que a caixa estava lá e das duas, uma: ou essa pessoa avisou que a caixa deveria ser guardada ou ela mesma o fez. É só uma caixa, nada de mais. Mas, quando passam a se multiplicar *ad infinitum*, essas pequenas coisas começam a se transformar em um esforço significativo.

Se você faz o trabalho emocional, se sentirá obrigada a se lembrar do aniversário de sua colega de trabalho, o lembra-

rá aos demais e acabará encarregada de comprar o presente, porque, afinal, sabe perfeitamente o que essa colega gostaria de ganhar. Você se lembrará da marca de café que ela adora. E também se lembrará de quantos filhos ela tem e perguntará por eles. Quando entrar em uma sala de reunião e encontrar xícaras vazias em cima da mesa, você as levará à cozinha para que os demais não se sintam incomodados. Mais tarde, durante a tal reunião, perceberá a tensão na voz de um colega e dirá algo engraçado para relaxar o ambiente. Em casa, explicará ao seu filho por que seu marido se zangou com ele e explicará ao seu marido os motivos da chateação dele. Depois perguntará aos dois o que querem jantar. Enquanto vê vestidos na internet, escutará a verborreia do seu chefe, que vai ligar do aeroporto, reclamando que ainda falta muito para a conexão dele. E você vai sorrir, mesmo estando muito triste, quando alguém, ao passar por você no escritório, disser: “Por que essa cara? Sorria!”

Os autores e autoras que escrevem sobre trabalho emocional insistem em um ponto: o trabalho emocional é algo que se faz sob pressão – especialmente a que vem de nós mesmas. É possível fazer a maior parte das ações que acabei de descrever com prazer, de coração, sentindo que nos nutrimos e nos enchemos de energia. Eu posso querer convidar dez amigos para jantar, lembrar o que eles gostam de comer, alimentá-los, entretê-los com uma conversa agradável e depois limpar tudo, me jogar em uma poltrona e ficar rememorando como o encontro foi bom.

A questão central parece residir na motivação. O trabalho emocional, assim como outras ações da Submissa, nasce do medo, desse recôndito lugar dentro de nós que teme que toda a atenção que o mundo nos oferece, toda a sua simpatia, seja revogada de maneira irreversível se deixarmos de nos esforçar. Por experiência própria, digo que esse tipo de motivação, assim

como todas as outras coisas importantes, se reflete no corpo: quando a Submissa se prepara para entrar em ação, vem uma sensação de nó no estômago, como um bolo de tensão que precisa ser descarregado. Outra pista pode ser a linguagem dos nossos pensamentos: todos esses “eu tenho que”, “não posso”, “deveria” e “é assim que as coisas são” indicam que a Submissa está no comando.

No meu caso, vivi um momento decisivo que me permitiu descobrir toda a verdade sobre a Submissa. Eu me dei conta de que, quando imaginava estar sendo empática e me preocupando com os demais, na verdade estava me preocupando comigo mesma e agindo por medo. E só tomei consciência disso graças a um papo que tive com um amigo, relatando uma outra conversa em que tinha ficado preocupada com meu interlocutor e me absteve de fazer um comentário crítico para não magoá-lo – porque sentia muita empatia por ele. E enfiei essas três coisas no mesmo saco, como se empatia, preocupação com o bem-estar dos outros e não querer magoar ninguém fossem a mesma coisa.

“E qual era a opinião dele sobre isso?”, perguntou meu amigo. “Bem...”, hesitei, procurando desesperadamente uma resposta no meu cérebro, como se estivesse tentando encontrar um pé de meia perdido num armário bagunçado. Para mim, ficava cada vez mais evidente que eu simplesmente não sabia, que não tinha a menor ideia de qual era a opinião do meu interlocutor – que me despertava tanta preocupação – sobre aquela situação. “Você não sabe, né?”, meu amigo intuiu, vendo a expressão no meu rosto. E a falta de tato desse mesmo amigo já havia salvado minha vida mais de uma vez. “É, você não sabe”, respondeu ele mesmo, enquanto eu continuava vasculhando minha memória. “Bem, então você não foi empática”, ele concluiu, sem mais delongas. Nesse momento, enxerguei cla-

ramente: minha preocupação com alguém não tem nada a ver com empatia, assim como meu medo de magoar o outro não costuma ter nada a ver com ele. Quando me livro dessa fantasia de falsa empatia, o que vejo por baixo é meu próprio medo, o medo da Submissa. Não empatia.

Eu tenho medo de dizer a você o que realmente gostaria de dizer porque tenho medo da sua reação. E tenho medo da sua reação porque tenho medo de você parar de me aceitar. E tenho medo de você parar de me aceitar porque eu não aceito a mim mesma: se me aceitasse, não buscaria a aceitação externa.

A Submissa, a Boa Moça, não sente que pode se apoiar em si mesma. E continuará buscando fora o que não consegue encontrar em si, da mesma forma que não podemos comprar um rímel em uma loja de eletrodomésticos.

Certas vezes, essa busca se torna dramática. Uma mulher que permite à Submissa ocupar um lugar central na sua psique vive constantemente faminta. Ela não é capaz de se sentir saciada porque não satisfaz as próprias necessidades, e não as satisfaz porque não as conhece. Parafraseando Clarissa Pinkola Estés, autora do livro *Mulheres que correm com os lobos*, uma mulher assim perde o contato com seu instinto primitivo e vira presa fácil para quem promete alimentá-la. Nesse livro, há uma metáfora dolorosa, mas muito clara sobre a personagem da menina que vende fósforos, do conto de Hans Christian Andersen. A menina morre de frio na rua porque não tem um lar interior tranquilo e quentinho. Desterrada de si mesma, decide acender um fósforo para sentir um alívio momentâneo: “Suas mãos estavam endurecidas pelo frio, ela não conseguia nem segurar a caixa de fósforos direito. E se acendesse um deles para se aquecer? Só um. Ao se lembrar do calor, não tinha mais forças para resistir à tentação. Só um fósforo.”

O que costuma fazer o papel do fósforo na nossa vida? Além dos narcóticos mais comuns como o vinho, o cigarro e os calmantes, esse papel também pode ser preenchido pelas histórias de amor. Não estou falando das que são o princípio de um relacionamento profundo nem das aventuras felizes. Falo das que terminam com um coração partido e das que, desde o princípio, sabemos que um dia chegarão ao fim. Elas costumam surgir quando uma mulher está especialmente fragilizada.

Um estudo do programa Alcoólicos Anônimos revelou que um alcoolista sóbrio tem uma possibilidade maior de entrar em um bar e ter uma recaída quando está com fome, com raiva, solitário ou cansado (no inglês, forma-se o acrônimo *HALT: Hungry, Angry, Lonely and Tired*). A Submissa vive faminta, cansada e, embora não esteja em contato direto com a própria raiva e pareça satisfeita com a vida, vai acumulando dentro de si camadas e mais camadas de raiva, pois constantemente se expõe a pessoas que desrespeitam seus limites – e *ela mesma* nem sabe quais limites são esses. Ela está sozinha porque, encolhida e diminuída, não sabe receber. Furiosa, cansada e faminta, ela está tão frágil que, em busca de um pouco de calor, acende um fósforo – que muitas vezes é uma aventura da qual sai com o coração partido.

Há algum tempo, elaborei minha própria teoria sobre casos extraconjugais baseando-me exatamente na história dessa vendedora de fósforos. As mulheres com as quais conversei me contaram tantos casos parecidos que comecei a enxergar fases que se repetiam e eram previsíveis.

Na primeira fase, a Pequena Vendedora de Fósforos Adulta, que está abandonada e com frio por culpa da própria submissão, acredita que não está acontecendo nada. Essa etapa de negação faz com que ela baixe a guarda e siga em frente com a aventura.

A mulher faminta repete para si mesma que é apenas “um flerte inocente”, mesmo que sua amiga, escutando sua história enquanto tomam um café, enxergue e intua que isso é apenas o começo. “O que você está dizendo? Isso não é nada, você está imaginando coisas!”, responde a mulher que está no primeiro passo de um longo caminho “de mil milhas”, como diz o provérbio chinês.

Se você é uma mulher que já passou por algo assim, é possível que se lembre do início da história: “*The saddest part of a broken heart / Isn't the ending so much as the start*”, canta Feist – “A parte mais triste de um coração partido não é o fim, mas o início”. No entanto, só descobrimos isso quando o processo chega ao fim. No início, não existe tristeza, pois o momento imediatamente anterior, pouco antes de acendermos o fósforo, é bonito, cheio de vida, vibrante, cheio de uma energia que nos contagia com o espírito de Eros. Uma notificação no celular, uma mensagem lida discretamente, um olhar mais demorado que o normal no trabalho. “Não está acontecendo nada.” Depois chega o momento de acender o fósforo. A garota sente o calor e, por um instante, acha que isso é a felicidade, pois tudo tem sabor de felicidade. A Submissa escuta que é bonita, extraordinária e que só um bobo não enxergaria tudo isso.

Por um momento, vendo-se refletida nos olhos do amante, ela tem a sensação de que isso é verdade. É um momento glorioso, a vingança frente a todos que a menosprezavam, frente a si mesma, que também se menosprezava. Não é de estranhar que a Submissa estenda a mão, pedindo outro fósforo. “No sábado que vem vou precisar ir a outro congresso”, ela diz ao marido depois do jantar. À meia-noite, pega o celular na mesa de cabeceira, e o aparelho se ilumina de repente. “O que você está fazendo com o celular uma hora dessas?”, pergunta o marido. “Nada, vou programar o despertador.”

O problema é que essa vendedora de fósforos tem um número muito reduzido de fósforos, e cada vez tem menos em sua caixinha. Essa história não vai terminar bem. Restam apenas dois. Ela acende o penúltimo, tira o último da caixa... mas o fósforo já está queimado. A caixa está vazia. Ela liga para um celular que está desligado ou fora de cobertura.

“Os vícios começam e terminam com a dor”, diz Gabor Maté, psicoterapeuta canadense. Por que estou comparando uma aventura amorosa sem final feliz com um vício? Porque intuo que as duas coisas sejam fruto da fome e do medo da Submissa; e que, como todos os vícios, essa aventura seja estimulada pelo cansaço e por uma necessidade de alívio, por mais momentâneo que seja. Uma necessidade de sentir que ela tem algum valor, ainda que por um instante. Poderíamos dar a nós mesmas aquele conselho que sua amiga lhe deu, para que tivesse cuidado, poderíamos enxergar o que ela enxergou.

Mas só poderíamos fazer isso se a Submissa não governasse nossas escolhas, se não estivéssemos famintas, solitárias e cansadas. O que fazemos por medo nunca saciará nossa fome. O que fazemos por conta da dor nunca nos alimentará.

O que está fora de nós nunca nos alimentará.

A Submissa nos conduz por caminhos equivocados não porque deseje o nosso mal. Ela o faz simplesmente por não conhecer outros.

No entanto, existe uma saída, uma porta, uma maneira de transformá-la, capaz de diluir o medo e transformá-lo em amor.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

