

“Eu ri, chorei e não consegui largar este livro.  
Uma abordagem fascinante sobre o trabalho dos terapeutas.”

— Dra. Sophie Mort, autora de *Como ser humano*

**JOSHUA FLETCHER**

# E como você se sente em relação a isso?

**NUNCA**  
Tudo que você ~~sempre~~ quis  
saber sobre terapia



SEXTANTE

# Introdução

Se você já teve o prazer de conhecer um terapeuta em uma festa (um bom terapeuta, pelo menos), provavelmente percebeu que somos muito atenciosos. Damos o nosso melhor para ouvir. Não fazemos isso para encontrar pistas de cada um dos seus defeitos, nem para enxergar uma parte oculta sua que você preferiria que não víssemos, tampouco estamos tentando associar um traço da sua personalidade às questões que você tem com os seus pais. Não mergulhamos nos seus pensamentos mais sombrios, não lemos sua mente nem detectamos mentiras em tempo real. Somos atenciosos porque o que gostamos de fazer é ouvir. Fomos treinados para isso.

Quando perguntamos – no consultório ou na vida – “e como você se sente em relação a isso?”, é porque de fato queremos saber. Estamos interessados. Somos curiosos. Queremos entender.

Assim como o designer de interiores que não consegue deixar de analisar cada cômodo em que pisa ou o engenheiro que dá uma batidinha para conferir a parede da obra de outro profissional, os terapeutas muitas vezes acham difícil se desligar do trabalho diário. Principalmente quando se trata de um trabalho que define grande parte da identidade deles. Em ocasiões sociais, descobri que muitas pessoas ficam desconfortáveis quando revelo minha profissão. A linguagem corporal delas se torna sutilmente mais defensiva, algo muitas vezes seguido pelo comentário em tom de piada “Aposto que você está me analisando agora!”. Eu entendo a desconfiança e, como terapeuta qualificado e experiente, gostaria de confirmar que essa acusação em tom de brincadeira não está tão longe assim da verdade. No entanto, minha curiosidade profissional não diz respeito à análise invasiva que muitos temem a princípio – ela parte de um misto de compaixão, curiosidade e força do hábito.

Além do mais, quando estamos ouvindo outra pessoa, mesmo em uma festa ou um evento familiar, temos dificuldade em desligar os anos de formação, que incluem prateleiras repletas de teoria do aconselhamento, cheias de soluções para questões psicológicas. O cérebro de todo mundo gosta de consultar automaticamente sua própria biblioteca de referência, e os terapeutas não são exceção, mas isso não significa que seguimos as sugestões que nos vêm à cabeça. Muitas vezes, gostaríamos que essa parte do cérebro desligasse quando não estamos trabalhando, ainda mais se estivermos tentando relaxar diante da TV com uma taça de vinho na mão.

É importante lembrar que terapeutas também são humanos. E tudo bem olhar para eles como seres humanos, dentro ou fora do consultório. Não temos a solução para tudo. Temos defeitos e manias e nos debruçamos o tempo todo sobre as nossas próprias questões. Ao longo deste livro, você vai ver até que ponto somos humanos quando eu compartilhar minhas vulnerabilidades, imperfeições, ansiedades e meus pensamentos mais íntimos. Faça isso não para desacreditar minha classe profissional, mas para ajudar as pessoas a perceberem que terapeutas não são nem tão assustadores nem tão imaculados quanto você talvez receie que sejam.

Eu juro que não há nenhum sabichão onipotente esperando por você dentro do consultório, pronto para desferir um golpe na primeira oportunidade que tiver de julgá-lo ou constrangê-lo. Em vez disso, quem espera por você é, teoricamente, alguém que quer ouvir e que está disposto a visitar o seu universo por algum tempo de maneira cuidadosa e sem julgamentos, que faz você se sentir seguro ao deixar o consultório até seu retorno para a próxima sessão. Espero que meus pacientes se sintam assim em relação a mim e à minha prática.

Sou psicoterapeuta especializado em ansiedade e gosto muito do meu trabalho. A ansiedade é algo com que todos nos identificamos em algum grau, e tive enormes problemas com ela no passado. Mesmo hoje, minha ansiedade não desapareceu por completo. Ainda assim, graças à transformação da terapia e à psicoeducação, posso dizer com segurança que tenho uma vida feliz e plena – uma meta que desejo para todos os meus pacientes. Ajudá-los a chegar a um lugar melhor é o que me motiva como terapeuta. A ansiedade pode ser paralisante para muita gente, mas sempre que eu vejo um dos meus pacientes abraçando a incerteza e encarando seus

medos, isso me enche de uma admiração extrema. Eles não são um caso perdido. *Você não é um caso perdido.*

Como sociedade, estamos progredindo na forma como falamos de saúde mental, mas ainda há um longo caminho a ser percorrido. As *hashtags* do Instagram e os dias de bem-estar nas empresas só conseguem nos levar até determinado ponto, e ainda há muitas pessoas que acreditam que é melhor manter em segredo sentimentos problemáticos, seja por constrangimento ou vergonha. Acredito que a terapia pode ajudar quase todo mundo em algum momento da vida, mas também acredito que existam muitos mal-entendidos sobre o processo terapêutico. Quero, neste livro, desfazer alguns desses mitos e mal-entendidos, para reforçar a ideia de que falar sobre saúde mental com um profissional não precisa fazer ninguém se sentir assustadoramente vulnerável nem adotar uma postura extremamente autoindulgente.

*E como você se sente em relação a isso?* está estruturado em torno de quatro estudos de caso de pacientes reais. Qualquer terapeuta que esteja lendo isso pode ter engasgado nesse ponto: “Ai, meu Deus, que heresia! E a confidencialidade?!” Apesar de este livro representar fielmente minha experiência como terapeuta, a confidencialidade dos meus pacientes é minha prioridade. Por isso, todos os eventos, características, peculiaridades e datas foram misturados, de forma que nenhum deles possa ser identificado. Esse processo foi rigorosamente avaliado pelo meu supervisor e pela minha equipe jurídica.

Este livro é minha contribuição para que falemos mais abertamente sobre bem-estar mental, além de oferecer um vislumbre de um campo muitas vezes envolto em mistério. Você vai descobrir como é ser terapeuta, mas também como é ser um humano imperfeito, de carne e osso. Isso inclui ótimas histórias sobre conflitos, tragédias e erros. Inseri coisas que acontecem e que poucos terapeutas ousariam contar e algumas que me pergunto se deveria ter escrito. Entretanto, se depois de ler este livro uma pequena parte de você passar a achar a terapia mais atraente ou menos assustadora, ou se você se sentir disposto a falar sobre terapia em uma conversa casual, terei cumprido meu principal objetivo.

# As vozes interiores do terapeuta

Gostaria de apresentar minhas vozes interiores – personagens muito falantes que aparecem com destaque ao longo deste livro. A formação de terapeuta, juntamente com o fato de fazer terapia, me ajudou a desenvolver um profundo autoconhecimento. Parte do meu desenvolvimento emocional, incluindo a redução da ansiedade, consistia em identificar os diferentes pensamentos e vozes que minha mente gostava de me conceder ao longo do dia. Certo dia, peguei uma caneta e decidi dar nome a cada uma delas à medida que minha semana se desenrolava. Com o passar do tempo, comecei a imaginar essas vozes como personagens numa grande mesa redonda de pensamentos – todas elas brigando, se debatendo e lutando por atenção na minha cabeça.

As vozes que você vai encontrar no meu diálogo interno durante as sessões de terapia são:

**ANALÍTICA** – Enxerga tudo sob a perspectiva da teoria do aconselhamento.

**ANSIOSA** – A voz da preocupação, que foca nas ameaças e em catástrofes improváveis.

**BIOLÓGICA** – Fome, cansaço, dor, desconforto, vontade de ir ao banheiro, temperatura, etc.

**COMPASSIVA** – A vontade de compreender e ajudar.

**CRÍTICA** – Uma voz que julga.

**DETETIVESCA** – A voz que procura pistas e significados.

**EMPÁTICA** – A que tenta imaginar e experimentar como o outro se sente.

**ESCAPISTA** – A voz que me incentiva a evitar sentimentos difíceis.

**INTUITIVA** – Um toque que vem lá do fundo e que vai além da lógica e da razão.

**IRREVERENTE** – Pensamentos bizarros e inesperados que invadem o consultório.

**REDENTORA** – O desejo de “salvar” uma pessoa fora do âmbito do dever profissional.

**ENGATILHADA** – Ciúme, inveja, ansiedade, raiva, postura defensiva, traumas relacionados.

**VOLITIVA** – Uma intervenção metacognitiva ou, em linguagem menos técnica, decidir dar ouvidos a uma voz mais adequada do que aquela que surge a princípio.

# Daphne

Olhei para o relógio enquanto Tony refletia por um momento sobre o que tinha acabado de compartilhar comigo. Aquela havia sido uma sessão especialmente transformadora, pois Tony e eu vínhamos trabalhando muito para descobrir por que ele costumava se sentir desconfortável quando se via sozinho. No entanto, esse momento profundamente terapêutico foi maculado pela minha decisão estúpida, momentos antes de ele chegar, de beber um café extragrande de uma vez só.

*BIOLÓGICA: Você vai se mijar.*

*CRÍTICA: Idiota. Você devia ter ido ao banheiro antes de começar.*

*ANSIOSA: Você sabe que segurar xixi faz mal para a próstata, não sabe?*

Eu me acomodei desajeitadamente na cadeira para tentar diminuir o desconforto. Não há nada de errado em dizer que você precisa fazer uma pausa para se aliviar, mas, faltando quatro minutos e em um momento tão crucial, eu não podia deixar que aquilo interrompesse a transformação em curso. Mantive os olhos fixos em Tony e fiz o melhor para estar presente no momento.

**Tony:** Começou a fazer sentido pra mim já tem um tempo. Olhando pra trás, percebo que tenho muito poucas associações felizes com estar sozinho. Quando exploramos os sentimentos que surgem do nosso trabalho de exposição, me vêm lembranças do divórcio. Estar no apartamento do meu irmão. O cheiro de cigarro e roupa molhada...

Ele fez uma pausa e me olhou nos olhos.

**Tony:** Mesmo durante a infância e a adolescência, quando eu ficava sozinho, geralmente era para evitar as discussões. As brigas intermináveis que aconteciam em casa. Ou até para fugir dos valentões da escola. Eu ia para os fundos da quadra só para ficar em silêncio. Pra mim, estar sozinho significa fugir do perigo, mas ao custo de ficar lado a lado com a tristeza.

**Josh:** Será que não é da sensação de insegurança que estamos fugindo, mas da própria sensação de tristeza?

**Tony:** Isso... É como se eu sempre fizesse planos para nunca mais ficar sozinho caso sentisse aquela tristeza de novo. Gosto muito da minha vida, mas noto que esse medo é antigo e muito poderoso. Estou entendendo por que sempre tenho medo de ficar sozinho, mesmo que seja por, tipo, cinco minutos.

**Josh:** Qual vai ser o nosso dever de casa, então?

**Tony:** Fácil. Eu tenho que praticar ficar sozinho.

**Josh:** Por quê?

**Tony:** Porque quero mudar minha associação com o fato de estar sozinho. Quero aproveitar momentos a sós e não ficar apavorado toda vez que a Helen sai para visitar a irmã dela. Não quero ficar contando os segundos até as crianças voltarem da escola, porque aí não vou estar mais sozinho. Uau, é estranho me dar conta disso tudo.

*INTUITIVA: Lembre a ele das definições sobre as quais vocês falaram.*

**Josh:** Lembra quando dissemos que tem uma grande diferença entre estar solitário e estar sozinho? Acho que parece um ótimo dever de casa para você fazer.

Tony deu um sorriso de nervoso, mas havia um ar de determinação nele.

*COMPASSIVA: Ele está indo muito bem.*

*EMPÁTICA: Esse dever de casa vai ser difícil, mas ele sabe que é um passo na direção certa.*

*BIOLÓGICA: Sem dúvida nenhuma você vai se mijar.*

*ESCAPISTA: Você precisa encerrar a sessão, e rápido.*



Para concluir a sessão, apresentei uma das estratégias terapêuticas mais antigas do manual:

**Josh:** *Acabei de ver a hora, Tony, e estamos chegando ao fim da sessão. Nos vemos no horário de sempre na próxima semana? Talvez possamos falar sobre o dever de casa, se você quiser.*

Tirei Tony do consultório com mais pressa do que gostaria, mas estava desesperado. Assim que ele entrou no elevador, dei um sorriso enquanto as portas se fechavam. Como um cavalo em disparada com uma bexiga do tamanho de uma melancia, galopei pelo corredor e abri a porta do banheiro com o ombro. Em pânico, descobri que o reservado estava ocupado e que o único mictório estava sendo usado pelo Dr. Patel, o clínico geral do andar de baixo. É incrível como os sentidos ficam absurdamente mais apurados quando você está desesperado para urinar, pois fui capaz de deduzir pelos barulhos da calça do Dr. Patel que ele estava abrindo o zíper, não fechando. Por que raios ele tinha resolvido usar o banheiro aqui de cima, afinal?

Tudo doía. Eu não podia esperar. Olhei para a pia e respirei fundo. “Sinto muito, doutor, mas é uma emergência.” E aí você já sabe: mije na pia. O grande espelho sobre ela funcionou como um castigo poético pelas minhas ações, já que eu não tinha para onde olhar senão para mim mesmo.

*BIOLÓGICA: Obrigado.*

*CRÍTICA: O Dr. Patel te acha nojento.*

*COMPASSIVA: Não tem problema nenhum em achar uma boa solução num momento ruim.*

Ouvi o Dr. Patel fechando o zíper na mesma hora.

Voltei para o meu escritório afastando pensamentos intrusivos de crianças lavando as mãos inocentes na pia que eu tinha acabado de macular. Fiz questão de lavar e desinfetar tudo, mas ainda sentia uma vergonha persistente.

*VOLITIVA: Você já pode esquecer isso. Volte para o trabalho.*

Uma sessão típica de terapia dura uma “hora terapêutica”, que para a maioria dos profissionais tem duração de cinquenta minutos. Isso permite

que haja um intervalo entre cada consulta para voltarmos ao normal, escrever e guardar anotações ou urinar na pia. Geralmente passo esse intervalo de dez minutos respirando com atenção plena e refletindo sobre a sessão que acabou de terminar ou vendo memes no Reddit sem atenção nenhuma. Voltei para minha sala e olhei a agenda para ver o que vinha a seguir. Eu tinha uma nova paciente marcada a lápis com o nome “Daphne”. Sem sobrenome. Ela ia chegar dali a dois minutos para a primeira consulta. Ter apenas alguns segundos para me preparar para um novo paciente fez dispararem os estágios do pânico.

*ENGATILHADA: Você vai ser pego desprevenido. Impostor!*

*ANSIOSA: Você está parecendo um delinquente. E se a Daphne achar que você não é profissional?*

Corri para a gaveta da minha mesa e peguei uma escova para pentear o cabelo. Liguei a câmera do celular e a usei como espelho, para conferir se a minha cara estava apresentável.

*CRÍTICA: Você podia ter feito a barba, cara.*

*ANALÍTICA: Você ainda se julga pela aparência. Isso é uma coisa pra refletir mais tarde.*

Eu me lembrei de ter conversado com Daphne por telefone e de ela ter enfatizado que queria permanecer anônima, o que não é totalmente incomum com pacientes que se preocupam com a privacidade. Fico curioso ao conhecer qualquer paciente novo, mas admito que os que são inflexíveis quanto ao anonimato são sempre mais empolgantes para mim.

*IRREVERENTE: Eu me pergunto quantas pessoas Daphne já matou...*

O relógio marcou cinco minutos de atraso. Nada de Daphne. Conferi o consultório e me certifiquei de que estava tudo limpo e arrumado – ajeitei as almofadas, cuidei para que as plantas parecessem menos negligenciadas e verifiquei pela segunda vez se meu celular pessoal estava no modo silencioso. Então me sentei e esperei. Fiquei olhando para a porta como um

cachorro aguardando o dono voltar para casa. Oito minutos já tinham se passado. Nada de Daphne.

*CRÍTICA: Que raios você está fazendo, Daphne? Que indelicadeza. Tempo é dinheiro.*

*EMPÁTICA: Esse pode ser o primeiro contato dela com a terapia. Será que ela está assustada? Dê uma chance pra ela. Você se lembra de suas próprias experiências com a terapia, não lembra?*

*ANSIOSA: E se ela foi atropelada por um ônibus no caminho?*

*IRREVERENTE: E se foi ela que atropelou o ônibus em vez disso? “Morra, ônibus, morra!”*

*ANALÍTICA: Você está tenso porque está nervoso.*

*BIOLÓGICA: Seu sistema nervoso simpático está ativado.*

*COMPASSIVA: Não tem problema nenhum em não se sentir calmo agora. Não tem problema nenhum em se sentir desconfortável.*

*DETETIVESCA: As evidências indicam que ela não vai aparecer.*

*CRÍTICA: Nossa, cara, você adora pensar demais.*

*VOLITIVA: Vou me concentrar na minha respiração e nos sons externos.*

*COMPASSIVA: Boa ideia.*

Vinte minutos se passaram, e foi nesse momento que concluí que Daphne não ia aparecer. Isso é normal e pode acontecer (não só comigo, mas com todos os terapeutas). É frustrante. Se você falta a uma sessão, saiba que o primeiro sentimento do terapeuta é se preocupar com você. Ele espera que você esteja bem, depois xinga baixinho como uma forma de extravasar o ódio que está sentindo. Estou brincando, claro – o ódio, ele guarda. Uma falta é frustrante, mas essa frustração temporária é quase sempre ofuscada pela preocupação genuína com o seu bem-estar.

Para preencher a lacuna em formato de Daphne no meu consultório, assisti a alguns vídeos engraçados de cachorros no YouTube, bem como a momentos emocionantes do filme *Hook – A volta do Capitão Gancho*, depois fechei o laptop e comecei a arrumar minhas coisas para voltar para casa. Apertei o botão do elevador e fiquei vendo o número dos andares ir aumentando enquanto ele subia em minha direção. As portas do elevador se abriram e... meu queixo caiu.

Revelado como um prêmio em um *game show* da década de 1990, lá estava uma das pessoas mais impressionantes que eu já vi. Ela também era instantaneamente reconhecível. Uma alteza com A maiúsculo, uma celebridade, uma atriz premiada, uma pessoa que havia estrelado alguns dos meus filmes e séries preferidos. Era... bem... eu não posso dizer. Gostaria de poder contar quem estava transitando pelos elevadores e corredores do prédio do meu consultório em Salford. Mas a confidencialidade exige que seja apenas Daphne para este livro. Que raios ela estava fazendo ali, e por que estava no meu andar?

**Daphne:** Oi, Josh, sinto muito pelo atraso. Tenho uma consulta marcada com você e acho que perdi.

*ANALÍTICA: Merda.*

*ANSIOSA: Merda.*

*BIOLÓGICA: Merda.*

*COMPASSIVA: Merda.*

*CRÍTICA: Merda.*

*DETETIVESCA: Merda.*

*EMPÁTICA: Merda.*

*INTUITIVA: Merda.*

*IRREVERENTE: (rindo).*

*REDENTORA: Merda.*

*ENGATILHADA: Merda.*

*VOLITIVA: Merda.*

## As origens da ansiedade

Muitas pessoas me perguntam de onde eu acho que a ansiedade “vem”. A ansiedade é a resposta do nosso corpo à *ameaça*; é um mecanismo poderoso que se sobrepõe a tudo e nos coloca em modo de *luta, fuga* ou *paralisia*, para o caso de haver uma “ameaça” iminente. O que essa ameaça pode ser é subjetivo. Pode ser uma ameaça bem literal, como um maníaco com um machado correndo em nossa direção. Pode ser uma ameaça à nossa autoestima, como não fazer uma boa apresentação ou tirar nota baixa em uma prova. Pode ser uma ameaça social, como o medo de ser ostracizado, rejeitado ou humilhado. Ou pode ser uma atriz mundialmente famosa chegando ao meu consultório sem avisar, com quase 45 minutos de atraso. Seja qual for a ameaça, a mente ansiosa gosta de nos proteger nos impregnando com um sentimento avassalador de *dúvida*. Quando temos dúvida, paramos tudo que estamos fazendo e damos atenção à potencial ameaça, para que possamos atacá-la, resolvê-la ou evitá-la.

Esse mecanismo de resposta a ameaças foi muito útil para os nossos ancestrais. Muito necessário mesmo. Eles estariam ferrados sem isso. Nossos ancestrais cresceram com muitos predadores à volta, como leões e lobos. Eles não tinham estrutura física para encarar esses predadores num combate corpo a corpo, então, em vez disso, os humanos copiaram os suricatos ao desenvolverem uma resposta à ameaça que *antecipava* o perigo. Assim como os suricatos, eles concentravam a resposta às ameaças vasculhando o horizonte em busca de perigos. Dessa forma, conseguiriam detectar os predadores antes e teriam a vantagem de agir primeiro. Poderiam decidir contornar o bando de leões sem alertá-los ou fabricar lanças e se aproximar deles furtivamente para atacar e fazer a provisão para um churrasco

noturno com tema do *Rei Leão*. Da mesma forma, se os nossos ancestrais suspeitassem que algo perigoso poderia sair de uma caverna para atacá-los, a resposta à ameaça desencadeava um mecanismo de dúvida que fixava o olhar deles na entrada da caverna quando estivessem passando por ela. Melhor estar um passo à frente, não é?

O que eu acho incrível é que, apesar de todas as mudanças que o nosso estilo de vida moderno representa, essa parte do nosso cérebro nunca evoluiu. A mesmíssima resposta à ameaça existe até hoje. As ameaças, no entanto, se modernizaram. É claro que ainda existem predadores e perigos por aí, mas vivemos em uma sociedade relativamente segura, onde a nossa atenção ansiosa está direcionada para coisas mais abstratas. Os leões foram substituídos por pensamentos relacionados a conquistas, ao medo de não ser bom o suficiente, aplacar os outros e garantir que estejamos apresentáveis. A caverna da qual nossos ancestrais não tiravam os olhos se transformou em nosso bem-estar, nosso relacionamento, nossa carreira ou o ponto onde nos vemos em nosso mapa mental existencial. O mecanismo cerebral permanece idêntico, mas as ameaças são diferentes.

Existe também a hipótese de que consideramos o julgamento crítico dos outros tão aterrorizante porque ser rejeitado, condenado ao ostracismo e abandonado representava uma ameaça muito concreta para os nossos antepassados. Nas tribos, saber agradar às pessoas era uma característica fundamental para continuar fazendo parte da comunidade onde todos os membros confiavam uns nos outros. A segurança vinha de fazer parte de um coletivo. Era vantajoso nos preocuparmos com o que o líder da tribo achava e sentia, porque ele poderia ficar com raiva a ponto de nos banir da segurança do grupo. Hoje em dia, esse mecanismo de ameaça ainda está ativo em todos nós, mas muitas vezes circunscrito ao ambiente de trabalho, tentando ler nas entrelinhas dos e-mails do chefe, sendo incapazes de relaxar em casa ou tendo dificuldade em dizer não às pessoas. Em última instância, a resposta a ameaças desempenha um papel na conexão social, além de nos preparar para lidar com ameaças grandes e assustadoras.

# Levi

Quando as portas do elevador se abriram, um sujeito enorme e intimidador estendeu a mão para mim. Retribuí o aperto de mão e permiti que ele comprimissem meus ossos e tendões. Tentei não demonstrar o quanto aquilo tinha doído – um antigo constrangimento meu, decorrente de ter sido criado para reverenciar a “masculinidade” desprovida de sentimentos.

**Levi:** Tudo bem, meu camarada, meu nome é Levi.

*ANSIOSA: Esse cara é assustador.*

**Josh:** Olá, Levi. Bem-vindo ao meu consultório. Venha comigo, vou te mostrar em qual sala eu trabalho.

Cruzei o corredor ao lado daquele gigante e reparei em uma série de tatuagens em seu antebraço e seu pescoço. Algumas estavam desbotadas, mas a tatuagem no antebraço era recente, ainda coberta com plástico-filme. Levi caminhava com autoridade, mas ao mesmo tempo com um ar de resignação obediente, como um segurança se aproximando de um rapaz que ele está prestes a expulsar do bar.

*ANALÍTICA: Reparei que ele fica abrindo e fechando os punhos.*

*CRÍTICA: Ele ocupa espaço demais – você vai acabar esmagado contra a parede!*

*EMPÁTICA: Ele deve estar nervoso, e as pessoas demonstram nervosismo de diferentes formas. Não é pessoal.*

Entramos na minha sala, e fiz um gesto para que Levi se sentasse.

**Levi:** Em que cadeira  *você se senta?*

**Josh:** Costumo sentar perto da janela, mas fique à vontade pra sentar onde quiser.

**Levi:** Acho que vou me sentar no  *seu* lugar.

*ANALÍTICA: Um gesto de poder.*

*DETETIVESCA: Ele está se sentindo ameaçado.*

**Josh:** Claro. Pode pegar umas almofadas também. Fique à vontade.

Levi se afundou na minha cadeira e se esparramou, de um jeito que ficou quase deitado. Cruzou as mãos sobre a barriga e virou a cabeça para olhar pela janela. Ele claramente não estava à vontade, mas tentava ao máximo passar a mensagem de que não se sentia nem um pouco ameaçado.

**Levi:** Então, quando é que  *você* vai começar a ler a minha mente? Me dizer que todos os meus problemas são porque o papai não me abraçava?

**Josh:** (*rindo de leve*) Não é bem assim que funciona. Não consigo ler mentes, infelizmente. A principal função do psicoterapeuta é ouvir e proporcionar um espaço seguro.

*IRREVERENTE: São sempre os pais.*

*ANALÍTICA: Talvez.*

*DETETIVESCA: Obviamente precisamos de mais informações – vocês podem calar a boca?*

Levi se levantou e começou a andar pelo consultório. Ele pegava objetos da minha estante gigantesca e os segurava contra a luz.

**Levi:** O que é isso?

**Josh:** É uma pequena escultura de búfalo que eu comprei na Zâmbia quando era mais novo.

**Levi:** Por que colocou isso aqui? Pra se gabar do seu “ano sabático”?

*DETETIVESCA: Ele está tentando te intimidar.*

*ESCAPISTA: Quero muito ir embora daqui.*

*COMPASSIVA: Você consegue, agente firme.*



**Josh:** É mais como um lembrete pra mim mesmo de que eu superei meus medos e desafios.

Ele olhou para mim, levantando uma sobrancelha enquanto girava a escultura nas mãos.

**Levi:** *(com um sorriso sarcástico)* Claro, e aposto que você achou que cairia bem nesse consultório chique. Eu não preciso de muito tempo pra detectar um pedante.

*ANALÍTICA: Use isso como uma brecha para dar início a uma conversa mais pessoal.*

**Josh:** Você é bom em detectar pedantismo?

**Levi:** No meu trabalho, a gente vê isso toda noite. A gente vê isso na linguagem corporal, no absurdo que sai da boca das pessoas quando elas vêm desfilando até a porta, cheiradas, com roupa alugada, carro alugado. Dá pra identificar com facilidade quem tem dinheiro mesmo e quem tem... dinheiro emprestado.

Ele se sentou.

**Levi:** Sou chefe de segurança da Seneka, a maior e mais antiga boate da zona norte. Um porteiro excepcional. O segurança dos seguranças.

Ele olhou pela janela.

**Levi:** Estou lá há catorze anos. Você não acreditaria nas coisas que eu já vi.

**Josh:** Sei disso muito bem. Fui lá algumas vezes nas noites de estudante, quando eu estava na faculdade.

**Levi:** Ah, bem, não me lembro de você. Não espere que eu lembre. Vejo milhares de rostos toda semana. Milhares de rostos bêbados e drogados. Você já foi expulso?

**Josh:** Felizmente, não.

**Levi:** Que bom, então... Não fazemos mais isso, mas anos atrás tinha um beco pra onde a gente levava a “clientela” bagunceira se eles arrumassem confusão, sabe, pra aplicar uma justiça rápida, digamos assim. A gente chamava de Tribunal de Concreto, um canto escuro e escondido atrás de umas lixeiras. Também *confiscávamos* substâncias ilícitas em... bom, em nome da segurança pública.

*DETETIVESCA: Algo me diz que essas drogas não eram entregues à polícia.*

**Josh:** Parece muita responsabilidade.

**Levi:** Bem, a gente não pode mais fazer a maioria dessas coisas de justiça com as próprias mãos, aqui se faz aqui se paga. Essa nova geração é praticamente intocável. No meu tempo, um sacode rápido em um cara que fizesse uma besteira significava que ele nunca mais faria nada de errado. Agora toda noite é a *gente* que é julgado. Julgado pelas redes sociais. Só porque não acertamos uma bosta de um pronome ao pedir a identidade! Não posso chamar ninguém de “meu amor” sem ser tachado de... como é que fala...? Misógino.

Levi fez uma pausa. Apesar de estar me sentindo ansioso, decidi aparentar uma postura relaxada, na esperança de que ele a espelhasse. Surpreendentemente, pareceu funcionar. Ele respirou fundo.

**Levi:** Como isso funciona, então? Essa coisa de terapia?

*EMPÁTICA: É difícil baixar a guarda quando a gente se sente ameaçado.*

*COMPASSIVA: Muito bem, Levi.*

*ANSIOSA: Ainda estamos nos cagando de medo aqui, rapaz.*

**Josh:** Depende de cada um, na verdade. Eu sugiro sempre usar a primeira sessão para nos conhecermos e saber em que ponto você gostaria de ter ajuda. Juntos, e só se você quiser, podemos traçar um panorama do que está acontecendo e trabalhar juntos para estabelecer um caminho a ser seguido... tudo em um espaço seguro, confidencial.

Levi olhou para mim com o que parecia uma mistura de curiosidade e frustração. De repente, do nada, pareceu cair uma ficha.

**Levi:** Bem, claro que é seguro. Por que não seria seguro? Você não pode me agredir nem nada assim, né? Puta que p...

Ele parou e imediatamente deixou de lado a agressividade para se levantar e andar até a janela. Deu um suspiro e olhou para a rua lá embaixo.

**Levi:** Eu, hã... eu não queria falar palavrão. Odeio falar palavrão.

*EMPÁTICA: Ele provavelmente ouviu esse tipo de coisa o tempo todo.*

**Josh:** Está tudo bem. Você provavelmente ouviu esse tipo de coisa o tempo todo.

**Levi:** Sim. É desagradável.

Percebi que a minha ansiedade foi diminuindo à medida que eu falava mais com Levi. É natural ficar ansioso com qualquer novo paciente, devido ao desconhecido. Eu ainda me sentia desconfortável, mas, quanto mais observava e ouvia, mais conseguia ver um homem sobrecarregado por um conflito interior. Eu o respeitava por estar ali, disposto a enfrentar aquilo.

*INTUITIVA: Deixe o silêncio preencher um pouco o espaço.*

Depois de olhar pela janela, perdido em pensamentos, Levi me deu as costas e caminhou até minha mesa. Continuei sentado e esperei pacientemente que ele se reconectasse. Ele parecia mais calmo. Apesar disso, eu ainda o achava assustador. Ele se aproximou da minha mesa e começou a ajustar o plástico-filme enrolado sobre a tatuagem mais recente.

**Levi:** Você tem tatuagem?

**Josh:** Só essa.

**Levi:** É o quê?

**Josh:** É uma frase em gaélico irlandês que significa “que os deuses protejam meu irmão”.

**Levi:** Você é religioso?

**Josh:** Pra falar a verdade, não.

**Levi:** Então por que tem inscrições religiosas no corpo?

**Josh:** Porque eu tinha 18 anos e achava bacana. Também acalmou minha avó, que é muito católica.

*ANALÍTICA: Cuidado para não compartilhar tanta coisa sobre você.*

*Você está aqui por ele, não por você.*

*INTUITIVA: Continue. Ele perguntou.*

Levi permaneceu de frente para a minha mesa, de costas para mim.

**Levi:** Essa tatuagem nova é a minha preferida. O Mal fez um ótimo trabalho.

**Josh:** Reparei nela quando você chegou. O que ela representa?

**Levi:** Representa Gaunab. A morte personificada. A encarnação do mal. É da mitologia do sudoeste da África.

Ele fez uma pausa e olhou para o braço levantado.

**Levi:** Ele acertou direitinho o sombreado.

*DETETIVESCA: Fico me perguntando por que ele tem tatuagens tão sombrias.*

*ANALÍTICA: Humm, as tatuagens nem sempre têm um significado profundo.*

*IRREVERENTE: Lembra da tatuagem de carpe diem daquela garota da faculdade?*

**Josh:** Existe uma inspiração por trás dela?

Levi deixou cair o braço junto ao corpo e fixou o olhar na luminária da minha mesa. Continuou de costas para mim. Fiquei em silêncio e, por mais estranho que pareça, tenho certeza de que ouvi o barulho das engrenagens do seu pensamento intenso – parecia que eu tinha feito uma pergunta difícilíssima.

**Levi:** Eu... bem... gostei do símbolo... é...

No que pareceu ter vindo do nada, ouvi umas leves batidas na mesa, mas os braços de Levi continuavam junto ao corpo. Eu só conseguia ver as costas dele, que faziam um movimento convulsivo leve e ritmado. Foi aí que eu percebi. As batidas na mesa não vinham dos dedos dele, mas de lágrimas caindo. Levi estava chorando. Aquele sujeito grande e assustador estava chorando baixinho.

*COMPASSIVA: Tem muita coisa acontecendo com ele. Estou com pena.*

*REDENTORA: Vou descobrir o que está deixando ele assim e resolver tudo.*

Levi não fez nenhum gesto para enxugar as lágrimas; deixou que elas escorressem dos olhos, e eu não intervim. Ele parecia precisar de espaço, e permiti que o tivesse.

## 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 (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 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 (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 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 (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 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

