

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



## VULNERABILIDADE E IDENTIDADE

Dizem que antes de nascermos, assinamos um contrato com duas cláusulas muito importantes. No entanto, devido às nossas constantes distrações, compulsão em conquistar, agradar e vida em piloto automático, esquecemo-nos delas.

Quanto mais vivemos afastados dessas cláusulas, mais o universo nos vai colocando acontecimentos no nosso caminho para que nos lembremos delas. Enquanto não vivermos à luz dessas cláusulas, tudo se vai tornando cada vez mais difícil.

Cláusula 1 – Os problemas e os reveses fazem parte da vida, assim como os altos e baixos.

Cláusula 2 – Por sermos humanos, somos imperfeitos e falíveis, vulneráveis e frágeis. Somos imperfeitos, mas somos aperfeiçoáveis.

### **A História da Criança de Rua**

“Era uma vez uma criança de rua. Como muitas outras crianças, essa criança não nasceu na rua, mas a rua acabou por ser a sua casa, pois a casa que era sua ficou perdida na sua memória. Um dia, ainda muito nova, algo de estranho aconteceu na sua casa e aquela criança fugiu assustada. A criança adaptou-se ao novo espaço e na rua procurou afirmar-se, tentando apagar da memória as lembranças desagradáveis que a magoavam.

Com o tempo, a criança perdeu o contacto com a sua casa de infância. Houve momentos em que a rua se tornou um lugar agradável, ou pelo menos suportável. Criou hábitos de proteção, defesas, refúgios, seguranças. No entanto, o tempo foi trazendo sensações de abandono, sentimentos de não estar em casa, desejo de reencontrar algo perdido, embora não fosse totalmente claro o quê.

A criança já não se sentia satisfeita na rua. Ela não cabia mais nesse espaço que era a rua. Com isso começou a vir o medo e uma sensação desconfortável, muito idêntica à que viveu quando saiu da casa.

Por algum tempo, a criança tentou ignorar e esquecer essas novas intuições que lhe diziam que ela era muito mais do que aquilo que estava a ser, atirando-se ainda mais no mundo da rua, demarcando o seu território, afirmando o seu espaço. No entanto nada parecia dar certo. O desconforto da rua acentuava-se e o desejo de voltar para casa ganhou uma nova expressão.”

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



O caminho de regresso a casa era confuso, faltavam indicações claras. O que ela tinha, eram apenas algumas intuições. No entanto, começou o caminho!”

A criança de rua tem o nome de cada um de nós. Saímos de casa ainda crianças. Algo estranho aconteceu nessa casa, e geralmente não nos lembramos muito bem disso. Saímos de nós mesmos, perdemos o contato com aquilo que eramos em essência, fugimos para a rua, fugimos de nós mesmos, procuramos seguranças e proteções, criamos máscaras de refúgios. Cada um tentou dar-se bem na rua, afirmando-se para obter garantias de segurança.

Mas mais tarde ou mais cedo, volta o desejo de retornar para casa. Quando começamos a pensar no sentido da nossa vida, quando nos começamos a questionar acerca de quem somos, aí começa a viagem de regresso. Difícil, incerta, demorada, dolorosa, mas inevitável.

O que é que leva a criança a sair para rua e criar uma identidade? As três marcas da existência e que temos dificuldade em aceitar.

## As Três Marcas da Existência

- 1 – Dificuldade de Realidade Dolorosas.
- 2 – Impermanência.
- 3 – Falta de um sentido sólido e definitivo acerca de quem somos.

Como é que passamos destas três marcas para a criação de uma identidade?

- A. Não existe uma prescrição fixa de como ser “humano” e pouca ou nenhuma orientação clara de como sermos nós próprios.
- B. Criamos o medo de uma potencial “Não existência”.
- C. O medo da não existência, faz surgir a necessidade de um projeto de identidade.
- D. O projeto de identidade é uma tentativa de fazer de nós próprios algo sólido, substancial e real.
- E. Maior parte das nossas ameaças percebidas à nossa sobrevivência, bem-estar e segurança acontecem na nossa infância.

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



- F. A incapacidade de autorreflexão, faz com que as crianças necessitem dos adultos para terem segurança e veem nisso um reflexo.
- G. Quando as crianças não são vistas, reconhecidas ou amadas e bem-vindas pela família ou sociedade faz-lhes ter uma sensação de não serem importantes, logo, não serem ninguém.
- H. Em resposta a esta sensação/ameaça de não existência, as crianças tentam defender-se e afirmar-se, criando uma certa auto-imagem estável.
- I. Esta auto-imagem estável desenvolve uma estrutura de identidade baseada em autoimagens e histórias que identifiquem quem somos.
- J. Qualquer que seja a história (positiva ou negativa), agarramo-nos a esta auto-identidade para a vida
- K. Uma estrutura de identidade começa como uma brilhante estratégia de sobrevivência, mas que se pode tornar numa compulsão.

Uma das formas que tentamos manter a nossa identidade é através do desenvolvimento de uma elaborada rede de racionalizações (histórias acerca de como somos e de como a realidade é para justificar a nossa evasão e negação).

Uma história é uma interpretação mental da nossa experiência, uma forma de organizar as nossas crenças numa visão geral de dualidade. Essas histórias podem não ser totalmente conscientes.

Quando achamos que vulnerabilidade é fraqueza, é má e devemos evitar, começamos a formar projetos que nos defendam disso.

Vulnerabilidade não é fraqueza, é sim o resultado da ausência de uma certeza, previsão em relação a algo que é muito importante para nós naquele momento.

Quando as nossas estruturas colapsam, sentimo-nos desconfortáveis, desprotegidos.

A vulnerabilidade é o resultado disso, um sentimento desconfortável que nos faz ir à procura de algo para voltarmos a ter confiança, segurança e conforto.

Reparem que só vemos a coragem quando estamos dispostos a tornarmo-nos vulneráveis. A permissão para nos sentirmos vulneráveis é a principal ferramenta que podemos utilizar para chegarmos à coragem.

A criança de rua sentiu-se vulnerável, mas como não sabia lidar com essa vulnerabilidade deixou a casa em busca de algo mais sólido e previsível.

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



## Exercício

1. Como me senti ao ler a história da criança de rua?
2. Onde é que eu estou nesta história? Já comecei o caminho de volta para casa? Ainda estou na rua? Ainda me sinto bem na rua? Ou já comecei a sentir o desejo de voltar para casa?
3. Faz agora a tua própria história! A história da criança de rua que tu foste ou percebes ser. Coloca nela aquilo que é teu, as situações concretas da tua vida, os acontecimentos que geraram tudo isso, os momentos mais significativos, os momentos de viragem, enfim, o caminho que tu fizeste até agora, onde estás e onde vais.
4. Escreve uma carta à criança de rua que mora em ti. Conversa com ela!

A arte de ser feliz pressupõe aprender a conviver com essa criança de rua que carregamos dentro de nós e que espera ser aceita, amada e respeitada!