

**Maria de Melo**

# A coragem de crescer

**Sonhos e histórias  
para novos caminhos**



EDITORA  
ÁGORA

*A CORAGEM DE CRESCER*  
*Sonhos e histórias para novos caminhos*  
Copyright © 2005, 2013 by Maria de Melo  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Editora assistente: **Salete Del Guerra**  
Capa: **Buono Disegno**  
Imagem da capa: **LeksusTuss/Shutterstock**  
Ilustração de capa: **Echo3005/Shutterstock**  
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

### **Editora Ágora**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.agora.com.br>  
e-mail: [agora@agora.com.br](mailto:agora@agora.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3873-7085  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

<i>Prefácio</i> . . . . .	9
<i>Introdução</i> . . . . .	11

## PARTE I **Como se tornar um bom sonhador**

---

Liberdade para sonhar . . . . .	16
Um <i>poodle</i> e dois cavalos . . . . .	28
O dilema de Marta: mais poder ou mais afeto? . . . . .	42
O dique dos eus negados. . . . .	59
O porão reconstruído. . . . .	71
Nova família . . . . .	78
O sonho de Daisy. . . . .	84

## PARTE II **Carila, uma história sem fim**

---

Crime e reparação . . . . .	98
Lisa e o rei. . . . .	107
Quem sou eu na história de Carila? . . . . .	117
Que rei sou eu? . . . . .	127

## PARTE III **Reflexões sobre a culpa e a ingenuidade**

---

O jogo da culpa sem fim . . . . .	138
Amor não é investimento . . . . .	145
As armadilhas da ingenuidade . . . . .	156

## PARTE IV **Equívocos do sucesso**

---

Robert: o grandão e o outro . . . . .	166
Raízes da solidão . . . . .	173

# Prefácio



**Esta segunda edição** de *A coragem de crescer* permanece, em essência, fiel à primeira. Considero este livro uma obra de arte do mundo afetivo-relacional, pois nele a autora – com muita simplicidade, maturidade, competência e bravura – consegue abordar o leitor como quem conversa com um amigo íntimo. O efeito é tocante, carregado de sabedoria e ensinamentos. Por isso, fiquei muito entusiasmada com o convite para prefaciá-la uma obra que ousa penetrar na caverna dos sonhos, tão repleta de possibilidades e capaz de criar uma ponte real e firme para o amor criativo.

Como a própria autora diz, o livro é um mutirão de pessoas reunidas com um objetivo comum, o de transformar a fome afetiva por meio da união, e assim desenvolver a coragem de crescer. O que aqui se propõe é um novo olhar sobre os sonhos, uma bússola para os que querem reconhecer e compreender o lugar emocional onde se encontram e para onde desejam seguir, encontrando o caminho por meio do sentir, do autoconhecimento, do potencial criativo e da autocura. Com a habilidade de uma mestra, Maria de Melo compartilha seus tesouros pessoais e profissionais, frisando a necessidade de olhar para os recursos e para os limites pessoais.

“Os sonhos são você, o estágio em que você está no mundo e o que você é”, escreve a autora para mostrar ao leitor a chance de autorregulação e quanto “somos aprendizes de nós mesmos”. Por vezes, perdemos o contato com a confiança em nossa natureza e cedemos ao padrão do medo e do encolhimento, a base de toda patologia. Excelente psicoterapeuta que é, Maria generosamente compartilha com o leitor suas vivências e ensina o que desenvolveu e aprendeu ao longo de sua pobre/rica vida, em que o sentir e o saber fazem a real consciência.

Valendo-se do seu olhar sociopolítico e cultural, e embasando-se em filmes como *As invasões bárbaras* e *O declínio do império americano*, ela mostra como chegamos ao atual estado emocional da nossa cultura, como culminou num comportamento sem limite e sem corpo, alheio às razões do coração, em que a violência ocupa cada vez mais espaço. E é aí que o poder da consciência (que inclui o sentir e o corpo) é apresentado como a verdadeira chave de comunicação, capaz de prevenir a crueldade (consciente ou inconsciente).

O resultado é este livro emocionante, humano, que não dispensa as (sempre) providenciais doses de humildade e humor e, portanto, se torna uma verdadeira delícia para leitores dispostos a se deixar envolver por uma narrativa intuitiva e potente, de uma talentosa contadora de histórias dedicada a desenvolver a sustentabilidade afetiva de cada um pelo autoconhecimento. Uma autora determinada a combater a praga da ignorância emocional e assim prevenir danos futuros. Você tem em mãos linhas que celebram a vida. E isso é motivo para comemorar. Um brinde à vida e à coragem de viver!

*Mary Jane A. Paiva*

Psicóloga, analista reichiana e diretora da Sociedade de Orgonomia e Vegetoterapia Caracteroanalítica (Sovesp)

# Introdução



## ENTENDER PARA CRESCER

**Ao relançar este livro,** meu desejo é continuar compartilhando com o leitor um pouco do que tenho aprendido ao longo da vida, como pessoa e como terapeuta.

A psicoterapia é uma oportunidade única de encontro. A pessoa que se senta à minha frente me torna companheira da sua dor e da sua vontade de viver. Escolhe livremente alguém para testemunhar sua hora da verdade, suas chances de um encontro de melhor qualidade consigo mesma. O que é, antes de mais nada, um ato de coragem. A coragem de crescer.

De minha parte, às vezes é hora de calar e ouvir. Ficar inteiramente focada, entrar em sintonia com ela, oferecer ressonância ao seu movimento vital, tornar-me um campo onde esse movimento possa se ampliar, ganhar força. Essa postura é essencial para que a pessoa se reconheça e se reconstrua numa relação que nos integra, nos inclui, nos faz participantes da mesma e grande dança da vida. Por isso, a certa altura, também eu devo sair da minha posição de ouvinte e participar da troca, mostrar minha cara e até mesmo, se preciso, confrontar o cliente.

Se olhamos em volta, logo deparamos com muita violência, depredação, o próprio planeta às vezes tão a caminho da desagregação e da morte. São grupos e mais grupos humanos que se fecham, interrompem as trocas e passam a viver emocionalmente empobrecidos e desnutridos. Ou são “vencedores” que saem da paralisação e da autopiedade e partem para a conquista dessa outra face da infelicidade que é a busca de acumular dinheiro, poder e *status* de forma desmedida, desequilibrada – o

que também deixa o coração vazio e destrutivo. Vencer, de uma ótica mais profunda, é mais do que essa busca superficial de investimento na própria imagem, com um custo energético alto, em prejuízo de valores mais essenciais e verdadeiramente nutritivos para o cerne da pessoa.

Mas, como disse o poeta Friedrich Hölderlin, “ali onde está o perigo também cresce a salvação”. Milhares de pessoas não têm oportunidade de fazer psicoterapia, mas buscam também aprofundar o contato – verticalmente, em direção ao próprio âmago, e horizontalmente, em direção ao outro, ao mundo do qual somos parte. Elas integram uma grande teia de busca de felicidade e de verdade que se espalha pelo mundo de modo incessante.

Em todos os lugares surgem indivíduos e grupos em pleno processo de abertura e ampliação de consciência. São verdadeiras redes de revitalização capazes de apresentar soluções de fato novas, níveis de consciência ampliados. Elas são formadas por pessoas abertas àquela alquimia que transmuta a dor, o rancor e a cobiça em compaixão e aceitação amorosa, faíscas divinas prontas para reacender em nós a plena vitalidade.

Quero me conectar especialmente com essas pessoas, fazer parte dessa rede de apoio mútuo e revitalização amorosa, reparar experiências que me enriqueceram como pessoa e como terapeuta neste mundo tão disperso e desconectado.

Esta obra pretende compor esse mutirão de esperança na criação de um novo campo de transformação emocional. Um mutirão tão honesto que também eu quero me expor nele, contar um pouco da minha história, a suave infância mineira, a dura chegada a São Paulo, os estudos, as viagens. Vou também falar muito de sonhos, dos meus e dos meus pacientes, porque é neles que estão refletidos os lados mais intrincados da vida e também os caminhos mais valiosos para uma consciência maior do que se passa.

Mas também sairemos um pouco do consultório e da psicoterapia para viajar por aí à procura de outras luzes igualmente preciosas que nos façam entender melhor o mundo e a vida. Nos mitos da Grécia, por exemplo, vamos aprender, com a história de Carila e do rei de Delfos, como são amargos, pessoal e socialmente, os frutos do desrespeito e da injustiça. Na clássica história do Barba-Azul, descobriremos que, com um pouco de arte e coragem, podemos enfrentar, sim, a violência e a arrogância dos que aparentam ser mais fortes. Por meio de filmes como *As invasões bárbaras*, analisaremos como é ilusório o sucesso que não leva em conta sua própria alma nem os sentimentos dos outros.

De volta ao nosso dia a dia, tentaremos iluminar alguns aspectos bem manhosos das relações humanas e familiares, como aquele tipo de amor e dedicação que, no fim, custa tão caro para quem o recebe. Ou a sutil cara de pau de quem se faz de ingênuo para levar vantagem. Ou ainda a velha e triste arte de dominar e manipular os outros por meio da culpa.

Tentarei desenvolver o que penso na linguagem mais clara e simples possível, mesmo que o assunto seja um tanto complexo. Minhas referências ao escrever não são tanto os livros, mas a vida e o que ela, às vezes duramente, me ensinou.

#### ONDE CADA UM VALIA, ERA OUVIDO

Lá em Curvelo, no cerrado de Minas Gerais, onde vivi minha infância, todas as noites, depois do jantar, minha família e os vizinhos costumavam se reunir para serenas prosas de terreiro. Contávamos ali nossos causos, nossos sonhos e nossos temores, sempre na certeza de que havia ouvidos para ouvir. Não falávamos no deserto, havia ressonância, sintonia. As pessoas podiam



não ser lá muito letradas, mas cada um se sentia capaz de dar algo de si, de deixar ali o seu legado, o seu fio na teia da vida.

Creio que um pouco daquele calor e daquela confiança permaneceu para sempre comigo, mesmo nos difíceis primeiros tempos de São Paulo.

E depois de tanto estudo, tanta leitura e tantas viagens, o que talvez eu queira mesmo com este livro é reconstituir com você, caro leitor, um pouco daquele terreiro lá da roça: um lugar onde a gente podia falar de tudo e sentir-se ouvido, entendido e até mesmo esclarecido. Mesmo porque, a certa altura, o que a gente mais quer na vida é isto: entender e ser entendido.

Uma antiga versão aramaica do pai-nosso pede que não nos falte cada dia o necessário em pão e entendimento. Diante das constantes ameaças da vida, o que de melhor um terapeuta pode tentar oferecer aos outros, ao vivo ou por escrito, talvez seja esse pão do entendimento que alimenta a coragem de crescer.

*Parte I*

# **Como se tornar um bom sonhador**

# Liberdade para sonhar



**Muito se tem estudado** e discutido a respeito da função dos sonhos. Este livro é, como eu disse, uma conversa sobre as coisas da vida, e gostaria de pensar o sonho de um modo diferente, com mais vivência e menos teoria. E sem qualquer pretensão de esgotar o assunto. Aliás, se há um tema inesgotável, esse é o do sonho. A razão é simples: o sonho está muito próximo do inconsciente – que é ilimitado! O que o sonho exige, mais que teoria, é abertura para sentir o que ele diz, liberdade e disposição para ir além. Melhor do que estudar o sonho é se deixar voar um pouco com ele.

Acredito então que contar sonhos, brincar com eles, como faço ao longo deste livro, é uma boa forma de difundir alguns conceitos sobre o ato de sonhar como uma preciosa linguagem da vida. Não posso dizer que analiso os sonhos, pelo menos não do jeito mais tradicional. Para mim, os sonhos, como as histórias, são canais para falarmos do que a vida está nos propondo.

Assim como os oráculos na Antiguidade, os pajés das nossas tribos ou os chamados “apanhadores de sonhos” de algumas comunidades primitivas, também os psicólogos podem ajudar aqueles que querem se tornar bons sonhadores. Independentemente das diferentes teorias, os sonhos continuam sendo fundamentais para a ampliação da consciência e a percepção de novas dimensões da realidade.

O problema é que fomos treinados por anos num modelo de percepção que nos limitou. O materialismo extremado de vários séculos nos deixou com medo de abrir nossa percepção para o invisível, para o espiritual, e até mesmo para o universo dos afetos e sentimentos. Gente séria tinha mais era que ser objetiva – no sentido mais pobre do termo, ou seja, só se relacionar com objetos físicos. E foi assim que trancamos numa sala bem aper-

tada nosso medo de bruxas, fadas, demônios, deuses e fantasias. Junto confinamos os sonhos, ou pelo menos vigiamos demais sua livre circulação.

Nos estreitos compartimentos da cabeça e da lógica, trançamos os sonhos, a afetividade e a intuição. O resultado é que, entre outros prejuízos, nosso pescoço, que liga a cabeça ao tronco, tornou-se vítima de grandes tensões musculares, pesadas e doloridas. O pescoço assumiu a função de interditar a ponte que liga a cabeça e o intelecto ao coração e à afetividade – e ao resto do corpo, é claro. Ficamos fragmentados, compartimentados, assim como toda a nossa cultura. Alguns pedaços do corpo humano foram declarados “nobres”, a cabeça, o intelecto principalmente. O coração e a afetividade ficaram diminuídos e não se fala neles pra valer. Vencedor é o cara “cabeça”, o que detém o poder; o coração é para o bobão que se submete, ou para o louco, impulsivo, desvairado em suas paixões. A vitória do ser humano inteiro, capaz de integrar suas emoções e seu pensamento em gestos que expressem seus valores mais profundos, é coisa rara.

#### APRENDENDO A SONHAR

Já os sonhos, como brotam livres do inconsciente, furam as barreiras mais resistentes das pessoas mais defensivas. Por isso constituem caminhos valiosos para que cada um possa entrar dentro de si, da sua essência, e aprofundar-se nesse universo que é ele próprio. Um pouco de atenção e treinamento e você pode se tornar um bom sonhador!

A primeira condição é estar interessado. Levar os sonhos a sério, dar-lhes tempo e atenção. Anotá-los, ficar com eles, deixá-los fazer parte do seu dia. Se você não ouve o que os sonhos querem dizer, eles acabam se calando. O mestre dos sonhos que