

RICK HANSON

Como construir  
grandes  
relacionamentos

Práticas simples para  
resolver conflitos, criar conexões  
e promover o amor

EDITORA  
**ALAÚDE**

# Sumário

Introdução

XIII

## PARTE UM

### Seja seu próprio cúmplice

---

1	Seja leal a você	3
2	Deixe estar, deixe ir, deixe entrar	8
3	Acomode-se na força suave	15
4	Sinta o cuidado	20
5	Aceite-se	25
6	Respeite suas necessidades	33
7	Tenha autocompaixão	37
8	Saiba que você é uma boa pessoa	41
9	Confie em você	44
10	Presenteie-se	47
11	Perdoe-se	49

## PARTE DOIS

### Aqueça o coração

---

12	Alimente o lobo do amor	55
13	Enxergue o interior de alguém	58
14	Tenha compaixão	64
15	Enxergue a bondade em alguém	68
16	Reconheça os desejos mais profundos dos outros	71
17	Seja gentil	74
18	Ame o próximo	79
19	Confie no amor	84

## PARTE TRÊS

### Fique em paz com outras pessoas

---

20	Não leve tanto para o lado pessoal	91
21	Acabe com a guerra em sua cabeça	97
22	Aceite-os	102
23	Relaxe, você será criticado	106
24	Cuide da sua calçada	109

## PARTE QUATRO

### Defenda-se

---

25	Livre-se do medo desnecessário	115
26	Encontre estabilidade	119
27	Use a raiva, não deixe que ela use você	124
28	Diga a verdade e pratique a justiça	130
29	Não se deixe intimidar	134

## PARTE CINCO

### Fale com sabedoria

---

30	Cuidado com as palavras	141
31	Seja sincero	144
32	Expresse-se com o coração	149
33	Questione	152
34	Demonstre apreço	158
35	Experimente um tom mais suave	161
36	Não seja estraga prazeres	164
37	Dê o que eles querem	167
38	Reconheça a sua parte	171
39	Admita seus erros e siga em frente	175
40	Largue o osso	178
41	Continue do lado certo quando houver injustiça	181
42	Dialogue sobre dialogar	187
43	Diga o que quiser	193
44	Chegue a um acordo	203
45	Redimensione o relacionamento	211
46	Perdoe	221

## PARTE SEIS

### Ame o mundo

---

47	Ame o que é real	229
48	Seja corajoso	233
49	Vote	236
50	Valorize a Terra	242

Agradecimentos	245
Índice	247
Sobre o autor	253



PARTE UM

Seja seu próprio  
cúmplice

## Seja leal a você

Há alguns anos, meu amigo Norman e eu estávamos escalando em Fairview Dome no Parque Nacional de Yosemite. Liderei uma caminhada íngreme, ancorei em uma pequena saliência e amarrei Norman quando ele subiu. De repente, ele se soltou e caiu para trás com os braços abertos e uma expressão de choque. Seu peso me puxou para baixo, mas os ganchos nos seguraram e eu impedi sua queda. Ele olhou para cima com um sorriso perplexo, enfiou as mãos de volta na rachadura e continuou a escalar.

Ele sabia que eu impediria sua queda, e no dia seguinte, eu sabia que ele evitaria a minha. Fomos *leais* um ao outro, embora isso acontecesse com frequência de maneiras menos dramáticas. Ficamos alertas às ameaças, ouvimos com interesse, comemoramos as vitórias e compreendemos as perdas. Ele cuidou de mim e eu cuidei dele.

Muitos de nós são leais a alguém. No entanto, quanto somos leais a *nós*? Com que frequência você oferece para si a mesma quantidade de incentivo, apoio e respeito que oferece aos outros?

Na minha experiência, muitas pessoas têm dificuldades em serem leais a si mesmas, pelo menos em certas áreas. Talvez consigam se defender no trabalho, mas em relacionamentos pessoais sentem que, de alguma forma, não possuem esse direito. Como terapeuta, muitas vezes conheci pessoas que estavam bastante infelizes, por razões compreensíveis, dadas suas histórias de vida e

atuais relacionamentos. Mas pessoas assim subestimam e rejeitam seus sentimentos, como se fosse vergonhoso ou culpa delas. Faziam pouco caso da própria dor. Podiam me dizer o que pensavam que deviam fazer, mas no fundo não se sentiam motivadas a agir. Para seguir em frente apesar da inércia ou dos medos, precisamos ter um compromisso persistente e leal ao próprio bem-estar.

Ser leal a você é como ser leal a qualquer pessoa. Enxergamos o que há de bom no outro. Defendemos fielmente, oferecendo compreensão e apoio. Essa postura, quando aplicada a você, torna-se a base para cada boa ação feita para seu próprio benefício. É como uma chama piloto. Se está apagada, nenhuma quantidade de “gás” — incluindo as coisas que exploraremos para melhorar seus relacionamentos — fará muita diferença. Mas quando está acesa, tudo é possível. Quando você está ao seu favor, sua louca e preciosa vida — como diz a poetisa Mary Oliver — importa para *você*.

Lealdade não significa ser egoísta. Trata-se de reconhecer o que faz bem de verdade para você, saber que precisa dar para receber e que precisa pensar no próximo para seu próprio bem e para o dele. A lealdade sábia é lúcida, não cega. Para se ajudar, você precisa entender o que pode fazer melhor na próxima vez. (Talvez no espírito de um comentário de Suzuki Roshi para um grupo de estudantes zen: “Vocês são perfeitos do jeito que são... e poderiam melhorar um pouco.”) A lealdade sábia enxerga a situação completa com uma visão ampla — por exemplo, ajuda você a não entrar em uma briga que já está perdida.

É tão bom quando alguém demonstra lealdade, e você pode sentir o mesmo quando é leal a si. Imagine o que poderia mudar para melhor em seus relacionamentos se você se comprometesse de maneira consistente com seus interesses verdadeiros, se oferecesse apoio emocional durante conflitos e valorizasse muito sua vida a cada dia.

## Como

Uma boa maneira de começar é pensando no sentimento de ser leal a alguém importante na sua vida. Como é essa experiência? Talvez você sinta uma gentil compreensão ou uma forte persistência em nome dessa pessoa, enquanto é consciente quanto ao ser interior dela, com todas as vulnerabilidades e preciosidades. Saiba o que é ser leal a alguém.

Então aplique essa atitude a você. Imagine aquela pessoa importante sentada ao seu lado, na sua frente, e diga primeiro para ela e depois para você: *Eu sou leal a você... Estou ao seu lado... Penso no que é realmente bom para você... Sua vida importa de verdade...* Qual a sensação de pronunciar tais coisas? Algumas são fáceis de dizer para outra pessoa, mas difíceis de dizer para  *você*?

Em seguida, tente dizer as seguintes frases em voz alta e note como se sente: *Não estou contra os outros, estou apenas ao meu favor... Minhas necessidades e meus desejos importam... Tenho determinação para fazer o que é bom para mim, mesmo que seja assustador...* Tenha honestidade com a sua intuição sobre o que pode ser comovente e importante para dizer a você emocionalmente.

## Lidando com obstáculos

Ao fazer esse exercício, você está explorando algumas profundezas da sua mente. Observe o que encontrará, em especial, quaisquer hesitações, qualquer sensação que impeça você de se defender, qualquer sentimento que diz que você não merece esse tipo de apoio. Obstáculos à autolealdade são comuns, principalmente:

- Crenças de que, de alguma forma, é “contra as regras”, que é egoísta, injusto ou apenas errado.
- Vergonha, o sentimento de que você não merece gentileza e apoio, inclusive quando vem de você.

- Uma sensação de futilidade, desesperança e desamparo; “Para que me importar já que não vai dar certo mesmo?”
- Desdenho, indiferença, e até mesmo crueldade direcionados a partes de você.

Nas próximas páginas, exploraremos muitas maneiras de superar obstáculos como esses. Apenas estar ciente deles já ajuda. Você pode ter curiosidade embora não se *identifique* com eles. Pode reconhecer a origem dos obstáculos, como na sua infância ou na forma em que as pessoas lhe trataram. Por sermos seres tão sociais, internalizamos e repetimos o que os outros fizeram conosco de maneira natural, especialmente durante a infância.

Você pode desafiar essas crenças que fortalecem os obstáculos com perguntas do tipo: *Isso é mesmo verdade? Com que frequência acontece? Se está tudo bem ser leal com os outros, e tudo bem serem leais a mim, por que seria errado ter lealdade comigo?* Você pode reforçar o que é verdade, como por exemplo: *Eu não consegui impedir o bullying do valentão da escola, mas hoje não sou uma pessoa indefesa e posso me defender... O que meu tio fez foi uma vergonha para ele, não para mim; não estou em pedaços, nem marcado e mereço amor.*

O sentimento de estar se desvinculando do obstáculo pode surgir, você pode não concordar mais com ele e deixá-lo enfraquecer, diminuir, sumir. Ele pode estar “logo ali” dentro da sua mente enquanto seu corpo se separa. Tente dizer que ele não tem mais poder sobre você; tente dizer adeus.

## Fortalecendo a lealdade com você

Lembre-se de vezes em que precisou ser forte para benefício próprio, talvez em uma situação em que você precisou ir fundo para superar um acontecimento ou relacionamento horrível. De novo,



tente sentir essa força para enrijecê-la dentro de você. Como era o seu olhar, a expressão em seu rosto? Valorize como a autolealdade *já* aconteceu e reconheça os benefícios, como quando ajudou você a dizer algo importante na frente de seus pais.

No cotidiano, você pode estar em contato com a sensação da autolealdade. Explore enquanto vivencia, incluindo o sentimento em seu corpo. Observe as coisas significativas e importantes que surgem ao ficar a seu favor. Aproveite! Abra-se para esse sentimento e o absorva, deixe-o ir fundo.

Você pode assumir um compromisso sagrado de não se decepcionar. De que terá fé em você. Não se colocará acima de outros, nem abaixo. Você pode se respeitar e ficar ao seu lado durante cada passo na longa estrada da vida.

AMOSTRA

## Deixe estar, deixe ir, deixe entrar

Estresse é normal. O sentimento de irritação, mágoa ou preocupação também. A infância pode ser desagradável e é natural que perdas e feridas passadas nos afetem hoje. A vida é uma viagem louca e o mundo pode parecer bem assustador. Outras pessoas podem ser decepcionantes, indiferentes ou hostis — e às vezes até coisa pior.

Como é de esperar, reagimos a tudo isso. E essas reações são formadas e intensificadas pelo viés de negatividade do cérebro, que pode funcionar como um velcro para experiências ruins, mas como teflon para as boas.

O que podemos fazer?

Uma opção é não fazer nada e apenas sentir a provocação, a invasão, a enxurrada de sentimentos ou a paralisção. Já passei por isso — várias vezes. Em algumas situações senti tanta raiva de alguém que cuspi palavras horríveis, ou fiquei tão magoado que quase não conseguia me movimentar. Além desses momentos intensos, podemos passar tempo demais nos preocupando, revivendo conversas antigas ou matutando ressentimentos. Nesse meio tempo, o humor geral pode se tornar ansioso, irritadiço ou melancólico cronicamente. Parece que não há uma saída com a sua mente dessa forma.

A outra opção é *praticar* com seus pensamentos e sentimentos, seus desejos e suas ações. O que significa afastá-los, em vez de

sentir como se estivessem arrastando você, e direcioná-los pouco a pouco para um lugar melhor.

Eu cresci em um lar carinhoso e decente, mas ainda era muito infeliz e conturbado até ingressar na faculdade. Então precisei praticar muito! Ao longo dos anos, encontrei ajuda na psicologia clínica, na ciência contemplativa e na neurologia. Tudo o que aprendi sobre práticas da mente se encaixa em três categorias: sentir o que você está vivenciando, reduzir o que é prejudicial e doloroso, e aumentar o que é útil e agradável. Imagine que a sua mente é como um jardim: você pode cuidar, tirar as ervas daninhas e cultivar as flores. Em resumo: deixe estar, deixe ir e deixe entrar.

Sem praticar, ficamos desamparados quando enfrentamos as tempestades emocionais internas. Praticando, temos a *escolha*, e um caminho de cura e felicidade. Vamos ver como alcançar.

## Como

### Deixe estar

Em primeiro lugar, *sinta* a experiência pelo que ela é, abrindo-se para ela e observando-a, com aceitação e bondade para o que encontrar. É como assistir ao filme da sua mente na vigésima fileira em vez de estar perto da tela. Enquanto você sente, a sua experiência pode mudar — por exemplo, a sensação de frustração pode desaparecer — mas não diretamente por influência sua.

Digamos que alguém fez uma crítica a você. Você pode começar reconhecendo suas variadas reações, talvez fazendo uma lista mental, como: *surpresa... irritação... como podem falar isso? Que injusto!... mágoa... desejo de revidar*. Pesquisas mostram que apenas rotular as quinquilharias no fluxo de consciência ajuda a acalmar o “alarme” do cérebro, a amígdala.

Você pode estar ciente de diferentes aspectos da sua experiência, como a sensação de embrulho no estômago ou pensamentos sobre por que você está do lado certo e os outros estão do lado errado. Por

baixo dos panos, reações como a raiva podem ser sentimentos mais suaves, como a tristeza, talvez se originando de partes mais profundas que foram magoadas quando você era mais jovem. Você deve entender as maneiras como eventos passados e até mesmo traumáticos, ou fatores atuais, afetam você, como problemas financeiros ou preconceitos contínuos.

Poder sentir o que você está vivenciando é a base de todas as outras práticas. Algumas vezes, é tudo o que pode fazer: talvez você tenha passado por um grande choque, ou cada vez que pensa em um ente querido que partiu, uma sensação profunda de luto invade você. E à medida que você se cura e cresce, cada vez mais estará se acomodando em uma sensação fundamental subjacente de um bem-estar resiliente enquanto várias experiências passam por sua percepção.

Mas entender a mente não é a única forma de praticar. Algumas vezes também precisamos *lidar com ela*. Pensamentos dolorosos e prejudiciais, sentimentos, hábitos e desejos são baseados em estruturas neurais e processos que muitas vezes não mudam sem esforços ativos para alterá-los. E tudo o que você deseja desenvolver internamente — desde habilidades interpessoais até sentimentos gerais de autoestima, serenidade e felicidade — será acentuado por esforços premeditados para produzir mudanças físicas específicas em seu cérebro.

Assim como um pássaro precisa de duas asas, praticar com a sua mente requer tanto *sentir* quando *lidar* para poder voar.

## Deixe ir

Digamos que você esteja sentindo a experiência por alguns instantes, minutos ou até mesmo dias, e parece que está na hora de começar a lidar com ela. Talvez uma antiga dor esteja invadindo e você precise seguir em frente, pelo menos por agora. Eu mesmo já chorei

pitanga demais. Ou talvez uma reação muito familiar tenha sido desencadeada e não há mais valor em explorá-la.

Então, siga para a libertação. Você não está resistindo aos seus pensamentos e sentimentos, mas está os *liberando* de forma gentil.

Usando o exemplo de alguém lhe criticando, você poderia:

- Propositalmente relaxar aquele sentimento de estômago embrulhado, respirando, suavizando e aliviando
- Desafie alguns dos seus pensamentos, talvez se perguntando coisas como: *O que não é verdade sobre a crítica, para que eu não precise me preocupar com aquela parte? E se alguma parte da crítica for verdadeira, como posso colocá-la em uso? Para os pensamentos que dizem que sou um fracasso ou não mereço amor, digo: “Vocês estão errados! De todos os jeitos, sou inteligente, tenho sucesso e com certeza mereço amor!”*
- Sinta seus sentimentos voando para longe. Tente expelir de modo apropriado (com a intenção de liberar, não de acelerar ainda mais), como escrevendo uma carta que você não enviará ou apenas deixando as lágrimas caírem por um tempo. Imagine emoções específicas, como a mágoa ou a raiva, saindo a cada respiração
- Reconheça quaisquer desejos ou planos que provavelmente não são bons para você, ou para outros, como reagir de forma exagerada de maneira que traga problemas mais tarde. Liste mentalmente as razões pelas quais eles não são bons
- Desvincule-se de preocupações com o passado e foque o presente. Imagine que suas mãos estão segurando suas reações como pedrinhas, depois abra-as e deixe as pedrinhas caírem

Você não precisa praticar isso tudo! Qualquer um será bom e você encontrará sua própria sabedoria natural sobre o que lhe auxilia com o sentimento de liberação, de alívio e o que ajuda a limpar sua mente.

## Deixe entrar

Em seguida, você passa a focar e fortalecer o que é útil e agradável. No jardim da sua mente, você está cultivando as flores onde antes estavam as ervas daninhas.

Por exemplo, se lhe fizeram críticas, você pode:

- Abrir-se um pouco, caso tenha se fechado por proteção.
- Dizer alguns “mantras” para você, como: *Todos cometem erros e não é o fim do mundo... Todos os dias eu faço algo de maneira correta e eficaz... Possuo boas intenções!* — e repita, ajude-se a acreditar neles.
- Convidar sentimentos positivos, principalmente aqueles que são um tipo de antídoto para como a crítica fez você se sentir. Elas podem ser depreciativas e não aceitáveis, então tente se lembrar do sentimento de estar com pessoas que gostam e valorizam você.
- Identifique quaisquer intenções ou planos que você deseje colocar em prática nos próximos dias. Talvez haja uma boa lição a ser aprendida nas críticas — o que talvez incluía se afastar das pessoas que não lhe tratam bem.

Enquanto você vivencia o que está deixando entrar, mantenha esse sentimento por um instante ou mais, sinta-o em seu corpo e tenha consciência do que é agradável e significativo. Fazer isso ajudará a experiência a deixar rastros duradouros em seu cérebro. Sem essas mudanças em seu sistema nervoso, a experiência no momento

pode ter sido boa, mas não houve nenhum *aprendizado*, nenhuma cura, nenhuma maior habilidade, resiliência ou felicidade. Além de vivenciar, você pode *amadurecer*.

E se você sabe que seria útil desenvolver alguns *recursos internos* em particular, como ter mais confiança ao redor de outras pessoas, você pode procurar maneiras de vivenciar esse recurso e ajudá-lo a ir fundo, tornando-se parte sua por onde você vá. (Para saber mais sobre a prática da neurociência de “absorver o que é bom”, por favor leia meu livro *O cérebro e a felicidade: Como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança*.)

## Nos jardins da mente

Quando algo é estressante ou doloroso, há um ritmo natural que muitas vezes flui de deixar ir para deixar entrar. Mas se é algo especialmente inquietante, como despertar um antigo trauma, pode ser útil começar focando — deixando entrar — a sensação de força suave ou o sentimento de receber amor de alguém, o que ajudará a sentir a experiência quando for a hora certa. Você pode imaginar que pessoas importantes estão ao seu lado enquanto você enfrenta sua dor e que elas estão sendo compassivas, solidárias e motivadoras.

À medida que você pratica com a sua mente, aprenderá muitas coisas interessantes e úteis. Terá mais descontração e será mais eficiente com outros, com mais capacidade de se concentrar durante conflitos e de se recuperar de transtornos. Será mais fácil de abrir seu coração, mesmo quando precisar se defender. Você não se afetará tanto com coisas que aconteceram no passado. Terá mais habilidade em lidar com estresses e injustiças inevitáveis do nosso mundo bastante imperfeito. Sabendo como é se responsabilizar por sua própria mente e praticar com ela, você estará em uma melhor posição — quando for apropriado — para exigir o mesmo dos outros.