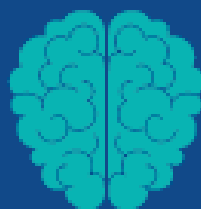


FRANCISCO INSA

A formação da
AFETIVIDADE

UMA PERSPECTIVA CRISTÃ



[cultor de livros]

A FORMAÇÃO DA AFETIVIDADE
Uma perspectiva cristã

FRANCISCO INSA

A FORMAÇÃO DA AFETIVIDADE
Uma perspectiva cristã

Tradução de
MARCOS PAULO FERNANDES DE ARAÚJO

[cultor de livros]
São Paulo
2021

© Francisco Javier Insa Gómez, 2021

Título original

Con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente.
Formar la afectividad en clave cristiana (Palabra, Madrid, 2021)

Tradução

Marcos Paulo Fernandes de Araújo

Revisão

Maurício Dominguez Perez

Capa e Diagramação

Elisa H. Storarri

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Insa, Francisco

A formação da afetividade: uma perspectiva
cristã / Francisco Insa. Tradução de Marcos Paulo F.
de Araújo São Paulo: Cultor de Livros, 2021

ISBN: 978-65-86580-87-7

1. Teologia Moral 2. Afetividade 3. Vida cristã
I. Francisco Insa II. Título

CDD-241.6

Índice para catálogo sistemático:

1 Teologia Moral : Afetividade 241.6

Todos os direitos dessa edição pertencem a:

Cultor de Livros - Editora

Rua Prof. Alfonso Bovero, 257 - Sumaré

CEP 01254-000 - São Paulo/SP

Tel. (11) 3873-5266

www.cultordelivros.com.br

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	15
1. Mestre, que devo fazer para alcançar a vida eterna?.....	15
2. A formação da afetividade	17
3. Psicologia e formação	18
4. Conteúdo deste livro.....	21

I. PERSONALIDADE E AFETIVIDADE

1. O QUE É A PERSONALIDADE?	29
1. Noção de personalidade.....	29
2. Temperamento, caráter e personalidade.....	33
3. Traços de personalidade	36
4. OCEAN: o big five da personalidade.....	37
a) Openness ou abertura à mudança.....	38
b) Conscientiousness ou responsabilidade	39
c) Extraversion ou extroversão	40
d) Agreeableness ou cordialidade	41
e) Neuroticism ou instabilidade emocional	42
5. O locus de controle.....	43
6. Os mecanismos de defesa do “eu”	45
7. Aplicações à própria vida e à tarefa de formação.....	47
8. Condicionados, mas não determinados.....	49
2. COMO MEDIR A MATURIDADE?	51
1. Vê se cresce!.....	51
2. Critério zero: identidade.....	54

3. Primeiro critério: extensão do sentido de si mesmo.....	55
4. Segundo critério: relação emocional com outras pessoas	59
5. Terceiro critério: segurança emocional	61
6. Quarto critério: percepção realista, aptidões e tarefas.....	63
7. Quinto critério: auto-objetivação, autoconhecimento e senso de humor.....	65
8. Sexto critério: filosofia unificadora da vida.....	67
9. Da maturidade à identificação com Cristo.....	71
3. AMAR-SE PARA PODER AMAR.....	73
1. Deus, eu e os demais?	73
2. Como surge o amor a si mesmo	74
3. Ver-se à luz de Deus.....	80
4. Humildade e verdade.....	83
5. Deus, os demais e eu	85
4. O QUE É A AFETIVIDADE	87
1. O WhatsApp de um adolescente.....	87
2. Uma possível definição	89
3. Limitações da afetividade	92
4. O pecado original e suas consequências.....	93
5. Restaurar a imagem de Deus.....	95
5. DESENVOLVER A AFETIVIDADE A PARTIR DAS VIRTUDES TEOLÓGICAS.....	99
1. Uma proposta entre tantas.....	99
2. Fé	99
3. Esperança.....	106
4. Caridade	109
a) Se me falta o amor, de nada me serve.....	109
b) Amar e sentir-se amado.....	111
c) Aprender a amar	112
5. Um terreno fértil.....	117

II. CRESCER INTERIORMENTE AO LONGO DO CICLO VITAL

1. O CICLO VITAL	121
1. <i>Que é o ciclo vital</i>	121
2. <i>Os estágios psicossociais</i>	126
3. <i>A teoria do apego</i>	128
2. INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.....	135
1. <i>A criança</i>	135
a) <i>Estágios evolutivos da infância</i>	135
b) <i>Orientações para os formadores</i>	139
2. <i>O adolescente</i>	144
a) <i>O eterno conflito de gerações</i>	144
b) <i>Delimitação da etapa</i>	147
c) <i>Construindo a identidade</i>	149
3. A IDADE ADULTA.....	157
1. <i>O adulto jovem</i>	157
a) <i>Delimitação da etapa</i>	157
b) <i>A incorporação ao mundo do trabalho</i>	159
c) <i>A formação de um novo lar</i>	160
d) <i>A crise dos 30</i>	162
2. <i>A plenitude da vida</i>	165
a) <i>Delimitação da etapa</i>	165
b) <i>Os 40: estabilidade vs. procura de novidades</i>	167
c) <i>Os 50: estabilidade sem rijeza</i>	173
d) <i>A síndrome do ninho vazio</i>	176
4. MELHORAR O CARÁTER NA VIDA ADULTA: CUIDAR DOS RELACIONAMENTOS	181
1. <i>A família</i>	181
2. <i>O trabalho</i>	184

3. Os amigos.....	185
4. Sem confundir e com uma clara hierarquia.....	191
5. A TERCEIRA IDADE	195
1. <i>Quem se atreve a marcar o início?</i>	195
2. <i>Delimitação da etapa</i>	197
3. <i>Manifestações do envelhecimento</i>	199
a) <i>A necessidade de se antecipar</i>	199
b) <i>Alterações físicas e cognitivas</i>	200
c) <i>Mudanças sociais</i>	202
4. <i>Uma digressão: quando a aposentadoria não vem</i>	206
5. <i>Preparar-se para a velhice</i>	207
6. <i>Uma etapa para seguir crescendo</i>	209
7. <i>Preparar-se para dar o salto à morada definitiva</i>	217
6. QUANDO O FIM SE APROXIMA	221
1. On Death and Dying	221
2. <i>Primeira fase: negação</i>	222
3. <i>Segunda fase: ira</i>	226
4. <i>Terceira fase: negociação</i>	228
5. <i>Quarta fase: depressão</i>	229
6. <i>Quinta fase: aceitação</i>	232
7. <i>Acompanhar uma morte cristã</i>	234

III. A VIRTUDE CRISTÃ DA CASTIDADE

1. POR QUE VIVER A CASTIDADE?.....	243
1. <i>Por que não posso desfrutar do corpo como quero?</i>	243
2. <i>A entrada em uma nova vida</i>	244
3. <i>Um templo para o Espírito Santo</i>	246
4. <i>O sexo é bom... vivido com ordem</i>	249

5. <i>A desordem da concupiscência</i>	251
6. <i>A virtude da castidade</i>	256
7. <i>Os meios tradicionais</i>	259
8. <i>Afetividade e castidade</i>	266
2. A ADICÇÃO DO SÉCULO XXI	269
1. <i>O mundo virtual</i>	269
2. <i>Vício ou adicção?</i>	270
3. <i>Adicção e internet</i>	272
4. <i>Um problema médico</i>	275
5. <i>Um problema social</i>	278
6. <i>Pessoas mais vulneráveis</i>	285
3. AJUDAR A VIVER A CASTIDADE.....	293
1. <i>Novas dificuldades, novos meios</i>	293
2. <i>Um modo sadio de usar a internet</i>	294
3. <i>Personalizar a solução</i>	301
4. <i>A catequese, o acompanhamento espiritual e a confissão</i>	303
5. <i>A ajuda profissional</i>	309
6. <i>A responsabilidade moral</i>	317
4. O CELIBATO CRISTÃO.....	325
1. <i>Dom e mistério</i>	325
2. <i>Afetividade e celibato</i>	331
3. <i>A afetividade de Jesus</i>	335
4. <i>Um celibato psicologicamente saudável</i>	338
5. <i>Situações que requerem especial discernimento</i>	344

IV. A AFETIVIDADE ENFERMA

1. OS TRANSTORNOS AFETIVOS.....	355
1. <i>A enfermidade mental</i>	355
2. <i>A ansiedade</i>	357
3. <i>Tristeza e depressão</i>	359
4. <i>O estresse profissional ou síndrome de burnout</i>	361
5. <i>Prevenir a patologia afetiva</i>	363
a) <i>Um estilo de vida saudável</i>	365
b) <i>Cuidar o descanso</i>	366
c) <i>Corrigir as distorções cognitivas</i>	369
d) <i>Otimizar o tempo de trabalho</i>	371
e) <i>Uma vida de piedade à prova de estresse</i>	378
6. <i>Quando vem a doença</i>	382
2. OS TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE	387
1. <i>A personalidade e seus transtornos</i>	387
2. <i>A ajuda a partir do trabalho de formação</i>	390
3. <i>Classificação de transtornos de personalidade</i>	396
<i>Grupo A: os excêntricos</i>	397
<i>Grupo B: os extrovertidos ou egocêntricos</i>	399
<i>Grupo C: os introvertidos ou ansiosos</i>	404
3. <i>A personalidade evitativa-dependente</i>	406
4. <i>A personalidade obsessivo-perfeccionista</i>	410

EPÍLOGO

UM ESTILO FORMATIVO SADIO.....	419
1. <i>Duas maneiras de formar</i>	419
2. <i>Os tipos de educação</i>	421
3. <i>A personalidade do formador</i>	425

<i>a) Personalidade madura e vida virtuosa</i>	425
<i>b) Mostrar-se vulnerável</i>	427
<i>c) A formação do formador</i>	428
<i>d) Preocupação pela pessoa em sua integralidade</i>	430
<i>e) Respeito à pessoa e aos seus tempos</i>	433
<i>f) Superar os próprios fantasmas</i>	435
4. <i>Vale a pena</i>	439

BIBLIOGRAFIA.....441

1. <i>Bibliografia geral</i>	441
2. <i>Personalidade e afetividade</i>	442
3. <i>Crescer interiormente ao longo do ciclo vital</i>	443
4. <i>A virtude cristã da castidade</i>	444
5. <i>A afetividade enferma</i>	445
6. <i>Um estilo formativo sadio</i>	446

2. OS TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE

1. A *personalidade e seus transtornos*

No primeiro capítulo, definimos a personalidade como um *modo estável de se relacionar consigo mesmo, com os demais e com o mundo*, e desenvolvemos os critérios de maturidade propostos pelo psicólogo Gordon Allport. Neste último capítulo, abordaremos a personalidade a partir de uma perspectiva diferente. Em vez de falar de maturidade e imaturidade, referir-nos-emos à saúde e à enfermidade. As duas categorias estão muito relacionadas, mas não se identificam: uma pessoa imatura não deve ser considerada automaticamente enferma, embora haja graus de imaturidade que se consideram patológicos.

Podemos definir os *transtornos de personalidade* como alterações globais do modo de ser, de pensar e de se relacionar. Por isso, afeta o indivíduo em diversos âmbitos.

Do ponto de vista *estrutural*, estão caracterizadas pela presença de alguns traços muito acentuados. Utilizando o modelo do *big five* que apresentamos no primeiro capítulo, estão no polo extremo em uma ou várias das cinco duplas: pessoas excessivamente precavidas, sugestionáveis, introvertidos, desapegadas, etc.

Conseqüentemente, o *comportamento* é incorrigivelmente rígido: agem sempre da mesma maneira diante de determinadas circunstâncias porque não têm recursos para atuar de outro

modo, mesmo quando essas estratégias fracassaram anteriormente. Recordemos a frase certa de Abraham Maslow, “é tentador tratar tudo como se fosse um prego, quando o único instrumento que se tem é um martelo”.²⁴⁶ Estas pessoas são rígidas, desprovidas de flexibilidade e, por isso, se adaptam com dificuldade às diversas circunstâncias.

Na base desses comportamentos costuma existir *alterações afetivas*, consequência de carências em seus primeiros relacionamentos, defeitos na educação ou outras feridas biográficas. Costumam mostrar pouca autonomia afetiva, tristeza, insegurança, medo, ansiedade, sentimento de inferioridade (patente ou oculto por estratégias de compensação), baixa tolerância à frustração, falta de controle sobre suas paixões e emoções, impulsividade, dificuldade para diferenciar o médio do curto prazo (adiar recompensa, consequência das suas ações), ambivalência (isto é, sentimentos de amor e ódio por uma mesma pessoa ou de idealização e desvalorização o que leva a estabelecerem relações intensas, porém instáveis), etc.

Procuram compensar esses déficits afetivos estabelecendo *relacionamentos pouco sadios* que acabam por se revelar ineficazes ou nocivas. Por exemplo, tendem a se isolar, invadir ou se deixarem invadir, não respeitar nem fazer respeitar a alteridade, utilizar o outro, etc. Esta utilização se costuma chamar de *manipulação* e consiste em forçar o relacionamento para que o beneficie. Para conseguir, procura — de modo não consciente — que o outro faça ou sinta o que não quer fazer ou sentir. Por exemplo, descuidando-se, para que cuidem dele; explorando suas virtudes ou defeitos em benefício próprio; colocando-se numa situação limite; pressionando para despertar seus sentimentos (chantagem emocional, induzir pena ou culpa, fazer se sentir inferior), etc.

246 A.H. MASLOW, *The Psychology of Science: A Reconnaissance*, Harper & Row, New York (NY) 1966, pp. 15-16.

Por isso, têm dificuldade para estabelecer relações paritárias — isto é, com seus iguais e em igualdade de condições —. O padrão habitual é de domínio ou submissão. Por isso, é difícil que seus relacionamentos sejam variados e duradouros: o outro acaba por se afastar esgotado e só ficam aqueles que também têm personalidades pouco equilibradas. É o clássico exemplo do psicopata e do dependente: um necessita pisar para se afirmar e o outro precisa de alguém que o sustente, mesmo que também o maltrate.

De outro ponto de vista, é possível conceitualizar alguns desses transtornos como uma *persistência do egocentrismo infantil* às custas da autotranscendência e da extensão do sentido de si mesmo (como se lembram, este era o primeiro dos critérios de maturidade de Allport). O sujeito centra sua atenção sobre si mesmo — de modo não completamente consciente, é importante ressaltar — e procura a todo custo se sentir bem ou não se sentir mal. Não é capaz de apreciar as necessidades dos demais e talvez nem sequer concebe que eles também têm suas próprias necessidades. Por isso, reclama atenção para si, dá prioridade a sua própria satisfação, não atenta para as implicações que suas ações ou exigências têm sobre os outros, etc.

Do ponto de vista *cognitivo*, têm o que no capítulo anterior chamamos *distorções cognitivas* ou *pensamentos automáticos* que os levam a interpretar a realidade equivocadamente: querem me prejudicar (paranoide), a culpa é dos outros (antissocial), se as coisas não vão sair perfeitas, é melhor nem tentar (obsessivo-compulsivo), etc.

Caracteriza-se por não ter consciência de que tem um problema, e é muito difícil que procure tratamento. Em muitos casos, o máximo que se pode conseguir é que consultem um médico devido aos sintomas que se manifestam secundariamente (por exemplo, insônia, ansiedade ou depressão).

É possível detectar o aparecimento dos transtornos de personalidade já na infância ou adolescência e se tornam evidentes no início da vida adulta ou da maturidade. Como não se está falando

de comportamentos pontuais e sim da globalidade da personalidade, para que se chegue a um diagnóstico as alterações devem ser estáveis, duradouras e de longa evolução e interferir significativamente em diferentes áreas da vida do indivíduo (familiar, social, profissional, etc.). Além da entrevista pessoal e das informações que a família for capaz de prestar, costuma-se realizar testes psicológicos que podem ser de vários tipos: projetivos (como o teste de Rorschach, que consiste em lâminas de desenhos não definidos), de perguntas de múltipla escolha (MMPI, 16-PF), etc. Nos quadros menos severos, o diagnóstico pode ser difícil e deixa uma zona cinzenta entre a normalidade e a patologia.

O tratamento costuma ser árduo e demandar muitos anos. Como se percebe, os remédios aqui são apenas paliativos para algumas manifestações (por exemplo, diminuir a impulsividade) ou para mitigar os sintomas secundários (ansiedade e desânimo) mas não conseguem curar. É necessária uma psicoterapia que indague pelas raízes, corrija as distorções cognitivas e ajude a incorporar um modo sadio de se relacionar com os outros e de encarar os problemas.

2. A ajuda a partir do trabalho de formação

No trabalho de formação e de acompanhamento espiritual é possível ajudar de várias maneiras aqueles que sofrem com esses transtornos. A seguir, sugerimos algumas medidas para todos os tipos de transtornos, que estudaremos na próxima seção acrescentando algumas considerações específicas.

Naturalmente, para uma pessoa saudável este tipo de paciente é muito difícil de entender, porque parece tomar voluntariamente atitudes que levam repetidamente ao fracasso. Com efeito, falta-lhes sentido da realidade, mas não como ao psicótico que tem crenças ou percepções alteradas. Não se dão conta de suas próprias necessidades, nem das alheias. Instintivamente, podem pro-

vocar rejeição, por isso, uma abordagem correta requer que suas dificuldades não sejam vistas como manias ou defeitos de caráter, mas como autênticas patologias, devido às quais sofrem por sua anormalidade ou fazem sofrer, por ela, a sociedade.²⁴⁷

Cabe assinalar, além disso, que o formador não é imune ao padrão de relacionamento anormal que tais pessoas tendem a estabelecer: também tentarão manipulá-lo, apegar-se, utilizá-lo, etc. Por isso, não é qualquer um que está em condições de ajudar este tipo de pessoa. É necessária uma preparação especial, experiência e uma capacidade sincera de auto-observação e de autocontrole para não cair nas tramas de um relacionamento que seria prejudicial para ambos.

O formador pode, em primeiro lugar, apontar os comportamentos inadequados e reforçar os adaptativos. Não costuma ser tão fácil, já que habitualmente estas pessoas — é parte do transtorno — não percebem a alteração do seu comportamento, crenças ou relacionamentos e, por isso, tampouco sentem a necessidade de estabelecer padrões de comportamento mais saudáveis. Com frequência, põem toda a responsabilidade nos demais. É útil confrontá-los com a realidade, o que já é um passo para superar o egocentrismo: precisam olhar para além de si mesmos, transcenderem. Para isso, pode-se indicar as consequências que seu comportamento traz para eles e para os demais (o prejuízo ou a ausência de bem que produzem naqueles que estão ao seu redor), assim como o modo como se comportam as pessoas que levam uma vida integrada e feliz, de forma a aprenderem por imitação algumas alternativas positivas.

Uma alternativa é indicar um livro onde a pessoa pode se reconhecer, seja uma obra de psicologia ou um romance (ou filme) em que um dos personagens tenha traços parecidos com os seus. Esta abordagem costuma ser menos agressiva para o interessado

247 Cf. K. SCHNEIDER, *Die Psychopathischen Persoenlichkeiten*, Deuticke, Leipzig 1923.

e permite uma conversa onde se mostram similaridades e estratégias de mudança.

As conversas de formação são também ocasião para apontar traços e defesas mais adaptativos que podem ser úteis no enfrentamento das diversas situações da vida. O estudo dos traços associados a cada um dos cinco grandes fatores da personalidade (*big five*) serve para que se proponham objetivos realistas e concretos.

Ao propor estas metas, convém ser muito prudentes para não exigir o que o sujeito não está em condições de dar, nem o forçar a realizar o que não está em condições de fazer. Trata-se de indivíduos frágeis, que podem acabar ‘quebrando’. Por exemplo, pode-se sugerir a um jovem com poucas habilidades sociais e dificuldades de relacionamento que participe de uma atividade — um acampamento, um convívio, etc. — com rapazes de sua idade e talvez isso o ajude. Mas se o interessado não se vê com forças, ou suas tentativas se veem frustradas, é prejudicial continuar nessa situação, pois acaba reforçando seus medos e minando ainda mais sua autoestima. É melhor avançar progressivamente, observando suas reações e deixando que o próprio interessado marque o ritmo do seu progresso.

Outra ajuda que pode prestar o formador é suspeitar que, por trás das condutas desadaptativas, esconde-se uma patologia e incentivar a que procurem um profissional. É frequente, por outro lado, que aqueles que convivem com esses enfermos tendam a minimizar o problema ou pensem que não têm solução: “É assim, sempre foi assim, e não se pode fazer nada”. Outras vezes, simplesmente confiam que com tempo e esforço conseguiram resolver o problema. A consequência é que o quadro se torna crônico e a recuperação cada vez mais difícil: muitas vezes a evolução natural destes quadros é o agravamento.

Pensemos em uma pessoa que sente cansaço crônico: fica cansada depois de uma caminhada moderada ou ao subir escadas, chega ao fim do dia exausto, tem aspecto pálido. “Anemia”, costumam pensar aqueles têm um mínimo de conhecimento médico. A

atitude lógica é consultar um médico que realizará uma entrevista, examinará, analisará e, uma vez confirmada a suspeita, prescreverá um complemento de ferro e, sobretudo, indagará pela causa do quadro. Se, pelo contrário, as pessoas próximas —familiares, formadores, diretor espiritual, etc. — se limitarem a exortá-lo a ser mais rijo, esquecer de si, dar-se aos demais, descansar talvez um pouco mais e fomentar o abandono em Deus, estarão dando uma péssima contribuição, do ponto de vista corporal e espiritual. Diante de um quadro patológico não basta que o interessado ou aqueles o rodeiam tenham boa vontade.

Em suma, diante de uma pessoa “peculiar” ou cuja dificuldade de adaptação perdura, apesar do seu esforço pessoal e da ajuda dos formadores, vale a pena recomendar uma avaliação por parte de um profissional, sem esperar que as manifestações se tornem mais evidentes. O diagnóstico e tratamento precoce é uma das medidas que facilita o bom prognóstico. Posto que muitas vezes o interessado não é capaz de aceitar seus traços de personalidade desadaptativos, pode ser oportuno se apoiar nos sintomas que chamamos de secundários ou na necessidade de melhorar os relacionamentos: mesmo que não assuma a responsabilidade e jogue a culpa nos outros, isso o ajudará a desenvolver estratégias que melhorem a convivência.

Como já vimos no que toca a outras situações - luto, adições, depressão -, é preciso contar com a situação real para crescer em amor a Deus e aos demais. Nesses enfermos, é especialmente importante distinguir psicologia e vida interior, algo que — vimo-lo várias vezes — tem algo de artificioso, porque a pessoa é una, e todas as suas dimensões estão inter-relacionadas. Contudo, seria errôneo focar em termos morais as manifestações de uma personalidade alterada, confundindo egocentrismo com egoísmo, tendência ao isolamento com falta de preocupação pelos demais, impulsividade com falta de temperança, etc.

Estas pessoas tem uma grande dificuldade para a entrega de si mesmos tanto no casamento como em outro tipo de vocação.

Os transtornos de personalidade são uma causa frequente de nulidade matrimonial,²⁴⁸ porém, os comportamentos inadaptados se manifestam já durante o namoro: controle excessivo, ciúmes, rompantes de ira, etc. Já dissemos anteriormente, que não se pode confiar ingenuamente que isto melhorará com o tempo, e muito menos em que “eu irei mudá-lo(a)”. Diante da dúvida, convém que um profissional faça uma avaliação que pode ajudar a ponderar não apenas a estabilidade da personalidade de cada um, mas também a complementariedade de ambos.

Analogamente, é imprudente que aqueles que apresentam esse quadro se comprometam com uma vocação de entrega total a Deus. São enfermidades que afetam profundamente a pessoa e dificultariam notavelmente o relacionamento com Deus e com outras pessoas. A vida cristã não consiste em realizar práticas diárias de piedade ou fazer mais ou menos horas de oração, mas em ter um relacionamento íntimo com Deus. A dificuldade para estabelecer relacionamentos interpessoais sadios inclui também os que se tenta estabelecer com Deus. Se há algo que caracteriza o cristão, é o fato de considerar a Deus como três Pessoas, com cada uma das quais está chamado a amar e se relacionar. O relacionamento com Deus pode estar viciado também, o que dá lugar a uma religiosidade imatura ou insana: sem trato pessoal que não o preenche afetivamente), inspirada no medo ou no *do ut des*, baseada no cumprimento rígido de normas, etc.

A dificuldade para estabelecer vínculos sadios é mais evidente no relacionamento com outras pessoas, sejam seus irmãos de vocação ou pessoas do seu apostolado. A utilização do outro, manipulação, domínio, dependência, etc. — mesmo que de modo

248 F. POTERZIO, *Il dialogo tra il giudice e il perito nella prospettiva del perito*, em H. FRANCESCHI, M.A. ORTIZ (a cura di), *La ricerca della verità sul matrimonio e il diritto a un processo giusto e celere. Temi di diritto matrimoniale e processuale canonico*, Edusc, Roma 2012, pp. 254-304.

não consciente — contrasta nitidamente com o estilo de vida próprio de quem se entregou ao serviço dos demais.

Não raramente, pessoas com transtornos procuram este tipo de vida para ocultarem ou compensarem suas carências afetivas ou suas dificuldades de relacionamento. Isto denota um erro na origem da entrega, representando uma forma de fugir ou de se esconder, não de se entregar. Por isso, na fase de discernimento, é importante estar atento diante de pessoas com problemas de integração com seus iguais ou que se sabe que tiveram de onde vieram. Como não é possível conhecer isto em primeira pessoa, é bom que os formadores conheçam as famílias dos candidatos, se possível no próprio ambiente, em suas casas e não simplesmente convidando-os à instituição onde se faz o processo de discernimento ou de formação. Nas conversas com os candidatos, é preciso conhecer a vida passada e prestar atenção no relacionamento que tiveram com seus pais: se foi pautada por conflitos ou marcada por importantes carências, é importante realizar um discernimento mais cuidadoso.

A presença de um transtorno de personalidade embota a liberdade na hora de tomar uma decisão de entrega e põe em risco a vivência do carisma pelo que se crê chamado e o cumprimento da missão apostólica que isso traz consigo. Novamente, em caso de dúvida é oportuno realizar uma avaliação psicológica.

Se há uma suspeita, é prudente ir mais devagar, mesmo que o candidato mostre um sincero desejo de se entregar e um compreensível entusiasmo em seguir esse caminho. É melhor que, enquanto cresce em sua vida de piedade e conhece o carisma que quer seguir, vá sanando os traços patológicos, certifique-se da retidão de sua motivação, estabeleça um relacionamento normal com Deus e com os demais e alcance uma segurança razoável de que o estilo de vida que está escolhendo permitirá que avance de modo sadio e feliz na entrega a Deus e a seus irmãos, os homens. O contrário pode ser arriscado e levar o interessado à infelicidade e à insatisfação vital. Ao associar

esse estado com sua entrega, pode se ver tentado a abandonar sua vocação e até a vida cristã, fazendo-as responsáveis por sua infelicidade.

3. Classificação de transtornos de personalidade

O manual de classificação de enfermidades mentais da Associação Americana de Psiquiatria distingue dez transtornos de personalidade,²⁴⁹ agrupados em três grupos que apresentaremos a seguir (Tabela 22). Depois de cada grupo, apresentarei algumas ideias específicas para o trabalho de formação que se somam às orientações gerais que vimos anteriormente. O DSM-5 acrescenta, além disso, a mudança de personalidade devida a outra condição médica com repercussões na função cerebral (tumores, traumatismos, epilepsia, infecções, problemas vasculares ou endócrinos, etc.) e outros dois transtornos mais amplos dentre os quais se incluem aqueles que apresentam quadros mistos ou que não cumprem todos os critérios de diagnóstico.

Uma última advertência antes de continuar. Uma vez, ao falar destes transtornos — não são tipos de personalidade, mas personalidades patológicas — alguém se aproximou de mim comentando: “Creio que tenho todos”. Normalmente respondo que não se preocupe demais, porque, se tem traços de cada um dos grupos, dificilmente tem um transtorno. Como já vimos, o enfermo se caracteriza por ter apenas alguns traços e manifestá-los em uma grande variedade de situações. Há problema se alguém se identifica com um só tipo de personalidade.

249 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, American Psychiatric Association, Arlington (VA) 2013⁵, pp. 645-684.

- Grupo A:
Paranoide
Esquizoide
Esquizotípica

- Grupo B:
Antissocial
Borderline ou limítrofe
Histriônica
Narcisista

- Grupo C:
Evitativa
Dependente
Obsessivo-compulsiva

- Mudança da personalidade devido a outra condição médica.
- Outro transtorno da personalidade especificado.
- Transtorno da personalidade não especificado.

Tabela 22. Classificação DSM-5 dos transtornos de personalidade.

Grupo A: os excêntricos

Têm um importante paralelismo com os quadros psicóticos que mencionamos no início do capítulo anterior e provavelmente são os que têm uma maior carga genética. Se dividem em três categorias.

O *transtorno da personalidade paranoide* se caracteriza pela *desconfiança*. O nome faz referência ao delírio, ou paranoia, que já falamos. Sem chegar a essas crenças falsas e incorrigíveis, o paranoide tem uma suspeita que o leva — sem uma base objetiva suficiente — a ver segundas intenções nos demais. Percebe como ataque, o que é um comentário inofensivo, acredita que querem

aproveitar-se dele ou prejudicá-lo, que não são leais, que o cônjuge flerta com outras pessoas, etc. Tende a ser muito rancoroso.

O *transtorno da personalidade esquizoide* se pode caracterizar pela pouca *reatividade emocional*. Toma o seu nome de outra enfermidade psicótica, a esquizofrenia, porque — sem ter os sintomas mais graves e evidentes desta enfermidade (o delírio e a alucinação) — o esquizoide compartilha com ela o achatamento afetivo e o distanciamento dos relacionamentos sociais. Ao contrário dos transtornos do grupo C, o esquizoide não se retrai por medo ao fracasso ou à rejeição (não é simplesmente tímido), mas não sente a necessidade de se relacionar, acha melhor estar sozinho.

O *transtorno da personalidade esquizotípico* é o mais próximo de um quadro psicótico, porque acrescenta às características dos dois quadros anteriores a *excentricidade de interesses e comportamentos*: pensamento mágico, telepatia, superstições, esoterismo, linguagem extravagante, etc. No âmbito religioso pode ter um interesse excessivo pelo extraordinário: aparições, possessões diabólicas, estigmas, revelações, etc.

O acompanhamento formativo destas pessoas é sumamente complicado, porque não percebem a estranheza de seu comportamento, nem de suas crenças, e não sentem necessidade de se relacionarem com outras pessoas. Por isso, os resultados costumam ser limitados. Como orientação básica, é preciso ajudá-los a se colocarem diante da realidade no que tange aos acontecimentos e às pessoas. Neste sentido, é possível assinalar que mesmo que não sintam a necessidade de conviver com outros, os outros precisam dele, e por isso vale a pena vencer o caráter — tal como deve fazer o colérico, o invasivo, etc. — para se darem aos demais.

A tendência ao isolamento e o déficit de habilidades sociais os tornam pouco aptos para uma vida de entrega a Deus no sacerdócio ou no celibato apostólico. Apresenta-se, no entanto, uma dúvida: reúnem condições para uma vida de entrega a Deus na solidão do claustro? À primeira vista parece ser um estilo de vida muito acorde com suas aptidões, porém, após uma reflexão pau-

sada, emergem sérias dúvidas. Em primeiro lugar, é preciso avaliar seu relacionamento com Deus, que pode ter todas as limitações que vimos no relacionamento com outras pessoas. Uma vida de entrega a Deus, como já dissemos, não é sinônimo de vida solitária, mas de união íntima com ele, que pode ser difícil para uma pessoa com dificuldade para ter intimidades.

Merece especial atenção a peculiar visão que o esquizotípico pode ter de alguns aspectos da vida cristã. À primeira vista, pode ser confundir com um sadio interesse pelo desenvolvimento espiritual, um alto grau de união com Deus e até com fenômenos místicos extraordinários.²⁵⁰ Isso exige um adequado discernimento por parte de pessoas com prudência e experiência. A este respeito, convém recordar que os grandes místicos — São Francisco de Assis, Santa Teresa de Jesus, São João da Cruz, o Padre Pio — eram pessoas que viveram com grande discipulação seus fenômenos místicos extraordinários, cujo trato no dia-a-dia era normal e, sobretudo, se submeteram sempre aos seus superiores e se deixaram guiar por seus diretores espirituais. Souberam, além disso, combinar suas experiências elevadas com uma vida simples de trabalho ordinário (“Deus também anda entre as panelas”, dizia a santa de Ávila), de serviço aos demais e com longos períodos de noite escura.

Grupo B: os extrovertidos ou egocêntricos

Fazendo um paralelismo com a diferença entre transtornos neuróticos e psicóticos, os transtornos do grupo A são qualitativamente anormais, enquanto que nos grupos B e C há uma alteração quantitativa, um excesso de traços que em maior ou menor

250 Para a difícil questão do discernimento dos fenômenos extraordinários, cf. J.B. TORELLÓ, *Psicología y vida espiritual*, Rialp, Madrid 2008, pp. 229-250; M. BELDA, *Ars artium. Storia, teologia e pratica della direzione spirituale*, Edusc, Roma 2020, pp. 193-205.

medida todos nós temos. À primeira vista, estes indivíduos costumam passar uma sensação de normalidade e parecem ser muito agradáveis de conviver, contudo, com o passar do tempo nota-se que apresentam importantes deficiências no seu modo de ser.

O *transtorno da personalidade antissocial* pode-se conceituar como *exploração do outro*. Trata-se de um desprezo pelas pessoas e normas que leva a utilizar aos demais (manipulando-os, enganando-os, fazendo-lhes promessas que descumpre sistematicamente) e transgredir as regras sem experimentar sentimentos de culpa ou remorso. Em alguns casos, machucam pessoas ou animais sem buscar outro benefício que o simples prazer que experimentam. Ao serem confrontados com esses atos, tendem a racionalizar o comportamento abusivo e projetar a culpa nos demais. Quando são contraditos, podem se mostrar irritáveis e agressivos. Não sabem estabelecer autênticas relações de intimidade e têm uma grande falta de empatia em relação às necessidades e sofrimentos dos outros, salvo quando simulam para obter a confiança, controlar ou manipular. Trata-se de um padrão frequente em delinquentes, mas pode se dar também em “executivos sem escrúpulos” que procuram seu próprio benefício ou da sua empresa sem deixar de utilizar ou prejudicar outras pessoas.

O *transtorno de personalidade limítrofe ou borderline* é provavelmente o mais grave e de pior prognóstico.²⁵¹ Caracteriza-se por uma extrema *instabilidade* interior (emoções intensas e fluctuantes, ambivalência afetiva, sensação de vazio, estado de ânimo deprimido, impulsividade), como nos relacionamentos, que tendem a ser intensos e frágeis. No fundo há uma imagem de si muito desestruturada, medo de ser abandonado e dificuldade para se dar confiadamente aos demais. É frequente a presença de ideias

251 Para compreender e ajudar às pessoas com este transtorno pode servir o livro P.T. MASON, R. KREGER, *Stop Walking on Eggshells. Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder*, New Harbinger Publications, Oakland (CA) 2020.

suicidas e autolesão que servem para descarregar a tensão. Nos casos mais graves podem apresentar episódios psicóticos.

Podemos sintetizar o *transtorno da personalidade histriônica* como sedução. Trata-se de uma tendência a ser o centro das atenções: quando passa despercebida, a pessoa se sente incomodada e procura se colocar no primeiro plano. É muito dependente da estima e do carinho alheio. Para isso, serve-se de comentários ou condutas infantis ou teatrais, roupas provocativas, comportamentos sensuais, etc. Sua emotividade é superficial e instável e seu caráter é muito sugestionável, de modo que os eventos externos a afetam exageradamente.

Por último, o *transtorno da personalidade narcisista* se caracteriza pela *grandiosidade*. Seu portador tem um sentido exagerado de sua própria importância e capacidade. Procura ter, como algo natural e devido, uma coorte de seguidores que o admirem, mas os trata com pouca empatia, já que se vê habilitado a desprezá-los, mostrando-se arrogante, altivo e prepotente. Tende a explorar e a humilhar os demais, mas, ao contrário do antisocial, não o faz pelo prazer de vê-los sofrer ou de obter vantagens materiais, e sim porque o contraste com a humilhação do outro o faz brilhar mais. Presume que tudo lhe é devido, que apenas merecem se relacionar com ele pessoas especiais ou de status elevado, e que está destinado a triunfar. Mostra-se invejoso dos sucessos alheios. No fundo, falta autonomia afetiva: é um dependente da aceitação e do reconhecimento dos demais, porque sua aparente grandiosidade esconde um núcleo muito frágil. Por isso, quando se vê só, rejeitado ou fracassado, sofre o que os psicanalistas chamam de *ferida narcísica*, que o leva à ira ou a cair na depressão.

Um formador tarimbado não tarda em se dar conta de que estas quatro categorias de pessoas tendem a utilizar e manipular os demais para compensar de forma patológica suas necessidades psicológicas. No entanto, deve-se recordar que fazem de modo não consciente ou ao menos sem plena consciência: o pro-

blema não é de egoísmo e sim de egocentrismo; não de virtudes, mas de personalidade. Obviamente, ambos os conceitos se cruzam e se potencializam mutuamente em sentido positivo e negativo, porém é preciso que sejam adequadamente diferenciados.

Um primeiro modo de ajudá-los é fazê-los verem as consequências que suas ações têm para os demais, o dano que estão provocando nos outros ou o esforço a que são submetidos para cumprirem suas exigências. Pode-se apontar, por exemplo, que sua atitude está demandando dos outros um grande esforço ao qual não estão obrigados (e, por isso, não devem se sentir feridos, se não ficam satisfeitos) e sobretudo que falta reciprocidade no relacionamento que tenta estabelecer: está dando — se é que está dando — muito menos do que recebe. Isso tem de ser feito de modo progressivo e delicado, pois caso se tire bruscamente o apoio externo, a débil estrutura de sua personalidade pode desmoronar.

Costuma ser útil tentar estabelecer uma relação entre o comportamento e o tipo de educação que receberam: carências afetivas, mãe superprotetora (frequente nos narcisistas), regras rígidas ou ausentes (característica presente nos antissociais), família desestruturada, eventos traumáticos, etc. Não se trata do formador seja um “psicanalista”, o que seria uma desordem de consequências nefastas. Trata-se, antes, de conhecer a pessoa em sua integridade, no contexto de sua biografia, de modo que — este é o ponto fundamental — o próprio indivíduo aprenda a compreender a si mesmo e a interpretar o que está de fato procurando no relacionamento com os outros: apoio, reconhecimento, afeto, etc., e ajuste sua conduta para encontrar isso de forma madura, sem prejudicar os outros nem a si mesmo.

Tudo que dissemos ao longo deste livro sobre a maturidade do caráter e dos afetos, assim como as relações paritárias (especialmente a amizade entre pessoas da mesma idade), ganha uma especial importância nestas pessoas. À medida que aprendam a estabelecer vínculos sadios, respeitando a alteridade e suportando

a frustração, acabarão desenvolvendo uma personalidade mais sólida e estável e ganharão confiança em si mesmos.

Merecem um comentário especial as personalidades narcisista e antissocial. Costumam exibir uma grande capacidade de liderança e proatividade que parecem ideais para tarefas de direção e governo em iniciativas apostólicas e em instituições. Mas é um erro crasso. Essa nomeação pode ser percebida como um reconhecimento do seu valor pessoal, potencializando os seus traços mais desadaptativos. Inicialmente, mostram-se muito carismáticos e atrativos, mas com tempo acaba se tornando evidente a falta de empatia e de respeito às necessidades dos demais. Confundem a adesão à sua pessoa com a fidelidade ao carisma ou à instituição — “O Estado sou eu” —, de modo que o questionamento de uma decisão é visto como uma ofensa pessoal ou uma falta de obediência ou de entrega. Como têm pouca capacidade de autocritica e introspecção, é difícil que eles reconheçam sua responsabilidade e consertem o que for necessário neles mesmos.

As pessoas normais acabam se afastando deles e até da instituição, ou elas os enfrentam, dando lugar a resistências, disputas, crispação, triangulações, intervenções de outros dirigentes, etc. Não é infrequente que tenham também dificuldade para obedecer, de modo que acabam sendo uma fonte de conflitos tanto com seus superiores como com seus subordinados. Somente as pessoas frágeis que têm deficiências de sinal trocado, especialmente os dependentes, que veremos logo a seguir, os seguem sem criticá-los. Por último, a falta de escrúpulos torna-os candidatos ao abuso de poder e de consciência, que o Papa Francisco colocou acertadamente na base dos abusos sexuais que lamentamos nos últimos decênios.²⁵²

252 Cf. FRANCISCO, *Carta do ao Povo de Deus no Chile*, 31 de maio de 2018; IDEM, *Discurso ao final da Concelebração Eucarística por ocasião do encontro “A Proteção dos menores na Igreja”*, 24 de fevereiro de 2019.

Uma vida interior sólida os ajudará a aprofundar no valor do serviço desinteressado sem buscar nada em troca, nem fazer cálculos de custo-benefício.

Grupo C: os introvertidos ou ansiosos

Este grupo se assemelha ao anterior no caráter quantitativo dos defeitos de sua personalidade, porém seus traços definitivos se encontram no extremo oposto: em lugar de atuar para compensar suas carências, tendem à passividade.

O *transtorno da personalidade evitativa* se caracteriza pelo *retraimento* ante o contato interpessoal. Vimos este traço na personalidade esquizoide, mas não é difícil diferenciar os dois quadros. O dependente não mostra autonomia, frieza excessiva ou insensibilidade nos relacionamentos: percebe que precisa delas. No entanto, sente um medo insuperável de ser rejeitado porque se sente inadequado, inferior aos demais e com pouca habilidade social. É muito sensível à crítica, à vergonha, à piada que fere, ao ridículo e ao abandono. Por isso, fica inibido nas situações sociais, a menos que tenha a segurança de que será aceito. Reluta em assumir desafios e riscos por medo de fracassar.

O *transtorno da personalidade dependente* se caracteriza pela *submissão*. Tem uma grande insegurança que o leva a evitar tomar decisões, deixando a responsabilidade (inclusive em assuntos pessoais importantes) nas mãos de outras pessoas ou procura persistentemente que o confirmem em suas resoluções. Seu grande medo é o de ser abandonado e experimenta uma exagerada necessidade de ser cuidado, protegido e apoiado. Para conseguir, está disposto a renunciar à sua própria dignidade: mostra-se submisso, faz coisas que lhe desagradam, deixa-se explorar, não expressa desacordo e faz todo tipo de renúncias. Quando é deixado só, sente-se incomodado ou desamparado, pois se sente incapaz de cuidar de si mesmo.

O *transtorno da personalidade obsessivo-compulsiva* (anteriormente chamado de anancástico) pode-se resumir como *controle* sobre o mundo material e sobre os demais. Tendem a controlar o externo para não se verem superados por sua própria insegurança. São pessoas ordenadas e perfeccionistas, preocupadas com os detalhes, as normas, as listas, a ordem, a organização e os horários. Mostram-se rígidos, pertinazes e obstinados, a ponto de perderem de vista o objeto principal da atividade e pôr em risco sua consecução. Custa-lhes muito delegar e procuram que os demais façam as coisas do seu jeito. Tendem a se dedicarem excessivamente ao trabalho e à produtividade, em detrimento das atividades de ócio e do relacionamento com os amigos e a família. No campo moral, mostram-se escrupulosos e inflexíveis, sendo muito exigentes consigo mesmos e com os demais. Seu afã por garantir eventuais necessidades leva-os a serem avaros e a não se desfazerem de objetos deteriorados ou inúteis, mesmo que não tenham um valor sentimental.

As pessoas que sofrem estes três transtornos costumam apresentar uma maior consciência da enfermidade do que as dos grupos anteriores, isto é, são conscientes de que sua personalidade é desadaptativa. Por este motivo e pela frequência com que se encontram pessoas com estes problemas no trabalho de formação cristã e de discernimento vocacional, nas páginas seguintes tratarei delas detidamente. Farei, não seguindo estritamente as classificações psicopatológicas, mas em uma perspectiva mais ampla, aplicável em pessoas com traços acentuados, mas que não chegam a sofrer um transtorno de personalidade propriamente dito. Por este motivo, em vez de tratar de todos quadros que acabamos de descrever, farei apenas uma referência mais genérica à personalidade evitativa-dependente e à personalidade obsessivo-perfeccionista.²⁵³

253 Retomarei muitas das ideias já expostas em F.J. INSA GÓMEZ, *Dependência afetiva e perfeccionismo: uma proposta a partir da teoria do apego*, em IDEM (coord.), *Amar e ensinar a amar: A formação da afetividade nos candidatos ao sacerdócio*, Cultor de Livros, São Paulo 2019, pp. 108-122.

3. A *personalidade evitativa-dependente*

Servindo-nos da teoria do apego que estudamos ao início do ciclo vital, podemos identificar a origem destas personalidades em uma relação demasiadamente próxima com a figura materna, que dificulta para a criança a aquisição da autoestima, da autonomia e da segurança necessárias para explorar e interagir com o mundo por si só.²⁵⁴ Com o passar dos anos, o jovem sai do âmbito familiar, vai para o colégio e começa a se relacionar com seus pares, encontrando grande dificuldade para estabelecer contato com eles. Até gostaria de se aproximar, mas sente dois medos que lutam entre si: o de sofrer rejeição e o de ficar só.

Se vence o medo a ser excluído, evitará os relacionamentos e viverá na solidão do evitativo. Se, pelo contrário, vence o medo a ser abandonado, procurará estabelecer um vínculo com alguém que lhe dê segurança, uma *figura de apego substitutiva* que ocupe o lugar da figura materna. Assim se estabelecem relações de dependência que, em casos extremos, podem incluir uma dupla exploração. Por um lado, o dependente está disposto a fazer qualquer coisa, desde que o aceitem, o que é caldo de cultura para ser usado ou abusado sem se atrever a dizer não ou a cortar esse relacionamento por medo de ficar só. Por outro lado, busca controlar o outro, absorvendo seu tempo e seu afeto, que quer reter completamente para si (é muito ciumento) exigindo uma disponibilidade total. A autonomia do outro é vista como uma ofensa pessoal. Às vezes, tenta controlá-lo através do serviço, o que em italiano se denomina com uma expressão gráfica de *síndrome della crocerossina* (síndrome da voluntária da Cruz Vermelha), que se pode definir como a tendência de prestar ajuda, mesmo invasivamente, com a finalidade de receber afeto.

254 Para aprofundar em nestes tipos de personalidade, cf. L. BALUGANI, *La personalità dependente*, "Tredimensioni" 10 (2013) 133-146; F. SARRÁIS, *El miedo*, EUNSA, Pamplona 2014.

Um indivíduo com estas características pode acumular raiva e rancor pela figura de referência, mas não é capaz de manifestá-los abertamente pela dificuldade de dar vazão a suas emoções e por temor a que o abandonem. Por isso, adota uma postura *passivo-agressiva*: mostra seu ressentimento mediante a resistência, a obstrução, a reprimenda, os esquecimentos ou uma cara feia acompanhada de um pouco convincente “Está tudo bem comigo”.

O jovem evitativo ou dependente pode achar mais cômodo o convívio com adultos que com pessoas de sua idade, já que aqueles lhe dão segurança, aceitam-no (entre seus iguais precisa conquistar isso) e respeitam-no (o que, infelizmente, nem sempre ocorre entre as crianças). Por causa disso, os mais velhos podem ter a falsa sensação de que se trata de um jovem muito maduro.

Pode encontrar também essa segurança que lhe falta em um grupo religioso: a paróquia, um movimento, um clube. Ali se percebe querido, acolhido, respeitado. A busca deste tipo de vínculos é ainda maior quando não só tem dificuldade no relacionamento com os seus iguais, mas também não se sente bem em sua própria casa, devido a ter pais frios, ausentes ou pouco afetuosos, ou, ainda, porque vem de um lar desestruturado. O contraste com o ambiente de alegria, serviço e preocupação pelos demais que encontra nesses diversos grupos religiosos pode levá-lo a pensar que este é o caminho onde encontrará a felicidade e, por isso, aquele que Deus o chama a seguir. Isto é confundir a vocação com a satisfação das necessidades afetivas.

Sem dúvida, um dos sinais de que Deus pode se servir para fazer alguém ver que Ele o chama por determinado caminho é que se sinta humanamente à vontade nesse ambiente. Mas é preciso purificar e amadurecer este motivo. Deus chama a servi-Lo, a ter um relacionamento pessoal com Ele. O vínculo, o apego seguro que é preciso estabelecer, deve ser em com Deus primeiro lugar e não com os formadores ou com o grupo. Ao seguir essa vocação, a pessoa pode querer permanecer na segurança da institui-

ção em vez de se lançar ao apostolado, gerando uma tensão entre a identidade vocacional e a missão que essa chamada implica.

Do ponto de vista humano, o trabalho dos formadores consiste, em primeiro lugar, em ajudar estas pessoas a melhorarem seu relacionamento consigo próprios e com os outros. A ordem é importante: primeiro consigo próprios. Este é o motivo por que começamos esta parte voltando a falar do apego. O objetivo fundamental é que supere a insegurança e o baixo conceito de si próprio, para alcançar a liberdade que lhe permitirá decidir o que fazer com a sua vida.

Ajuda muito que o tom dos diálogos seja sempre positivo, valorizando a pessoa e animando-a a assumir riscos, sem delegá-los nos demais. Um indivíduo com personalidade evitativa ou dependente encontra um grande estímulo ao receber de pessoas com autoridade felicitações pelos objetivos alcançados. Mas é preciso também valorizar os esforços aparentemente desperdiçados, quando não obteve êxito: pelo menos tentou. Não se deve exagerar nessas felicitações, pois podem fomentar a dependência do jovem ou a sua insegurança, quando não encontra reconhecimento. O objetivo é que vá ganhando autonomia e que seja ele mesmo quem se valorize e se congratule com os grandes ou pequenos êxitos.

É preciso ter um delicado equilíbrio para não cair em sua armadilha de dependência, porque provavelmente a procurará com as figuras de autoridade. É preciso não perder de vista que, para um formador, pode ser agradável saber que alguém depende dele — que se tornou uma *base segura* para o rapaz — e, por isso, pode involuntariamente fomentar um relacionamento que não é sadio para nenhum dos dois.

Isto não significa abandonar o sujeito quando ainda não está preparado para ser autônomo. Significa ir pouco a pouco, por exemplo, diminuindo a frequência dos encontros em relação ao que pede, não respondendo sempre que liga, etc. Cabe explicar que se resiste a ser sua *base segura* não é porque o rejeita, ao

contrário, é porque tem confiança em suas capacidades, mesmo que ele próprio não seja capaz de apreciá-las no momento atual.

Deve-se corrigir com delicadeza e firmeza as manifestações impróprias de afeto, seja por excesso ou por defeito: relações exclusivas e absorventes; faltas de compreensão; episódios excessivamente emocionais; pouca empatia; não ter em conta os gostos, interesses ou modos de ser diferentes; exclusão de determinadas pessoas do seu relacionamento; falta de interesse pelos outros e tendência ao isolamento; queixa, crítica, inveja, sarcasmo, zelo amargo, etc.

As conversas são uma grande ajuda para que vá conhecendo a si próprio, enxergando e valorizando seus talentos, enquanto identifica também suas carências afetivas, as causas dos seus medos e ansiedades, etc. Este conhecimento permite que supere sua dificuldade para expressar as próprias emoções, verbalizando suas necessidades, temores e estados de ânimo, incluindo as emoções negativas de insatisfação e ressentimento. Desta forma, ele pode se tornar resistente a eventuais tentativas de manipulação por parte de terceiros e, além disso, fazê-lo de forma *assertiva*, isto é, fazendo valer seus direitos sem faltar à caridade ou ao respeito.

No que diz respeito ao relacionamento com seus iguais, é necessário potencializar suas habilidades sociais: incentivá-lo a superar sua insegurança, relacionando-se com todos (especialmente seus coetâneos), sem se fechar no círculo restrito em que se sente seguro, nem se limitar a relacionamentos com pessoas muito mais velhas ou mais novas que ele, com as quais se sente seguro. Os relacionamentos e amizades que precisa estabelecer, manter e promover são, repito, com seus pares. Por exemplo, no âmbito paroquial, não é útil confiar-lhe tarefas com crianças pequenas — catequese de primeira comunhão — e sim com pessoas da sua idade: preparação para a confirmação, cursos pré-matrimoniais, etc.

Pode-se incentivá-lo a refletir sobre o que espera de seus relacionamentos: deve buscar o bem do outro, não o seu próprio, em

forma de afeto ou reconhecimento. Neste sentido, é interessante saber que as chamadas *personalidades depressivas*, nas quais com frequência encontramos muitos dos traços descritos, tendem a se concentrar em atividades de ajuda aos demais — como o voluntariado, o ensino ou as profissões da saúde — como um modo de compensar sua baixa autoestima e de preencher sua necessidade de afeto.²⁵⁵ Por isso, não estranha encontrar um indivíduo com estas características em diversas formas de entrega a Deus.

Finalmente, é preciso prestar atenção aos relacionamentos anormais, isto é, próximos demais, exclusivos ou com uma intimidade imprópria. São aqueles em que se observa uma dependência afetiva e que acabam por destruir a pessoa, porque não respeitam a alteridade. Especialmente perigosa é a combinação formada por uma pessoa com traços marcantes de personalidade dependente e outra com traços narcisistas ou antissociais — são psicologicamente complementares —, que dá lugar à dupla exploração que se mencionou anteriormente. É um claro exemplo do que coloquialmente se chama de *relação tóxica*.

4. A personalidade obsessivo-perfeccionista

Chegamos ao segundo tipo de personalidade: a obsessivo-perfeccionista.²⁵⁶ Trata-se de um indivíduo que procura segurança e

255 Cf. M. FIERRO, J. J. ORTEGÓN, *Trastorno de personalidad depresivo: el sentimiento de la vida*, “Revista Colombiana de Psiquiatría” 34 (2005) 581-594.

256 Sobre os aspectos etiológicos e uma proposta de estratégias de mudança, cf. C. CIOTTI, *La personalità ossessivo-compulsiva*, “Tredimensioni” 5 (2008) 75-87; M.M. ANTONY, R.P. SWINSON, *When Perfect Isn't Good Enough. Strategies for Coping with Perfectionism*, New Harbinger Publications, Oakland (CA) 2009; A.E. MALLINGER, J. DE WYZE, *Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control*, The Random House Publishing Group, New York 2011³; J. SCHLATTER NAVARRO, *Ser feliz sem ser perfeito*, Cultor de Livros, São Paulo 2019; M. ÁLVAREZ ROMERO, D. GARCÍA-VICHAMISAR, *El síndrome del perfeccionista: el anancástico*, Almuzara, Córdoba 2017⁴.

apego não nas pessoas, mas nos seus próprios feitos, eliminando toda a incerteza.

Frequentemente, há um substrato positivo muito claro: uma pessoa com esse perfil mostra um elevado sentido do dever, é ordenada, cumpridora e fiável. Portanto, é ideal para que lhe confiem tarefas de responsabilidade, porque inspira confiança de que as realizará bem.

No entanto, quando observada mais de perto, salta à vista um componente obsessivo muito marcante, que condiciona seu modo de trabalhar e de se relacionar com os outros. Falar das causas destes traços obsessivos é algo que pode ir muito longe, por isso, vamos nos limitar simplesmente a apontar que na sua origem confluem fatores educacionais (normalmente um pai rígido e muito exigente) e biológicos.

Na base da personalidade obsessiva existe, tal como na evitativa e na dependente, um substrato de insegurança: o sujeito não tolera a incerteza, tem medo de fracassar e, por este motivo, procura deixar tudo garantido e previne qualquer erro. Isto o torna extremadamente rígido: deve seguir as normas e protocolos estritamente, procurando prevenir qualquer eventualidade.

Não tolera os imprevistos ou as mudanças de planos, fica angustiado com as listas de pendências (possui uma exagerada sensação apazível cada vez que consegue fazer um tique em sua lista de tarefas ao terminar um trabalho), exige-se mais do que pedem as circunstâncias e é incapaz de deixar coisas por fazer. Uma de suas características é a distorção cognitiva “se não tenho a certeza de que acabarei a tarefa com perfeição, é melhor nem começar”.

Ao encarar os problemas, tende ao ativismo: quer resolver tudo trabalhando mais. Mas como é pouco flexível, normalmente insiste nos mesmos procedimentos, mesmo que tenham se demonstrado pouco eficientes e está pouco aberto a soluções alternativas (seja pensar nelas ou aceitar as dos outros). É pouco criativo,

e tem um reduzido *lateral thinking*.²⁵⁷ É muito característica sua dificuldade para ter uma visão ampla, global: com frequência é muito cuidadoso nos detalhes, mas se perde neles e descuida o resultado do conjunto: a árvore não lhe permite ver o bosque.

Tem-se então um frequente paradoxo: mesmo que habitualmente seja muito eficaz para levar adiante diversas tarefas, pode ser difícil trabalhar com ele, precisamente por causa da sua rigidez. Exige que as coisas sejam feitas sempre do seu jeito, que tudo seja terminado sem exceções até nos últimos detalhes. Concentra-se em minúcias e é pouco compreensivo com a forma de ser e os sentimentos dos demais. No fim acaba irritado fazendo sozinho tudo: acha que os demais trabalham menos ou pior do que ele e com menos sentido de responsabilidade. É um candidato ao esgotamento e a entrar na síndrome do *burnout*. As mulheres são, além disso, mais suscetíveis de sofrer anorexia nervosa.

Do ponto de vista afetivo, costuma ter pouca capacidade para descobrir e falar das emoções, o que o torna muito exigente e pouco compreensivo com as necessidades subjetivas próprias e alheias. Por exemplo, pode ser difícil entender que ele ou os outros estão cansados e precisam de uma pausa e não consegue desfrutar dos momentos de repouso sem se inquietar com a urgência de recomeçar o trabalho.

É também muito característico um contínuo estado de ansiedade: por não dar conta, por não cumprir os objetivos, por não cumprir as expectativas que foram postas nele... Estes motivos podem estar mais ou menos justificados na realidade atual ou em experiências passadas, mas é característica a desproporção entre o estado de tensão interior e as causas que o fazem perdurar.

257 Cf. E. DE BONO, *Lateral Thinking. Creativity Step by Step*, Harper Perennial, New York (NY) 2015; IDEM, *Six thinking hats. The power of focused thinking. Six proven ways to effectively focus your creative thinking*, International Centre for Creative Thinking, Mamaroneck (NY) 1985.

Do ponto de vista ascético, pode faltar abandono e confiança em Deus: procura, de preferência, ter tudo garantido, cumprir (um horário, um programa, determinadas práticas de piedade) e pode faltar também reflexão (e, conseqüentemente, adesão interior) para viver a obediência, para se perguntar o porquê daquilo que vive. Falta uma autêntica liberdade de espírito. Como consequência, o perfeccionista é candidato a desmoronar quando vê as suas limitações, as suas fraquezas e, sobretudo, as suas quedas: “Já não poderei ser perfeito”. Uma personalidade com estas características é caldo de cultura para os escrúpulos.

Em síntese, o perfeccionista pode esquecer que o motor de suas ações deve ser o amor a Deus e o amor aos outros e não a consecução de um resultado mediante o esforço próprio. Pode ser útil recordar as palavras do Senhor: “Pagais o dízimo da hortelã, da arruda e de diversas ervas e desprezais a justiça e o amor de Deus. No entanto, era necessário praticar essas coisas, sem, contudo, deixar de fazer aquelas outras coisas” (Lc 11,42).

Como o núcleo da personalidade obsessivo-perfeccionista é a insegurança, a ajuda que podem prestar os formadores consiste, antes de mais nada, em facilitar o desenvolvimento da confiança em si mesmo, animando a conviver com a incerteza, de não ter tudo calculado nos mínimos detalhes: o roteiro de uma apresentação preparado praticamente para ser lido, repassar o exame até o último detalhe, dar uma explicação que abarque todos os pormenores para evitar que não a entendam, etc. Trata-se, em suma, de ajudá-lo a se *desapegar* da confiança em suas próprias seguranças, para estabelecer um *apego seguro* em realidades mais maduras e elevadas.

Deve-se ter claro que um formador (ou um diretor espiritual) rígido ou perfeccionista é a pior coisa que pode acontecer a uma pessoa com traços de personalidade obsessivo-perfeccionistas. Um formador com estas características pode se contentar em exigir (e obter) coisas bem feitas externamente — o respeito pelas normas e objetivos ou o cumprimento de certas práticas

de piedade — sem atentar para o impacto que têm na interioridade do indivíduo.

É fundamental que os formadores sejam sempre muito compreensivos: as ironias sobre o modo de fazer as coisas não farão senão potencializar seu medo ao fracasso, afundar ainda mais sua baixa autoestima e, deste modo, aumentar sua ansiedade. É preferível tentar acompanhá-lo de forma que pouco a pouco assuma riscos sem se sentir excessivamente só. Às vezes convém incentivar a “se jogar sobre uma rede” para que não se machuque ao cair, enquanto que em outras ocasiões será mais oportuno tirar a rede, para facilitar o aprendizado por tentativa e erro. Em todo caso, é preciso sempre valorizar as tentativas, mesmo que os resultados não tenham sido positivos.

Convém estar atento para não sobrecarregar a pessoa de trabalho: certamente que é eficaz e confiável, porém, tem dificuldade para dizer não e pode facilmente se sobrecarregar sem se dar conta, sem manifestar.

Um campo importante em que se deve insistir é a flexibilidade: o perfeccionista tem que aprender que há muitas maneiras de fazer as coisas e muitos caminhos para chegar à mesma meta, sabendo separar o importante do acessório. A vida não é *preto no branco* e sim uma multiplicidade de matizes de cinza. Em relação à flexibilidade, é bom que cultive um equilibrado senso de humor: rir de si, de suas limitações e defeitos sem se sentir humilhado.

O conceito de dever que possui deve ser redimensionado. Isto não significa que precisa eliminá-lo, mas simplesmente equilibrá-lo. Com efeito, não é infrequente que estas pessoas se sintam confusas quando lhes dizem que o modo como têm encarado seus esforços até o momento (amiúde com êxito em diversos âmbitos: familiar, social, acadêmico e inclusive vocacional) não é válido. Esta conclusão não é correta. Trata-se, antes, de ampliar as possibilidades de reação aos desafios que a vida oferece, para que possam ser enfrentados, de forma diversa, problemas que são diferentes.

Esse redimensionamento pode ajudar a ter controle, a conceder momentos necessários para o repouso e para as atividades lúdicas, sem a sensação de estar perdendo o tempo. Isto ajuda a ser mais compreensivo com os outros, quando também descansam, mais ainda, permite que se curtam esses momentos, não apenas como um intervalo entre um trabalho e outro, mas como uma possibilidade de desfrutar dos momentos agradáveis que a vida proporciona e de *perder o tempo* com os demais, isto é, dar generosamente o próprio tempo para descansar e divertir juntos.

Desta forma, no relacionamento com os outros, é preciso antepor a caridade à eficácia. Por isso o perfeccionista precisa adquirir e transmitir serenidade e paz: aceitar que é uma pessoa imperfeita em um mundo imperfeito rodeado de pessoas imperfeitas.

Deixamos para o final o ponto mais importante: o relacionamento que o candidato com personalidade obsessivo-perfeccionista estabelece com Deus, que deve se converter para ele em um ponto sólido de *apego seguro*.

Nas conversas com os formadores é possível rever a imagem que se tem de Deus. Pode ter se interiorizado uma visão muito parcial, talvez relacionada a normas, obrigações e cumprimentos mais que com o amor e a misericórdia e esta visão parcial condiciona seu relacionamento com Ele. Convém, portanto, ajudar a que não encare a exigência em termos de deveres, ações e resultados, mas em fazer as coisas por amor a Deus, que está acima das obras concretas e seus resultados: “Ama e faz o que queres: se te calas, cala por amor; se gritas, grita por amor; se corriges, corrige por amor; se perdoas, perdoa por amor. Exista dentro de ti a raiz da caridade; de semelhante raiz não pode brotar senão o bem”.²⁵⁸ Se enfatiza a retidão de intenção, o valor sobrenatural das ações (diferente da eficácia humana), a prioridade da oração, especialmente aquela da qual não surgem propósitos, mas que facilita o relacionamento pessoal com Jesus Cristo. Por exemplo,

258 SANTO AGOSTINHO, *Exposição da Epístola de São João*, VII, 8.

a meditação do Evangelho e a adoração silenciosa e contemplativa diante do sacrário.

Frente aos próprios erros (e também ante os erros dos demais) será de grande ajuda redescobrir a maravilha de um Deus que não nos pede que sejamos impecáveis. O amor a Deus é compatível com o fato das coisas não saírem perfeitamente bem e que, quando caímos, nos perdoa. Às vezes, o problema é que o perfeccionista não perdoa a si mesmo.

Enfim, tanto o formador como o interessado precisam ser realistas com seus objetivos. Não se trata de ter uma personalidade completamente equilibrada, mas, antes, que o relacionamento confiante com Deus leve a se aceitar e a tentar ser cada vez mais paciente consigo mesmo e com os demais.