

# **ALTOS E BAIXOS**

**Por RUTH MINSHULL**

Assistida por:  
**EDWARD LEFSON**

### **NOTA IMPORTANTE**

Ao estudar..., certifique-se muito, muito bem de jamais continuar para além de uma palavra que não compreenda completamente.

A única razão porque uma pessoa desiste dum estudo ou fica confusa ou incapaz de aprender, é porque ela continuou para além de uma palavra que não foi compreendida.

Se o material se tornar confuso ou lhe parecer não conseguir apreendê-lo, haverá imediatamente antes uma palavra que não compreendeu. Não vá adiante, mas volte atrás a ANTES de ter entrado em problemas, encontre a palavra mal compreendida e defina-a, depois continue.

L. RON HUBBARD  
Fundador

## CAPITULO 1 ALTOS E BAIXOS

"A primeira vez que aconteceu foi logo depois do meu parceiro e eu formarmos um negócio", disse o jovem executivo. "Eu estava a trabalhar no duro mas adorava. O dinheiro rolava. Eu estava a jogar o meu jogo favorito. Então fiquei simplesmente deprimido. Fiquei nervoso com toda a gente, o meu apetite piorou e o tabaco aumentou. Mais tarde o estômago começou a incomodar-me e desenvolvi severas dores de cabeça. O meu médico fez-me um exame completo: sangue, urina, tudo e não consegui encontrar nada de errado. "Nervos" disse-me ele. Cerca de uma semana depois senti-me óptimo outra vez. Estava de novo numa couraça e tudo estava correr em grande, mas eu escorrego para estas crises muito frequentemente e às vezes tenho que arrancar sozinho no meu veleiro por alguns dias e isto usualmente põe-me outra vez bom.

A dona de casa de quarenta anos descreve assim a sua luta contra a obesidade: "nos meus momentos bons decido envolver-me com algumas coisas e fazer dieta para eliminar os meus quinze quilos a mais. E consigo fazê-lo. Sinto-me muito bem. Sou muito organizada e criativa. Escrevo poesia. Pinto. Sinto a minha mente brilhante e alerta. Perder peso é fácil. De facto, dificilmente penso em comida".

"Então, sem qualquer razão" continuou ela, "um dos meus humores negros cai sobre mim. Durmo muito e não tenho qualquer entusiasmo por nada. Sinto-me culpada com isso, mas nem sequer consigo sentir muito pelos meus filhos. Começo a comer e não consigo parar. Sem dar por isso, volto ao meu antigo peso. A pior parte é que, quando estou em crises destas, nem sequer me importo!".

Mesmo os grandes estadistas sofreram de altos e baixos.

O filho do Winston Churchill relatava que o seu pai sentia por vezes diversos períodos de alta energia, quando estava vigoroso, motivado e sem cansaço. Nessas alturas, Mr. Churchill parecia capaz de conseguir o que quer que fosse, conquistar qualquer situação impossível, realizar-se brilhantemente como escritor, político, guerreiro ou Primeiro-ministro. Por outro lado, diz o filho, ficava penosamente deprimido durante largos períodos da sua vida, e transformou-se num alcoólico crónico, numa tentativa de tratar as suas depressões.

Abraham Lincoln passou a maior parte da sua vida a alternar entre humores altos e baixos. Por vezes era enérgico, ambicioso, solidário - rindo facilmente e ajustando-se a qualquer situação social. Noutras ocasiões, ficava submerso em timidez, falta de confiança em si mesmo, desespero e exaustão, era praticamente um recluso. Sofria de dores de

cabeça, insónias e indigestão nervosa.

Não há nada de anormal em ter altos e baixos de vez em quando. Quando alguém que amamos nos troca por outra pessoa, quando quatro professores nos sobrecarregam com trabalhos de casa, tudo no mesmo dia, quando uma seca queima toda a nossa plantação de nabos - é compreensível que nos sintamos em baixo.

A vida prega-nos algumas partidas de vez em quando. Naturalmente que nesses dias não ficamos eufóricos, quando estamos sempre a "levar no coco".

Contudo, muitos de nós experimentam sucessivos altos e baixos que ocorrem sem nenhuma razão aparente.

O que é que causa estas inexplicáveis mudanças de disposição? O que poderá levar uma mulher de negócios, normalmente confiante e decidida, a lamentar-se desta forma: "De vez em quando, entro em períodos em que me sinto estúpida. Não consigo tomar decisões". Por que motivo uma pessoa que se sente suficientemente otimista para escalar o Monte Evereste, de repente, mal se sente capaz de fazer uma simples sandwich?

Algumas pessoas convencem-se que esta indesejável montanha russa é natural - a vida é assim mesmo. Resignam-se a estes mergulhos periódicos. "Temos de aceitar o bom e o mau", "uma coisa boa não pode durar sempre", Uma mulher explica: "Quando estou em cima sinto-me como se estivesse a caminhar para uma queda. Quando estou em baixo aguento-me porque sei que as coisas têm de melhorar".

Outros, em silêncio (ou em voz alta) preocupam-se com a sua sanidade.

As formas extremas de oscilações da disposição são há muito reconhecidas no campo da saúde mental. Os pacientes que oscilam entre selvagem, palrador, altivez, e desespero com depressão suicida, foram catalogados de "maníaco - depressivos" "ou "esquizofrénicos". Cruéis tratamentos com choques, prescritos como terapia, muitas vezes reduziram-nos a vegetais. Ou doses maciças de tranquilizantes entorpecedores da mente, originam mortos vivos ambulantes. Pouco mais pode ser feito por eles.

Contudo, pessoas sem conta experimentam altos e baixos mais subtis, que não conseguem explicar. Quando estão em alta, estão animados e confiantes. Durante os baixos emocionais sentem-se atormentados por ansiedade, irritabilidade ou apatia.

Para alguns, o modelo de "montanha russa" pode ter mais efeitos no seu desempenho profissional que nas emoções. Hoje um empregado desempenha bem a sua função, amanhã comete erros inexplicáveis, esquece detalhes vitais, perde coisas.

E a maior parte de nós conhece pelo menos um bêbedo inveterado, uma pessoa obesa ou um fumador de dois maços de cigarros diários, que periodicamente decide emendar-se. Ele pode consegui-lo por um determinado período de tempo, e então, sem qualquer razão aparente, sucumbe novamente ao vício. "Para quê?" ouvimos nós "Posso pelo menos tirar *algum* prazer da vida".

É fácil afirmar que o padrão de comportamento: "levanta - cai - levanta", revela falta de vontade. Mas esta explicação não é adequada, e não oferece qualquer solução. Estas pessoas TÊM mesmo força de controle sobre os seus hábitos quando tomam as suas decisões pró - sobrevivência. Contudo, a próxima descida para o fundo da montanha russa priva-os da força suficiente para manterem as suas resoluções. As suas vidas progridem irregularmente. "Sim, posso.... Não, não posso". Avançam três passos e recuam dois (ou, quando as coisas estão especialmente duras, avançam dois passos e recuam três).

Aqueles que são propensos a acidentes ou que estão frequentemente doentes (particularmente doenças psicossomáticas) estão também a andar na montanha russa. De facto, frequentemente os médicos catalogam as pessoas de vítimas de stress quando não são capazes de encontrar uma causa física para dores de cabeça, alergias, problemas de pele, indigestão, insónias e fadiga crónica.

Muito provavelmente a maior parte das pessoas que conhece são, afectadas por este ciclo de ressaltos

Quando estão em baixo, alguns apenas refilam e aguentam-se; alguns limitam-se a chorar baixinho; outros suportam enfadados e melancólicos, silenciosamente meditativos. Têm falta de motivação. Procuram um escape, emborcam demasiado álcool, bebem muito café ou comem demasiados chocolates. Outros viram-se para as drogas e muitos tornam-se "drogados sob prescrição médica". Alguns tornam-se hipocondríacos ou recorrem a dietas extremas. Uns dormem demais e outros têm insónias. Alguns pagam a analistas para se preocuparem com eles sobre a sua instabilidade mental.

Mas devemos aceitar estes altos e baixos? Devemos resolver estes disparates periódicos?

Não temos direito a uma natural paz de espírito?

Claro que temos.

Todavia, desperdiçamos os nossos esforços a menos que entendamos a exacta natureza do problema.

L. Ron Hubbard, o notável escritor e filósofo americano, descobriu que a montanha russa emocional é causada, em parte, por forças externas. Devemos olhar à volta do indivíduo para determinar o que pode espoletar os seus involuntários altos e baixos.



## CAPÍTULO 2 PORQUÊ O EFEITO DE MONTANHA RUSSA

Suprimir: 1) Pôr fim a, pela força; sujeitar, esmagar. 2) Privar ou proibir actividades de. -- American Heritage Dictionary --

Ouvimos muitas vezes a palavra "supressão" (repressão) usada para descrever os métodos que um governo totalitário usa para esmagar uma rebelião, ou a maneira como um ditador implacável a sua população. Contudo, a supressão também ocorre numa base de pessoa a pessoa.

É A SUPRESSÃO QUE PROVOCA O EFEITO EMOCIONAL DE MONTANHA RUSSA.

L. Ron Hubbard deu-nos uma descrição nítida da supressão pessoal:

*"... uma intenção ou acção malévola contra a qual uma pessoa não pode lutar.*

*L. Ron Hubbard  
Curso de Executivo da Organização*

Hostilidade por si só não é necessariamente supressão. A supressão ocorre apenas quando a vítima não pode lutar contra ela. Em vez disso, quando atingida, ela tem altos e baixos.

A minha amiga Joana decidiu retirar-se durante um ano e ganhar o dinheiro que precisava para acabar a universidade. Embora os empregos escasseassem, esforços persistentes levaram-na a conseguir um lugar bem pago, como vendedora numa loja de roupa feminina exclusiva. Uns dias depois de ter começado a trabalhar disse-me muito excitada: "Estou a receber comissões maravilhosas. Será fácil conseguir o dinheiro que preciso".

Contudo, quando voltei a vê-la, três semanas mais tarde, parecia macilenta, agitada. Perguntei-lhe: "o que se passa, Joana?"

"Não sei" suspirou profundamente "Ultimamente sinto-me emocionalmente destruída. Não consigo dormir. Tenho dores de cabeça horrosas. Às vezes dou comigo a chorar sem qualquer razão. Quem me dera saber o que se passa comigo".

Falámos durante algum tempo, e então perguntei-lhe como é que estava a ir o emprego dela.

"Oh, quando comecei parecia suficientemente agradável. Mas agora estou muito descontente com o gerente. Ele é um daquele tipo de homens oleosos, que sorri enquanto faz falsos reparos. Quando cometo um erro, ele nunca perde uma oportunidade de me fazer sentir como uma idiota. E não me atrevo a defender-me. Ainda ontem ele despediu uma rapariga que se zangou e o censurou. Se não precisasse, despedia-

me já”.

A Joana tinha encontrado supressão. Ela sentiu que não podia lutar. O médico dela disse-lhe que as dores de cabeça eram resultado de stress e prescreveu-lhe aspirina.

O dicionário define stress como "uma influência mental ou emocionalmente demolidora ou inquietante".

No caso da Joana o stress era o resultado das acções supressivas do seu gerente.

Há muitas maneiras de suprimir, mas a arma principal utilizada na supressão pessoal são as palavras.

O artista proclama entusiasticamente: “Estas mãos criarão uma nova forma de arte”.

O crítico observa calmamente: "Hmm. As tuas unhas estão sujas”.

"Vamos ganhar este jogo", insiste o jogador de bola.

"Há! Já disseste isso na semana passada", escarnece o amigo.

O pai, depois de assistir ao jogo de hockey da liga júnior, atormenta o filho exausto; "Porque é que não apanhaste a bola? Devias ter dado cabo do outro tipo. Não passas a bola quando a tens. Porque motivo estás sempre a cair?"

A Marjorie esgota-se durante quase todo o dia a preparar para o jantar um Pato à Pequim, apenas para ouvir do convidado o seguinte comentário: “Isto não está muito mau. Mas eu continuo a achar que o melhor sítio para comer galinha é no Morey, na 3.<sup>a</sup> Avenida”.

Apenas conversas vulgares?

Não exactamente.

Algumas pessoas são especialistas em supressão.



### CAPÍTULO 3 A PESSOA SUPRESSIVA

*O esforço básico do Homem reside no facto de estar dividido entre aqueles que constróem e aqueles que destroem....*

*L. Ron Hubbard  
Boletins Técnicos de Dianética e Cientologia*

Depois de ter estudado o fenómeno dos altos e baixos emocionais, L. Ron Hubbard percebeu que um indivíduo tem altos e baixos quando está em contacto com uma Pessoa Supressiva.

A Pessoa Supressiva é alguém que normalmente aparenta ser mentalmente saudável, mas que na verdade sofre de uma persistente insanidade: ela está convencida que pode esmagar e oprimir os outros, de forma a poder sobreviver.

A insanidade que domina esta Pessoa Supressiva (também chamada Pessoa anti-social) faz com que receie os outros; ela está convencida que todos são inimigos dela.

A convicção da Pessoa Supressiva, embora raras vezes declarado, é mais subtil e intensa que os sentimentos de perseguição comumente associados à "paranóia". Para se proteger a si mesmo ela convence-se que tem que parar todos os outros.

Infelizmente, é tão astuciosamente dissimulada, que raras vezes é tida como insana.

*Ela faz as coisas correr mal, magoa as pessoas, oprime. À sua volta todas as acções correctas desaparecem e apenas aparecem as acções incorrectas.*

*L. Ron Hubbard  
Cursos sobre Organização para Executivos*

O Ernie deu voltas na cama e deu murros na almofada. Ficou deitado alguns minutos e por fim, exasperado, sentou-se e acendeu a luz. O que é que se passa comigo?, pensou ele. Porque é que não consigo dormir?

Passou mentalmente em revista o seu dia. Começou-o em excelente forma, excitado com o seu novo programa de vendas. O patrão também estava entusiasmado e disse-lhe para avançar. O Ernie passou um dia agradável a pôr em prática o programa, até que, ao almoço, se foi encontrar com o pai.

Na parte da tarde deu consigo excepcionalmente deprimido. O seu estômago estava desconfortavelmente agitado. Deve ser da lagosta, concluiu ele.

A sua mente interrogou-se durante todo o resto do dia. Cometeu alguns enganos. Felizmente, dois dos seus maiores e mais caros erros foram detectados pela sua atenta secretária.

Ernie apagou a luz do quarto. Os altos e baixos parecem ser a história da minha vida, suspirou ele. Porque é que eu não posso ser um daqueles sujeitos a quem tudo corre sempre bem?

Na realidade, o ponto de viragem do dia do Ernie ocorreu durante o almoço com o pai. Esperando ganhar a aprovação e respeito do pai, o Ernie, explicou-lhe o seu novo programa de vendas. O pai respondeu-lhe: “Bem, esse é o tipo de pensamento que tu deverias ter. Porque é que demoraste tanto a fazê-lo? É que eu lembro-me de uma grande campanha de vendas levada a cabo pela United Products .....”.

O seu pai começou a descrever algumas campanhas clássicas de vendas, conduzidas por companhias internacionais gigantes. Um observador pouco informado concluiria de imediato que o pai do Ernie não só aprovava as suas ideias, mas esperava inspirá-lo ainda para atingir maiores resultados. Na verdade, as longas descrições das campanhas de vendas lendárias feitas pelo pai, fizeram a proposta do Ernie - e mesmo a empresa do Ernie - parecer insignificante no mundo do comércio internacional. A verdadeira intenção atrás de toda a inspiradora conversa, foi minimizar o Ernie e os planos dele.

Durante anos Ernie tinha sido dominado por este tipo de "inspiração" paternal.

O seu pai era uma Pessoa Supressiva.

É a intenção da pessoa que determina se ela é ou não um Supressiva. A maior parte dos seres humanos são bem intencionadas. Eles querem ajudar honestamente os seus associados e vê-los bem. Mas A personalidade anti-social, enquanto pretende ajudar ou orientar os outros, condu-los, inevitavelmente, à infelicidade e ao falhanço.

Excepto para aqueles de entre nós que nos últimos vinte anos se isolaram num atol do Pacífico Sul, todos os outros conhecem decerto algumas Pessoas Supressivas.

Mas como identificá-las?

Muitas vezes na minha vida, senti uma perturbação instantânea ao conhecer certos indivíduos. Nessas alturas assumi que havia algo de errado comigo e normalmente, ignorei os meus instintos, para mal dos meus pecados.

Até há alguns anos atrás, não tinha dados para sustentar estes sinais avisadores anteriores. Agora, considerando toda esta gente em retrospectiva, acho que eram todos SPs. (Pessoas Supressivas)

O capítulo seguinte descreve as características dum SP. Se você

intuitivamente, mas inexplicavelmente não gostou de um certo homem e mulher (ou até, uma vez por outra, duma criança cruel) talvez estas passagens verifiquem o seu conhecimento inato.

Para aquelas almas caridosas de entre vós que conseguem ter apenas bons pensamentos acerca de toda a gente, o próximo capítulo será um trabalho muito duro. Darão convosco a querer rejeitar a ideia e a afastar cada característica.

E se por fim se sentirem culpados por se verem retratados em muito desse material que lerem, tudo o que eu posso é dizer: "Aguentem aí, têm muita companhia. O Capítulo 5 vai aliviá-los".

## CAPÍTULO 4 AS CARACTERÍSTICAS

*...a grande parte dessa gente não exhibe sinais exteriores de insanidade. Eles parecem muito racionais. Eles podem ser muito convincentes*

*L. Ron Hubbard  
Introdução à Ética de Cientologia.*

Em vista do seu efeito dramático e desmoralizador, vocês poderão pensar que um SP é facilmente reconhecível. Se ele não anda com uma forquilha, pelo menos deveria ter um par de cornos.

Infelizmente, a Pessoa anti-social usa muitos disfarces. Tanto pode ser a estrela do futebol como o adolescente atrasado. Ela pode ser perigosamente insultuosa ou enjoativamente doce. Pode ser um poderoso magnate de navios ou o infeliz candidato à segurança social. Pode ser o calmo avozinho, nosso vizinho, que trata das suas flores ou o fanfarrão de sete anos que bate no miúdo do outro lado da rua.

Apesar das inúmeras diferenças, os SP's têm, contudo, alguns traços comuns. É necessário reconhecer todas as características em cada indivíduo. Se alguém que conhece possuir a maior parte dessas características, essa pessoa é quase de certeza uma Pessoa Supressiva.

Nenhum SP será totalmente malévolos. Adolfo Hitler foi descrito por um dos seus deputados "como o maior e mais dinâmico factor de destruição que a humanidade teve até agora que suportar". Ao mesmo tempo, ele era também chamado de "o monstro sem maus hábitos". Filho atencioso de uma mãe extremamente carinhosa, ele também gostava de cães e de crianças. Era vegetariano e nunca fumou ou bebeu. Galante com as senhoras, simpático e atencioso com as secretárias e os motoristas, ele foi o mesmo homem que engendrou a morte de dezenas de milhões de pessoas.

### 1. ELE LIDA GERALMENTE COM MÁIS NOTÍCIAS, COMENTÁRIOS CRÍTICOS E HOSTIS E INVALIDAÇÃO.

Todos nós temos, por vezes, momentos em que fazemos e dizemos coisas de que depois nos arrependemos. Muito diferente é, todavia, o comportamento da Personalidade anti-social. Ele é inflexível no seu massacre contra àqueles que o rodeiam.

A Jill descreveu o seu opressivo casamento: "Eu tinha vinte e tal quilos a mais. Por duas vezes fiz dietas e voltei ao peso original para depois engordar de novo. Porque o meu super-crítico marido não

respondia melhor, quer eu estivesse mais gorda ou mais magra. Ele culpava-me e à minha gordura, de todos os seus problemas. Tudo o que lhe corria mal na vida - o seu emprego chato, discussões com a família, e mesmo quando o seu carro se avariou - ele achava que era por minha culpa. Mesmo depois de ter perdido o meu peso excessivo, ele gostava de me dizer como eu era horrível.

"Fui a um conselheiro, mas ele não me acompanhou. Disse que não era problema dele. Pouco depois, compreendi que eu apenas era um capacho para ele. Quando finalmente me vi livre dele, também me vi livre dos meus quinze quilos a mais, e para sempre".

A invalidação pode ser feita sem uma única palavra. Uma antiga vizinha minha costumava trabalhar a maior parte dos dias no escritório do marido, e deu emprego a uma maravilhosa empregada de limpezas chamada Judy, que trabalhava diligentemente um dia por semana para deixar a casa limpa. A Judy tinha particular cuidado com o pó, depois de ter sabido que a minha vizinha era extremamente picuinhas com isso. Um dia, quando a Judy estava quase a sair, exausta, mas satisfeita com o seu trabalho, a patroa chegou a casa. "Hoje estou orgulhosa comigo mesma" disse a Judy. "A casa está impecável".

Sem uma palavra, a minha vizinha deu uma volta e passou a mão numa lâmpada. Mostrou à Judy três dedos ligeiramente empoeirados. "Oh não" gritou a Judy. "Esse foi o único sítio que não limpei".

Há alguns anos atrás, conheci uma mulher aparentemente angelical que "nunca diria uma palavra desagradável acerca de ninguém". No entanto, infalivelmente, ela conseguia transmitir más notícias e críticas, como que por mero acaso. "Vi o Peter no outro dia. Oh, soube que ele estava com grandes problemas em casa porque a mulher acha que ele a engana. Mas ele é na verdade tão simpático, pobre querido. De qualquer modo, ele disse-me...".

Muitos SP's têm particular satisfação em quebrar relações, fazendo passar maledicência e mentiras acerca de uma pessoa, na ausência desta. Um destes Mercadores do Caos disse ao Dennis : "Ouvi dizer que o Steve diz que tu és estúpido". Depois, diz ao Steve: "Sabes que o Dennis goza contigo nas tuas costas?" Rapidamente o Steve e o Dennis ficam um contra o outro, não conseguindo voltar a ser amigos. Se eles se tivessem sentado e falado do assunto, teriam descoberto que uma terceira parte, o Supressivo, estava a minar secretamente a sua amizade.

Algumas pessoas vivem de mexericos, censuras, especulações e insinuações.

O colunista Jim Bishop escreveu acerca do falecido Walter Winchell: "Este colunista tinha um instinto impressionante para matar. Ele preferia expor ao ridículo a elogiar. Adorava sentar-se e contar os nomes de actores, actrizes, agentes de imprensa, raparigas do coro e

oficiais que o tinham traído e que tinham sido arruinados por uma coluna sua.... A sua egomania deixou o Winchell convencido que podia fazer ou destruir homens de estado... A seu tempo, as suas próprias chamus acabaram por consumi-lo. Winchell perdeu a família, velhos amigos, os leitores, ....”.

Acho que podemos tirar as nossas próprias conclusões acerca destes mexeriqueiros profissionais.

## 2. OS SEUS ASSOCIADOS FAZEM "MONTANHA RUSSA"

Os SP's estão rodeados de pessoas sem sorte que sofrem de periódicos "altos e baixos". Durante uma parte do tempo (ou talvez a maior parte do tempo) os seus associados estão deprimidos, intimidados, doentes ou a falhar.

Um homem de negócios meu conhecido falou-me recentemente de uma família sua conhecida. O marido sofria de úlceras há vários anos, uma filha está metida a fundo nas drogas, uma filha mais nova é dolorosamente tímida; nunca defende os seus direitos ou afirma os seus pontos de vista. O seu espírito estava tão fraco que nem sequer conseguia levar uma conversa até ao fim. Há ainda um filho que deixou a escola com a idade de 15 anos e fugiu de casa.

"Fale-me da mãe", pedi eu.

"Oh, ela é um tipo de mulher plácida, calma. Parece ser a única acalmia no meio de tudo aquilo. De facto, ela dificilmente muda de expressão”.

A mãe é, então a pessoa de quem eu primeira suspeitaria como o SP possível nesta problemática família.

Quando o David começou o seu novo trabalho, reparou que no escritório toda a gente falava em sussurros e murmúrios, quase parecendo assustados. Um dia, enquanto falava com colegas de trabalho, o David reparou que também ele já estava a sussurrar. Falando alto, perguntou: "Porque é que estamos a sussurrar?" Os seus colegas hesitaram, riram nervosamente, e começaram a falar em tom normal.

O David acabou por descobrir que o gerente do departamento era um SP de má tempera, que explodia à mais pequena provocação. Os empregados andavam pé ante pé, num terror constante de poderem despertar a próxima explosão deste Mercador do medo.

Existe uma certa tensão à volta da Pessoa Supressiva. Uma pessoa sentem-se compelida a ser cautelosa, andando suavemente. Uma sensação de alívio prevalece quando o SP se foi embora.

A Sally fez uma viagem de férias, só com o filho de 12 anos (negócios inesperados forçaram o marido a ficar em casa.) "Aconteceu

a coisa mias espantosa", disse-me ela mais tarde. "Pela primeira vez em anos, ouvi o meu filho rir alto! Os dois rimo-nos imenso de pequenas coisas disparatadas. Éramos como dois miúdos que tinham saído da escola para passar o Verão. Eu não podia acreditar! Nunca nos sentíamos assim quando o meu marido estava por perto. Até aí eu não me tinha apercebido quanto eles nos intimidava aos dois".

As pessoas associadas a um SP melhoram, sim. Podem ser tratadas, aconselhadas ou educadas. Contudo, os ganhos que conseguem são temporários. Enquanto permanecem sob a influência da Pessoa Supressiva, elas recaem e perdem os frutos do seu melhoramento.

Crianças que repetidamente esquecem o que aprendem, (como fazer um problema de matemática ou soletrar uma nova palavra) estão a fazer montanha russa.

Quando lhe é dado tratamento médico, a pessoa conectada a um SP pode na verdade piorar ao princípio e depois sofrer uma convalescência difícil.

### 3. ALTERA A COMUNICAÇÃO PARA PIOR QUANDO A RETRANSMITE A OUTROS.

Sendo que ele habitualmente negligencia passar as boas notícias, um SP pega em qualquer má notícia disponível, adiciona-lhe alguns enfeites e transmite-a com prazer

A Agnes espalha a palavra acerca do irmão que recentemente recebeu uma excelente promoção. "Oh, ele agora está a ganhar bom dinheiro. Eu digo isto por ele. Mas de certeza que agora já não vê muito a família. Se querem saber a minha opinião", fungou ela, "aquele casamento não vai durar muito ..".

Como colega de trabalho, o Supressivo será o primeiro a informar que a empresa perdeu um importante quantia, embora evite mencionar que o quadro de directores acabou de votar a atribuição de grande parte dos dividendos, como bónus, a todos os empregados.

Este mesmo sujeito criticará a pontuação do seu relatório sem lhe falar dos elogios e louvores que lhe foram feitos.

O Miguel descrevia um conhecido que é dono de uma pequena mas próspera empresa fabricante de ferramentas: "Sempre que o via perguntava-lhe como é que ia o negócio. Nunca, em todos os anos que o conheci, admitiu que o negócio corria bem. Dizia sempre que o negócio estava mau e que estava a perder dinheiro. E mesmo quando eu sei que ele está a ganhar bom dinheiro, continuará a dizer que o negócio está horrível e que já não há ajuda decente. Ou que tinha sempre problemas em encontrar material. Penso que se alguém lhe oferecesse

"um milhão de dólares sem impostos, ele continuaria a pensar em qualquer coisa para se queixar".

Os editores de jornais especializam-se, muitas vezes, em transmitir apenas más notícias em sensacionais títulos de primeira página. Enquanto estava a ver a transmissão televisiva da última noite dos Jogos Olímpicos de Montreal, fiquei contente por ver tantos americanos ganharem medalhas de ouro. No dia seguinte, o título de 1.<sup>a</sup> página dos jornais (concentrando-se apenas nos nomes de dois atletas que não tinham conseguido ganhar) dizia: "STONES E SHORTER NÃO CONSEGUIRAM GANHAR A MEDALHA DE OURO".

#### 4. NECESSIDADE OBSESSIVA DE CONTROLAR

Uma pessoa sã e equilibrada pode exercer bom controle sobre si mesmo, sobre o seu trabalho, o meio que a rodeia e os outros indivíduos. Ela é também capaz de receber ordens dadas por outros.

O Supressivo, por sua vez, insiste em que nenhum efeito seja jamais empregado sobre ele. Mais do que submeter-se a qualquer controle, ele tem de controlar e dominar todos os outros. É como se o Supressivo declarasse, "Ninguém me tocará. Ninguém me atingirá. Ninguém me magoará. Ninguém mudará a minha maneira de pensar". Ele utiliza uma espécie de armadura mental, e mesmo assim pode parecer amigável, ou mesmo amoroso, e as suas defesas são impenetráveis.

Isto é mais notório nas conversas. As palavras são delicadamente desviadas, nitidamente ignoradas, ridicularizadas ou rejeitadas com um ar de indulgência paternal. Conheci um sujeito do género de não ficar nunca em efeito, que se mostrava sempre impaciente e vacilante quando alguém tentava dizer-lhe alguma coisa, interrompendo para dizer: "já sei, já sei, não tens de me dizer isso".

Outro tipo, é o da mulher aparentemente simpática, que ri educadamente não ouvindo nada do que lhe dizem. "Que engraçado..", murmura ela docemente, quer lhe digam que foi eleito administrador da empresa ou que acabou de saber que tem um cancro terminal.

Ainda outro esmagador de egos, insiste em exceder todas as histórias que os outros lhe contam, relatando uma ainda maior, melhor e mais em tudo. Independentemente do que os outros digam, ele recusa-se a deixar-se impressionar. Quando alguém lhe diz que encontrou mil escudos na rua, ele conta logo a história do amigo que descobriu, numa casa abandonada, uma caixa de sapatos cheia de notas de cinco contos. Se tu tiveste sorte no jogo de poker, ele atira logo com história do primo que, na semana passada, ganhou o primeiro prémio da lotaria.

Em tempos trabalhei com uma mulher que não era capaz de conduzir. Embora frequentemente chamasse um taxi para ir para casa,



ela era incapaz de esperar e por isso chamava sempre o taxi muito antes de ter terminado o trabalho. Consequentemente, ainda estava normalmente ocupada quando o taxi chegava. Por isso, fazia o motorista esperar ou então mandava-o embora. Por vezes, o motorista impacientava-se e ia-se embora sem ela. Por fim, a empresa de taxis passou a recusar enviar-lhe qualquer taxi quando ela o pedia.

Se forçados a ser efeito involuntário de outra pessoa, alguns SP's perderão verdadeiramente o controle e explodirão em violência. Debbie descreve o seu sádico marido da seguinte forma: “Ele estava sempre a arreliar os outros. Agarrava as crianças e ria-se, dizendo que estava apenas a brincar. Gostava especialmente de me fazer cócegas. Sentava-se nas minhas pernas, prendia-me os braços e fazia-me cócegas até eu lhe implorar misericórdia. Então ria e dizia que estava apenas a brincar. Bem, uma noite, não consegui aguentar mais. Disse-lhe: "se não paras de fazer isso, cuspo-te na cara". Ele riu-se e respondeu-me: "Não te atreves a fazer isso". Desesperada, a Debbie cuspiu-lhe. Ele ficou tão furioso que a espancou até ela ficar inconsciente. No dia a seguir, quando foi falar com o advogado para tratar do divórcio, ela levava os dois olhos negros, o maxilar partido e cinco dentes embrulhados num lenço.

Alguns SP's tornam-se muito violentos mas, de uma forma ou de outra, recusam-se absolutamente a ser efeito dos outros.

Um homem descrevia assim a sua mulher. "Ela pode mandar-me calar, mas eu não lhe podia fazer o mesmo. Ela não podia suportá-lo. Desfazia-se em lágrimas ou lamentava-se durante dias. Fica muito perturbada quando não consegue controlar tudo”.

Muitas Personalidades Antisociais revelam dificuldades, se não mesmo impossibilidade, em dizer "não sei". Não são capazes de admitir qualquer ignorância. Por outro lado, encontramos por vezes SP's que fazem gala da sua estupidez. Ele é um falhado crónico que se lamenta constantemente das suas próprias incapacidades: "Nunca aprendi a fazer isso” Este tipo recusa ser efeito de qualquer tentativa para o educar ou aconselhar. Tem orgulho em provar que os vossos esforços ou as vossas soluções não funcionam.

A Pessoa Supressiva tem que estar certa. Ela não admite a si mesmo qualquer auto-exame honesto (embora existam alguns que, para encobrir, adoptam um falso auto-criticismo, não se alterando minimamente). Ela acha os seus actos absolutamente justificados, sendo contudo monstruosos os efeitos produzidos nos outros.

Muitos SP's, na sua obsessiva necessidade de estarem certos, projectam uma aura de absoluta certeza. Aqueles de nós que, por vezes, procuram nos outros um chefe ou um guia, confundem muitas vezes esta excessiva autoconfiança com verdadeira competência. É por isso

que muitas pessoas querem aceitar e seguir os super confiantes Supressivos, que frequentemente alcançam altas posições nos negócios e no Governo.

Se, um SP é de algum modo forçado a confrontar abertamente as suas transgressões, o SP poderá ficar seriamente doente. Recentemente assistimos ao caso do político arrogante e depreciativo que durante anos exerceu tiranicamente o poder. De repente ele é exposto como um criminoso que secretamente usa os fundos do Governo, ele nega veementemente todas as acusações, mas posto perante provas evidentes, acabou por ser forçado a admitir a sua culpa. O choque provocado pela condenação pública trás muitas vezes uma dramática alteração de personalidade. O SP pode ficar doente ou suicida. Alguns, definitivamente afastados dos seus papéis supressivos e atolados em remorsos, acabam por se tornar fanáticos religiosos ou passam o resto da vida a fazer caridade silenciosa, como forma de reparar os seus erros.

## 5. NÃO ÉTICOS

O Jerry adorava criar empresas com o dinheiro dos outros. Contudo, nenhuma das suas sociedades progrediu. No entanto, o Jerry continuava a cativar pessoas inocentes a confiar nele. Prometendo lucros fabulosos, tecendo uma teia de contratos, fusões de empresas, documentos e acordos, enquanto falava numa linguagem quase legal muito rebuscada, ele levou centenas de vítimas a partilharem com ele as suas economias. O Jerry vivia como um milionário. A exploração era o seu modo de vida. Os que confiaram nele ficaram confusos, traídos e zangados. Quando finalmente foi acusado de fraude, ficou completamente incrédulo. "Porque é que estão todos zangados comigo? Sabem, essas pessoas estavam à procura de algo onde investir. Apareci-lhes nessa altura e ofereci-lhes uma boa oportunidade. Porque é que estão todos contra mim?"

Surpreendentemente, e tal como os Supressivos habitualmente fazem, ele relatou, espontaneamente e com autodomínio os seus actos não éticos, como se eles tivessem "apenas acontecido por acaso".

Muitos SP's actuam flagrantemente fora da lei. A Máfia mantém as suas redes de protecção sobre puro medo. Os usurários ameaçam com violência para exigirem juros exorbitantes às suas vítimas. Os traficantes de droga destroem vidas sem o mínimo assomo de consciência.

Às vezes, contudo, veremos Supressivos usar a lei para intimidar outros.

Fiscais da Companhia de Telefones de Nova Iorque relataram que detidos no Centro Correccional de Manhattan tinham descoberto como fazer o equivalente a 100.000 USD de chamadas telefónicas de longa distância para pontos tão longe como a América do Sul sem pagar um

tostão. Em consequência disso a Companhia de Telefones tentou remover os trinta e três telefones instalados na cadeia. Mas os detidos de mais recursos impediram essa actuação, intentando uma acção judicial onde reclamavam que a remoção dos telefones violava os seus direitos de comunicar com os advogados e familiares.

Todos os criminosos são supressivos. Queremos neste caso referir-nos aos delinquentes reincidentes e inveterados, e não aos indivíduos que cometem um ou dois erros (muitas vezes debaixo da influência de um SP), mas que depois mostram verdadeiro arrependimento e vontade de se regenerar.

*CRIMINOSO: Aquele que é incapaz de pensar nos outros, incapaz de determinar os seus próprios actos, de cumprir ordens, de fazer as coisas prosperar, de determinar a diferença entre o bem e o mal, de pensar de todo no futuro. Todos nós temos algumas destas características; o criminoso tem-nas TODAS.*

*L. Ron Hubbard*

*Dicionário Técnico de Dianética e Cientologia*

Nem todos os criminosos estão presos. Na verdade, nem todos os seus crimes são condenáveis pelas leis da nossa sociedade. Todavia, de uma forma ou de outra, debaixo de violência aberta ou fraude encapotada, o criminoso empenha-se em privar os outros de todos os direitos que estes possuem.

Pode-se quase sempre contar que o SP é um violador de leis. Ele pode desviar fortunas da sua empresa ou apenas passar os sinais de trânsito. Em qualquer dos casos ele resistirá a toda a disciplina.

Por fim, não ignorem a gentil velhinha SP, só porque ela não anda na rua com uma pistola ou a vender heroína nas traseiras da loja da esquina. Ela pode gentilmente persuadir o marido diabético a comer mais um pedaço de bolo com creme ou minar a disciplina parental, encharcando os netos de doces e rebuçados e de outras guloseimas. Em conversas apimentadas com espalhafato encantador, ela estragará rotineiramente uma ou mais reputações. Ela nunca irá para a prisão por causa dos seus actos. No entanto, os receptores da sua "generosidade" poderão ser tão prejudicados como a vítima de arruaceiros.

## 6. ESFORÇOS MAL DIRECCIONADOS

A Pessoa Supressiva ataca o alvo errado. Ataca pessoas que nada lhe fizeram. Dirige a sua energia para o esforço incorrecto. Culpa as coisas erradas.

À mesa do jantar, o pai arrogante gesticula ameaçadoramente contra

o filho amedrontado e vira um copo de água. Enquanto absorve impientemente a água com o guardanapo, resmunga: "porcaria de água!"

Muitos criminosos inteligentes e bem sucedidos, poderiam legitimamente ter sucesso, se canalizassem apenas a sua brilhante inteligência para fins construtivos. Mas ao contrário disso, preferem roubar e enganar pessoas inocentes.

Charles Manson, assassino condenado e cabecilha de um bando, é o exemplo do mais mortífero SP. Num confronto em Tribunal, ele proferiu um longo discurso culpando o "sistema" de todas as suas atrocidades.

*.... para eles ( SP's) toda a sociedade é uma imensa generalidade hostil, contra o antisocial em particular.*

*L. Ron Hubbard  
Introdução à Ética de Cientologia*

Enquanto pregava "amor" aos seus seguidores, Manson persuadia-os a matar sem remorso. Na maior parte dos casos, as vítimas eram-lhe completamente estranhas. Mais uma vez, ele visava o alvo errado.

Através do seu próprio depoimento, tentava iniciar uma guerra de raças que ele clamava ser inspirada pela música dos Beatles. "Porque é que me censuram?" queixou-se ele "Foi a música que me obrigou a fazer isto". Os seus ataques doentios levaram muitos à morte e à miséria.

O SP é um especialista em desviar os esforços e a atenção dos outros. Bailey, assistente do presidente de uma pequena empresa, falou com o chefe até que este despediu um homem inocente, para encobrir o facto de ele próprio estar a receber luvas de um importante fornecedor.

No extremo oposto, Irene iludiu-me durante muito tempo. Ela parecia uma pessoa simpática, com apenas alguns problemas pessoais. Contudo, a sua família tinha uma história diferente. As frequentes doenças do marido requeriam tratamentos invulgares, dietas, tranquilizantes e comprimidos para dormir. A Irene era sempre simpática e atenciosa.

O filho, com constantes problemas na escola, tinha estado preso duas vezes. A filha obesa que, dez dos seus vinte anos, tinha estado dentro e fora de instituições mentais, tinha sido expulsa de dois colégios. Sempre que ela desesperava com a sua condição de obesa, a Irene consolava-a com uma caixa de chocolates. "Não faz mal querida" dizia ela à filha "Nem todas as pessoas foram feitas para serem magras. Porque não te divertes?"

Eu ficava espantada perante a serenidade que ela demonstrava face a uma família rodeada de problemas. Foi então que aprendi algo sobre SP's. Com relutância, compreendi que a Irene era demasiado simpática. Nunca impunha quaisquer regras familiares, nunca os orientava ou aconselhava, nunca os disciplinava. Em vez de oferecer ajuda eficaz, a sua compaixão inútil apenas incitava a família a justificar as fraquezas. A sua eterna "bondade" encobria uma total irresponsabilidade e negligência.

Que modo ímpar de errar o alvo, apercebi-me eu; ela nunca atingia nada de nada.

E este pode ser o pior tipo de esforços mal direccionados.

## 7. APOIA SOLUÇÕES DESTRUTIVAS E ATACA AS ACTIVIDADES CONSTRUTIVAS

Um estudo da história confirmará que, muitas vezes, a população facilmente inflamável promoveu a chefe um tirano perverso, como solução aparente para a resolução dos problemas nacionais. Tais indivíduos eram Supressivos clássicos que aspiravam ao poder com o objectivo de destruir. Napoleão, Hitler, Gengis Khan, Estaline, Átila, o Huno e Júlio César foram alguns dos mais abomináveis. As suas soluções para os problemas da humanidade eram a guerra, derramamento de sangue e homicídio.

Napoleão, embora fosse um brilhante chefe militar, espalhou a devastação pela Europa, no seu impulso fanático para o poder e domínio.

Em nome da unidade nacional, José Estaline ordenou a morte de dezenas de milhões de pessoas do seu próprio povo.

Mais recentemente, agindo como principal carrasco de Mao Tse Tung, Chou En-Lai dirigiu as reformas que durante os primeiros dez anos de governo maoista, resultaram na morte de cerca de 30 a 60 milhões de pessoas. Muitos morreram em campos de trabalhos forçados, de uma bala na cabeça, de fome ou torturados.

Qualquer grupo militante especializado em terrorismo sem sentido, extorsão, assaltos a aviões, bombardeamentos casuais, raptos ou assassínios de pessoas inocentes (alvos errados) é supressivo. Ainda que proclamem motivos altruístas, os fins não justificam os meios. De facto eles destroem em nome da destruição, não em nome da mudança.

Poucos de nós alguma vez encontrarão Hitler ou Estaline. Nós contudo encontraremos aqueles que apoiam as mesmas medidas criminosamente destrutivas.

Alguns dias após a Segunda tentativa de assassinato do Presidente

Ford, eu estava numa mercearia à espera que o merceiro me fizesse a conta. Lamentávamo-nos ambos da inflação e do facto do custo actual das minhas compras corresponder, em tempos, ao salário de duas semanas. "Não é de admirar que as pessoas andem aos tiros ao Presidente ", disse ele.

Este comentário surpreendeu-me de tal forma, que demorei um pouco a responder-lhe. "Bem, não me parece que matar o Presidente possa resolver a questão da inflação, não acha?" Concordou relutantemente.

Esta sua frase continha três indicadores de um SP: 1) Ela parecia sancionar uma solução destrutiva, 2) Era certamente dirigida ao alvo errado e 3) a sua declaração era uma falaciosa generalidade: "as pessoas não estavam a atirar contra o presidente; só dois loucos.

## 8. ELE FALA EM GENERALIDADES

Não há nada de errado com uma generalidade ocasional; Por conveniência todos nós as usamos. O mercador de caos contudo, especializa-se em divulgar generalidades perturbadoras.

Ele usa habitualmente frases como: "Não acha que toda a gente...", "As pessoas são...", "Eles sempre ...", "As mulheres nunca...", "Por todo o lado ..", enquanto passam más notícias. Esta prática torna difícil localizar e identificar o Supressivo. As suas vagas generalidades dispersam o nosso pensamento. É como se "toda a gente" tivesse dito isso.

Folheando uma popular revista semanal (repleta, na maior parte, de más notícias), reparei no seguinte: "As pessoas interrogam-se agora...", "Washington está espantada com o escândalo...", "O estilo de vida actual reflecte...", "Crê-se que isto é...", "Sente-se que o candidato é demasiado...", "A Nação espera que o Presidente tome uma posição...". A impressão que o editor pretende criar é a de que "tudo está mal em todo o lado". E isto é o efeito que o nosso profeta da desgraça se esforça por alcançar com as suas generalidades negativas.

O casal estava a jantar num restaurante caro de Nova Iorque. Como tinham acabado o segundo aperitivo, o empregado trouxe-lhes o pão e a sopa. "Traga-nos outra bebida", disse secamente a mulher. Mal tinham provado a sopa, quando desataram numa acesa discussão. Quando o empregado serviu o prato principal, a mulher olhou à volta com um ar ameaçador, como que à procura de algo para criticar. Destapou os pãezinhos, dizendo com ar de repreensão: "Empregado, estão frios. Traga-nos outros que estejam quentes".

"Então, Ginger", disse o companheiro, "tenho a certeza que estavam quentes quando os trouxeram, mas tu quiseste outra bebida. De

qualquer modo, tu nunca comes os pães”.

Enquanto o empregado hesitava, Ginger resmungou; "pensava que com estes preços podiam ao menos servir pãezinhos quentes”.

"Sim, minha senhora", replicou o empregado antes de se afastar apressadamente. O casal continuou a discutir durante os poucos minutos que o empregado demorou a trazer outros pãezinhos. "Demorou muito", resmungou a mulher, gesticulando. "Leve-os para trás”.

O empregado, confuso, ainda estava especado quando Ginger fez sinal ao Chefe de mesa. "Sabe", disse ela chamando-o, "o serviço aqui é lastimável. O que é que se passa com este lugar? Está a ir ao fundo como tudo hoje em dia?. "Qual é o problema, minha senhora?" perguntou, educadamente, o chefe de mesa.

"O problema é este lugar fedorento". Tanto o chefe de mesa como o empregado tentaram apurar se havia mais alguma reclamação (para além dos pãezinhos), mas ela apenas levantou mais o tom de voz e se mostrou mais injuriosa. "Isto é mesmo um lugar nojento. Estou a tentar dizer-lhe isso e tudo o que você tem para me dizer são mais perguntas estúpidas. Somos clientes que pagam. Não temos de vos provar nada. Já lhe disse, isto não passa de um lugar nojento". Assim que se começa a ouvi-los, percebe-se logo que a Pessoa Antisocial cria intencionalmente alarme e perturbação com as suas falsas generalidades.

## 9. ELE IMPEDE QUE AS COISAS SEJAM FEITAS

Muitos de nós arrastamos a conclusão das coisas; nem sempre somos tão eficientes como gostaríamos. Isto não significa que sejamos pessoas supressivas. Contudo, os Mercadores do Caos deixam constantemente atrás deles ciclos por acabar, quer sejam ciclos deles ou dos outros.

Conheço um SP que está rodeado de projectos incompletos e abandonados. A sua casa, o escritório e a oficina estão a rebentar com montes incríveis de lixo, tudo coisas que ele "um dia pode vir a precisar". É impossível encontrar provisões ou realizar alguma tarefa. A ideia de tentar limpar ou pôr ordem naquele local, reduziria a maior parte de nós a lágrimas.

Outro é incapaz de arrumar as coisas. Pode reparar a máquina de cortar relva, mas deixa as ferramentas espalhadas pela garagem.

Habitualmente, o trabalho feito por um supressivo é tão fraco que tem de ser repetido. O relatório escrito por ele é tão incompleto que você será forçado a voltar atrás para lhe pedir mais elementos.

Outro tipo de destruidor faz o trabalho à pressa, nunca conseguindo

acabar algo correctamente. Ele instala uma nova porta, mas nunca mais arranja tempo para a pintar duma cor a combinar com o resto da sala.

Conheci alguns SP's que excediam sempre o tempo de estadia, quando visitavam alguém. Quase que se tornava necessário empurrá-los para fora da porta, de forma a evitar que se instalassem definitivamente.

Ainda que possam pensar ter encontrado muitas pessoas antisociais que vivem em ambientes muito ordenados, a inabilidade deles para acabar as coisas revela-se noutros aspectos. Por algum motivo, todos os SP's que conheço estão sempre rancorosos. Eles nem perdoam nem esquecem. As suas perturbações não lhe passam. É incapaz de largar. Semanas, meses e até anos após as coisas terem acontecido, ele ainda se queixa amargamente de velhos insultos, desgraças ou injustiças (verdadeiras ou imaginadas).

Algumas personalidades antisociais nunca pagam as suas dívidas. Conheci um que aparentava ser extremamente próspero e bem sucedido. Contudo, sei de cinco pessoas a quem deve dinheiro há vários anos. As suas tentativas sucessivas para cobrar foram infrutíferas.

A par da sua incapacidade para acabar ciclos, o SP impede os outros de acabar os seus ciclos. Este é um dos seus principais métodos de criar o caos. Quando você está a tentar realizar um trabalho, ele interrompe-o repetidamente. Se este destruidor for seu chefe, pode insistir para que você repita trabalhos que já estão satisfatoriamente acabados. (De facto, o perfeccionista a quem nunca conseguimos agradar, é um supressivo). Outro tipo de supressivo apressa sempre as pessoas, mantendo-as desequilibradas e forçando-as a terminar o trabalho prematuramente.

Um pai supressivo concordou em ajudar o filho Doug a construir um modelo de avião, encorajando-o no projecto, até que a atenção do rapaz ficou totalmente presa nisso. Então, quando o Doug precisava de uma peça fundamental para acabar o avião, o pai "esqueceu-se" continuamente de lha encontrar. Frustrado, o Doug tentou encontrar a peça de que precisava na oficina do pai, mas esta era um amontoado de ferramentas e equipamento. Após mais pedidos, e promessas não cumpridas, o Doug desistiu. O avião acabou abandonado na bancada de trabalho, onde gradualmente se foi deteriorando.

Outra especialidade do SP é impedir os outros de concluir comunicações. Eles interrompem as vossas histórias. Impedem-vos de responder, colocando uma questão irrelevante. Negligenciam responder-vos, deixando-vos na dúvida de terem sido ouvidos ou de deverem repetir a vossa mensagem. Um destes espécimens, agora na minha lista negra, cortou-me a palavra, para me corrigir, no preciso momento em que eu estava na parte mais importante de uma anedota.

Um número surpreendente de Personalidades Antisociais



desenvolvem as suas actividades no campo das comunicações. Estudei as técnicas supressivas de um desses sujeitos, um entrevistador de "talk-show". Ele faz uma pergunta e antes que o convidado pudesse completar a resposta, ele interrompia-o com mais duas ou três questões, sempre com um grande espectáculo de pretenso interesse. A celebridade visitante ficava então atolada em várias perguntas não respondidas. Então, qualquer pergunta que ele escolha para responder, dá sempre a ideia de estar a fugir às outras. Se o convidado fosse dotado de uma soberba memória e incrível firmeza, poderia ser capaz de reter mentalmente cada questão e responder uma por uma. Infelizmente, contudo, não o conseguiria fazer pois o entrevistador SP não lhe daria hipótese disso. Tais técnicas atrapalham o convidado e distraem a sua atenção. Este acaba exausto (o que acontece quando não conseguimos acabar as acções planeadas); ele pode tropeçar, gaguejar e parecer parvo. Claro que esta é a intenção oculta do Mercador do Caos.

## 10. PROPRIEDADE

Muitos SPs acham que "ninguém possui realmente nada" e actuam com total desrespeito pelos bens próprios ou dos outros. A sua falta de consideração pela propriedade revela-se, muitas vezes, na forma como tratam as coisas que pertencem aos outros. Ele pode amolgar o vosso carro, perder o livro que lhe emprestaram ou apropriar-se desinteressadamente da máquina de cortar relva que, na semana passada, lhe haviam emprestado.

Alguns SPs vivem em condições sórdidas, com a mobília partida, os electrodomésticos avariados. Podem estar rodeados de desperdício, projectos inacabados e materiais inúteis. A desordem e a imundice prevalecem.

No emprego é aquele que não tem consideração pela propriedade ou reputação da companhia. Os seus esforços resultam em destruição, coisas perdidas e relações públicas lesadas. Ele anda provavelmente a roubar provisões e equipamento

Conheço um grupo de estudantes universitários que, durante o verão, subalugou a casa que tinham arrendado a um homem que negligenciou mencionar que a casa iria ser usada como refugio para adolescente fugitivos. Quatro meses depois, os inquilinos originais voltaram e encontraram a casa, anteriormente bonita, em estado de sitio. Quatro janelas estavam rebentadas, várias divisórias partidas. Faltava uma porta. Várias paredes estavam furadas, com buracos enormes. A pia da casa de banho fora arrancada da parede e as canalizações partidas tinham pingado água, o que provocou estragos nos azulejos da casa de banho, no chão e no tecto da sala de baixo. Objectos pessoais de valor superior a 4.000 USD tinham sido roubados do sótão, onde estavam

guardados.

Nem todos os SPs causam destruição física. Muitos vivem em ambientes belos e caros. Alguns são cruelmente ambiciosos e tornam-se muito ricos. Não têm quaisquer remorsos em apropriar-se de bens alheios ( incluindo dinheiro) para atingir os seus fins. Então, usam o dinheiro para controlar e dominar as outras pessoas.

Uma viuva rica está sempre a emprestar dinheiro a amigos e parentes, para apoiar esquemas duvidosos ou ajudá-los a sair de dificuldades económicas. Nunca nenhum lhe pagou permitindo-lhe assim que fizesse queixas intermináveis acerca da ingratidão e falta de confiança deles. Contudo, ela parecia não ter nunca aprendido com estas experiências, pois continuava a emprestar dinheiro e a perdê-lo. Ela gostava de se lamentar que as pessoas eram "nada mais que ladrões inveterados".

O produto da pessoa pode também revelar as suas características SP. O advogado que inteligentemente usa buracos legais para libertar um conhecido assassino, está a prestar um mau serviço à humanidade. O mesmo se passa com o industrial que comercializa uma droga mais perigosa que benéfica ou o empreiteiro que constrói casas caras, ordinárias e mal construídas. Finalmente, conheço alguns SPs que vivem em ambientes sumptuosos, mas para quem os bens materiais são TUDO o que conta. Eles minimizam todas as procuras espirituais e qualquer tentativa de auto-melhoramento. Consideram a família e os amigos apenas "objectos" que são usados, exibidos e controlados.

O seu sentido deturpado de propriedade é evidente em valores absolutamente materiais.

## 11. AVERSÃO IRRACIONAL A AJUDAR

Para o SP ajuda é coisa que não existe. Ele encara qualquer tentativa para ajudar como um ataque pessoal. Ajudar os outros é também ameaçador, uma vez que ele encara todos os outros como inimigos seus e, é claro, que preferiria mantê-los fracos.

A Personalidade antisocial pode ficar realmente doente se você tentar assisti-lo. Provavelmente, irá dizer que está doente por causa da ajuda que lhe deu.

Um SP conhecido, queixou-se uma vez que se sentia sempre cansada. Tinha ido ao médico, mas este não lhe encontrara nada de errado. Perguntei-lhe se estava a tomar qualquer tipo de vitaminas e minerais. "Não", respondeu ela, "nunca tomo vitaminas. Achas que devia fazê-lo?" Disse-lhe que as vitaminas me tinham ajudado muito.

Telefonou-me alguns dias depois. "Sabes uma coisa? Tenho estado

de cama com a pior constipação dos últimos anos. Pensava que as vitaminas de que me tinhas falado me tornariam mais saudável. Sabia que não devia tê-las tomado", disse ela. "Acho que foram as vitaminas que me provocaram esta constipação".

Conheço um homem de negócios de sucesso que casou recentemente. A sua bela mulher queixou-se: "Tu e os teus amigos são muito mais confiantes do que eu". Em resposta, ele sugeriu-lhe um curso de auto-melhoramento que o tinha ajudado a ele e a milhares de outras pessoas. Quando a encontrei, meses depois, ela ainda estava a frequentar o curso. Parecia não conseguir arranjar tempo para o acabar. "Penso que é um curso agradável" disse ela, "mas não tenho tanto talento como os outros. Tenho-me esforçado, mas interrogo-me sobre se realmente me ajudará".

Ela resistiu com subtileza a tirar qualquer benefício do curso. Isto não bastou para me convencer que ela era SP, mas uma olhadela ao marido acabou por fazê-lo. Os seus modos, em tempos joviais e alegres, tinham-se desvanecido. A cara dele parecia escura, os olhos mortíferos e, pensativo, assegurou-me (muito seriamente) que era feliz com o recente casamento. Para bem dele, espero que descubra depressa a cura para este tipo de "felicidade".

Por outro lado, a "ajuda" dispensada pelo SP muito provavelmente privará quem a recebe de dinheiro, saúde, reputação ou pertences. A marca de ajuda do SP pode ser a pura destruição.

Muitas terapias brutais foram promovidas como cura para problemas mentais. É irónico que a maior parte dos doentes mentais sejam já vítimas de severa supressão e que, quando buscam ajuda, caiam frequentemente nas mãos de outros SPs, que os esmagam ainda mais. Actualmente, uma clinica psiquiátrica de uma grande cidade, foi posta sobre investigação após os seguintes relatórios: Um consultor testemunhou: "Vi doentes à beira do divórcio por causa deste grupo, outros à beira de colapsos emocionais ou mentais, devido ao uso do que eles chamavam terapia... Durante as sessões são encorajados ataques verbais sem dó nem piedade aos indivíduos. Isto é suposto ajudar, mas a maior parte das pessoas acha isto extremamente perturbador. Um assistente social relatou que o chefe do grupo ficava "...fascinado com a raiva. Ele gostava de provocar as pessoas para ficarem zangadas umas com as outras e depois sentava-se e gozava a vê-las".

Um antigo paciente relembra, "eles dizem-te que se abandonares o grupo não haveria esperança para ti"

"Estas experiências", relatou o investigador, "causaram graves prejuízos psicológicos a muita gente. Eles sentem que não prestam e ficam desfeitos... Era, para eles, mais uma experiência falhada".

Isto é que é ajuda?



## CAPÍTULO 5 IDENTIFICAÇÃO DA PESSOA SUPRESSIVA

*"Você notará nas características da personalidade antisocial que a inteligência não é a pista para identificar o antisocial. Eles são inteligentes ou estúpidos ou medianos. Deste modo, aqueles que são extremamente inteligentes podem atingir consideráveis níveis, mesmo chefes de Estado.*

*Importância e capacidade ou vontade de alcançar mais longe que os outros, não são, de igual modo, indicadores do antisocial.*

*Todavia, quando eles se tornam mais importantes, as amplas consequências dos seus actos são mais visíveis. Mas eles podem ser também pessoas sem importância ou terem posições mais humildes e não quererem mais nada".*

*L. Ron Hubbard  
Introdução à Ética de Cientologia*

Após ter lido o último capítulo você poderá suspeitar que metade das pessoas que conhece são seguramente supressivas, talvez até você. Não há ninguém que nunca se tenha sentido culpado de ter suprimido alguém.

Infelizmente, identificar a personalidade antisocial nem sempre é uma situação de preto ou branco. Não há anjos absolutos nem demónios completos entre nós; muitos de nós ficamos algures no meio.

Para fazermos uma exacta apreciação, temos de pesar o bem e o mal e decidir em que medida o produto total de um indivíduo é construtivo e ajuda a sobrevivência, não só dele mas também dos seus associados ou em que medida os seus esforços produzem uma maioria de resultados destrutivos.

É uma questão de proporção. Como é que uma pessoa passa a MAIOR parte do seu tempo? Se trabalha arduamente para levar uma vida decente e sofre apenas deslizes ocasionais, de certeza que pertence à parte mais elevada do estrato.

Mas se exhibe habitualmente a maioria das características supressivas, então podemos presumir que é uma PESSOA SUPRESSIVA.

*"Todos os homens cometeram actos de violência ou omissão pelas quais podem ser censurados. Em toda a Humanidade não existe um único ser humano perfeito.*

*Mas há aqueles que tentam fazer bem e aqueles que se especializam no erro e vocês podem reconhecê-los entre estes factos e características"*

*L. Ron Hubbard  
Introdução à Ética de Cientologia*

## TRAÇOS POSITIVOS E NEGATIVOS

A Personalidade Social mostrará uma *maioria* de traços positivos enquanto que a Personalidade Antisocial exhibe uma maioria de características negativas. Nalguns casos você pode não ter informação suficiente para avaliar cada um dos itens da lista. Por exemplo, se você não sabe se as pessoas relacionadas estão doentes, intimidadas e a falhar, não assuma automaticamente que estão bem e felizes. Deixe essa pergunta em branco até ter dados suficientes.

### OS TRAÇOS POSITIVOS

1. Prefere falar de boas notícias; tenta não magoar os outros.
2. Os que lhe estão ligados tendem a estar estáveis, bem e felizes.
3. Transmite comunicação com pouca alteração. Tende a deixar cair as más notícias.
4. Acata ordens e aceita conselhos. Interessado em mudar e melhora. Pode admitir que está errado.
5. Tem vergonha dos seus maus actos. Assume a responsabilidade pelos erros ou transgressões.
6. Tenta encontrar as soluções correctas.
7. Apoia grupos e acções construtivas. Repudia actividades destrutivas.
8. Tenta ser específico nas circunstâncias que relata
9. Normalmente acaba as coisas. Respeita o tempo e os esforços dos outros. Não tem rancor.
- 10 Respeita os direitos dos outros. Desaprova o roubo ou abuso da propriedade.
11. Quer ajudar os outros e está apto a receber ajuda

### OS TRAÇOS NEGATIVOS

1. Lida basicamente com más notícias, mexericos, observações críticas e hostis e invalidação.
2. Os que lhe estão ligados fazem montanha russa, estão muitas vezes doentes, intimidados e a fracassar.
3. Altera a comunicação para pior quando a transmite aos outros. Pára as boas notícias e realça as más.
4. Tenta controlar tudo. Não fica em efeito. Incapaz de mudar. Não consegue admitir estar errado.
5. Quebra as regras. Não ético. Sem consciência
6. Esforços mal direccionados. Queixa-se das coisas erradas. Atinge o alvo errado.
7. Apoia soluções destrutivas. Ataca actividades construtivas.
8. Fala em amplas generalidades., especialmente para espalhar rumores e más notícias.
9. Impede as coisas de acabar. Pára os seus próprios ciclos e os ciclos dos outros. É invejoso.
10. Negligencia aos direitos de propriedade. Descuidado com os seus bens e dos outros. Muitas vezes materialista.
11. Resiste a ser ajudado. Procura destruir em nome da ajuda

Esta lista é, em parte, retirada de dados da carta política de L. Ron Hubbard intitulada "A Personalidade Antisocial" - Introdução à Ética. De Cientologia.

Se descobrir sintomas pessoais de montanha russa e suspeitar que existe um SP na sua vida, olhe para alguém que permanentemente o perturbou e preocupou, alguém chegado. Pode ser o Pai, a mãe, a mulher ou o marido, irmãs, irmãos, tias, tios, avós, amantes, chefes, professores ou amigos. Com a família e pessoas amadas é compreensivelmente difícil ver para além dos laços emocionais, mas é aqui que se encontra muitas vezes o SP. A dependência emocional e financeira aumenta a nossa vulnerabilidade.

Baseie o seu julgamento no que quer que essa pessoa faça constantemente, para o derrubar ou parar.

Use a tabela dos traços Positivos e Negativos da página anterior para o ajudar a avaliar um possível SP.

## DO PASSADO

Por vezes, alguns conhecidos podem ser incomodativos para nós, mas, mesmo assim, eles não são realmente SP's. Fazemos montanha russa quando alguém nos recorda suficientemente um verdadeiro supressivo do nosso passado.

Uma empregada doméstica a quem dei emprego era quase incapaz de receber ordens. A Trudy era ferozmente eficiente nas limpezas (atacava a sujidade como se fosse um inimigo mortal), mas sempre que eu sugeria alguma mudança ou correcção, ela ficava confusa, dispersa e cometia erros incríveis. Ela defendia-se quando ninguém a acusava, antecipando-se constantemente e tentando evitar a crítica. A Trudy quase que ficava fora de si de cada vez que sabia que eu estava à espera de visitas. Ela esvoaçava de um lado ao outro da casa, tirando cortinas, limpando mobílias, polindo freneticamente todas as superfícies. "Trudy", dizia-lhe eu, "Não é a Rainha de Inglaterra que vem cá a casa. São apenas uns velhos amigos meus. Nunca irão examinar por debaixo dos sofás".

Ela recusava-se a limpar ninharias, porque ficava aterrorizada com a ideia de as partir. "Não faz mal, Trudy" tentava eu encorajá-la. "Não tenho nada que me importe de perder. Continue mesmo que parta qualquer coisa".

"Oh, não diga isso", estremecia ela.

Obviamente que, alguma vez no seu passado, ela fora tão dolorosamente ensinada que actualmente resiste a quaisquer instruções. Por mais calmamente que lhe pedisse alguma coisa, ela reagia como se eu a tratasse com um chicote na mão. Na sua mente eu identificava-me perfeitamente com um qualquer misterioso perfeccionista do seu passado.



Para ajudar uma pessoa com a hesitação dela, é necessário identificar o Mercador do Medo original e apagar os danos feitos por ele. Na maior parte dos casos requer aconselhamento de um profissional de Cientologia.

## A FRONTEIRA DO SP

Quando uma pessoa está exposta a contínua supressão e nada faz contra isso, torna-se ela própria cada vez mais supressiva. A curva da montanha russa tende a abater e ela passa cada vez mais períodos em baixo.

Embora tal pessoa exiba muitas características supressivas, apercebemo-nos de boas intenções por debaixo disso, e somos incapazes de acreditar que ela é um verdadeiro SP.

Será essa pessoa um Supressivo? É minha convicção que existem dois tipos de Personalidade Antisocial: o SP "Osso Duro" que age como se infligisse supressão há séculos e o "Supressivo Funcional", que provavelmente tem melhores intenções, mas que sucumbiu de tal maneira ao ataque que não consegue evitar ser ele mesmo um supressivo. (Tarde de mais, ele acabará por ripostar. Mas ataca o inimigo errado).

De qualquer modo, a diferença entre o Supressivo "Osso Duro" e o Supressivo Funcional é meramente teórica. Em termos práticos, apenas deveremos perguntar: A pessoa está a opor-se activamente aos outros? Ela é mais prejudicial que benéfica? Se a resposta a qualquer destas perguntas for um sim, então devemos olhar essa pessoa como um SP.

## ATITUDE EMOCIONAL

Habitualmente encontramos a Personalidade Antisocial presa numa das muitas atitudes emocionais crónicas.

Alguns são rabugentos, imorais, coléricos e amigos de discussões. Gostam abertamente de esmagar, subjugar, violentar, maltratar e aterrorizar. Se todos os SP's actuassem como estes cães raivosos, o trabalho de os identificar seria fácil.

Contudo, mais frequentemente, o Mercador de Medo esconde a sua hostilidade por detrás de um sorriso, de uma máscara jovial. Ele continua a conseguir espetar as suas farpas verbais e a deitar abaixo durante o decurso da sua "amigável" conversa. Ele ridiculariza, troça, mina e esvazia. "Sempre a brincar", claro.

Menos assustador, mas não menos desmoralizante, é o "simpático", super solícito SP, que estrangula a vida daqueles que o rodeiam. Ele compra-lhe presentes, espera por si, insiste em não receber nada em

troca. Ele despreza a sua capacidade de fazer algo por si próprio.

Durante vários dias a Sra. Baker observou o seu filho a construir atarefadamente um modelo de barco. Um dia, quando saía de casa para as compras, ele pediu-lhe para lhe comprar mais cola. Em vez disso, ela surpreendeu-o comprando-lhe um caríssimo e completo barco. A sua imperfeita e inacabada criação foi escondida num armário até que finalmente a mãe a deitou fora numa das grandes limpezas de Primavera.

Este aparente bem-fazer amacia com superproteção e desmoraliza insistindo em tomar conta de si, quando você não precisa disso. O mesmo SP faz muitas vezes uma apologia doce de si, quando ninguém lho pede.

O Artur estava a descrever entusiasticamente o seu novo emprego, quando a Mãe o interrompeu, "O meu Artur teve sorte em arranjar alguma coisa. Hoje em dia é tão difícil arranjar emprego. Tenho a certeza que no futuro ele encontrará uma coisa melhor. Sabe, ele só tem 29 anos".

A pessoa super-simpática pode ser o mais insidioso dos supressivos, porque é impopular ter maus pensamentos acerca de alguém que é tão obviamente bem intencionado.

E não subestime a vítima profissional que deliberadamente utiliza a sua infelicidade e desgraças para desfazer as vidas dos outros. Ela domina, entrava e esmaga com o seu desânimo. Ela é incapaz de responder aos seus conselhos bem intencionados. Ela faz com que os seus esforços e animado optimismo pareçam disparatados.

O empregado da Segurança Social encorajou o desempregado a encontrar emprego ou ajuda noutra lado, mas a jovem apática desembuchou monotonamente a sua história por aí fora, como se fosse surda a cada palavra que lhe estava a ser dita. "Não posso trabalhar". Sou epiléptica. A minha irmã deu-me uma vez dinheiro, mas já não me deixa lá ir. A minha mãe ajudou-me durante algum tempo. Agora cada vez que lhe telefono, não tem nada a ver comigo. Eu estou sempre a telefonar-lhe, mas ela desliga. Tive um marido, mas ele estava-me só a dizer que eu o estava a pôr maluco. Ele fugiu de mim. Não sei onde ele se encontra. Porque é que ninguém gosta de mim? Toda a gente diz que eu sou difícil de aturar. Mas ninguém é perfeito. Isso não é razão para estar tudo contra mim. Desde que o meu namorado me deixou, nem sequer tenho um sítio onde viver. Agora perdi as minhas senhas de refeição. Isto é uma emergência. Sou epiléptica. Não consigo trabalhar...".

Outro tipo de Personalidade Antisocial é frio e imperturbável. Capaz de impiedosas crueldades, ele é o perfeccionista que consegue desconcertar e intimidar com um esgar dos lábios, um pestanejar ou um

franzir de olhos.

A Kitty deixou o Dick depois de cinco anos de casamento. "Ele era tão frio" disse-me ela mais tarde. "Não podia dizer-lhe nada. Ele julgava saber todas as respostas. Eu era infeliz e não conseguia perceber o que estava mal. Chorava imenso. Uma vez falei-lhe em acompanhar-me a um conselheiro matrimonial, mas ele não cooperou. Disse ao conselheiro "Não tenho necessidade de me exprimir com sentimentos da forma que a Kitty faz".

"Quando casei com ele", continuou a Kitty, "eu queria que tomassem conta de mim. Queria a segurança do casamento. O preço que paguei foi terrível. Perdi a minha auto-estima, a confiança, o meu sentimento de vontade própria. Perdi o sentido de humor. Durante anos, não ri com vontade. Durante cinco anos senti-me culpada, estúpida, inútil e incompetente. Nada conseguia ter a sua aprovação. Era passável, ou estava errado ou era adequado. Nunca estava bem".

Nós então veremos que a Personalidade Antisocial pode estar irritada, em hostilidade encoberta, propiciativa, apática, friamente insensível ou com qualquer das atitudes de baixo nível. (Para um estudo completo da notável escala de emoções de L. Ron Hubbard, leia a CIÊNCIA DA SOBREVIVÊNCIA de L. Ron Hubbard e COMO ESCOLHER A SUA GENTE, de Ruth Minshull.)

## NÃO PODE RIPOSTAR

De um modo ou de outro, o Mercador de Caos trabalha de forma a assegurar que aqueles que domina não irão ripostar. A forma como isso é feito depende da emoção predominante do SP.

Se ele é cruel, brutal ou friamente crítico, as suas vítimas terão medo de incorrer na sua cólera e criticismo. Ele pode bater-lhes, despedi-los, ofendê-los verbalmente ou retirá-los do testamento.

Quando uma pessoa desafia um SP mais encoberto, pode esperar ser imediatamente sujeito a crescentes ataques (pelas costas, naturalmente) na forma de mentiras, mexericos maliciosos, criticismo.

Quando o SP é amável, do tipo simpático, ele é tão "doce" que você não quer ser o papão que o condena.

Claro que você sente-se desesperado perto das pobres, lamentáveis, estropiadas vítimas profissionais. A sua culpa protege os SPs.

Aqui ficam algumas das razões mais comuns pelas quais as vítimas de supressão sentem que não podem ripostar:

- 1) Têm medo de chantagem, violência ou qualquer outra forma de retaliação;

- 2) Não querem ferir os sentimentos do SP, a quem têm estado emocional ligados;
- 3) Estão, de algum modo, dependentes do SP;
- 4) Sofrem de paralisia espiritual que os impede de combater alguém;
- 5) Embora, provavelmente, não estejam conscientes, eles pensam que merecem a forma como estão a ser tratados.

## CONFLITOS

Algumas Personalidades Antisociais gozam de um estado permanente de guerra com aqueles que o rodeiam. Eles conseguem provocar constantes rixas, processos judiciais e polémicas fúteis. Vocês podem interrogar-se como um indivíduo pode ficar tão enredado. A resposta é que o SP nunca abandona uma má vontade e trabalha infatigavelmente para manter o seu espaço envolvente num estado de permanente perturbação.

Li recentemente a seguinte descrição de um Mercador de Caos em Nova Iorque: "Ele estava zangado, argumentativo e desconfiado. Ele recusou tratamento, até que foi encostado à parede. Gastava excessivamente, envolveu-se em grandes esquemas para fazer dinheiro, ocupou-se de grandes projectos e envolveu-se com autoridades legais com grande prazer. Estava obeso e bebia muito. Uma noite, após um acidente sem importância, foi preso por ter discutido com a polícia.

"Ele investiu em duas companhias de voos nocturnos. Depois comprou uma casa enorme. Em breve se envolveu em discussão com as autoridades locais acerca das leis locais. Então, tornou-se tão abusador para com os trabalhadores e agentes da cidade que eles recusaram-se a colaborar, e ele teve de abandonar os seus projectos. Vendeu a casa com um prejuízo enorme. A última vez que o encontrei, ele estava envolvido numa luta com o IRS porque tinha reclamado uma enorme dedução no imposto. "

## FALADORES COMPULSIVOS

Muitos SP's são faladores compulsivos. Gostam de destruir a comunicação, monopolizando as conversas (uma notável excepção é o SP taciturno desligado, que rejeita silenciosamente a comunicação). Um amigo falou-me de uma mulher palradora que falava mesmo durante os filmes.

"O que é que alguém pode fazer com um amigo que nunca se cala?" perguntou a Evelyn. "Conheço a Lillian há anos e ela foi sempre faladora, mas nos últimos anos ficou insuportável; vai de um assunto para outro, fazendo pausas apenas para recuperar o fôlego ou fazer uma

pergunta. Depois continua a conversar, não dando às pessoas qualquer hipótese de responder. A maior parte das vezes a Lillian fala da sua solidão, de como todos os velhos amigos (excepto eu) desapareceram da vista, de como o marido nunca lhe fala. Já estive tentada a dizer, "Como é que ele pode falar?" Tu nunca dás hipótese a ninguém de falar". Interrompê-la não resulta. Ela fala mesmo por cima de mim".

Por vezes, um destes faladores imparáveis cria astuciosamente a ilusão de que a comunicação ocorre em dois sentidos, fazendo perguntas sobre detalhes, como se estivesse muito interessado. Ele usa uma técnica de pergunta-relâmpago; ele interrompe avidamente para completar as suas frases; oferece inocentes suposições no decurso da vossa narrativa. Entretanto ele mantém o controle da vossa conversa pondo-vos em efeito das suas interrogações e suposições.

SP: "Como é que mantém a relva tão verde?"

Vítima: "Bem, eu ..".

SP: "Deve ter um jardineiro?"

Vítima: "Não, eu ..".

SP: "Um desses serviços de jardinagem? Quanto é que isso lhe custa?"

Vítima: "Não, sou eu que o faço....".

SP: "Ah! Então, fertilizantes químicos?"

Vítima: "Não precisamente. Faço um composto...".

SP: "Já li alguma coisa sobre isso. Você deita todo o seu lixo no pátio traseiro e deixa-o transformar-se em estrume".

Vítima: "Bem, na verdade é muito mais ...".

SP: "Mas isso não deita mau cheiro? Quero dizer, valerá a pena? Você pode comprar material já empacotado, que torna a relva verde, mata as ervas daninhas e afasta os insectos".

A confusão gerada por um interrogatório deste tipo, é tão exaustiva que não admira que as vítimas desistam de tentar comunicar.

## ENERGIA IMPLACÁVEL

Um razoável número de Mercadores do Caos exhibe uma energia implacável. Andam às voltas com tensão interna, nunca estando totalmente descontraídos. Um homem descrevia a sua ex-mulher, loucamente prestável, "Raramente se deitava antes da uma ou duas da manhã. Mas era sempre a primeira a levantar-se. Andava o dia inteiro de um lado para o outro. Sempre a fazer qualquer coisa para alguém,

quer esse alguém quisesse ou não”.

Alguns não são tão activos, mas mesmo assim chocam implacavelmente. "A minha tia era a pessoa mais cansativa que alguma vez conheci". Dizia o jovem. "Quando nos visitava, parecia nunca estar descontráida. Seguia-me a mim ou à minha mulher por toda a casa, sem parar de falar. Exigia atenção. Atormentava-nos diariamente. Não suportava que nos tentássemos concentrar noutra coisa que não nela. Quando regressámos de a levar ao aeroporto, a minha mulher disse-me, ao entrava em casa, "Vou para a cama. Que ninguém fale comigo durante três dias”.

## COMPORTAMENTO SEXUAL

*"O sexo, obsessivo e promíscuo, é um irmão de sangue da psicose"*

*L. Ron Hubbard*

*Curso de Executivo da Organização*

Alguns SP's são altamente promíscuos no seu comportamento sexual. Aqui você pode encontrar o crónico adúltero ou adúltera, o pervertido secreto, a pessoa louca por sexo.

O Roos descreve assim o seu irmão supressivo "Ele era completamente diferente de mim. Por exemplo, a vida sexual dele era absolutamente frenética. Era insaciável. Teve, literalmente, centenas de mulheres. Engravidou pelo menos dez delas e teve que as mandar fazer abortos. Mas ele insistiu sempre que era sadio e natural sobre sexo.

## RELIGIÃO

De vez em quando encontrará um SP com uma paixão pela religião. A sua atitude de santo, contudo, mascara uma total falta de empatia pelo espírito humano. Ele não contribui com nenhum esforço genuíno para curar ou ajudar ou amar. Em vez disso, ele usa a religião para condenar, para parar, para fazer as pessoas sentir culpa.

## SEM AMIGOS

Muitos SP's acabam sós e desamparados. Um homem descreve a mulher: "Ela fingia que estava a brincar, mas ridicularizava as pessoas. Parecia que não ficava satisfeita enquanto alguém não ficasse tão zangada ou magoada que nunca mais voltasse lá a casa. Eu observei-a ao longo dos anos a livrar-se de todos os nossos amigos”.

Quando um ou ambos os pais são supressivos, os filhos procuram

emprego noutras cidades ou casam com alguém que vive fora do país. Claro que as crianças também deixam lares felizes, mas esta descendência continua em contacto com os pais e retorna a casa com agrado. Contudo, quando o pai é um SP, filhos e filhas afastam-se da comunicação e receiam fazer as suas visitas "de cortesia".

Não é por acidente que a Personalidade Antisocial acaba só e sem amigos. Um documentário televisivo sobre segurança social retratou uma jovem mulher desempregada no meio de uma conversa telefónica: "Tive de receber uma carta do meu pai, dizendo que não podia suportar-me. Tive de levar uma carta autenticada do médico e uma da companheira de quarto, dizendo que não podia mais suportar-me. A funcionária da segurança social diz que só posso ser recebida na 2.<sup>a</sup> feira. O que é que hei-de fazer durante o fim-de-semana? Ela queria que eu fosse para um asilo. Eu não preciso disso. Não consigo aguentar isso, estar ali com toda aquela gente. Ela não se importa. Ninguém se interessa. Disse-lhe que não tinha amigos. Disse-lhe que não tinha para onde ir..".

#### PISTA FINAL

Esteja preparado para o facto de o SP poder parecer perfeitamente normal, soar completamente razoável, e mesmo extremamente esperto. Todavia, a Personalidade Antisocial consegue sempre impor a ideia de que tudo o que lhe acontece a si é levemente absurdo, provavelmente sem importância e indubitavelmente merecido. Por outro lado, se você (ou os outros) lhe tiver feito qualquer coisa, isso é importante, extremamente sério, e acima de tudo, irreparável.

## CAPÍTULO 6

### COMO A SUPRESSÃO AFECTA AS NOSSAS VIDAS.

Na família, nos negócios, na escola, entre os nossos amigos, é de vital importância que você conheça os sintomas e os métodos de supressão, como primeiro passo para poderem lidar eficazmente com o problema.

#### O SP CRIA UM AMBIENTE PERIGOSO.

*"O SP é totalmente inseguro, e está constantemente a lutar de forma encoberta para tornar os outros menos poderosos e menos capazes".*

*L. Ron Hubbard*

*Boletins Técnicos de Dianética e Cientologia.*

Uma das formas de o SP diminuir os outros é convencê-los que o meio que os rodeia é perigoso.

Isto destrói o espírito de aventura de qualquer um. Como última defesa, a vítima de supressão mete-se dentro de uma concha, como a tartaruga. Ela não tentará uma nova ideia com medo de falhar. Recusará a oportunidade de subir no seu emprego com receio de enfrentar o desconhecido. Ele não marca um encontro com uma rapariga; ela podia recusá-lo.

#### A DECÊNCIA / PADRÃO DE CRUELDADE

Um SP ocasional cria deliberadamente padrões de montanha russa nas vítimas, alternando imprevisivelmente entre a decência e a crueldade. É como um gato a brincar com o rato que apanhou, ele permite à vítima uma pequena liberdade e depois ataca-a subitamente. A pessoa suprimida, nunca sabe com o que poderá contar, anda pé ante pé, com constante medo da próxima explosão.

Um actor descrevia assim o que era trabalhar com um comediante, em tempos famoso: "O seu comportamento era mais mutável que o de qualquer um dos personagens cómicos que ele tinha representado em frente das câmaras. Por vezes, estava em raiva; no momento seguinte, convidava todo o pessoal para jogar voleibol com ele. Ficava furioso quando perdia ou se alguém se atrevia a cometer uma falta com ele. Ele pensava ser um especialista em tudo o que fazia; mas uma grande parte das suas acções acabavam em desastre".

"Por vezes interrompia as filmagens e desaparecia no seu camarim privado. Ninguém sabia quando regressaria. Mas, no momento em retornava, esperava que todos estivessem no mesmo sítio em que os



deixara, prontos a retomar o trabalho. Gritava: "mexam-se"! Não conseguem perceber, seus atrasados mentais, que estamos atrasados com este quadro?"

"Ele mantinha as pessoas à sua volta num estado de constante ansiedade. Alguns deles acabaram num psiquiatra ou com uma úlcera ou com ambos. Não me parece que haja muita gente capaz de funcionar correctamente quando não sabem nunca o que esperar".

"Ele era impiedoso para aqueles que lhe eram mais próximo. Então, tentava encobrir a sua maldade dando-nos presentes caros".

## PROFISSÕES PRECÁRIAS.

Uma professora de Berkeley passou alguns anos a realizar um estudo sobre 200 advogados da pobreza, médicos, pessoal prisional, trabalhadores da segurança social, psicólogos clínicos e psiquiatras de hospitais psiquiátricos, educadores de infância e enfermeiras psiquiátricas. Depois de um certo período de tempo, tais pessoas "queimam". Ela relata: "...Eles são muitas vezes incapazes de aquecer este stress emocional contínuo, e "queimam". Perdem o sentimento emocional pelas pessoas com quem trabalham e chegam a tratá-las de forma desprezível ou mesmo desumana.

"Para os funcionários da Segurança Social, "queimar" pode transformar uma pessoa criativa, num insignificante burocrata mecânico.

"Queimar" relata ela, "conduz muitas vezes à deterioração do estado de saúde. O profissional fica exausto, está frequentemente doente e pode ser atormentado por insónias, úlceras e enxaquecas ou por doenças mais graves. Alguns guardas prisionais relataram problemas físicos com as costas e o pescoço, embora apenas alguns pareçam aperceber-se da natureza psicossomática destes padecimentos.

"Por forma a enfrentar estes problemas físicos, o trabalhador pode virar-se para os tranquilizantes, drogas ou álcool...".

"Além disso, "queimar" está relacionado com outros indicadores de stress lesivos tal como o alcoolismo, doenças mentais, conflitos matrimoniais e suicídio...".

Isto é uma impressionante lista de sintomas de montanha russa.

## NA FAMÍLIA

*Em famílias que estão a desfazer-se, é comum encontrar uma ou outra das pessoas envolvidas que têm este tipo de personalidade.*

*L. Ron Hubbard*

### *Introdução à Ética de Cientologia*

Se houver alguma mãe ou algum pai que nunca tenha suprimido os filhos, eu gostaria de conhecer este modelo de paternidade. Algumas vezes estamos apenas enfasiados, impacientes ou exaustos e dizemos e fazemos coisas supressivas. Outras vezes, temos de parar uma criança, por forma a protegê-la embora, nessa altura, ela raramente percebe isso.

Mas não se enforcem por causa destes actos supressivos ocasionais. As crianças querem controle firme e orientação. Se as vossas intenções forem movidas pelo amor, as vossas crianças aperceber-se-ão e apreciarão isso quando crescerem.

A mãe ou pai verdadeiramente supressivo pode, com o tratamento abusivo e constante depreciação, esmagar a autoconfiança da criança de forma quase irreparável.

O déspota é apenas um dos tipos de progenitor supressivo. Uma rapariga que eu conheci foi forçada a passar todas as férias de verão da sua infância com uma avó protectora que repisava constantemente na necessidade de "ser cautelosa"; cautelosa com companheiros de brincadeira, cautelosa com a reputação, cautelosa com os germes, cautelosa com os sítios onde brincava, cautelosa com as roupas. Cautelosa em viver. Anos mais tarde, a rapariga disse-me: "Eu sentia-me como se sufocada até à morte"

Recentemente, uma adolescente descreveu-me uma situação que pode ter sido intencional ou simplesmente disparatada: "E o que dizer sobre o pai ou autoridade que nunca se opõe nem diz não?. Dizem sempre, "na verdade, tu não queres fazer isso". Até parece que querem que tomemos as nossas próprias decisões. Após algum tempo, sentimos que não queremos realmente fazer alguma coisa... Começamos a acreditar nisso".

Muitos pais suprimem inadvertidamente uma criança não lhe permitindo o seu próprio espaço. Esta privação de espaço pode desencorajar qualquer um, novo ou velho. Toda a criança deve ser autorizada a ter o seu próprio espaço, uma zona na qual ela é o único senhor. Não a limpe, não lhe diga o que fazer com ela. Interroguei-me muitas vezes se a criança que cresce para se tornar num eterno vagabundo será meramente alguém que nunca encontrou um espaço seu seguro; ela tem que estar sempre a andar.

Os pais desejam um ambiente seguro para os seus filhos, mas o local físico é apenas uma parte disso. Não podemos negligenciar as influências menos tangíveis nas imediações das nossas crianças. Um só SP pode irremediavelmente corroer o espírito e confiança duma criança. Vale a pena quase *qualquer* preço para poupar isto a uma criança.

Um tipo insidioso de SP paternal é um pai ou mãe demasiado

indulgente, simpático demais. Quando um pai dá compulsivamente coisas aos filhos sem pedir nada em troca, esses filhos podem facilmente tornar-se criminosos, que continuam exigir algo a troco de nada o resto das suas vidas.

Muitas vezes os maridos e mulheres fazem o outro passar maus momentos. Isto não significa necessariamente que algum deles seja um SP empedernido. Normalmente descarregamos as nossas frustrações naqueles que nos estão mais próximos. (quem mais toleraria os nossos momentos de mau humor?) Se nenhum deles levar essas pequenas faltas a sério, uma boa comunicação poderá limpar qualquer ofensa residual.

## NOS NEGÓCIOS

*Quando descobrimos a causa da falha num negócio, inevitavelmente descobriremos a trabalhar nas sua fileiras uma personalidade antisocial.*

*L. Ron Hubbard*

*Introdução à Ética de Cientologia*

A June parecia tão confiante que eu supus que ela era capaz. Ela frequentara a universidade, trabalhara na biblioteca em part-time e parecia sempre ocupada e eficiente. Quando no Verão ela me pediu um emprego, contratei-a para me ajudar no meu pequeno negócio.

Pouco depois, julguei que ia enlouquecer. O meu escritório estava numa constante confusão e recebíamos diariamente reclamações dos clientes. Um trabalho simples levava três dias a ser feito. Apesar dela irradiar actividade, pouco trabalho era acabado.

Embora na altura eu não soubesse nada sobre SP's, comecei a interrogar-me. Alguma coisa estava obviamente mal. Então descobri. O caos não existia antes de ter contratado a June.

Depois de a ter despedido fiquei espantada como rapidamente a eficiência havia regressado à nossa pequena organização. Depois de ter limpo todas as encomendas mal alinhavadas, e os erros dos ficheiros, descobri, para meu espanto, que podíamos agora conseguir fazer o dobro do que fazíamos com a ajuda da minha antiga empregada.

Se uma companhia começa a ter fracos resultados, a perder vendas, a misturar encomendas, a ter quebras na produção, a gerência deve examinar as estatísticas de cada departamento e a restringir a área de problemas. À primeira vista, pode parecer que todos os indivíduos do departamento são incompetentes e devem ser substituídos. Contudo, os problemas podem ser apenas originados por uma pessoa, o Supressivo.

Quando encontram um SP no negócio, procure por flagrante desonestidade, relatórios falsos, disparates encobertos e deturpações

grosseiras. Este destruidor de negócios pode também dissimular e encorajar condutas não-éticas nos outros.

A actual fonte de supressão está por vezes fora da própria organização. Um contabilista pode ficar um pouco louco ao tentar aguentar um funcionário supressivo do IRS. Um director de uma fábrica pode ter problemas ao tentar satisfazer os inspectores governamentais que impõem regras de segurança complicadas e ambíguas. Um vice-presidente poderá entrar em derrocada enquanto se esforça por negociar com o gabinete da zona. Um executivo pode desenvolver úlceras ao tentar satisfazer um líder sindical supressivo.

Um amigo meu comprou recentemente uns óculos novos. Depois de um grande atraso na entrega, foram precisas três visitas adicionais ao optometrista para substituir uma lente defeituosa e aros imperfeitos. Ao todo, passaram seis semanas antes que os óculos ficassem capazes. Numa das visitas percebeu a razão dos atrasos e do mau trabalho.

"Ultimamente, o laboratório tem feito um número considerável de erros" suspirou o optometrista. "É como se eu tivesse passado metade do meu tempo a manejar pacientes que devolvem óculos defeituosos. A minha mulher diz-me que um destes dias vou ter um esgotamento nervoso".

"O problema" diz o médico, "é que, durante a recente crise nos negócios, o laboratório teve de despedir um largo número de empregados. Infelizmente, despediram os mais velhos e mais experientes e mantiveram os mais novos, que não sabem o que estão a fazer. Agora, têm tido tantos problemas que estão a tentar contratar outra vez o pessoal mais experiente".

Parece simples que o chefe deste laboratório ou é um SP ou está fortemente influenciado por um, e que tanto o negócio do optometrista como a sua saúde mental estão a ser postas em perigo pela supressão.

## EDUCAÇÃO

Quando começam a escola, as crianças estão sempre entusiasmadas e desejosas de aprender. Frequentemente, contudo, rapidamente crescem a odiar a sala de aulas.

Os SP's são responsáveis pela maior parte destas mudanças na educação.

O professor Antisocial suprime de variados modos. Ele torna as matérias monótonas e pouco atractivas; negligencia falar sobre a utilidade das matérias (e então o estudante não vê qualquer ligação entre aquilo que ele é forçado a saber e a perícia de que ele precisará na vida);

ele salta passos intermédios e, desse modo, deixa o estudante a "patinar"; ele não consegue esclarecer os mal entendidos; ele deprecia a criança. Debaixo de tal influência, muitos estudantes se atascam de muito novos e nunca mais recuperam.

A maior parte dos professores são Personalidades Sociais bem intencionadas, mas são frequentemente contrariados ao serem forçados a usar livros cujos textos são supressivamente escritos (definições inadequadas, falta de matérias vitais, complexidade excessiva).

Actualmente, quando decido estudar uma nova matéria, pego em três ou quatro livros sobre essa matéria e selecciono o mais claro deles todos. Invariavelmente, pelo menos um desses livros terá sido escrito por um SP. A diferença entre eles é espantosa!

Aprender é um processo delicado. Uma matéria deve ser bem apresentada para que o estudante possa absorvê-la. No entanto, quando temos problemas de aprendizagem, tendemos frequentemente a questionar a nossa própria capacidade mais do que suspeitar que a falta pode residir na qualidade de ensino.

Um SP inteligente pode facilmente fazer um estudante sentir-se estúpido, e esta ideia de inadequação mental pode atormentar a vítima para o resto da vida. Por outro lado, vi muitas pessoas que, quando libertos da ideia de "Sou estúpido", recuperam a autoconfiança e voltam a ganhar a capacidade de aprender.

Vista a questão lado inverso, há sempre a possibilidade de a Personalidade Supressiva da classe ser o estudante e não o professor. Se o professor dá consigo mesmo obsessivamente preocupado ou perturbado por um estudante, ele deverá suspeitar que o causador dos problemas não está ali realmente para aprender mas para causar tantos prejuízos quanto possível. Tentar motivar o Supressivo a aprender pode conduzir a um desmoralizante beco sem saída.

## NA VOSSA COMUNIDADE

Um SP na vida de muitos nós é o anónimo, oculto criminoso que nos mantém fora das ruas à noite, que nos assusta ao ponto de instalarmos múltiplas fechaduras, que nos faz recear pela segurança dos nossos filhos. O que podemos fazer acerca disto? Não sabemos quem ele é; não sabemos onde ou quando ele pode atacar.

Os jornais informam-nos que o crime está a aumentar. Significa isto que todo o estranho que encontramos nas ruas é secretamente um ladrão ou um assaltante? Quando recentemente o FBI computadorizou os seus arquivos, emergiu esta impressionante imagem: os EUA albergam aproximadamente 550.000 criminosos profissionais que mostram pouca inclinação para mudarem o seu estilo de vida. Registos dos

assaltos à mão armada resolvidos revelam por si só que estes criminosos profissionais cometem 81% de todos os assaltos e 68 a 77% dos raptos, assaltos, furtos, roubos de automóveis e burlas.

Estas estatísticas desconcertantes dizem-nos que as ruas não estão "repletas de criminosos". Em vez disso, relativamente poucos cometeram as suas ofensas repetidas vezes.

Algumas cidades formaram "novos gabinetes do crime organizado" para identificar estes reincidentes duros e ajudar na sua perseguição. Os resultados são muito encorajadores. Desde que o gabinete iniciou a sua actividade, no condado do Bronx, Nova Iorque, os assaltos a supermercados do Bronx diminuíram de 31 para 3 por mês. Durante um ano do programa de crime profissional de Houston, os assaltos caíram pela primeira vez em 22 anos, numa impressionante percentagem de 24%.

Estes são os SP's duros. E pode fazer-se qualquer coisa por disso.

## NAS ARTES

O conceito de Personalidade antisocial não é, de modo algum, desconhecido na nossa cultura. Ele aparece em novelas, peças, filmes e dramas de TV sem fim. Ele é um amante sorridentemente malévolo, o duro, o tortuoso sagaz, a individualidade intrigante o magnata sombrio, o polícia corrupto, o cientista louco que conspira para governar o mundo, o perverso calado, o vendedor de droga, a linda sedutora traidora, o ladrão. O vilão. Até a alegre banda desenhada de Charles Schulz caracteriza o seu SP residente em Lucy. Ela saúda-o um dia, "Bem, vejam se este não é o Charlie Brown. O bom, e insípido Charlie Brown" e, numa outra vez, "Olá, Charlie Brown. Isso é a tua cabeça ou estás a esconder-te atrás de um balão?".

Se apenas os SP's pudessem ser deixados por detrás de um estúdio, se fossem só fictícios, os artistas podiam levar vidas mais alegres. Infelizmente, contudo, os Mercadores do Caos são especialmente atraídos por pessoas criativas, artistas, escritores, actores, atrizes, directores e produtores. Eles manobram para entrar em campos adjacentes ao artista. Estas personalidades vampirinas podem então beber alguma da admiração dirigida aos próprios artistas. Encontramo-los entre as pessoas que trabalham com artistas e entre os que deles dependem.

Todas as pessoas talentosas devem examinar os seus associados. Fazendo uso desta posição próxima da pessoa criativa, a Personalidade Antisocial começa a sua insidiosa campanha de destruição. Como conselheiro, ele recomendará todas as acções erradas. Como gerente dos negócios, ele fará investimentos pobres, gastará o dinheiro do

artista ou desviá-lo-á para o seu próprio bolso. Como amigo ou amante, ele tentará minar a autoconfiança do artista. Se as suas intenções supressivas forem expostas ele fugirá, normalmente, tão dramática e destrutivamente quanto possível.

O "Temperamento artístico" pode não ser mais do que a montanha russa emocional do artista.

Um cantor e actor arranjou recentemente uma nova namorada. Ele estava tão enfeitiçado por ela que ela foi capaz de o convencer a fazer várias mudanças radicais.

Ela convenceu-o de que devia mudar a sua aparência; o tipo de roupa que usava, o corte de cabelo, etc. A sua nova imagem não era lisonjeira e por isso os admiradores e os colegas protestaram.

A namorada convenceu-o também a deixá-la produzir o seu novo álbum. Nesse processo, forçou-o a cantar um tipo de música diferente. O disco foi lançado... e fracassou.

Apesar dos muitos filmes bem sucedidos que ele tinha feito, ela falou-lhe então em frequentar uma escola de representar.

A sua relação foi tempestuosa. Ocasionalmente ele enchia-se de raiva e punha-a na rua. Mas, infelizmente, voltavam a juntar-se outra vez.

Deste modo, ela tinha invalidado o seu aspecto, o seu estilo de cantar, a sua forma de representar e a escolha da música. Tudo isto apesar do facto de ele ser um dos mais bem sucedidos entertainers do país.

Qualquer um pode, ocasionalmente, dar um mau conselho, mas só o SP recomenda constantemente o abandono de todas as acções de sucesso.

Se por algum milagre, um artista estiver livre de Mercadores do Caos entre as pessoas que o rodeiam, ele indubitavelmente encontrará um ou mais no mundo das notícias. Quando um indivíduo se torna famoso, não é mais possível mover-se livremente, sem atrair contínuos ataques de jornalistas, muitos dos quais não têm remorsos de invadir a sua privacidade, colocando perguntas íntimas ou fazendo especulações injuriosas. Alguns deliciam-se a perseguir as estrelas sem misericórdia. Não admira que ocasionalmente as celebridades entrem em ruptura sob stress e ataquem furiosamente, verbal ou fisicamente, os repórteres e fotógrafos?

Muitos dos críticos são SP's. Um famoso crítico de teatro, o falecido Alexander Woollcott, podia destruir uma peça com um simples risco da sua caneta. Ele captava insolentemente a animosidade, aparecendo de surpresa nas estreias de peças que tinha na mira. Ele vangloriava-se então de lhe ter "limpo o sebo". Além disso, gabou-se uma vez de "se

eu fosse encontrado morto com um punhal espetado no peito, na manhã seguinte trezentos actores teriam que ser presos sob suspeita de homicídio".



## CAPÍTULO 7

### PODEMOS IGNORAR A SUPRESSÃO?

Nenhum de nós está imune à supressão. Se não conhecemos pessoalmente um supressivo (o que é pouco provável), pelo menos conhecemos a vítima de um deles.

A pessoa que está a fazer montanha russa representa um sarilho potencial se tivermos que viver ou trabalhar com ela. Ela está muitas vezes infeliz e perturbada. Cometerá erros, terá a sua ambição atrofiada, será irreal e indecisa, sofrerá acidentes ou ficará doente.

Devemos pensar duas vezes (ou mesmo três) antes de permitir que uma pessoa tão emocionalmente instável nos dê conselhos financeiros, realize uma cirurgia de coração ou nos ensine a pilotar um avião.

Se a vítima de supressão não fizer nada acerca do SP que lhe está a arruinar a vida, por fim sucumbirá.

### PORQUE MOTIVO UMA PESSOA É SP?

A nenhum de nós é fácil acreditar que outra pessoa tem intenções malévolas. Porque motivo uma pessoa escolheria ser supressiva?

Toda a pessoa é, em si mesmo, basicamente boa. Mas a Pessoa Supressiva não está a ser ela própria. Algures no passado, o SP convenceu-se por completo que a única forma de sobreviver era tratar todos os outros como inimigos. Ela não suprime conscientemente. Contudo, e isto é importante para a compreendermos, ela não considera os seus actos como malévolos ou destrutivos. Para ela, este comportamento é natural; é a única forma que tem de enfrentar o mundo. Ela sente-se certa e justificada.

O Milton fica irritado com o seu desordeiro filho e bate-lhe. Mais tarde arrepende-se de ter perdido as estribeiras e jura ser mais paciente de futuro. Ao contrário, o SP bate no filho e defende os seus actos: “É a única forma de lidar com os miúdos. Eles passam das marcas muito facilmente. Temos de lhes mostrar quem manda” . Tanto Milton com o SP sabiam o que estavam a fazer, mas só a pessoa sã sente remorso em relação aos seus actos supressivos ocasionais.

Comparemos o ponto de vista do SP com o do gato que brinca com o rato. O gato sabe o que está a fazer, mas não considera isso uma má acção. Nós consideramos e achamos que isso é cruel. Mas o gato é um caçador, um carnívoro, e o jogo do rato é natural, é um instinto de sobrevivência dele. Por seu lado, o SP não mostra acções naturais de sobrevivência quando suprime automaticamente, mas ELE PENSA QUE SIM. Só nós que estamos de fora, é que reparamos quão

desnecessariamente cruéis realmente são as acções do SP.

*A INSANIDADE É A ABERTA OU ENCOBERTA, MAS SEMPRE COMPLEXA E CONTÍNUA DETERMINAÇÃO PARA MAGOAR OU DESTRUIR.*

*L. Ron Hubbard*

*Boletins Técnicos de Dianética e Cientologia*

O SP não é simplesmente uma pessoa má. Ele é louco. Todavia, a sua condição mental passa largamente despercebida uma vez que não revela o particular e dramático comportamento que habitualmente conduz as pessoas às instituições psiquiátricas. Talvez ele não seja um louco catalogado de acordo com os padrões correntes, mas as acções viciosas do SP, mascaradas de normalidade, levaram muitas das suas vítimas a instituições psiquiátricas. Quem é mais louco? Há muito que carecemos de uma definição de loucura que responda a esta questão.

Todavia, foi L. Ron Hubbard quem verdadeiramente, pela primeira vez, definiu a loucura. A pessoa mais sã é alguém que, com os seus actos, ajuda a sobrevivência não só de si mesmo como de todos os que estão relacionados consigo. Ele é um construtor, um empregador, um solucionador de problemas que trabalha para melhorar as condições de vida. Quanto mais são for, mais pessoas ajuda.

Até onde é que a pessoa pode ir na direcção oposta? A pessoa insana causa, com os seus actos, destruição aos que o rodeiam. A sua presença ameaça a sobrevivência de todos aqueles que o rodeiam.

Assim, a insanidade é mais do que um comportamento estranho e peculiar. A pessoa insana traz destruição a todas as frentes. Em vez de engrandecer a sobrevivência, ela suprime sobrevivência.

*"A característica básica da insanidade extrema é o ataque constante, ataques a tudo, ataques a pessoas ou coisas que não constituem ameaça".*

*L. Ron Hubbard*

*Série para Executivos*

Não temos que odiar o SP, mas podemos compreendê-lo e o que o motiva. Compreender a supressão não significa que a perdoemos. Sabemos que não devemos fazer festas a um cão raivoso; sabemos que ele morde indiscriminadamente a quem dele se aproximar. Do mesmo modo, devemos lidar com o Supressivo de forma a, em primeiro lugar, nos protegermos a nós mesmos e aos outros.

## OS INCRÉDULOS

Algumas pessoas nunca acreditarão na existência de Supressivos. Alguém que pense deste modo está completamente suprimido. Há

muito que deixou de tentar lutar contra a supressão. Contudo, para manter alguma dignidade humana, optou por fechar os olhos aos demónios deste mundo e ver apenas os "bons".

Até iniciar a sua própria empresa de cosméticos, a sorte do Sr. Franklin andou para cima e para baixo, como um io-io. O seu novo negócio prosperou até que, uma vez mais, a sua maior fraqueza o pôs de novo em baixo: ele tinha uma fé quase cega na honestidade e lealdade daqueles que trabalhavam para ele. Quando começou a ser avisado que alguns dos seus gerentes estavam comprometidos em práticas ilegais, ele foi incapaz de conceber que alguém da sua confiança fosse capaz de pôr em perigo a empresa que estava a fazê-los a todos prosperar. Apesar dos repetidos avisos dos seus contabilistas e advogados ele continuou a dar segundas, terceiras e quartas oportunidades aos seus empregados. Depois de uma série de acusações por fraude, todos os Estados proibiram as operações da sua empresa. Processos judiciais onerosos, encerramento de filiais e publicidade negativa levaram a empresa à falência. Mais uma vez a sua confiança cega o deixara sem um tostão.

## SUPRESSÃO A LONGO TERMO

Surpreendentemente, os indivíduos que são há muito suprimidos procuram SP's para quem trabalhar, como patrões ou empregados, como amigos ou como amantes. Eles são capazes de aceitar condições de trabalho e de vida deploráveis, até mesmo perigosas. (Já alguma vez se interrogaram porque motivo algumas pessoa continuam a viver em sítios que todos os anos sofrem inundações?) Estes indivíduos são suprimidos há tanto tempo que não concebem outro tipo de vida. O SP verdadeiro pode estar no presente ou no passado, mas em qualquer dos casos ele deixou profundas marcas no espírito das suas vítimas, sob a forma de persistente convicção de inutilidade, incapacidade e desespero.

A colunista Ann Landers aconselhou uma mulher que era espancada pelo marido a deixá-lo. Em resposta, uma outra mulher destrozada escreveu-lhe a seguinte carta: "Você diz que uma mulher que vive com um homem que lhe bate é doente. O seu conselho prova que não faz a mínima ideia do que é a vida de uma mulher que apanha do marido.

"Bem, mas eu posso dizer-lhe. É o inferno. Pelo menos a mulher que lhe escreveu conseguiu levar o marido a um psiquiatra. A maior parte dos homens não iria. Não vêem nada de mal naquilo que fazem. Você diz "Deixe-o!". Como pode ela deixá-lo se não tem para onde ir?"

"Você está provavelmente a pensar "Há sempre um lugar para onde ir", mas engana-se.

As pessoas que nunca passaram por essa experiência não podem imaginar o que é ser uma mulher maltratada. Neste país tem-se feito mais para ajudar os animais do que as mulheres. Chama-se a polícia e o tipo é preso. Mas poucas horas depois é solto. Então, volta para casa e torna a bater na mulher.

"Fui espancada dezenas de vezes em dez anos de casada, muitas das quais em frente das crianças, sem qualquer motivo excepto ter cumprimentado um homem na rua ou feito um jantar que o meu marido não gostava.

"Resignei-me a tudo porque estou presa”.

Esta mulher estava indubitavelmente suprimida muito antes de ter conhecido o marido, que continuava a presenteá-la com mais supressão.

## E VOCÊ

Depois de ter lido as características de um SP, você pode ter chegado à conclusão que também o é. Este pensamento deprimente ocorre a muitos de nós. Não há dúvida de que JÁ fizemos, algumas vezes, coisas supressivas. Contudo, se você se arrepende dos seus actos passados, não é um SP. O Antisocial não sente remorsos. Ele não pode dar-se ao luxo de se auto-criticar. Ele nem sequer pensa nisso. Ele sabe que é louco.

Por estranho que possa parecer, SÃO AS BOAS PESSOAS QUE TÊM UM CONCEITO DE MALDADE MAIS FORTE.

## PODE FAZER-SE ALGUMA COISA POR UM SP

Quando começamos a ouvir falar da Personalidade Antisocial, muitos de nós se interrogam imediatamente se pode fazer-se alguma coisa por eles.

Por vezes, um forte impacto, como a exposição e condenação pública, ou uma pesada perda, atira o SP para fora da sua destrutiva dramatização. Ele pode arrepender-se verdadeiramente e ter remorsos dos seus erros. Talvez ele procure, de algum modo, remediar o mal que fez.

Se o SP tiver vontade de procurar ajuda e quiser permitir-se a si próprio aceitar a disciplina, poderá ser ajudado com aconselhamento de Cientologia. Se ele pode ou não ser persuadido a aceitar tal ajuda (para além de um simples gesto) é questão à qual não posso responder.

Existe ajuda disponível, mas cabe ao indivíduo aceitá-la. Ele tem de querer mudar. Isso pode ser feito com a sua cooperação.

Entretanto, que poderemos fazer por nós próprios?

## CAPÍTULO 8 O QUE FAZER ACERCA DA SUPRESSÃO

Se você ainda não agarrou nas suas malas e fugiu para as montanhas, deve estar a interrogar-se como acabar com o problema da supressão.

### IDENTIFICAR OS SINTOMAS DE SUPRESSÃO

O primeiro passo é observar as pessoas que fazem montanha russa emocional, aqueles que sofrem frequentemente de doenças inexplicáveis, aqueles que sofrem de ocasiões em que perdem a capacidade de sorrir ou gracejar.

Por vezes irá descobrir uma mão cheia de indivíduos suprimidos; uma família inteira, um departamento, sala de aula ou organização. Claro que, no meio do caos, encontrará um SP.

### LOCALIZAR O SP

Estude os traços da Personalidade Antisocial até ser capaz de reconhecê-los em todas as suas variantes. Se encontrar uma ou mais características supressivas num indivíduo, procure mais.

Uma vez que tenha seguramente identificado o SP, acabará por encontrar uma rápida solução.

Infelizmente, isso é ilegal.

### TOMAR MEDIDAS

Há três grandes soluções para a supressão:

1. Veja o SP o menos possível;
2. Faça com que o SP pare de suprimir;
3. Torne-se invulnerável à supressão.

A alternativa que escolhermos e a maneira como a poremos em prática depende da intimidade do relacionamento que tivermos com o SP e daquilo que pretendemos atingir. Quando lidamos com um determinado SP devemos, desde logo, fazer a seguinte pergunta: Que resultado final pretendo?

### OBSERVAR

A maneira mais simples e leve de tratar com uma Personalidade

Antisocial consiste simplesmente em reconhecer o que ele está a fazer, à medida que ele o vai fazendo. Isto é um estado de consciência mental, e normalmente é eficaz só quando a relação é superficial.

O meu amigo Carl queixou-se-me uma vez de uma irmã que lhe pedia constantemente que a visitasse. O Carl evitou fazer essas visitas, até que a consciência o forçou a ir. "Ela é uma velha desgraçada e teimosa" disse-me o Carl. "Levo sempre algum tempo a recompor-me, depois de lhe fazer uma visita. Detesto vê-la. Não sei porquê".

Descrevi brevemente ao Carl o que era uma Personalidade Supressiva. Ele brilhou-se imediatamente. "Hei! É isso mesmo", disse ele, excitadíssimo. "A minha irmã é um desses SP. Não tenho dúvidas nenhuma sobre isso".

Ele perguntou-me o que deveria fazer. "Depende daquilo que você pretender com isso..." comecei eu por dizer-lhe.

"Sabe", interrompeu-me pensativamente, "Não me parece que deva fazer alguma coisa. Só o facto de saber com que conto, parece ter tornado as coisas mais claras. Só saber o que ela está a fazer é suficiente. Já começava a pensar que havia algo de errado comigo. Não me parece que ela me incomode mais".

O SP é especialista em fazer-nos sentir que estamos em falta quando ficamos preocupados com a sua opressão. Ele é perito em camuflagem e prefere que questionemos a nossa própria sanidade em vez da sanidade dele. Quando antecipadamente compreendemos o jogo do SP, identificamo-lo como Supressivo e cessamos de nos condenar a nós próprios por inexistentes deficiências de carácter.

Por isso, muitas vezes é suficiente compreendermos simplesmente a supressão.

## ALÍVIO TEMPORÁRIO

Como já dissemos, por vezes a montanha russa causa insónias, resultantes da exaustão emocional e mental.

Se você apenas sofre ocasionalmente supressão (coincidente com uma ocasional visita da vossa querida e velha avó) poderá encontrar no exercício um alívio imediato. Bicicleta, corrida, jogar ténis, dança, natação. Empenhe-se em qualquer actividade que o canse fisicamente.

## MUDAR AS BASES DE ASSOCIAÇÃO

Por vezes. O SP esmaga-nos de tal forma que a única solução efectiva é vê-lo o menos possível.

Se somos repetidamente vitimados e apoquentados por um

indivíduo, se estamos convencidos de que não somos capazes de ripostar, é melhor organizarmos a nossa vida de forma a termos o mínimo possível de contactos com essa pessoa.

Nalguns casos, este tratamento não é problema. Pessoalmente, evito o mais possível este tipo de pessoas. Não frequento a casa delas, nem as convido para a minha. Na verdade, agora que tenho mais conhecimentos, antes de mais nada, não faço amizade ou negócios com pessoas supressivas.

Contudo, por vezes não é fácil mantermo-nos afastados de um SP. Podemos estar economicamente dependentes de um patrão que pode pôr em perigo o nosso emprego futuro causando danos na nossa reputação. Podemos estar fortemente ligados emocionalmente a essa pessoa e preocupados para não a magoar. Muitas vezes sentimo-nos culpados pelos nossos actos passados cometidos contra essa pessoa e esse sentimento parece assombrar-nos e paralisar-nos quando tentamos afastar-nos.

Isto foi dito por um homem, "Apenas posso elogiar o homem que tem a coragem de abandonar a "não-esposa" ou a "não-mãe", não obstante tudo o que família e os amigos possam dizer.

"Como gostaria de ter coragem de fazer o mesmo. Há vinte e dois anos que sei que tenho um péssimo casamento. Mas dou ouvidos a todos os "bem intencionados" que estão sempre a dizer-me que devo pôr os meus filhos acima de tudo".

"Agora os meus filhos estão crescidos e por sua conta. Nunca sei nada deles. Estou sozinho com esta mulher desgraçada".

"Ela tem 44 anos (parece ter 64), fria e maçadora. Os seus amigos e familiares não se aproximam de nós porque não conseguem suportá-la".

"Agora não tenho saída. Tenho problemas cardíacos e tensão arterial elevada. Não era capaz de aguentar o conflito. Ela nunca me deixaria ir embora sem brigas. É pena não ter feito a minha jogada quando ela ainda era nova e eu tinha saúde".

Combater uma Pessoa Supressiva nem sempre é uma tarefa fácil. Se fosse, antes de mais nada, não ficaríamos saturados por ela.

Quando estamos ligados a um SP, cada linha de ligação, ainda que emocional, financeira, familiar educacional ou social, é uma fonte de vulnerabilidade. Podemos ser feridos em cada uma destas áreas de contacto, seriamente magoados, o suficiente para provocar montanha russa. Cabe-nos a nós descobrir a forma de alterar esses contactos sempre que possível, para que o SP tenha menos influência sobre nós.

Alterar apenas algumas circunstâncias liberta uma grande parte da

supressão nas nossas vidas. Isto pode implicar a escolha de novas companhias para almoçar, ou convidar novos grupos de pessoas para o jogo de poker de sábado à noite. Altere os seus modelos de actuação ou as suas rotinas de forma a excluir, tanto quanto possível, a Personalidade Antisocial. Se ocasionalmente tiver de lidar com ela, no escritório, na escola, ou no café, pode tentar esses contactos breves.

Quando conheci o George, ele estava constantemente a fazer montanha russa. Estava frequentemente doente com fortes constipações e alergias irritantes. Ele preocupava-se seriamente com o seu negócio. Um dia, depois de uma longa conversa, percebi que o sócio dele era a fonte da maior parte dos seus problemas. Obviamente que o sócio era um SP e o George tinha recentemente descoberto que ele estava inteligentemente a roubar dinheiro da conta comum.

"Tem que continuar com ele?" perguntei-lhe eu.

"Sim, tenho. Levámos oito anos a construir o nosso negócio. Era suicida, deixá-lo agora. E não tenho dinheiro para comprar a parte dele".

"Há alguma forma de você estar menos debaixo do efeito dele?"

Após ter pensado alguns momentos, o rosto do George iluminou-se e ele sorriu. "Sim, há". Parece que o negócio deles estava dividido em duas categorias diferentes: o George tinha a seu cargo a segurança industrial e o sócio apenas a segurança pessoal.

Uma vez que naquele momento estavam a construir um novo escritório, o George percebeu que o edifício poderia ser separado em dois escritórios com espaços distintos, compartilhando apenas um hall de entrada.

Ele conseguiu que os contabilistas pegassem nos livros, e arranjassem duas estruturas individuais de negócio.

Quando alguns meses mais tarde falei com o George, ele estava muito satisfeito com a solução. "Não pode imaginar a mudança que isso causou na minha vida. Senti que me tinham tirado um peso enorme de cima. Passo semanas sem o sequer ver. Por vezes falo com ele ao telefone. Mas agora ele já não está financeiramente ligado a mim, e acho que ele já não me suprime".

## DESAFIAR A PESSOA SUPRESSIVA

Enquanto não ripostar, você é presa fácil da Personalidade Antisocial; ela continuará a importuná-lo e a tornar a sua vida miserável. Por outro lado, se você deixar o SP perceber que já não o consegue intimidar, e aí você está a lutar contra, ele, geralmente, recua.

Há alguns anos atrás, depois de uma conversa em Los Angeles,



conheci um rapaz que me contou que frequentava uma escola de cabeleireiros. Disse-me que gostava desse trabalho, mas que um outro estudante homossexual, o assediava constantemente. O Herb não estava interessado e tinha-lo dito. Contudo, ele continuava a atormentar o Herb e, quando rejeitado, fazia comentários dissimulados e maliciosos acerca dele a outros estudantes. Estes ataques incomodavam tanto o Herb que ele considerou a hipótese de abandonar a escola. "Este tipo põe-me doido. Não sei o que fazer. Chego a odiar ter de ir de manhã para a escola. Pode sugerir-me alguma coisa?"

"Sim", disse eu. "Não suprima as suas emoções. Mostre-lhe exactamente aquilo que sente".

"É ótimo! Andei a conter toda a raiva que sentia contra o tipo. Pensava que não era correcto zangar-me com ele. Muito obrigado".

Menos de um ano depois, durante uma outra viagem a Los Angeles, falei outra vez com o Herb. Ele recordou-me a nossa conversa. Perguntei-lhe como é que essa situação se resolveu.

"Você disse-me para não reter as minhas emoções. E eu segui o seu conselho. Agarrei-o pela gola da camisa e ameacei-o para que deixasse de me importunar. Disse-lhe que se voltasse a divulgar mais coisas dessas ou a falar de alguma coisa sobre mim o mandava para o hospital".

Herb riu e continuou. "Quero agradecer-lhe. Descobri tarde que muitas outras pessoas eram importunadas por ele. Desprezavam-no, mas nenhum deles sabia o que fazer. Ficaram-me muito agradecidos por eu ter refreado a supressão do tipo. Nunca mais foi problema para ninguém. Na verdade, algum tempo depois, foi-se embora. E pensar eu que estive quase a desistir!"

O contra-ataque não precisava de ser tão pesado.

Enquanto dava seminários e conferências, encontrei muitas vezes Mercadores de Caos na minha audiência. Faziam-me perguntas dissimuladas pretendendo invalidar-me ou ao assunto.

Lido com o ataque em ricochete, respondendo com um pouco de humor ridicularizante que fazia rir a audiência.

Uma vez, quando dirigia um work shop de fim-de-semana, estava a responder correctamente a um interrogatório, quando um homem da fila da frente pôs em causa uma das respostas. "Não", disse ele redondamente. "Eu vejo essa resposta como..." Ele estava a fazer uma afirmação e não a colocar uma questão.

Como já era a quarta vez que ele me interrompia com comentários supressivos, respondi-lhe "Acha? Parece-me que tenho que o marcar como sendo o meu primeira fracasso total". Todos se riram, o que para

o SP é mais intolerável do que para qualquer de nós. Calou-se, de imediato.

Eu não dirijo um ataque cerrado ao SP nestas circunstâncias, pois isso seria incómodo para o resto da audiência, e, dessa maneira, o SP teria atingido o seu propósito de ruptura.

### NOMEAR O QUE ELE FAZ

Para minimizar o efeito do Mercador do Caos, é útil identificar cada acto de supressão logo que ele ocorra. Quando ele fala em generalidades, perguntem-lhe "Quem exactamente, disse isso?" Se, de algum modo, ele tentar desencorajar-vos, identifiquem o seu ataque enquanto tal, e recusem-se a aceitá-lo. Classifiquem exactamente o que ele está a fazer. Na maior parte do tempo a Personalidade Antisocial baterá em retirada se os seus actos específicos forem imediatamente nomeados. Ele foi descoberto.

Num grupo de discussão a que pertenci em tempos, sempre tínhamos tido convívio agradável e conversas construtivas, até que um SP começou a assistir aos encontros. Depressa se dissipou o espírito de convívio do nosso grupo. Quando uma noite me dirigia para a reunião, discuti o problema com o meu companheiro de viagem. Decidimos que não iríamos continuar a permitir que o SP continuasse a levar a cabo aquele jogo. Nessa noite atacáramos toda a comunicação supressiva.

O SP passou um serão agitado. Desafiámos as suas generalidades e pedimos que as especificasse. Apanhámos a sua comunicação alterada e corrigimo-la. Indicámos os alvos errados quando ele os mencionava. Interrompemos os seus comentários críticos e calámo-lo Para minha surpresa, os meus colegas juntaram-se-nos, como se estivéssemos combinados. Soube mais tarde que vários indivíduos do nosso grupo tinham também decidido desmascarar o SP nessa noite. A propósito, ele nunca mais voltou.

### A RETIRADA

Às vezes, uma retirada estratégica pode servir o vosso propósito melhor que um ataque.

A minha amiga Linda, chegou ao nosso almoço com ar frustado. "Oh, aquele meu patrão", lamentou-se, enquanto se sentava.

A Linda estava a mudar-se para uma nova cidade onde conseguira um novo emprego. Tinha planeado comunicar isso ao actual patrão logo que tivesse todos os preparativos concluídos. Contudo, para embaraço da Linda, o futuro patrão telefonou ao seu patrão actual para pedir referências dela. O actual patrão ficou furioso (o que, de resto, era um

estado quase crónico); acusou-a de o ter decepcionado, de ingratidão, falta de consideração e traição. Ela tentou explicar-lhe as circunstâncias, mas ele recusou-se a ouvi-la.

"Penso encontrar-me com ele esta tarde", disse-me ela, "que devo fazer? Ele nem sequer quer ouvir-me".

"O que é que pretende? Está à espera de conseguir mudar a maneira dele de pensar ou apenas se quer livrar dele?"

Após ter pensado um pouco, ela respondeu, "Sei que ele não muda a forma de pensar. Desde que trabalho com ele que nunca mudou a maneira de pensar sobre coisa alguma. Acho que apenas me quero ver livre dele"

"OK. Então ponha-o certo ", sugeri eu

"Como?"

"Diga-lhe que lamenta. Diga-lhe que foi realmente irreflectida, sem consideração e egoísta. Você não vai mudar os seus planos, note. Ele não está à espera que o faça. Concorde apenas com ele. Se isto não o amolecer, há uma última coisa que poderá fazer".

"O que é?"

"Olhe para ele e pergunte-lhe, "O que posso fazer para corrigir o erro?" Provavelmente ele dirá "Nada," mas isso deverá pôr termo ao ataque".

Mais tarde ela telefonou-me. "Resultou exactamente como você disse. De facto, depois de lhe ter perguntado o que poderia fazer para corrigir o erro, ele disse "Nada", e parou de me criticar. Na verdade, portou-se decentemente durante o resto da tarde".

Não defendo que sirva de capacho, mas pode encontrar momentos em que uma retirada sensata oferece uma solução imediata.

## A FALSA RENDIÇÃO

Aqui está uma variante que pode tornar-se divertida. Determinar a intenção encoberta por detrás das palavras do SP e nomeá-la sob a forma de rendição trocista.

Eu descrevia entusiasticamente ao Kine o meu novo projecto quando ele me interrompeu, "Mas, minha querida, isso vai levar anos!"

"Tens razão", repliquei de imediato. "Vou desistir".

"Não, não. Não foi isso que eu quis dizer. Não me interpretes mal. Eu apenas.. Retrocedeu rapidamente. Este foi o fim das suas tentativas para me desencorajar.

## DISCIPLINA

Por vezes, estabelecer uma forte disciplina no meio que a rodeia poderá ser bastante para controlar actividades supressivas. Diga à Mary da porta ao lado que ela já não é bem-vinda na sua casa, a menos que deixe de criticar os seus filhos.

Se descobrir algum comportamento desonesto no seu escritório, contas de despesas paralelas, comportamentos despropositados, demasiados intervalos para o café, almoços demorados, desvios de equipamento ou material, adopte medidas firmes de correcção; exija maior disciplina. Descobrirá que as pessoas decentes se corrigirão imediatamente por elas próprias. A Pessoa Supressiva resmungará alto, queixar-se-á da disciplina e provavelmente abandonará a organização.

## EXPOSIÇÃO

Embora estivessem divorciados há vários anos, a Cindy era ainda suprimida pelo seu ex-marido. Durante o processo de divórcio ele ameaçara-a repetidamente com generalidades. "Se ela não tratasse das crianças como devia de ser", avisou-a ele, perdê-las-ia. Em resultado disso, ela vivia num constante receio que o ex-marido voltasse a qualquer momento e lhe levasse as duas filhas.

Quando expliquei à Cindy os mecanismos da supressão, ela concordou que o ex-marido era um SP. Descreveu-o como sendo cruel, frio e insensível, dado a perversões sexuais e actividades não éticas.

"Acha que ele cometeu alguns crimes?" perguntei-lhe eu. "Se cometeu, os tribunais nunca o deixariam levar-lhe as suas crianças".

"Tenho a certeza que cometeu crimes. Sabe, ele é um grande empreiteiro. E não conseguiu os milhões que tem sendo um bom sujeito. Eu sei que ele está envolvido numa série de negócios obscuros". Ela meditou e depois decidiu, "Vou contratar um detective".

Quando voltei a ver a Cindy, meses mais tarde, ela estava radiante. "Sabe, o seu conselho foi uma tábuca de salvação. Depois de ter falado consigo, percebi que não tinha de contratar um detective. Fiquei absolutamente confiante de que era capaz de ganhar uma batalha contra ele em tribunal se necessário. Eu simplesmente afirmei redondamente que a partir de agora não queria ouvir mais ameaças dele respeitantes às crianças. Ele percebeu que eu estava a falar a sério. Desistiu sem uma palavra".

## TORNAR-SE INVULNERÁVEL À SUPRESSÃO

Embora tenhamos sido esmagados e torturados pela supressão, podemos recuperar a nossa autodeterminação. Podemos apagar aquelas áreas mais sensíveis que nos tornam vulneráveis. Podemos fortalecê-los e deixar de estar abandonados ao efeito do Mercador do Medo.

Ver o SP como um papão, e a nós próprios pobres vítimas totalmente inocentes, é simplificar demasiado a questão. Todos nós já representámos o nosso papel de atrair supressão sobre nós próprios.

O aconselhamento de Cientologia poderá ajudar-nos a localizar SP's passados ou presentes, e libertar-nos das fraquezas que nos tornam suprimíveis.

## SUMÁRIO

1. VEJA MENOS VEZES O SUPRESSIVO - Esta é a solução mais rápida e de efeito imediato. A minha própria inclinação é ter o menos possível a ver com SP's. Quem é que precisa deles?
2. PARE O SP - Ripostando você estará a fazer a Personalidade Antisocial saber que não o consegue intimidar. Existem várias formas de o fazer:
  - a) Torne visível a supressão - Peça-lhe que lhe dê dados específicos em vez de generalidades. Corrija os alvos errados. Identifique e indique verbalmente todos os momentos de comunicação destorcida. Impeça-o de passar más notícias. Não lhe permita que interrompa os seus ciclos.
  - b) Disciplina - Quando a sua relação lhe permitir, imponha regras e medidas apertadas que controlem o SP e anulem os seus efeitos maléficos.
  - c) Confronto - Encare de frente a personalidade Antisocial e diga-lhe que não tem intenção de o deixar suprimi-lo. Ridicularize-o quando aconselhável. Leve-o a tribunal, se necessário.
  - d) Exposição - Descubra exactamente o que ele está a fazer e exponha as suas acções aos colegas de trabalho, membros da família, amigos e/ou autoridades legais.
3. TORNE-SE INVULNERÁVEL - Esta é a única garantia de serenidade pessoal.
  - a) Ponha termo a qualquer dependência - torne-se independente da Pessoa Supressiva e isto eliminará automaticamente a maior parte do poder que ela tem sobre si.
  - b) Receba aconselhamento pessoal - o aconselhamento de Cientologia pode ajudar a maior parte das pessoas a tornarem-se imunes à supressão, eliminando os pontos fracos que o SP pode puxar.

Estas não são, de forma alguma, todas as soluções; elas são oferecidas com um guia. Encontrará outras, talvez melhores, que o

ajudarão a reencontrar a sua paz de espírito.

Nem todas as doenças das pessoas podem ser explicadas em termos de supressão. Há outras causas, outras respostas. Mas se encontrar um supressivo na sua vida, FAÇA QUALQUER COISA ACERCA DA SITUAÇÃO.

A sua sanidade, a sua vida, podem depender disso.

A supressão não é um assunto agradável. É um lado escuro e feio da vida. Mas compreender a supressão e saber como vencê-la pode trazer-nos de volta para o sol radioso.

Boa sorte

FIM