

NEGAÇÃO

Melody Beattie



Hazelden®

Hazelden

PARA

PROBLEMAS COM BEBIDA Em Center City, Minnesota



“Hazelden” conta com seis anos de experiência em recuperação de homens com problemas com bebida. Seus diretores foram *“ao olho do furacão”* de si mesmos e desenvolveram um programa baseado em leitura, meditação, educação audiovisual, consultas e discussões, que possibilitam aos hóspedes residentes entenderem os “porquês” deste problema, e como paralisar esta doença.

Uma atenção especial é dada, servindo refeições apetitosas, visando o bem-estar físico, que é reconhecido como um dos mais importantes passos ao longo da caminhada para a recuperação. Descanso e meditação também são importantes, e os visitantes estarão autorizados apenas a pedido do hóspede residente.

Pesca, canoagem, piscina são algumas das possíveis diversões. Médicos e enfermeiros disponíveis 24 horas por dia, e consultas psiquiátricas serão agendadas mediante solicitação.

Preços razoáveis... para mais informações escreva para

Hazelden

341 North Dale Street

Saint Paul 3, Minn.

(or) Center City, Minnesota

Uma organização sem fins lucrativos

NEGAÇÃO

Melody Beattie

Hazelden Foundation
Editores JCB Publicações Ltda



Infinite Loop Avenue, #304
California Place
Patos de Minas, MG CEP 38700-000
Telefax: (34) 6963-4958
URL: www.jcbpublicacoes.com.br
E-mail: editora@jcbpublicacoes.com

Copyright © 2014 Melody Beattie

Negação

Título em Inglês: DENIAL
Publicado originalmente por: Hazelden
Foundation

Todos os direitos de tradução e
publicação para o território brasileiro
reservados por Editora JCB Publicações
Ltda

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU
PARCIAL POR QUAISQUER MEIOS, SEM
PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DA EDITORA

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil

1ª Edição Brasileira
Maio de 2014

Coordenação Editorial: AMMB Syncro
Projeto Gráfico: MFMB Ilustra
Edição de texto: AMMB Syncro
Diagramação: JCB Desing
Revisão: JCB Desing
Adaptação da Capa: JCB Desing
Ilustração: MFMB Ilustra

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Beattie., Melody

Negação/Melody Beattie/ Tradução AMMB Syncro/.
– 1ª. Ed. – Minas Gerais: Editora JCB Publicações
Ltda., 2014. – (Dependência química)

Título original: Denial.
Bibliografia.
ISBN 972-8272-06-5

1. Dependência Química. 2. Compulsão. 3. Tratamento
I. Título II. Série

CDD-717.4

07-7208

Nota dos Editores à Tradução Brasileira:

Uma adicção consiste no uso habitual de substâncias alteradoras do humor (medicamentos, álcool, drogas) ou de comportamentos (excesso de trabalho, jogos, abuso de comida, internet, falar demais, sexo, mania de limpeza, consumismo) que é caracterizado pela tolerância à substância ou comportamento (sendo que um crescente e contínuo uso à substância ou comportamento se tornam necessários para obter o mesmo efeito) e pela perda de controle (o uso continuado apesar de suas conseqüências negativas).

A dependência química consiste na adicção ao álcool e/ou outras drogas. *É uma doença progressiva e, se não for tratada, mortal.*

Sobre a Fundação Hazelden:

Os “Materiais Educacionais da Hazelden”, editados no Brasil pela Editora JCB Publicações Ltda., oferecem uma grande variedade de informação sobre a dependência química e as áreas com ela relacionadas. As nossas publicações não representam necessariamente os programas da Fundação Hazelden, nem se pronunciam oficialmente por nenhuma organização dos Doze Passos.

Sobre este livro:

Este livro mostra a opinião de uma pessoa que lutou regularmente com a negação. Conta, também com citações de especialistas, incidentes e exemplos de como outras pessoas lidaram ou resolveram problemas específicos. Tais incidentes são verdadeiros, mas os nomes foram substituídos por fictícios para proteger o anonimato de pacientes e amigos. Espero que seja útil.

Sobre a autora:

Melody Beattie é uma das mais competentes autoras de autoajuda dos Estados Unidos, é conselheira e um nome familiar nos círculos de recuperação a compulsões e vícios. Apresentou ao mundo o termo “codependência”.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
FERRAMENTA OU ARMA?	8
É PARTE DE UM PROCESSO	10
DETECTANDO OS GATILHOS DA NEGAÇÃO	16
TRABALHANDO A NEGAÇÃO	21

INTRODUÇÃO

Você descobre que alguém da família é um adicto e que você está com problemas com seu próprio comportamento compulsivo e codependente. Está novamente sendo afetado pela adicção só que de modo diferente. A consciência veio de repente. Você passa os meses deprimido, com raiva e cansado. *“Não posso acreditar que levei anos para perceber. Sabia tudo sobre adicção. Como pude Negar por tanto tempo? Recuso-me a aceitar esta realidade”*.

Seja você ou alguém próximo sendo afetado pela negação. Isto pode trazer confusão e frustração, você pode interpretar isto como estupidez, absurdo ou insanidade. Ela é simplesmente um mecanismo para lidar com a perda e a dor.

Precisa perceber e aceitar a *Negação* como uma ferramenta legítima do processo de *Aceitação e Luto*. Veremos não como eliminar a *negação* e sim como *encontrar formas* que nos ajudem na necessidade de usá-las. Não estamos falando da mesma *Negação do Adicto* que diz que está limpo.

FERRAMENTA OU ARMA?

O que é essa sombra que abafa as pessoas apaga sua sensibilidade as deixando cegas para a realidade? Que Mudanças acontecem que mudam as pessoas racionais para irracionais? Como podem dizer: *“Isso não é assim”*. Quando na verdade é. *Esta sombra é chamada de Negação*.

Os Psicólogos dizem que ela é uma defesa consciente ou inconsciente que usamos para evitar, reduzir ou prevenir a ansiedade quando somos ameaçados.

Quem está em *Negação* pode estar mentindo, negando em *Admitir* a verdade sobre algo. Mas ela não está fazendo isso só para os outros, está fazendo a si mesmo também.

A negação trabalha a nível profundo. Dizemos mensagens a nós mesmos quando alguma coisa ameaça nos machucar. Ela nos engana, fazendo acreditar que *“Não é verdade”*.

Podemos negar sentimentos, pensamentos, acontecimentos, mudanças, situações, problemas, doenças e até mesmo a morte. Mas o que normalmente negamos são as perdas.

As pessoas perdem amor, pessoas amadas, autoestima, fé em Deus, confiança, sonhos, trabalho, saúde, dinheiro, posses, independência, etc. Podem

perder coisas importantes para elas. Mas que os outros dificilmente veem como perdas.

Quando os adictos negam sua doença, continuam a usar até a morte ou loucura. Os codependentes negam que foram afetados pela doença e continuam sofrendo e fazendo os outros sofrerem enquanto estiverem em Negação.

As pessoas que negam a realidade não estão admitindo nem resolvendo o problema, estão eliminando a possibilidade de mudanças.

Nós usamos a negação para lidar com a dor ou problemas, mas não lidar com eles não seria uma aceitação melhor? A aceitação, assim como a intervenção quando usada de forma correta e com carinho são excelentes *Ferramentas Terapêuticas*. *A Negação pode ser o primeiro passo para a Aceitação*.

É PARTE DE UM PROCESSO

Aceitação não é fácil, não reagimos imediatamente com serenidade à dor ou aos problemas. Precisamos lutar contra aquilo em que acreditamos ou contra o que se sente antes de poder aceitar uma perda ou doença. Temos que atravessar um processo.

Elisabeth Kubler Ross observou e documentou pela primeira vez o processo de cinco fases do *Luto* em seu trabalho dentro de hospitais com doentes terminais. Ela identificou a maneira como maioria dos pacientes terminais reage à aceitação de sua morte prevista.

Alguns Centros de Tratamento creem que esse processo de *Luto* está intimamente ligado ao tratamento e recuperação de doenças compulsivas como a adicção. Visto que esta doença traz tantas perdas.

Infelizmente não são todas que trabalham assim e mantêm um cronograma arcaico que já não funciona mais, está ultrapassado. Usam apenas os Doze Passos, alguns textos em comum que todos os centros têm e usam em reuniões de sentimentos de onde o interno sai pior do que entrou, pois os facilitadores que dirigem as reuniões muitas vezes não sabem lidar com o sentimento dos outros. *Tais clínicas acabam se tornando depósitos de pessoas, um grupo de apoio internado sem capacidade de recuperação.*

Temos que facilitar reuniões visando o desenvolvimento do paciente. Assim não haverá confusão, a equipe pode se preparar antes de cada uma e sempre iniciar um programa de recuperação estimulando a necessidade de conscientização com a *Negação* e *Luto* seguidas das reuniões de TRE.

O novo residente antes de qualquer coisa tem que ver essas reuniões de conscientização para colocar a mente dentro do lugar onde está, pois por pelo menos um mês a cabeça dele vai, com certeza, se focar na rua, pensando no que os companheiros estão fazendo, lembrando aventuras, etc.

Estas reuniões vão trazer a mente do residente para onde estão. Fazendo com que se interessem pelo programa de recuperação. Tomam a consciência de que a rua está na rua. Eles estão em outro lugar com os pés no chão.

Podemos sofrer sempre que esperamos uma mudança mesmo desejada. Para qualquer mudança temos que deixar algo para traz de modo a abrir espaço para o novo. Não tem regra que determine quanto tempo vai ficar em cada uma das cinco fases e nem quanto tempo leva todo processo.

Depende da natureza da perda e a que ponto está preparado para lidar com ela, do tempo do Poder Superior de cada um começar a agir. Porém, dura o

tempo necessário para atravessar o processo. Ajudar as pessoas a crescerem é mais complicado do que fazer o mesmo com jardins e hortas.

Apesar de poder colocar todas as fases no papel, a nossa passagem por elas talvez não siga a mesma sequência. Podemos viver várias ao mesmo tempo, podemos voltar a fases antigas ou pular algumas, estar em diferentes fases ao mesmo tempo. *A aceitação permanente pode ser necessária. Este é o jeito que nosso Poder Superior trabalha em nós.*

- 1. Negação:** é a primeira reação à perda. Do mesmo jeito que a dor física pode por nossos corpos em choque, a dor emocional ou mental pode causar uma reação parecida em nossos sentimentos, pensamentos e até em nosso corpo. *Alguns chamam de bloqueio.* Parte de nós suspeita da verdade, mas ainda não estamos prontos para lidar com ela. Lembrando que não há um tempo determinado para a duração da *Negação*. Cada ser e situação são únicos e negam até se sentirem seguras para lidar com a perda de outra forma. Tendo ultrapassado a *Negação*, ainda não é hora de chegar à *Aceitação*.

2. Raiva: esta fase é caracterizada pela inveja, por transferir a culpa para outros, por ressentimentos e muitas vezes por fúria. Esta raiva pode ser específica ou pode ser geral, pode ser racional ou irracional, justificada ou injustificada, sensata ou sem sentido. *Podemos chutar o cachorro, gritar com as crianças e lá dentro não estar com raiva de nenhum deles.* Estamos com raiva por causa da nossa perda. Temos inveja daqueles que podem tomar uma bebida antes do jantar sem terminar recaído à meia noite. Da mesma modo que precisamos da *Negação*, agora precisamos da *Raiva*. Ela é combustível se não for trabalhada, mesmo assim, precisamos saber lidar com ela.

3. Negociação: depois que passar a ira, podemos tentar negociar uma forma de evitar ou adiar a perda. *Algumas vezes* nossos acordos são construtivos, realistas e tem o resultado esperado. Mas, na maioria das vezes, eles *não* são realistas. O alcoólico vai tentar um acordo em que pelo menos ele beba uma só cerveja ou um final de semana por mês.

4. Depressão: nesta fase, avançamos para um período de tristeza. Quando dissemos pela

primeira vez: *“Isto não pode ser verdade”*, fomos levados para este momento. *É a essência da dor*, estar realmente de *Luto*. A dor emocional na sua forma mais pura. Choramos pelo que perdemos, e também pelo que vamos perder. Este estado de tristeza pode levar horas, dias, semanas ou até meses. Quando nos rendemos, este processo começa. E a *Depressão* só passará quando o processo for todo ultrapassado.

5. **Aceitação**: no momento em que não precisamos mais bloquear a raiva, fazer acordos e depois de ter lidado com a tristeza, chegamos à fase da *Aceitação*. *Ela não deve ser confundida com uma fase feliz*. É vazia de sentimentos, é como se a dor tivesse ido embora. *Estamos em paz e livremente admitimos a nossa impotência perante a dor*. *Deus nos deu a serenidade para aceitar o que não podemos modificar*. Depois desta aceitação, nós crescemos. Podemos aceitar a perda e crescer, mas o caminho não é fácil. Precisamos nos agarrar à esperança, em todas as fases ela é uma linha de segurança. É importante entender e assinar um compromisso com este processo. É positivo entender o *Luto* e a *Negação*. As pessoas que sofrem estão vivendo este processo. O que

precisamos é nos permitir e aos outros, a liberdade de lutar, sentir e falar sobre este processo quando quisermos. *Entender o processo não vai tirar a necessidade de atravessá-lo, mas vai ajudar a relaxar, ter menos medo e lidar com ele, em vez de lutar contra ele. E entendendo este processo podemos ser uma boa ajuda para os outros.*

DETECTANDO OS GATILHOS DA NEGAÇÃO

Apesar da dificuldade em reconhecer a negação, podemos aprender a ficar sensíveis à sua presença. Cada um é um ser único, e cada sistema de negação vai ser único. Porém, podemos observar certos padrões emocionais, comportamentais e mentais que são comuns.

Como vemos esses gatilhos

Os quatro principais sistemas de negação que as pessoas usam são:

1. Recusar em aceitar a realidade, caracterizada por frases como, “*não acredito*”, “*não pode ser verdade*”, “*isto não está acontecendo*”. Então começamos a ter comportamentos como se o acontecimento, perda ou problema não estivessem acontecendo.
2. Negar ou minimizar a importância da perda, admitindo a realidade do que passou, mas insistindo que não é importante como dizem. Não consideramos o problema importante.

3. Negamos qualquer sentimento de perda: isto é a repressão emocional. Podemos demonstrar e agir como se não fosse importante. Aparentando estar emocionalmente vazios.
4. Fuga mental: evitamos os acontecimentos, mentalmente de várias maneiras. Dormir demais para escapar. Ficar hiperativos, impulsivos, obsessivos e compulsivos, ou focar em televisão, rádio, jornais.

Quem está evitando a realidade podem ir longe para contornar situações que confrontam seu sistema de negação. Tendo muito trabalho para evitar a verdade. Os adictos são conhecidos por levarem suas vidas de forma que seja um suporte para a negação.

Como sentimos esses gatilhos

1. Pode se sentir desesperado, sozinho, pouco à vontade, confuso, assustado, ansioso, culpado, vulnerável ou até fora de controle.
2. Ao contrário pode não sentir nada. As emoções estão blindadas, frias ou reprimidas.

3. Responde às situações de forma inadequada. Alegria quando momento é de tristeza, infelicidade ou raiva quando outro sentimento seria mais apropriado.
4. Sentimo-nos cansados por causa da fuga no sono. *Quem nega pode sentir um cansaço fora do comum por causa da negação, pois o processo é cansativo.* Evitar a realidade é como manter uma bola grande debaixo d'água. Pode ser feito, mas exige energia.
5. Sentimo-nos, às vezes, defensivos sobre o que estamos negando. As pessoas podem sentir isso, tendo sido verbalizado ou não, mas é melhor não falar nisso. O problema não é discutido por medo de outra cena.
6. Um sentimento como o de estar desconectado ou fora contato de consigo mesmo, é na maioria das vezes, um sinal de negação. Podemos estar desligados de nós mesmos e da nossa capacidade de sentir e pensar.
7. Negação por muito tempo pode fazer com que uma pessoa se sinta doente e até pode ficar

doente, mental ou fisicamente. Pode ter dores de cabeça, dores no estômago, dores nas costas etc. Pode diminuir a imunidade e ficar doente mais vezes que o normal.

Como realmente são esses gatilhos

Quem está em negação pode dizer a elas mesmas e aos outros que:

1. Não é tão ruim assim. (minimização)
2. Não tem importância.
3. Não é assim, não pode ser.
4. Não me importo.
5. Estou muito ocupado para pensar nisso.
6. Amanhã vai ficar tudo bem.
7. Não sou tão ruim como ele. (comparação)
8. Foi muito divertido. (memória eufórica)

- 9.** Nós fizemos, porque era sensato. (racionalização)
- 10.** Eu fiz, porque era o certo a fazer. (justificação)
- 11.** Eu não tenho esse problema, mas um monte de gente que conheço tem. (projeção)
- 12.** Eu não poderia ser assim porque sempre agi de forma contrária. (compensação)

Esta lista não é completa, é apenas para dar uma ideia da comunicação que acompanha a negação.

TRABALHANDO A NEGAÇÃO

Examine seus motivos. Quer realmente ajudar a pessoa ou está tentando interferir ou controlar? Está com raiva, medo ou ressentido? Pensa que é melhor que esta pessoa? Estão em contato com seus sentimentos, crenças e poder superior? Está negando alguma coisa? Tem alguma necessidade de negar o que a outra pessoa está negando? Precisa ou espera que a outra pessoa negue algo pelas suas próprias razões?

Se assim for a outra pessoa pode sentir isso e não vai cooperar. Se o seu coração não está na sintonia certa em relação a esta pessoa, ela vai sentir isso e sua ajuda vai tornar-se inoperante.

Mantenha-se saudável. Saúde gera saúde, e doença gera doença. Se em algum momento perceber que precisa de A.A., N.A., Alanon, Nafta, Amor Exigente ou qualquer outro programa de Doze Passos, vá às reuniões regularmente e trabalhe seu programa.

Se você teve uma doença terminal, crônica e incurável o ano passado ou há dez anos, você ainda a tem. Tratá-la vai minimizar a sua necessidade de usar a negação e o programa de Doze Passos vai ajudá-lo a lidar com as outras pessoas.

Ofereça ajudas saudáveis: Permita-se a si e aos outros pensar, sentir, resolver problemas, ser quem são e estar

onde estão no seu processo de crescimento. Estas autorizações dão força, energia e são de muita ajuda. Porque a negação faz entrar em curto circuito os padrões de comportamento e os processos de pensamento e as emoções de uma pessoa, dar uma ajuda deste tipo pode encorajar a máquina a recomeçar a trabalhar.

Dar às pessoas a autorização para serem quem são passageiros imperfeitos numa viagem - pode reduzir a sua necessidade de usarem a negação. Não há problema em ter problemas. Não há problema em resolver problemas também. Uma autorização contrária que eu dou às pessoas - especialmente a crianças que precisam aprender e a pessoas que tem tendências destrutivas é: *“Não é aceitável magoar-se ou aos outros”*. Isto pode ser claro para nós, mas não o ser para eles.

Ouçã se quiser. Deixe as pessoas saberem que está disponível se elas quiserem falar. Falar ajuda as pessoas, tiram coisas da cabeça e a arejam. É saudável ser ouvido, cria aceitação.

Lembre-se que ajuda ouvir com seu coração assim como com seus ouvidos. O que está ouvindo pode ser outra forma de dizer: “tenho medo”, “estou sofrendo”, “estou confuso”.

Fale de você, das suas emoções e das suas experiências: Falar dos seus sentimentos é sempre uma

boa maneira de lidar com eles. Vai ajudá-lo. E, partilhar honestamente as suas emoções e experiências pode ajudar outras pessoas também. Pode dar-lhes coragem de fazer o mesmo, as suas vitórias podem dar-lhes esperança. Se sentir que tem que falar de outra pessoa seja gentil. As pessoas que estão sofrendo reagem bem à gentileza: *“Soa como se estivesse com problemas apenas”*. Melhor ainda, encontre algo de bom nesta pessoa – uma qualidade, algo que esta pessoa tenha e que você gosta e aprecia – e ofereça este elogio. Isto pode ajudar mais do que imagina e você desenvolve um bom traço de carácter.

Ofereça informação, literatura e referências: Isto quer dizer pergunte à pessoa se ela quer ler um livro, um folheto, uma apostila ou um artigo. Se a resposta for não, então não insista. Lembre-se que há uma grande diferença entre informação e conselho.

Não dê nem ofereça conselhos. Não ajuda e só serve para deixar as pessoas furiosas. Mesmo que lhe seja pedido não os dê. Uma boa resposta seria: “O que você acha que deveria fazer?” Isto ajuda e ninguém leva a mal.

Leia o livro azul de A.A. ou de N.A. e outras literaturas do programa de Doze Passos: *Contém muita sabedoria que pode ajudar na identificação da pessoa que está ajudando.*

Demonstre empatia. Esta é uma palavra bonita que significa se colocar no lugar do outro. Não quer dizer auto piedade, quer dizer lembrar-se o que significa sofrer uma perda tão grande que precise negá-la.

Se não consegue se lembrar de ter sofrido ou negado, e se não consegue ter empatia, se ainda assim não consegue lembrar-se, talvez você não seja a pessoa certa para lidar com a pessoa que está sofrendo. Empatia ajuda, e pode ajudar muito a reduzir a necessidade de negar.

Evite julgar. As pessoas têm problemas, não são o problema. Dizer ou acreditar que uma pessoa é má, inferior, sem esperança, horrível ou orgulhosa não vai ajudar. Mesmo que sinta isso em seu coração, se não o disser não vai ser ouvido (mas não esqueça que o corpo fala, então procure não demonstrar, ao invés disso procure perceber se não existe alguma identificação entre você e a pessoa que está tentando ajudar).

Especialistas acreditam que o medo, a culpa e a vergonha são algumas das maiores barreiras que as pessoas enfrentam para parar de negar.

Se juntarmos à culpa e a vergonha de uma pessoa – *se lhe dissermos que os seus piores receios são verdade – isso não vai ajudar.* Pode é aumentar a necessidade de usar a negação.

Não discuta. *Raramente isso ajuda uma pessoa a parar de negar.* Desvia a atenção e faz perder tempo e energia. Você não pode apoiar ou concordar com a negação, mas também não deve forçar uma pessoa a ver a realidade. Às vezes ajuda dizer: *“Está bem, pode ser que tenha razão”*. E deixar ir. Isto tira a pressão de você e a coloca na outra pessoa de uma maneira positiva, e que ajuda.

Deixe as pessoas lutarem com elas mesmas e decidirem se tem razão. Sua batalha com a verdade e a realidade é muito mais dura de vencer que uma batalha com você mesmo. *E quando esta batalha acabar vão ter ganhado algo. Isto não quer dizer que não possa ter raiva de quem está em negação.* Você tem direito aos seus sentimentos, e precisa senti-los e, às vezes, comunicá-los. *Mas gritar não é normalmente a melhor maneira de fazê-lo.*

Respeite as pessoas. Isto inclui acreditar que elas são boas pessoas (*mesmo que tenham problemas*). Elas podem pensar e podem resolver seus problemas. Isto quer dizer que permitimos que façam essas coisas por si mesmas. Pergunte-lhes o que elas creem que o problema seja. Pergunte como querem resolvê-los. Não temos que curar fazê-los ficarem melhor, controlar ou salvar. Não temos que lhes dar conselhos, nem fazer com que seus sentimentos desapareçam.

Não temos e não devemos nos envolver com suas crises e consequências. Tais consequências são uma das maneiras em que a realidade fala alto para aqueles que estão em negação. *Pare de salvá-los! Vai lhes fazer um grande favor e a si mesmo.*

Respeite-se. Ponha limites. Para sua saúde e bem estar. Não faça coisas pelos outros que realmente não quer fazer, que não sejam boas para você ou que não sejam boas para eles. Procure ser assertivo.

Não deixe que uma pessoa que está em negação lhe faça coisas que te façam mal. Isto não quer dizer para dar ultimatos ou fazer jogos de poder (*fazer algo para obrigar uma pessoa a ter um comportamento qualquer ou para “mostrar quem manda”*). Isto quer dizer que calmamente deve descobrir o que precisa fazer para tomar conta de você e fazê-lo. Marque os limites.

Confronte com cuidado. Isto não é um trabalho de confronto ou intervenção. Ambas são boas ferramentas, quando usadas de forma conveniente. Ambas podem igualmente ser perigosas – para nós e para as pessoas que confrontamos. Despir uma pessoa de ilusões não é um projeto casual. Se o assunto que está sendo negado é sério a pessoa pode parar com a negação após ser confrontada. Mas lembre-se – esta pessoa não vai provavelmente evoluir calmamente para a aceitação. Pode avançar para a segunda fase do processo, a raiva.

Podem surgir atos violentos quando situações como essas acontecem.

Tenha cuidado, John Powell explica porque em seu livro *“Porque tenho medo de lhe dizer quem sou?”* *“A vocação de endireitar pessoas, de lhes tirar as máscaras, de forçá-los a enfrentar a verdade reprimida é uma chamada extremamente perigosa e destrutiva. Ele não pode viver com algo que realizou. De uma maneira ou de outra, ele mantém-se psicologicamente intacto através de uma forma de ilusão. Se essa ilusão for desmontada, quem a vai reconstruir e por o ser humano de pé outra vez?”* Procure ajuda profissional se pensa que você, ou alguém perto de você está tendo problemas com a negação, ou se está considerando confrontar ou intervir um caso difícil.

Desligue-se do comportamento difícil que está tentando ajudar. *Não leve as pessoas pessoalmente nem os problemas delas com você.* Não somos responsáveis por outros adultos – não assuma responsabilidades por eles ou por seus problemas. *Em último caso e com toda certeza cada pessoa é responsável pela sua negação.* O seu processo de negação é sua responsabilidade. Ocupe-se das suas responsabilidades – de você e do seu processo de aceitação.

Se não podemos controlar os outros, o que aparentemente não podemos, então ao menos devemos

tentar controlar a nós próprios. Se lhe está sendo difícil afastar-se de uma pessoa ou de um problema, pode querer considerar o grupo de apoio. Peça ajuda.

Confie em você, no seu processo de aceitação e no seu Poder Superior. *Não existem regras absolutas para lidar com a negação ou com as pessoas. Cada situação e cada pessoa são únicas.* Mas você pode pensar e perceber como lidar com as situações que surgirem.

Você quer ajudar a alguém? Pergunte ao seu Poder Superior. Peça que o use e lhe mostre o que fazer. Empenhe-se em ser gentil, pensar claramente e em ter amor nos seus encontros com pessoas. Esqueça-se da perfeição.

Você nem sempre tem de fazer algo. As pessoas reestruturam-se *“caindo aos pedaços”* – e o processo muitas vezes começa pela negação. *É assim que Deus trabalha conosco.* Abra mão do controle e deixe que Deus o faça por você.

Exclusivo para o Brasil dos Materiais Educacionais da

HAZELDEN

