

CAPÍTULO VIII — A UNIÃO SOCIAL E A VALIDAÇÃO

^(1º) Uma das principais características do ser humano é que nós somos sociais. Nós vivemos em sociedades complexas com papéis especializados que nos permitem cuidar de cada parte do nosso corpo — se assim nós o desejarmos. É por isso que nós temos médicos, produtos de limpeza, remédios e assim por diante. Sem a sociedade, nós recaímos no primitivismo material, como os náufragos nas histórias de sobrevivência. Toda a nossa evolução existe apenas porque nós compartilhamos um entendimento comum — uma maneira de pensar em conjunto.

^(2º) A validação é a base desse entendimento compartilhado. Validar algo significa torná-lo válido. Em estatística, validação significa verificar se um dado ou informação é verdadeiro. Mas as “partículas” mais importantes deste mundo humano são as próprias pessoas. A maneira como nós julgamos e valorizamos os outros humanos é uma das maiores forças que moldam o nosso mundo. Validar outra pessoa significa confirmá-la — é como dizer: “Você significa muito pra mim”.

^(3º) O reconhecimento mútuo é essencial pra quem nós somos. Ignorar ou diminuir o valor de outra pessoa nos torna mais pobres por dentro. De fato, é impossível não atribuir valor a algo — a ausência disso cria uma espécie de vazio psicológico. É por isso que nós também precisamos ser definidos e validados pelos outros.

^(4º) Esses atos de avaliação refletem os nossos próprios mecanismos psicológicos — coisas como vaidade, afeição e rejeição. A vaidade é uma defesa do ego intimamente ligada à autoavaliação. Nós precisamos nos ver como indivíduos e reconhecer quem nós somos de forma positiva pra validar a nossa própria existência.

^(5º) Segundo C.G. Jung, a personalidade humana é frágil e propensa à fragmentação²⁴⁷. Essa fragmentação — ou dissociação — pode ser positiva quando conscientemente deixamos de lado parte de nós mesmos pra nos concentrarmos em apenas uma coisa. Mas, se isso acontece inconscientemente, tende a ter efeitos negativos e pode levar a danos psicológicos²⁴⁸.

^(6º) A expressão mais característica da vaidade é “Eu sou...” — uma forma de autorreconhecimento. Quando a vaidade é saudável, ela previne a dissociação negativa — o tipo em que uma pessoa perde o senso de identidade por não reconhecer mais partes da sua própria personalidade.

^(7º) Mas, como nós ainda não somos tão evoluídos, a própria sociedade demonstra um tipo de vaidade coletiva que não é saudável — e afeta a todos. Ela cria competições, onde as pessoas tentam aumentar o seu próprio valor com base no que a sociedade valida. E aí, sem perceber, elas acabam se afastando de quem elas realmente são.

²⁴⁷ *O Homem e Seus Símbolos* de C.G. Jung, p. 24 — “[A consciência] É frágil, sujeita a ameaças de perigos específicos e facilmente danificável. Como já observaram os antropólogos, um dos acidentes mentais mais comuns entre os povos primitivos é o que eles chamam “a perda da alma” — que significa, como bem indica o nome, uma ruptura (ou, mais tecnicamente, uma dissociação) da consciência.”

²⁴⁸ *O Homem e Seus Símbolos* de C.G. Jung, p. 25 — “Mas existe uma diferença radical entre uma decisão consciente, que separa e suprime temporariamente uma parte da nossa psique, e uma situação na qual isto acontece de maneira espontânea, sem o nosso conhecimento ou consentimento e mesmo contra as nossas intenções. O primeiro processo é uma conquista do ser civilizado, o segundo é aquela ‘perda da alma’ dos primitivos e pode ser causa patológica de uma neurose”.

^(8º) O ditado “Em terra de cego, quem tem um olho é rei” sugere que a cegueira das pessoas dá poder àqueles que as mantêm assim. Quando a vaidade adoece, traz cegueira psicológica e confusão. Uma forma mais extrema dessa cegueira é o narcisismo²⁴⁹ — quando a autoadmiração se transforma em autoadoração, levando ao egoísmo. O narcisista age como se ele estivesse hipnotizado pelo próprio reflexo no espelho.

^(9º) A vaidade na sociedade humana terrena, de uma maneira geral, leva as pessoas a adorarem o materialismo — ou seja, a idéia de ter — e valorizarem qualidades materiais acima de tudo. Inteligência, conhecimento e cultura — coisas que deveriam ser vistas como qualidades espirituais — também são idolatradas como conquistas materiais. Essa é uma forma de adorar a mente humana e o conhecimento criado pela humanidade.

^(10º) O problema da vaidade doentia é tão profundo que a Bíblia frequentemente o aborda de forma negativa. Salomão diz que *tudo é vaidade*²⁵⁰, que o ser humano supervaloriza as coisas com as quais ele se cansa — destacando o quão pequena e temporária é a matéria se comparada a Deus.

^(11º) Curiosamente, na Bíblia, um dos nomes de Deus é “Eu sou”²⁵¹. A busca do “Eu sou” é a busca pela identidade humana, — da qual Deus é a forma perfeita. Mas frequentemente nós caímos na armadilha da vaidade doentia quando nós nos perguntamos obsessivamente: “quem *eu sou*?”. Ao mesmo tempo, nós não resolvermos o problema de excesso de vaidade simplesmente invalidando aqueles que a têm — isso só pioraria a situação.

^(12º) A abordagem correta é reconhecer que as nossas qualidades vêm de Deus, como sugere Salomão. Dessa maneira, nós podemos reconhecê-las, admirá-las e nos sentir dignos pela modo como as usamos — e não porque nós achamos que elas nos tornam maiores que os outros. Nós devemos ser gratos por elas, como pessoas sortudas por terem recebido presentes, não vaidosos como se os tivéssemos criado nós mesmos.

^(13º) A vaidade é, de certa forma, a apreciação de uma coleção de amores dentro de nós. É por isso que a depressão também pode distorcê-la — alguém pode tentar aumentar sua autoestima apenas pra combater a doença, transformando a vaidade em uma espécie de escape psicológico.

^(14º) Quando a vaidade se torna um vício, nós criamos uma espécie de ilusão mística sobre nós mesmos — da qual nós não conseguimos nos libertar. A sociedade alimenta essa dupla imagem da vaidade, pintando-a como anjo e demônio. E, na verdade, ela reflete ambos. Mas a forma como ela geralmente é apresentada — seja com a condenação total ou o perdão rápido — nos impede de realmente enxergar o problema e corrigi-lo.

^(15º) O excesso de piedade e o apego ao sofrimento também são consequências da vaidade. Muitas pessoas se apegam ao próprio sofrimento, como quando dizem: “Eu, que sou tão esperta, estou passando por isto!”. Elas resistem a avançar além do ponto em que se sentem inteligentes — como se dissessem: “Pra que mudar de ciclo?”. É como se ela quisessem se congelar num momento, numa foto.

^(16º) Se a locução verbal “estou passando” for removida, a pessoa se aproxima da solução: “Eu — esperta — isso”. Então, ela se pergunta: “O que eu quero com *isso*?”. A

²⁴⁹ *Narcisismo* — O termo vem do mito grego de Narciso, um bonito jovem que ao se ver refletido na água apaixonou-se pela própria imagem refletida. Fonte: Wikipedia. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Narcisismo>.

²⁵⁰ BÍBLIA, *Eclesiastes* 1:1-5.

²⁵¹ BÍBLIA, *Êxodo* 3:14 — “Deus respondeu a Moisés: ‘Eu sou aquele que sou’. E ajuntou: ‘Eis como responderás aos israelitas {Aquele que se chama} eu sou envia-me junto de vós’”.

resposta é: agir e resolver. O inconsciente contém a condição pra que ela seja inteligente — e, portanto, a solução. Se a pessoa canalizar isso de forma saudável, ela será atraída pra resolver o problema; mas se ela canalizar isso de forma distorcida, ela permanecerá presa nele.

^(17º) O problema da vaidade adoecida é generalizado, mas frequentemente ele só é percebido nos outros. Assim, as pessoas em torno, muitas vezes, não auxiliam aquela a raciocinar por que querem provar que ela não é mais esperta do que elas.

^(18º) Frequentemente, também, nós entramos no ciclo vicioso da vaidade por exigirmos respostas imediatas pra perguntas que só podem ser resolvidas com o tempo. É por isso que nós acabamos negando os nossos problemas.

^(19º) Ao fazer isso, a pessoa pode se prender ao problema apenas pra se fazer de vítima — porque enfrentá-lo destaca as suas próprias qualidades. É como disser: “Porque eu sou bonita, eu não merecia essa coisa feia!” ou “Porque eu sou boa, eu não merecia essa coisa ruim!”. Por meio da comparação, a pessoa constrói a sua individualidade. É por isso que uma pessoa vaidosa prefere reclamar a resolver os seus desafios.

^(20º) Veja bem, o problema não é o orgulho. Se nós não acreditamos que somos bons em algo, nós nem vamos querer fazer aquilo. O verdadeiro problema é quando nós não conseguimos ir além das nossas conclusões — quando o cérebro está viciado em se isolar, em ser único.

^(21º) A demonização da vaidade como um pecado, confundindo os conceitos de orgulho e afeto por si mesmo com os conceitos de vaidade adoecida e soberba, nos motiva a buscar essas formas indiretas de nos destacarmos.

^(22º) A sensibilidade desse assunto afeta diretamente o nosso equilíbrio. O orgulho e o afeto por si mesmo são como remédios pra nossa alma, construindo um mundo melhor ao nosso redor. A vaidade adoecida e a soberba são como venenos. Enquanto os primeiros estão em harmonia com os mandamentos cristãos, os outros os contrariam, levando-nos a nos amar mais do que amamos a Deus e aos semelhantes. Por isso os primeiros são anjos e os outros são demônios.

^(23º) Muitas vezes, a validação externa é o que nos ajuda a enxergar quem realmente nós somos, quebrando o ciclo de questionamentos intermináveis. A visão de uma outra pessoa nos dá um formato diferente da realidade. E isso nos ajuda muito por nos retirar da estrutura dos nossos pensamentos quando esta se encontra viciada.

^(24º) Mesmo quando os outros dizem o que nós já pensávamos, as suas palavras — só por serem diferentes — nos fazem refletir enquanto nós as interpretamos.

^(25º) Quando nós não conseguimos nos validar e dependemos dos outros pra isso, as nossas vidas se tornam menores. A pessoa depender de outra pra reconhecer a sua existência, equivale a não existir incondicionalmente. Entretanto, nós podemos dizer que nós somos a verdade, pois a nossa existência é tão forte que ela se impõe por si só.

^(26º) Ser capaz de reconhecer a própria identidade, independentemente da validação alheia, é um alto nível de maturidade — algo que pode levar muitos anos ou talvez nem mesmo ser concluído nesta vida. Pra aqueles que acreditam na eternidade da vida, esse é um processo contínuo.

^(27º) O riso, por ser uma fonte importantíssima de prazer, também funciona como um poderoso meio de avaliações dentro da nossa sociedade, validando ou invalidando algo ou alguém instantaneamente. Ele também pode ser angelical ou demoníaco.

^(28º) O riso nos desarma. Até hoje, os seres humanos estudam os seus mistérios. Ele surge das profundezas do nosso ser e é capaz de se alastrar por todo o corpo social. E quando

alguém começa a rir sinceramente, sem maldade, isso logo nos atinge e nos faz rir com a mesma sinceridade, mesmo sem saber o motivo.

^(29º) O riso é essencial, até mesmo pra nos livrarmos de nossos demônios interiores. Mas o riso negativo — como o sarcasmo ou a zombaria — alimenta esses demônios. Ele irrita e desperta emoções negativas.

^(30º) Quando eu era jovem, a zombaria era uma das marcas registradas da minha família e do meu círculo social. Em casa, tudo era motivo pra rir. Nós zombávamos uns dos outros, de eventos fracassados e até inventávamos apelidos engraçados pras coisas. Às vezes, debochar de alguém ajudava a aliviar a irritação que nós sentíamos em relação a essa pessoa.

^(31º) Mas, muitas vezes, a zombaria se transformava em rotulação, dependendo da reação do alvo. Outras vezes, tornava-se calúnia quando praticada com desonestidade. E como a zombaria é uma forma de invalidar e ofender as pessoas, essas atitudes causavam distanciamento e separação.

^(32º) No entanto, isso não parecia totalmente natural — a mídia constantemente incentivava a zombaria por meio de inúmeros programas de comédia e histórias humorísticas. Neles, muitos tipos sociais eram ridicularizados por meio da estereotipização²⁵².

^(33º) Aliás, infelizmente, os meios de comunicação frequentemente utilizam o riso de uma maneira má. Programas humorísticos incentivam o desrespeito quando inserem gargalhadas diante de cenas de violência e de desonestidade — como se esses comportamentos merecessem aplausos. Isso treina o público a adotar atitudes negativas, invalidando até mesmo o comportamento honesto.

^(34º) Mas o riso, quando é bem utilizado, é um ótimo professor — ele cria empatia e conexão. Os professores que ensinam com humor frequentemente ajudam os seus alunos a se lembrarem de lições pra vida toda.

^(35º) A sabedoria popular diz que “rir é o melhor remédio”. É verdade, porque o riso também nos protege dos danos psicológicos causados pelos outros. Como todos os males, são reflexos de involução espiritual, às vezes podem até nos parecer engraçados pra aqueles que aprenderam a manter a calma. Quem aprende a se desarmar, ri do ridículo em vez de se irritar. As programações neurolinguísticas podem nos ajudar a adicionar elementos que nos façam rir — substituindo a revolta pelo equilíbrio. Logo, se nós soubermos viver, nós somos como maestros, regendo as nossas vidas, pois a carne pode ser domada, e o riso pode ser estimulado.

^(36º) O riso piedoso, por exemplo, pode interromper pensamentos ruins e transformá-los em bons — agindo como um bálsamo curativo. Se nós aprendemos a combater as nossas irritações com um riso gentil, nós adquirimos uma capacidade: a de não ficar com raiva mais do que o necessário pra compreender uma situação. Bastaria não demonizar e retirar os maus sentimentos desde o início pra transformar as irritações em algo temporário.

^(37º) Mas, como nós vimos, o riso nem sempre é o melhor remédio. O melhor é a conscientização, que é uma via mais difícil, mas pode se tornar mais rápida com o uso constante de comandos neurolinguísticos. Por exemplo, se nós percebermos que nós estamos prestes a nos irritar, nós podemos usar o comando “Deixe a irritação passar!”, pra prevenir a transformação da irritação em raiva.

²⁵² *Estereotipização* — aqui é um termo relacionado a fazer estereótipos carregados de idéias preconceituosas a partir de tipos de pessoas ou grupos de pessoas existentes na sociedade como um todo. Ele pode se referir a povos, também.

^(38°) A invalidação também faz parte desse mecanismo de valoração, em contraste com a validação. Invalidar equivaleria a anular ou rejeitar algo. Ela, por si só, não é um mal, o problema é quando ela perde a sua utilidade prática e se destina pro mal.

^(39°) “O mal não é um ser, mas uma deficiência e uma privação de ser”²⁵³. Assim como a mentira é a ausência da verdade, ser mau é a ausência do ser. Assim, o mal não reside na invalidação em si, mas em como ela é usada para “matar” psicologicamente — em vez de simplesmente avaliar.

^(40°) A invalidação, nesse caso, é aquilo o que nós chamamos de crítica destrutiva, um uso dos recursos psicológicos num sentido negativo. Quando ela acontece é como se alguém, em vez de tentar vencer, tentasse apenas eliminar os seus concorrentes.

^(41°) A invalidação é a base da mais-valia, pois devido à obra e ao autor serem desprezados, este acredita que não conseguirá sobreviver com o seu trabalho e se submete a trabalhar pra outrem, que recebe o valor que lhe foi negado.

^(42°) A nossa sociedade atual é apoiada na má invalidação — até mesmo pra que ela se mantenha estacionada numa fase escravagista. Ela se esforça pra convencer as pessoas a serem derrotistas, estimulando as uniões apenas físicas e instáveis, baseadas em sentimentos negativos — o que na realidade provoca separações psicológicas.

^(43°) Quando nós falhamos em identificar os nossos próprios valores, nós criamos um tipo de deficiência na nossa identidade que nos aprisiona. Acreditar nas invalidações alheias distorce a nossa percepção do mundo humano.

^(44°) Pros doministas, invalidar os dominados facilita o controle — mas enfraquece o mundo como um todo, porque tudo se torna desvalorizado e, portanto, retraído. Eles estimulam as competições pra que as pessoas se invalidem por disputas de vaidades.

^(45°) Quando isso acontece, as pessoas param de refletir a verdadeira imagem umas das outras e começam a projetar distorções — impondo os seus próprios pontos de vista e reduzindo a perspectiva do outro.

^(46°) A invalidação social está frequentemente embutida nas próprias palavras — palavras carregadas de preconceito e estereótipos. O resultado é que esses antivalores são transferidos pra todos. Isso torna as pessoas desesperadas por validação e ansiosas pra invalidar os outros — algo muito comum hoje em dia.

^(47°) A sexualidade é uma das ferramentas favoritas do sistema pra invalidação e contribui significativamente pra demonização do sexo em geral. Os genitais receberam inúmeros apelidos chamados de “proibidos” — muitas vezes nascidos da zombaria — pra desencorajar o seu uso natural. Ironicamente, os nomes corretos são os verdadeiramente tratados como tabu. Os nomes errados, no entanto, acabam condenando-os, pois adicionam um tom anormal ao seu significado.

^(48°) O crescimento da demonização dentro de nós é o que Jesus chamou de “o fermento dos fariseus”²⁵⁴. Muitas vezes ele começa com um impulso ruim — fofoca, por exemplo — mas depois ele se espalha pela imaginação. A capacidade humana de imaginar é tanto uma força quanto uma fraqueza; ela pode obscurecer o nosso julgamento. Quando uma pessoa começa a demonizar as emoções — vendo demônios e acreditando neles — ela reflete esses

²⁵³ Livro *O Livre Arbítrio de Santo Agostinho*, Nair de Oliveira, 1995, Introdução, p.16.

²⁵⁴ *Fermento dos fariseus* — pra nós são as demonizações, pois o fermento é algo que age pra fazer a massa crescer. Esse foi um termo usado por Jesus e explicado em *Matheus* 16:12 — “Então entenderam que não estava lhes falando que tomassem cuidado com o fermento de pão, mas com o ensino dos fariseus e dos saduceus”.

demônios. As irritações podem se transformar em seres míticos nas nossas mentes quando intensificadas.

^(49°) O uso indevido da invalidação está diretamente ligado à demonização e à irritação. Uma pessoa irritável é fácil de controlar, pois ela expõe as suas fraquezas — permitindo que os doministas a explorem e piores o seu estado psicológico. É por isso que a invalidação é tão útil pra aqueles que dominam: ela provoca irritação.

^(50°) O *bullying*²⁵⁵ e a *trollagem*²⁵⁶, — ambas formas negativas de interação social — são formas socialmente praticadas de invalidar os outros. O *bullying* é reconhecido pelo sistema como prejudicial e pode ser considerado crime de constrangimento ilegal²⁵⁷. Já a *trollagem* frequentemente é vista apenas como uma brincadeira boba. Mas ambos são atos animaisescos da parte de quem os comete e com a tendência de anular a vítima.

^(51°) Nos filmes, de vez em quando, são feitas representações humorísticas desses atos, enfocando uma dinâmica do poder em que o superior hierárquico intimida o inferior. Assim, muitas pessoas que se consideram decentes praticam o *bullying* e a *trollagem*, apesar das palavras sérias de condenação do sistema, pois elas são uma hipocrisia.

^(52°) Isso se transforma em algo muito maior — projeta-se no ego social, tornando-se a própria base das guerras. Nas guerras, os seus promotores alegam razões morais ou religiosas — palavras sérias — pra encobrir motivações econômicas ou de dominação. Mas os demônios interiores como o medo e o sarcasmo — os verdadeiros autores do *bullying* e da *trollagem* — são, muitas vezes, estimulados pelos governantes na população pra que ela obedeça ao comando de guerrear.

^(53°) E pense em quão incoerente é afirmar que uma guerra é travada por motivos religiosos. Qualquer pessoa que acredite em Deus deveria perceber que Ele não precisa de um humano pra tirar a vida de outro humano. Na verdade, logicamente, Ele não precisa, não quer e não gosta disso. Se Ele nos deu a vida, Ele nos quer vivos.

^(54°) Na guerra, nós destruímos quem nós somos e o que nós amamos — porque nós nos tornamos desumanizados. A guerra não pode ser vista como uma solução; ela existe pra destruir, não pra construir.

^(55°) O cenário das guerras nos lembra a representação do Inferno e todos os Infernos saem daqui. A matéria é tão relativa que, não importa o que nós tenhamos, basta nós nos enchermos de maus sentimentos pra nós chegarmos nesse mal lugar. O mundo será o Céu ou um Inferno, de acordo com a rede que nós tecemos nas nossas vidas pra nós mesmos. A única diferença entre essas situações é essa rede ser de amizades ou de inimizades. Pra quem tem amigos, este mundo é o Céu, mas, pra quem não os tem, este mundo é um Inferno.

^(56°) Hoje, as pessoas são incentivadas a construir um Inferno ao seu redor inclusive através de brincadeiras maldosas. Muitas não querem se desapegar desse modelo de vida porque nós necessitamos de rir e elas pensam que esse é o único meio.

²⁵⁵ O *bullying* — é quando duas ou mais pessoas de um grupo social se unem contra uma outra mais fraca, muitas vezes por brincadeira, a fim de humilhar esta pessoa por meio de agressões verbais, psicológicas ou até mesmo físicas.

²⁵⁶ *Trollagem* — é um termo que foi divulgado pela internet que significa entre outras coisa, zoar ou chatear o outro com brincadeiras ou comentários que o aborrecem.

²⁵⁷ DL 2848/40, *Código Penal Brasileiro*, Artigo 146 — “Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, ou depois de lhe haver reduzido, por qualquer outro meio, a capacidade de resistência, a não fazer o que a lei permite, ou a fazer o que ela não manda. Pena — detenção de três meses a um ano, ou multa”.

(57º) A falta de validação em relação ao outro, por si só, pode acabar com um relacionamento — ou impedi-lo de começar. Sem a avaliação correta, a existência se torna sem conteúdo e, portanto, apenas mecânica pras pessoas envolvidas. A vida pode até parecer perfeita seguindo regras mecânicas, mas isso é o mesmo que nós vivermos apenas de corpo, sem nós estarmos presentes de alma.

(58º) A inexistência de validação pode produzir quebra psicológica, da mesma forma que produz quebra das relações sociais. Por isso nós temos a necessidade de nos afastar das pessoas que nos rejeitam, porque nós corremos o risco, até mesmo, de adoecer, se nós fizermos parte do coro das pessoas que não nos enxergam.

(59º) Sem validação, tanto os indivíduos quanto as sociedades desenvolvem um senso de identidade diminuído, porque não reconhecem o seu valor. Eu acredito que a falta de validação é tão prejudicial que contribui até mesmo pra a Síndrome do Pensamento Acelerado. Ela não é causada por excesso de informação, mas por falta de completude — falta de fechamento e de feedback. Essa falta induz à sensação de que a informação está desencaixada, podendo fazer com que os pensamentos sejam acelerados numa busca desesperada pelo entendimento.

(60º) Tanto a invalidação quanto a falta de validação levam à cegueira psicológica, assim como a vaidade. A diferença é que, na vaidade excessiva, as pessoas não conseguem se enxergar por causa do excesso de luz — elas ficam ofuscadas. E, na ausência de validação, elas não conseguem se enxergar por falta de luz própria — portanto, não há luz alguma.

(61º) O isolamento psicológico causado pela invalidação é um ingrediente-chave da escravidão. As pessoas aceitam relacionamentos de submissão pela necessidade de conexão — mesmo sem amizade. Dessa forma, destruir a dignidade do outro se torna uma tarefa lucrativa no capitalismo predatório. Isso cimenta a estratificação social e deixa a mente da sociedade em sofrimento.

(62º) Ao mesmo tempo, o sistema vende a indisciplina como uma cura pro sofrimento — uma suposta forma de liberdade. Mas a indisciplina, na verdade, prejudica mais do que ajuda, porque torna as pessoas mais fáceis de controlar e fortalece os seus opressores.

(63º) Essa estratégia milenar de descontrole pessoal do dominado pela indisciplina tem funcionado porque os humanos precisam se sentir mentalmente livres — e, entretanto, a sua sobrevivência e liberdade dependem da vida em comunidade. Assim, eles acabam percebendo a liberdade como breves momentos de desabafo extremo e como se eles fossem escravos todo o tempo. Por isso, eles se conformam com as relações doentes e pecaminosas, o que, na verdade, conduz a uma profunda falta de liberdade generalizada.

(64º) A invalidação é usada como uma maneira de destruir o outro. O Brasil é um exemplo de país destruído pelas invalidações, enquanto na realidade ele é uma potência. Mas, quem as faz com essa intenção destrói a si mesmo, por subtrair o sentido espiritual da sua vida.

(65º) O ato mais forte dentro da valoração social é a validação. Ela constrói a nossa realidade assim como acontece na literatura, na qual ela faz parte da essência da construção de um texto. Uma das maneiras usadas pela literatura pra validar algum ponto do romance é colocar os personagens pra acreditarem em algo. Nós só “acreditamos” no texto, porque os personagens acreditaram antes — eles o validaram pros nossos olhos, tornando os fatos com aparência de real.

(66º) A validação literária é simples: um escritor habilidoso a encena como marionetes batendo palmas por algo. Mesmo que esse “algo” seja insignificante, os aplausos dos personagens nos envolvem e nos conquistam, refletindo a nossa própria necessidade de

aceitação e validação social. Mas há um perigo: nós podemos acabar nos simpatizando ou até mesmo adotando maus comportamentos por causa dessa mesma estratégia.

^(67º) Na narrativa, o público vê através dos olhos dos personagens — o que eles veem existe; o que eles não veem, não existe. Se apenas um personagem secundário testemunha algo, pode ser questionável. Mas se o protagonista ou narrador for o único que vê, pode estar defendendo a verdade e a justiça ocultas — ou labutando dentro de uma trama psicológica. Em suma, existem fórmulas pra criar histórias, e muitas são escritas sob encomenda, com o objetivo de implantar certas idéias na mente do público.

^(68º) Numa história de suspense, por exemplo, nós aguardamos a revelação de uma “verdade”, transmitida pela convicção do grupo de personagens, que concluirá a narrativa. A história pode ser totalmente impossível, e essa “verdade revelada” também pode ser uma grande mentira. O que se propõe sempre, nesse tipo de história, é a formação social do senso comum, que guiará os comportamentos daquele grupo.

^(69º) As representações de personalidades e estados mentais em histórias tendem a ser repetidas por nós. Infelizmente, o público foi influenciado a absorver a loucura — a própria base de grande parte da literatura atual, construída em torno de enredos distorcidos e personalidades negativas.

^(70º) As representações de expressões exageradas de medo tornam as pessoas exageradamente medrosas; as de preguiça, as deixam preguiçosas, pesadas, cansadas. Em momentos de surtos psicológicos, as imagens assustadoras assistidas — mesmo casualmente — surgem pioradas nas nossas mentes.

^(71º) As imagens causam um grande enfraquecimento psicológico pra quem é exposto a elas. A literatura reflete isso. Ela frequentemente usa as estátuas pra representar momentos de surtos psicológicos nos quais elas aparecem na lembrança das pessoas. As imagens de “santos”, que representam os mártires cristãos, sugerem a derrota humana nas mãos do sistema.

^(72º) Cemitérios, repletos de esculturas mitológicas, confundem a identidade humana — agravando o turbilhão psicológico dos fiéis em vez de auxiliar na cura espiritual, que também é psicológica. Pessoalmente, eu acredito que anjos são simplesmente pessoas muito boas — e não têm asas. Traços de animais como as asas, na verdade, simbolizam atraso espiritual, não evolução.

^(73º) Nós precisamos reconhecer o valor uns dos outros — especialmente os bons. Um simples olhar, um sorriso ou um singelo elogio são suficientes pra você validar alguém.

^(74º) Na educação, a validação deve ser equilibrada — nem muito permissiva, nem muito rigorosa. Reconhecer, por meio da validação, os valores que fundamentam as nossas vidas nos inspira a buscar a vitória espiritual e incentiva a autodisciplina, que reflete o autorreconhecimento nascido da validação.

^(75º) A validação é um tipo real de reconhecimento, sempre sentido de forma positiva. Nós precisamos dessa positividade. Não é por acaso que, quando nós começamos a falar, ainda crianças, nós mal entendemos a palavra “não” — uma palavrinha minúscula, poderosa o suficiente pra inverter o sentido de uma frase inteira. Em programação neurolinguística, por exemplo, eu recomendo evitar o “não”. Em vez de dizer “Não ande”, diga “Pare”. Dessa forma, o cérebro não interpreta mal o comando.

^(76º) Um elogio é uma das formas mais afetuosas e expressivas de validação. Ele é poderoso — aumenta a autoestima tanto de quem o faz quanto de quem o recebe, fortalecendo o vínculo entre eles.

(77º) Um elogio também pode ser um passo importante no desenvolvimento de uma qualidade. Validar não é apenas ver a outra pessoa — é quebrar as barreiras entre você e ela, barreiras que poderiam levar à irritação. O segredo é ver a outra pessoa sem barreiras, como se você estivesse se vendo — e então, ela o verá. Ver de verdade significa não ter nada bloqueando a sua visão.

(78º) Quando nós vemos o outro de dentro, nós não encontramos obstáculos pro enxergar; quando nós nos vemos no outro, nós o vemos de dentro. Isso acontece como no filme *Avatar*, quando um personagem diz: “Eu vejo você!”. Em outro momento, um outro personagem explica: “Não é só ver, é ver de dentro de você”.

(79º) A validação é um exercício de mão dupla, no qual a fé no outro, ainda que haja limites, fortalece muito a fé em nós mesmos; ela é uma troca benéfica. Quando ela é saudável, ela não implica autossacrifício, ou dizer algo que não é verdade. Muito pelo contrário, uma atitude que necessita de esforço ou de irritação é não admitir os valores.

(80º) O ideal é que a validação seja equilibrada e, por isso, neutra como uma avaliação sem interesses. Mas é difícil pra nós alcançarmos isso por meio de palavras — e essa é uma das maiores vantagens dos números e dos exames competitivos que dependem deles.

(81º) A validação correta é um ato forte dentro da inteligência espiritual e se contrapõe à dominação doentia. Os doministas evitam validar os dominantes pra poderem se manter na posição em que eles dominam. E isso prejudica os referenciais tanto da mente individual quanto da social.

(82º) A validação social, como tem sido praticada, muitas vezes confunde as pessoas em vez de as ajudar a se encontrarem. Ela as molda pelo que elas não são. O maior cativeiro dos humanos é a cegueira psicológica, que os desconecta dos outros e os obriga a seguir por onde eles são guiados. Nós não enxergamos o outro porque nós não nos enxergamos.

(83º) A validação molda a nossa visão de mundo. Eu olho uma cadeira e sou capaz de produzir centenas de significados de acordo com a minha idade. Logo, ela tem que ser um exercício da verdade — caso contrário, causa destruição e desperdício.

(84º) Eu acredito, inclusive, que esse desperdício aconteça continuamente e que provavelmente, nós temos um estado evolutivo muito maior do que o que nós vemos até mesmo em tecnologia. Eu acredito que a marcha evolutiva é contida pelos doministas.

(85º) Paralelamente a isso, a maioria das pessoas enxerga o conhecimento de forma abstrata, sem realmente compreendê-lo. O excesso de códigos o afasta do público, retirando a possibilidade de eles serem validados. Assim, os conhecimentos são controlados por pequenos grupos que os validam como autoridades em cada área.

(86º) Por fim, a valoração de tudo o que nos cerca vai formando um consenso dentro do grupo. Esse senso comum é também o ego social ou a mente social de um corpo de indivíduos. O senso comum é um formador de opiniões, se mistura com o código e com o saber institucionalizado e é validado pelo grupo como se fosse bom. Por isso ele se confunde com um bom senso.

(87º) O senso comum muitas vezes limita o pensamento, pois as pessoas só conseguem se comunicar dentro dos limites aprovados pelo seu grupo. Idéias novas ou livres — mesmo que superiores — podem ser mal interpretadas simplesmente por não se encaixarem no código estabelecido.

(88º) No entanto, o senso comum está sempre se expandindo, influenciado pela pressão das forças dominantes. Assim, uma idéa que não é aceita de imediato pode ser reavaliada

posteriormente. Isso aconteceu com muitos pensadores cujas idéias acabaram influenciando gerações futuras.

^(89º) Com o tempo, as forças dominantes tendem a se fundir com o consenso mais amplo — até que ele realmente se torne bom. Então, chegará o dia em que as pessoas começarão a raciocinar juntas, guiadas por grandes verdades.

^(90º) Fazer parte de um consenso compartilhado nos dá valor — nos faz sentir tão grandes quanto a comunidade à qual nós pertencemos. Isso explica a preocupação humana com a aceitação social. Os adolescentes, em geral, anseiam por validação porque, até então, eles só conheciam aceitação e segurança no ambiente familiar. O erro que muitos educadores cometem é tentar fornecer esse mesmo cuidado por meio da ignorância e da mentira.

^(91º) E, aí, de repente, o adolescente é atingido por todas as notícias terríveis da humanidade — como se fossem as grandes verdades do mundo: as duas Guerras Mundiais, por exemplo. A partir daí, a sociedade o convence de novas mentiras, apresentando-as como verdades que supostamente se opõem às “ilusões” que lhe foram contadas na infância.

^(92º) O filme *Se enlouquecer não se apaixone*²⁵⁸ ilustra isso perfeitamente. Ele narra a história de um adolescente que, sobrecarregado pelo controle familiar, se interna voluntariamente num hospício por estar sentindo ímpetos suicidas. Lá, ele descobre a sua identidade pelo reconhecimento e pela validação do grupo. A partir disso, ele conseguiu se desvincular do consenso familiar e social, que era unificado em torno de um entendimento rígido e o estava despersonalizando.

^(93º) Os falsos valores conduzem às guerras, enquanto os verdadeiros promovem a paz. Os doministas mais astutos tentam imitar a pacificação alcançada por um consenso indubitável. Nós acreditamos nessa ilusão porque, se não fossem os desvios, a harmonia social seria o nosso caminho natural. Assim, eles nos sugerem que as opiniões já estão pacificadas, mas eles nos mantêm oprimidos pra evitar rebeliões. Eles incutem o medo com histórias aparentemente sem terror, mas que mantêm as pessoas amedrontadas e passivas diante dos abusos— como se tais abusos fossem socialmente aprovados.

^(94º) A hipocrisia é o exemplo mais claro de um grupo que se une em torno da defesa de um falso senso comum. Nela, as pessoas se descrevem em termos nobres pra evitar a perseguição — mas elas não vivem de acordo com os valores que afirmam defender. E então, elas se tornam os próprios perseguidores, porque a hipocrisia lhes dá permissão pra isso.

^(95º) Na nossa sociedade, a hipocrisia é institucionalizada. Mesmo que as pessoas não vivam de forma ideal, elas são pressionadas a mentir sobre as suas vidas — e punidas se se recusarem a colaborar. Isso funciona como camuflagem, mas, ao mesmo tempo, ela enfraquece as defesas individuais.

^(96º) O desafio constante do dominismo é impedir que a verdade emergja — ou adiá-la o máximo possível. Mas, eventualmente, a verdade se acumula e irrompe, como a água rompendo uma represa sob pressão.

²⁵⁸ *It's Kind of a Funny Story* nos EUA, *Se enlouquecer não se apaixone*, em português, *Una historia casi divertida* em espanhol, e *Une drôle d'histoire* em francês, com Zach Galifianakis e Keir Gilchrist — é um filme estadunidense baseado no romance *It's Kind of a Funny Story* publicado por Ned Vizzini, dessa mesma nacionalidade, em 2006, o qual foi reconhecido como o melhor livro para jovens adultos de 2007 pela American Library Association. O filme foi lançado em 2010, dirigido por Anna Boden e Ryan Fleck, produzido por Misher Films e distribuído por Focus Features LLC. Fonte: Wikipedia. Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film)).

^(97º) O mal dentro de nós desaparece à medida que nós evoluímos — assim como as mentiras são superadas pela verdade. Isso acontece quando nós nos cansamos das consequências espirituais deste mundo reflexivo e material e começamos a ansiar pelo bem. Aos poucos, nós começamos a *amar* o bem, organizando-nos pra fazer o bem — e sendo transformados por isso.

^(98º) Um dia, tudo mudará. As pessoas verão que a subordinação deve equivaler à interatividade e não à anulação dos componentes, pois se o outro é anulado, também nós o somos. O outro faz parte das nossas vidas, é a nossa testemunha. A validação, então, será melhor empregada pra motivar equipes e aumentar a dignidade. E isso é o suficiente pra que uma equipe seja vencedora independentemente dos resultados.

^(99º) Até agora as pessoas não foram programadas socialmente pra terem fé na vitória coletiva. E isso é o mesmo que nós nos programarmos prá derrota. O sucesso também deve ser algo compartilhado, e não egoísta — a verdadeira vitória e libertação, só são alcançadas conjuntamente. E, no entanto, as pessoas acreditam que a sua vitória depende da exploração do outro, que é uma derrota pra ele.

^(100º) O verdadeiro cristianismo é o real bom senso. Ele ensina a defesa sem ofensa e uma firmeza moral que interfere em toda a nossa vida. Algo que muitos intelectuais da nossa cultura, embora fossem contradoministas, não conseguiram entender por não enxergarem o dominismo e, portanto, não compreenderam como o deveriam combater. Isso favoreceu o imperialismo, mas nós temos leis maiores do que as deles:

“Mestre, qual é o maior mandamento da Lei?” Respondeu Jesus: “Ame o Senhor, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento. Esse é o primeiro e maior mandamento. E o segundo é semelhante a ele: Ame o seu próximo como a si mesmo. Desses dois mandamentos dependem toda a Lei e os Profetas”.
(BÍBLIA, *Mateus* 22:36-40)

^(101º) Os mandamentos de Jesus representam a pedra fundamental das leis espirituais, como eram as pedras triangulares das antigas construções; a pedra que dá a firmeza e a base. Eles dão firmeza pra construção de uma sociedade plena que valida os seus membros e pratica valores positivos.

^(102º) Nós precisamos nos sentir com valores positivos, como símbolos das nossas próprias existências. Assim, se nós não validamos e não somos validados, nós vivenciamos um sentimento de frustração. Esse sentimento está ligado à insatisfação das nossas expectativas de valores positivos, tais como estabilidade, segurança, carinho, empatia, compartilhamento de sentimentos, aceitação e consideração, entre outros.

^(103º) A união pela validação, por ser o grande instinto natural humano, produz um sentimento de saciedade nas pessoas. E isso realmente garante a formação de uma rede de segurança.

^(104º) No antigo conto da Branca de Neve, a bruxa perguntava “Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu?”, e isso lhe dava prazer. Na vida real, o outro é o grande espelho que nos ajuda a vivenciar e saborear a nossa existência como algo que possua valor pra nós mesmos, algo que nós somos.

^(105º) A validação é uma postura amistosa e está presente em muitos gestos. A atração de um rosto amável e sorridente ilumina um encontro, provoca aceitação e pode mudar tudo numa pessoa. É fabuloso quando nós vemos a nossa imagem viva *acertando* por meio do olhar do outro. Dessa forma, nós fazemos uma conexão forte com ele. O reconhecimento dos valores que nós temos, por sua vez, provoca o desenvolvimento e o aperfeiçoamento deles.

Essa observação madura leva ao aproveitamento de todas as forças. Com a união que a validação proporciona, a malha humana se torna forte e coesa, além de refletir um potencial ampliado. Será ma-ra-vi-lho-so quando nós deixarmos isso funcionar em toda a sua plenitude!

Imagens VIII

Abaixo, ativismo: plantio de mudas de árvores frutíferas ao longo da RJ116 e num trecho do passeio público no distrito de Comendador Venâncio em Itaperuna/RJ pra enfrentar o risco da fome. Esse último plantio também serve como cortina verde, levando privacidade e harmonia com a natureza no meio urbano. As árvores próximas à casa são plantadas em manilhas pra minimizar os riscos das raízes.

