

CURSO RELACIONAMENTO FAMILIAR SAUDÁVEL



CURSO
RELACIONAMENTO
FAMILIAR SAUDÁVEL

MÓDULO 4-B

**JOGOS PSICOLÓGICOS
FAMILIARES – *COMO SE LIBERTAR***

Facilitador: Alírio de Cerqueira Filho

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Como podemos superar os **jogos psicológicos**?
- Inicialmente é necessário reconhecer o jogo, que esse jogo é **pernicioso**, e querer mudá-lo.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- É preciso querer se libertar do jogo, incluindo, principalmente, a superação dos **ganhos secundários** decorrentes deles.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O mais difícil é a superação dos **ganhos secundários**:
- **Mártir-salvador** – ser visto como o “**bonzinho**”, o “**certinho**” que gera “**aplausos**” e a **admiração** dos demais. Isso faz com que ele anestesia a própria consciência, devido as dificuldades de auto-aceitação que ele mantém.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Mártir-martirizado** - ser visto como “**incompreendido**” que se martiriza e ninguém reconhece. Isso **reforça o anestesiamiento da consciência**, o sentimento de **culpa e autopunição** que ele se julga merecedor.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Vítima-incapaz** - é a **acomodação** na sua suposta incapacidade e ter sempre alguém fazendo algo por ela.
- **Vítima-martirizadora** - é o **prazer da desforra**, mesmo que subconsciente.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- É preciso ter **coragem** para querer mudar porque é sair de algo que **já conhecemos, os ganhos secundários,** para vir para algo que **ainda não conhecemos, os ganhos reais.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- A maior parte das pessoas mantêm os jogos do martírio uma vida inteira, pois não reconhecem que é um jogo ou se reconhecem acham que não tem alternativa, que é assim mesmo, que todo mundo faz, e por isso elas não têm condições de mudar.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Essa afirmativa é uma farsa, uma mentira. Na verdade todos podemos mudar só que, primeiro, é necessário reconhecer a necessidade da mudança e ter a **coragem** de mudar, querer sair do **ganho secundário** e vir para o **ganho real**.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Para que **eu** mude é necessário que o **outro** mude?
- O ideal seria que ambos quisessem parar de jogar, mas se somente um dos parceiros do jogo quiser parar é possível.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Como fazer isso?
- Estabelecer **limites** nas relações, exercitando o **poder de realização e transformação**.
- Nos jogos do martírio **não há limites** bem definidos, um invade a intimidade do outro.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Para aprender como devem ser os limites vamos buscar os ensinamentos de Jesus em Matheus no capítulo 5 versículo 37: ***“Seja, porém a sua palavra sim, sim, não, não. O que disto passar vem de procedência maligna”***.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Como** deve ser esse **limite**?
Como estabelecê-lo? Jesus também nos dá a forma de estabelecer o limite, em Matheus capítulo 5 versículo 13: ***“Vós sois o sal da terra, ora, se o sal vier a ser insípido, como restaurar o sabor?”***.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O sal só vai ser benigno quando ele estiver sendo colocado com **equilíbrio**, nem de menos, nem demais. Somos convidados ao equilíbrio. Esse equilíbrio é fundamental, o **sim bem colocado** e o **não bem colocado**.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Porém, é isso que observamos na prática?
- Não. Por isso, quando não temos equilíbrio na questão de um simples *sim* e de um simples **não** entramos no campo do maligno, fazendo mal a nós mesmos e aos outros.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Os limites podem ser de três tipos:
 - Rígido
 - Difuso
 - Equilibrado

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O limite é **rígido** quando predomina os sentimentos de **onipotência, prepotência, autoritarismo, individualismo, auto-anulação, agressividade e imposição.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Individualismo** - centrado na exaltação de si mesmo e na rejeição dos outros.
- A onipotência é a prática desse individualismo. “*Eu sou melhor, penso melhor. Eu sei das coisas você não sabe.*” O **mártir-salvador** age assim.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Para que o limite rígido funcione é preciso que a pessoa que joga na posição da **vítima-incapaz** se **auto-anule**.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **A auto-anulação é uma reação ao individualismo. Está centrada na rejeição de si mesmo e na tentativa de anulação da sua individualidade para agradar os outros.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O mártir-salvador também tem essa característica, pois para salvar o outro ele anula a sua vontade. Ele tem sempre que agradar o outro, mesmo que passe por cima de suas necessidades.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Quando ele se auto-anula é o mártir-salvador se tornando o mártir-martirizado, segunda posição do jogo do martírio.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **A vítima-incapaz acolhe esse jogo e também se auto-anula, pois para ela é cômodo anular a sua vontade para ter os seus problemas resolvidos pelo mártir-salvador.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Quando ela se cansa de se auto-anular vai para a posição da vítima-martirizadora, ampliando ainda mais a auto-anulação do mártir-martirizado.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- No limite rígido há um movimento de **imposição**. É inflexível, algo no qual não há alternativas. “*Ou é assim ou é assim.*” É focado no **não**. O **não** é colocado de forma **rude**: “*As coisas têm que ser como eu quero, têm que ser do meu jeito e não do jeito que você quer!*”

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O lema desse tipo de limite é: **“*Eu e não o outro.*”** O tipo de “educação” comum no passado era assim: **“*Eu sou seu pai. Eu é que sei, você não sabe... É não porque eu sou seu pai. É não porque sou sua mãe. É não porque sim, e cala a boca...*”**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Nesse movimento está sempre imperando o lema “*Eu e não você. O que você pensa não tem valor nenhum. O que tem valor é o que eu penso.*”

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O limite difuso é aquele no qual predomina a **impotência**, **a** **permissividade** **e** **também** **o** **individualismo.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Há um sentimento de **impotência**: “*não posso fazer nada*” e permissividade: “*cada um pode fazer o que quer, como quer, na hora que quer*”.
- Nesse tipo de limite o individualismo é diferente do limite rígido porque o lema aqui é: “***cada um por si.***”

JOGOS PSICOLÓGICOS

- No limite rígido é: “*Eu e não o outro. Eu sei e você não sabe*”. No limite difuso é: “*Eu ou o outro*”. “*Todo mundo sabe o que fazer da sua vida*”. Ou, o que é mais comum: “*todo mundo não sabe e cada um que se vire*”.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Não há uma direção. Em algumas famílias pode haver uma ausência total de limites ou um limite tão tênue que praticamente não existe.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Cada componente da família agirá da forma que quer. Há uma **pseudoliberalidade**. É focado no **sim**. Eu posso tudo, ou o outro pode tudo, de forma individualista.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- No limite equilibrado predomina o poder de realização e de transformação.
- No limite rígido há um padrão de onipotência e prepotência, abusos de poder. No difuso há a impotência, falsa ausência de poder. No equilibrado há o poder real.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **O poder de realizar ações de transformação** vai nos tornar pessoas melhores, mais equilibradas. Isso nos gera autoridade ao colocar os limites, pois difere do autoritarismo, do limite rígido, no qual há uma falsa autoridade.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Quem age com autoritarismo impõem limites desta forma: *“É assim porque sou seu pai. É assim porque sou seu marido”*.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Quem age com autoridade coloca limites desta forma: ***“É assim porque eu me esforço para ser assim. Porque nós estamos querendo ser uma família assim, mais amável e respeitosa”***.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- ***“Porque nós estamos querendo um casamento assim, com base em respeito e na valorização um do outro”.***

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **É a pessoa que se esforça, realizando as transformações que necessita. Por isso tem autoridade. Não é a pessoa perfeita, mas é a que busca se aperfeiçoar.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- A **autoridade** está centrada no esforço que a pessoa faz para dominar as suas más inclinações. Isso é poder de realizar ações de transformação. Somente assim é que terá autoridade para falar.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Quando falar, o outro sentirá que é sim, sim, e não, não. É não, ou sim, porque existe um motivo plausível, justo. E não um sim, ou um não, sem sentido, ou de forma autoritária, rígida.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- A autoridade tem, como base, a **individualidade**. Na individualidade, a pessoa age como pensa que deve ser o melhor, mas respeita o direito do outro de pensar diferente.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Age da melhor maneira possível, mas sempre sabendo que existe o direito do outro e que a nossa individualidade termina, quando começa a do outro.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Quando colocamos limites com equilíbrio, há sempre um movimento de respeito – “eu” e o “outro”, formando o “nós” –, cada um com a sua individualidade.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- O cultivo da individualidade é a pedra de toque que gerará o limite equilibrado. Usa-se o *sim* quando é *sim* e o *não* quando é *não*. Por mais simples que seja, são poucas as pessoas que fazem isso.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Se quisermos que as coisas fiquem malignas para nós, é só dizer *sim* quando precisamos dizer *não*, e *não* quando precisamos dizer *sim*.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- **Aí as coisas se tornam um mal, porque passaremos por cima da nossa individualidade – a pretexto de auxiliar o outro –, que de fato resultará numa desajuda.**

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Saber dizer *sim*, na hora que é para dizer *sim* e *não*, na hora que é para dizer *não*, fazendo isso com inteireza e autenticidade, é algo a ser exercitado continuamente.

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Flexibilidade é outra qualidade fundamental na colocação de limites equilibrados. A flexibilidade é a virtude que nos ajudará a refletir, e voltar atrás numa decisão, na qual falamos um *sim* ou um *não* de maneira inadequada.