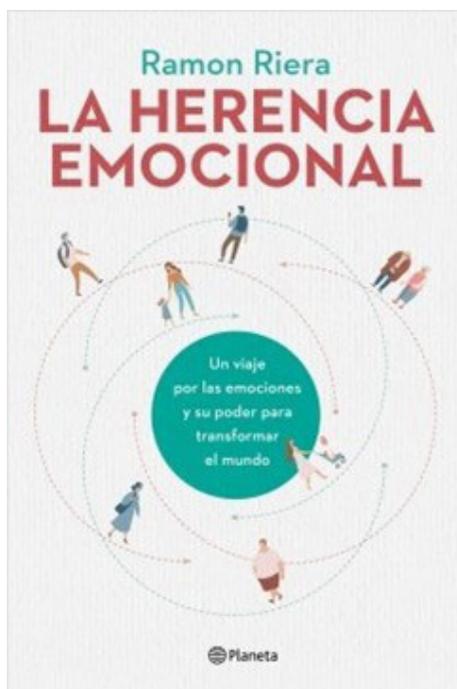


“La Herencia Emocional: Un viaje por las Emociones e su poder para transformar el mundo” de Ramon Riera (2019)

Pedro Amorim

Recensão Crítica



La Herencia Emocional, Ramon Riera (2019). Editorial Planeta.

O livro *La Herencia Emocional* é uma experiência de leitura onde o autor, Ramon Riera, nos faz reflectir sobre a transmissão dos valores e das crenças através das gerações, e sobre o impacto emocional que essa transmissão tem nas nossas vidas, nos nossos comportamentos e na forma de nos relacionarmos connosco e com os outros. Ramon Riera fala-nos da evolução histórica dos valores e das crenças, e de como esta evolução influenciou as nossas emoções ao longo dos séculos da existência humana. O autor fala-nos de uma psicanálise virada para a relação, fala-nos de Psicanálise Relacional.

No início do livro, Ramon Riera diz que “*Los valores tienden a ser una mezcla de creencias y convicciones emocionales. Las creencias son ideas y, por lo tanto, pueden pesarse y expresarse con palabras. Por el contrario, las convicciones emocionales se expresan a través de reacciones emocionales espontáneas*” (pág. 7).

Com estas palavras, o autor mostra-nos como trazemos dentro de nós uma herança emocional promovida pela família e pela sociedade. Esta herança emocional pode ser mais pesada, e com isso condicionar a nossa vida, ou pode ser mais leve, e promover dentro de cada pessoa liberdade para viver as suas emoções.

O autor tem a capacidade de nos captar durante a leitura, por exemplo a questão: devemos ou não amar incondicionalmente os nossos pais? Esta questão coloca o leitor numa postura de reflexão, e ao mesmo tempo em envolvimento nas palavras de Riera. É este jogo, entre o ler e o pensar, a que o livro *La Herancia Emocional* nos estimula continuamente, que faz dele uma obra de enorme interesse, não só para psicólogos e psicoterapeutas, mas para o leitor comum que se preocupa com o seu bem-estar, com as suas emoções, os seus valores e o modo como está na vida.

Para compreender esta questão, Ramon Riera oferece-nos a sua leitura de como têm evoluído as sociedades e os valores que vão imperando em cada uma delas, e de como se tem contactado com as emoções durante esses tempos.

Através de um relato histórico, somos levados por uma viagem evolutiva, desde a época dos caçadores/recolectores, em que foi necessário desenvolver valores para unir os grupos que se formavam em torno do planeta, até à sociedade do conhecimento, onde vivemos actualmente. No período dos caçadores/recolectores formar grupos permitiu também, criar um sentimento segurança entre os indivíduos. Por este período o *Homo Sapiens*, já tinha capacidade de antecipar o futuro e assim tomar consciência que a morte era algo inevitável. Como nos refere o autor, foi necessário desenvolver valores que dessem sentido à vida. O valor que imperava nesta época era “juntos”. Como nos mostra Ramon Riera numa das inúmeras histórias do livro, estarem “juntos” representava a forma como as pessoas viviam, em que, por exemplo, para cuidar de uma criança, era importante a participação de toda a comunidade. Devido ao sucesso desta estratégia o Homem passou a organizar-se em sociedades agrícolas, e aqui, com grupos maiores deu-se uma mudança significativa. Os grupos que antes eram pequenos e viviam em locais diferentes, passaram a ser maiores e a viver no mesmo local. Esta condição promoveu a necessidade de criar valores que nortegassem este tipo de sociedade. A recolha e o acondicionamento de alimentos, passou a fazer parte da realidade humana, e isso também contribuiu para as diferenças entre ricos e pobres. Como forma de organização social, desenvolveu-se o valor da hierarquia, onde os mais pobres obedeciam aos mais ricos e caso não o fizessem, eram punidos. Esta condição fazia com que os mais frágeis, tivessem de se submeter às leis dos mais poderosos. Como refere Riera, em muitos casos isto levava a uma dissociação entre a razão e a emoção. Muitos tinham de anular as suas emoções para conseguir superar as dificuldades, nomeadamente de garantir a sobrevivência de si próprio e da sua família. Em alguns casos as emoções eram um impedimento e um estorvo para manter o foco no que realmente era importante: sobreviver.

Com a chegada da revolução industrial, uma enorme mudança social aconteceu e com isso, mais uma vez os valores e crenças, também se alteraram. Se haviam desigualdades sociais, neste período elas continuaram, mas as condições de vida melhoraram. Riera oferece-nos uma visão otimista das evoluções sociais, mas não esquece os impactos negativos que também foram produzindo. O período da industrialização permitiu desenvolver valores mais ligados à empatia e à introspecção. Através das palavras do autor podemos compreender como isto aconteceu. A melhoria das condições de vida, deixando de ser imperativo “lutar” pela sobrevivência, a invenção da imprensa, que levou à impressão de livros em série, promoveu ao Ser Humano um contacto com as suas emoções e também perceber que elas são iguais às dos outros. Esta mudança foi de enorme significado, porque possibilitou desenvolver a capacidade do Homem se pensar e olhar para a sua subjectividade. Riera diz-nos que a *“La introspección y la empatía se retroalimentan”* (pág. 67). De forma simples podemos compreender esta ideia, porque até no dia-a-dia, gostamos mais das pessoas que manifestam cuidado e interesse por nós e somos mais gostados de quem cuidamos.

Já nos tempos actuais, em que vivemos numa sociedade do conhecimento ou do bem-estar, Riera fala-nos das enormes potencialidades que se criaram para o contacto com as emoções e das vantagens que isso trouxe no desenvolvimento social. O livro não nos mostra só as melhorias na forma de comunicar, no acesso a bens e a tranquilidade que é satisfazer as necessidades básicas, fala-nos também das vantagens que temos quando desenvolvemos a empatia. Este valor social que já vem da época da revolução industrial, pode agora ser mais valorizado, não só por todos os conhecimentos que a ciência nos trouxe, mas também pela maior disponibilidade que temos em contactarmos com as nossas emoções e com as emoções dos outros. A meu ver é uma época onde cada vez mais se valoriza a intersubjectividade. Riera mostra-nos, como agora a relação com o outro e a relação connosco importa e o impacto que isso tem nas nossas vidas. Esta condição de vida trouxe-nos novos valores e crenças e com isso novas configurações de reacções emocionais espontâneas.

Resumidamente é assim que Ramon Riera no seu livro *La Herencia Emocional*, nos mostra como evoluíram os valores e as crenças e como consequência o modo de viver as emoções. De forma muito clara mostra-nos como passamos de uma condição de caçadores/recolectores, para uma sociedade agrícola, depois para uma sociedade industrial e agora vivemos numa sociedade de conhecimento. Estas transformações sociais lentas, mas muito bem consolidadas, trazem consigo novas formas de pensar, sentir e viver. Como descreve o autor as emoções sempre existiram, mas em função do tipo de sociedade, elas foram mais ou menos valorizadas e tiveram mais ou menos impacto no Ser Humano.

Voltando à questão inicial, se devemos amar incondicionalmente os nossos pais, a resposta foi mudando, tal como a sociedade. Em épocas onde o valor da hierarquia imperava, a resposta é afirmativa. Os filhos devem amar, obedecer e seguir os

ensinamentos dos seus pais. Mas nos tempos modernos, onde olhamos para a nossa subjectividade e podemos contactar com as nossas emoções de forma mais livre, a resposta é não. Como nos mostra o autor, as pessoas estão mais atentas ao que se passa ao seu redor e dentro de si, e por isso não aceitam tudo o que lhes é transmitido. Não aceitam, por exemplo, uma educação em que há falta de cuidado ou onde se vive uma restrição emocional, logo é legítimo que as pessoas não amem os seus pais incondicionalmente. Vive-se mais em função do tipo de relação que se estabelece. Valoriza-se o cuidado, ou seja, o reconhecimento da subjectividade. Apesar desta nova condição, não podemos esquecer, como menciona Riera, que há valores e crenças que se mantêm enraizados em nós, logo a expressão emocional espontânea ainda vem carregada de valores como a obediência, a hierarquia e a punição. Isso pode ser facilmente observado na nossa prática clínica, em que vemos pessoas presas emocionalmente, fixadas a valores e crenças com os quais não se identificam, mas vivem com eles e levam uma vida cheia de angústias e medos. É aqui que a psicanálise tem um papel importante, podendo ajudar estas pessoas a libertarem-se emocionalmente. As mudanças como já referi, são lentas, mas quando acontecem, tornam-se profundas.

Ramon Riera ao falar-nos de emoções e da sua evolução histórica, fala-nos também da necessidade de contactarmos com as nossas vulnerabilidades. É através deste contacto que nos podemos libertar emocionalmente, mas, como nos diz o autor, é preciso um espaço seguro. Espaço esse que pode ser temporal ou físico. Para ilustrar esta ideia, mostra-nos a história de uma mulher que sofreu os horrores do nazismo. Bloqueou as suas emoções como forma de sobreviver a tal devastação. Só anos mais tarde, com os filhos já adultos e em condições para seguirem as suas vidas independentes, é que ela conseguiu entrar em contacto com estas emoções tão devastadoras e assim libertar-se da carga emocional que lhe condicionava parte da vida. Apesar de ser uma mulher muito funcional, era até aqui pouco empática e disponível para os outros.

Outra ideia que me ocorre mencionar nesta pequena recensão do livro de Ramon Riera, tem a ver com o medo em que se vive nos tempos de hoje, que me parece estar ligado com o contacto com as vulnerabilidades. Como referi anteriormente o autor menciona no seu livro que a sociedade actual tem enormes potencialidades, mas fala também de como as pessoas parecem mais vazias, mais tristes e como necessidade de se ocuparem na realização de tarefas para se sentirem realizadas. Parece-me que esta ideia se alicerça com a herança emocional. Todos têm família, e os valores por vezes são transmitidos “desajustadamente” em função do necessário. A emancipação necessária para fazer escolhas e moldar o percurso de uma vida, pode em algumas situações chocar com valores adquiridos ao longo dos tempos. Este livro abre-nos um espaço para reflectir sobre de onde vimos e para onde vamos, e que percurso temos de fazer para que essa viagem seja feita com honestidade emocional. Mais uma vez a psicanálise pode contribuir neste ponto. Ao promover um espaço seguro e uma relação de confiança para se contactar com as emoções, as vulnerabilidades, os sentimentos ambivalentes, por exemplo o amor/ódio, pode fazer a diferença na vida das pessoas permitindo o seu crescimento emocional.

Para terminar esta recensão ao livro *La Herencia Emocional* de Ramon Riera, quero partilhar convosco o que fui pensando ao ler o livro. Pensei, por exemplo, na educação que tive e como por vezes me coloco perante alguns desafios, reflecti na educação que dou aos meus filhos e como isso é muito influenciado pelos valores e crenças que me transmitiram e fui pensando como pequenos gestos, muitas vezes sem palavras, podem influenciar o modo como nos relacionamos uns com os outros. Acredito que para cada leitor e em cada leitura do livro *La Herencia Emocional* se consiga atribuir um sentido único às suas palavras. Por esse motivo deixo o desafio para que se percam nas suas ideias e as apreciem, tal como eu as apreciei. Há conhecimentos que guardamos para sempre, e a ideia da herança emocional, passou a fazer parte do meu reportório clínico e pessoal.