

ÍNDICE

Prólogo 11

SE OLHARMOS PARA O PASSADO...

1. Os erros que cometemos: a culpa 18
2. Os episódios mais negros da nossa vida 24
3. Perdoar a quem te magoou para viveres em paz? 30

O TEU «EU» DE AGORA

1. Os teus pensamentos inconscientes 38
 1.1 A nossa voz interior 39
 1.2 O que acontece quando a pessoa que é afetada
 por estes pensamentos inconscientes somos
 nós próprios? 50
2. Tens de saber quem és 58
 2.1 Sê honesto contigo, conhece-te 61
 2.2 O que gosto de fazer quando estou sozinho? 70
 2.3 Nos teus dias de parvoíce, permite-te ficar triste 75
3. Convive com as tuas emoções 78

4. As pessoas de quem temos medo e a necessidade
 de aprovação que despertam em nós 84
5. Como deve ser uma pessoa para que queiras,
e permitas, que faça parte da tua vida 88
 5.1 Ninguém tem de ser para toda a vida se não
 quisermos que seja 92
 5.2 Uma rutura (com alguém) não é um fracasso 95
 5.3 Estabelecer limites e decidir o que não gostamos
 e o que não toleramos nos outros 97
 5.4 A tua pequena bolha 103
 5.5 Não permitas que o teu monstinho interior
 mate alguém 107
 5.6. Dependência emocional 110
6. A necessidade de controlar tudo e a ansiedade
 de antecipação 114

A OLHAR PARA O FUTURO

1. O que quero na vida 120
2. Querer não é poder 124
3. Consegues conviver contigo? Apetece-te?
 Porque tens toda a vida pela frente 128
4. Um ser humano humano 132

Epílogo 138

Agradecimentos 141

PRÓLOGO

No passado, quando ouvia falar da importância de «conhecer-se a si próprio», não compreendia. Pensava: «Se vives contigo há trinta anos, como pode haver algo que não conheces em ti? O que te falta conhecer? Há mesmo alguma coisa que te surpreenda?» Resumindo, não entendia. Não compreendia aquelas pessoas que viajavam sozinhas sob o pretexto do autoconhecimento; «vão viajar e pronto, mas dito assim parece mais bonito», pensava eu.

Pensava deste modo até que, pelas voltas da vida, comecei a notar uma mudança em mim. Uma mudança à força, não penses que fui fazer uma viagem à Tailândia, não. Passei por uma situação muito difícil que nos levou, a mim e à minha saúde mental, a um limite que, até então, nos era desconhecido. E era melhor que assim continuasse, pois esses disparates de «isto ajuda-te a crescer como pessoa» deixam-me muito nervosa.

Sim, claro que aprendi,
mas era bem mais feliz se não tivesse
aprendido, verdade seja dita.

De qualquer forma, era aí que eu queria chegar. Percebi o que era conhecer-me a mim própria quando a vida me obrigou a ouvir-me e a compreender que algo não estava bem (e outra pessoa com o interior apodrecido também contribuiu com a sua parte). Ah! E a ansiedade, ela também colaborou, vamos dar-lhe o devido reconhecimento. Cheguei a odiá-la, mas agora amo-a, porque me salvou (literalmente) a vida, mas isso fica para outro livro. A minha ansiedade foi o alarme, e não o fogo.

A dor, por vezes, vence-nos. Vence-nos de tal forma que nem sequer sabemos como lidar com ela. Tudo corre mal, tudo nos fere, tudo nos faz sentir mal, o mundo parece-nos um lugar horrível, a nossa situação é um fracasso, e o pior: sentimos que nunca vamos conseguir sair dela. É essa mesma dor que, suave e delicadamente, nos coloca uma venda sobre os olhos para não vermos a saída. Fá-lo de forma tão lenta, subtil e carinhosa que não podemos dizer que foi ela. Para que nos culpemos, e para que essa culpa e frustração a alimentem, pouco a pouco. Para que sintamos que não temos valor, que temos de sofrer e que, em parte, o merecemos. É isso que a dor faz: cega. Ora bem, já estou a chorar e ainda nem uma página escrevi. Imagina quando terminar o livro.

Como estava a dizer, a dor cega e, por isso, como não podemos ver, temos de saber ouvir(nos). Ouvir o nosso corpo.

- Onde dói?
- Quando dói?
- Porque dói?
- Desde quando dói?

E a minha favorita: **o que tem de acontecer para que deixe de doer?** Nesse momento, temos de nos imaginar em cenários diferentes, imaginar o que é necessário mudar para que nos sintamos melhor.

Com este livro, não vou resolver os problemas da vida a ninguém. Um livro pode abrir-nos os olhos, ensinar-nos, comover-nos, dar-nos o empurrão de que precisamos, mas não pode resolver a nossa vida. Este seria o momento oportuno para dizer «só tu podes fazer isso», mas não o direi, pois é mentira. É mentira porque **há circunstâncias na vida que não nos vão permitir estar bem, que nos vão magoar, que nos vão deixar fora de combate.** Momentos em que não vamos aprender nada e que só nos vão deixar com muita dor e sequelas que teremos de trabalhar. Nem tudo depende de nós, por isso, nem tudo o que nos acontece é culpa nossa ou por nossa causa.

Mas, bem, como não podemos mudar o que não depende de nós, vamos concentrar-nos no que está nas nossas mãos.

Por isso, minha querida... temos de falar:

- Temos de falar porque passamos a vida a moer a nossa cabeça, a ter diálogos internos que nos prejudicam e a afogarmo-nos em ansiedade, vezes sem conta, por coisas que estão fora do nosso alcance.
- Temos de falar porque nos torturamos e temos conversas intermináveis que acabam pior do que começaram, mas não conseguimos comunicar assertivamente com o nosso «eu» interior.

É preciso sabermos falar connosco para nos ensinarmos a ser melhores para nós e para os outros; assim, todos saímos a ganhar, e a isso chama-se **autoeducação**.

Não me refiro ao típico «ama-te a ti próprio», não. Refiro-me a falarmos corretamente connosco, com respeito e coerência. Isso inclui admitirmos e chamarmo-nos à atenção quando fazemos algo de errado, para não nos tornarmos vítimas de situações que são da nossa responsabilidade. Viver a evitar os problemas e a culpar todos à nossa volta, menos a nós próprios, não nos ajuda a crescer, pelo contrário. Esta última parte

é fundamental para reconhecer quando nos devemos proteger dos outros, impor-lhes limites e não pedir desculpa pelo que não nos cabe.

Temos de ser honestos e coerentes connosco próprios, para o bem e para o mal.

Os discursos do tipo «tudo depende de ti»
não ajudam ninguém; mas aqueles
que nos vitimizam constantemente
também não.

Por isso, com realismo, honestidade e respeito, aqui vamos nós.

Ah, é verdade! Quase me esquecia: ao longo do livro verás (lerás) que falo (escrevo) no feminino e no masculino indistintamente. Isto porque, embora o título esteja no feminino, é dirigido, com todo o meu afeto, a qualquer pessoa.

Agora, sim, esclarecida esta questão: aqui vamos nós!