

SARA SARMIENTO BORGE

**DE MENINA
FERIDA
A MULHER
SELVAGEM**

Tradução de
Raquel César

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
1. Primeiro passo: o passado	21
Teorias que explicam como a infância afeta a idade adulta	23
A neurociência também explica o que acontece	33
2. Segundo passo: o passado	39
As crianças interiores.....	41
Outras partes do mundo interior	88
3. Terceiro passo: o presente	111
Relações abusivas	112
Dependência emocional.....	125
Dependência económica	133
4. Quarto passo: o presente	139
A sociedade <i>hiper</i>	139
Fugir às imposições da sociedade <i>hiper</i>	151
5. Quinto passo: o futuro	155
Aceitar o princípio da realidade	156
Perfeitas imperfeitas como filosofia de vida	159
Maternar a criança ferida	163
A Mulher Selvagem: o nosso poder ancestral	169
A importância da tribo	173

6. Sexto passo: o futuro	177
Primeira fase: despertar e fortalecer a Mulher Selvagem através do corpo	178
Segunda fase: honra a tua sensibilidade e vulnerabilidade	183
Terceira fase: <i>slow life</i> e vida consciente	186
Quarta fase: o minimalismo como forma de vida.....	197
Quinta fase: princípio da beleza e ordem	204
Sexta fase: hábitos	206
Sétima fase: reúne a tua tribo	217
Oitava fase: a ecoespiritualidade.....	220
O fim do caminho	226
7. Sétimo passo: presença	229
Meditações e exercícios de confiança	230
Meditações para nos conectarmos com o poder dos elementos e a sua simbologia	235
Mais exercícios para as tuas crianças feridas.....	242
Exercícios para melhorar o teu diálogo interior	242
Exercícios corporais	246
Mantras.....	248
AGRADECIMENTOS	251
BIBLIOGRAFIA	253

*Para os meus pais, Chefi e Luis,
para o meu marido, Diego,
e para os meus filhos,
Diego e Xulián*

INTRODUÇÃO

Sou as pessoas que encontrei,
todos os lugares que conheci,
todos os momentos que vivi.
Sou um passado do qual aprendo
e um futuro incerto.

María acorda numa manhã chuvosa de setembro. Dirige-se lentamente à casa de banho, vê-se ao espelho e é invadida por uma sensação de tristeza. Mais um dia naquele trabalho horrível! Depois de tomar um duche com água morna, faz um café. Enquanto o toma, olha para o telemóvel sem prestar atenção, de forma inconsciente. Começa a passar as *stories* do *Instagram*, à espera de encontrar alguma coisa que a entretenha, *influencers* com uma vida perfeita, mulheres sem celulite com uma alimentação supersaudável, etc. E, de repente, uma pontada de ansiedade no peito: Víctor, o homem com quem saiu durante quase um ano, e que acabou com ela apenas há dois meses sem lhe dar nenhuma explicação, já tem outra namorada. E parecem estar muito felizes... *Já me substituiu?*, pensa. Isso fá-la sentir-se inferior à nova namorada de Víctor. Essa sensação tem-na acompanhado, sem que disso tivesse consciência, desde pequena, quando a mãe a comparava à irmã mais velha, ou quando as meninas do colégio se riam dela e nunca a incluíam no grupo «das incríveis», ou quando, na escola secundária, os rapazes prestavam atenção a todas as suas amigas, menos a ela. Ou será que tinha surgido como consequência de todas as vezes em que lhe tinham partido o coração? *Não sei*, disse para consigo, *só sei que, mais uma vez,*

alguém é melhor do que eu. E, por esse motivo, encheram-se-lhe os olhos de lágrimas.

A duas ruas dali, Inés chora desesperada no banho. O marido, Juan, saiu de casa depois de uma discussão, e ela morre de medo de que ele a abandone. Tudo começou com uma tolice de que já nem se recorda. Não sabe bem como, mas acabou por perder as estribeiras, perseguindo-o e suplicando-lhe que conversassem novamente sobre o assunto, enquanto ele lhe pedia espaço e a ameaçava ir-se embora (o que acabava sempre por acontecer) se ela não se acalmasse.

No mesmo prédio em que Inés chora, há um café. Aí, Esther olha pela janela e pergunta-se porque é que todas as colegas do trabalho parecem estar sempre tão ocupadas com a sua vida perfeita, sem tempo para tomarem sequer um café com ela. Esther não tem o grupo de amigas habitual, nem de sempre nem recente, e sente-se muito só. Fazer amizades na idade adulta é uma verdadeira dor de cabeça. *Porque é que ninguém quer ser minha amiga? Sou assim tão pouco interessante?*, pensa enquanto come um bolo de chocolate e sente uma culpa terrível por o fazer. *Devia cuidar de mim. Com este corpo, como é que alguém vai querer ser minha amiga? De certeza que se fosse como a Laura, tão bonita e bem-sucedida...* Esther sente-se sozinha e, porque não dizê-lo, gorda. Tal como se sentia no colégio, quando sofria de *bullying* devido ao excesso de peso. Uns minutos depois, sobe no elevador até ao trabalho. Chega ao escritório com um grande sorriso para esconder a dor atrás de uma máscara de felicidade. Comprou cafés e brioches para todos. Sem se dar conta, tenta que a aceitem mostrando-se extremamente complacente. Os colegas aproximam-se para ir buscar as bebidas ainda a fumar e ela fala com eles com excessiva amabilidade. Só se tenta encaixar, mas as outras pessoas percebem que é falsa, demasiado solícita e até submissa, pelo que pegam no café e se afastam com um simples «obrigado».

Noutra divisão, Laura, a colega que parece bem-sucedida e que Esther inveja, chega ao escritório para começar a sua jornada laboral. Ao entrar, a chefe diz-lhe que têm uma reunião com um cliente importante. «Há muito em jogo», acrescenta. Todo o seu corpo fica imediatamente tenso. Vai buscar um copo de água, tem a boca seca. Todos consideram Laura uma mulher segura de si e, em algumas ocasiões, ela também se consegue sentir assim, mas é uma sensação efémera. Quando alguém lhe aponta algum erro, ou quando tem de demonstrar as suas capacidades perante os outros, a ideia de que não é suficiente arrasa-a como um furacão. Na verdade, cada passo que dá é marcado pelo medo do julgamento, de que a vejam como alguém pouco competente ou válida. Por isso, tenta parecer confiante e perfeita. Contudo, uma voz cruel soa-lhe dentro da cabeça: «Sou uma incapaz, nunca faço nada bem.» Ninguém sabe, mas Laura passa a vida a criticar-se, a passar de um extremo ao outro: de trabalhar em excesso e ser «a líder» e a mulher «irrepreensível» a procrastinar e deixar que as coisas se acumulem enquanto fica deitada no sofá durante horas a ver Netflix e repete a si mesma, vezes sem conta, o quão inútil é. *O que é que se passa comigo? Porque é que não me consigo sentir válida?*, pergunta-se.



Estas são algumas das histórias reais¹ com que me deparei, tanto em consulta como em círculos e retiros, ao longo dos mais de dez anos em que tenho acompanhado mulheres que desejam curar as suas feridas e conectar-se com o seu poder interior. Através da psicanálise, conseguimos que as perguntas que fazem, sobre o porquê de as coisas que lhes acontecem serem semelhantes às que referi, não sejam meras queixas, mas

¹ Certos dados foram alterados para proteger a privacidade das pacientes.

portas de entrada para o inconsciente e para as suas feridas. Partindo da curiosidade e do respeito, dedicamos o tempo necessário a analisar o seu presente e o seu passado. Graças a isso, descobrimos as razões por que se repetem, vezes sem conta, as situações que as fazem sofrer e trabalhamos no seu poder pessoal e plenitude vital.

Na segurança do meu gabinete, estas mulheres foram percebendo de que forma as situações dolorosas da infância, bem como as relações e alianças que forjaram com a família e com outras pessoas relevantes, afetam o seu presente. E, querida leitora, permite-me dizer-te que o mesmo acontece a ti. Os teus fracassos amorosos e a forma como te relacionas com os outros, a maneira como te limitas quando chega a hora de teres sucesso, o estilo de vida que tens, se gostas ou não de ti... tudo isso é influenciado pelas experiências importantes que viveste na infância. E isso acontece porque é durante esse período que se formam as bases da nossa identidade, personalidade, mente e cérebro. Ou seja, é o pilar em que estarão assentes todas as experiências posteriores da nossa vida.

Ao que nos acontece na infância e constitui o nosso mundo interior, os psicanalistas chamam «partes internas» ou «instâncias psíquicas». Ao longo destas páginas, veremos que algumas destas partes são mais infantis, são aquelas a que chamo «crianças interiores», e que há outras que, apesar de não serem, também se formaram no passado. Se estás a ler este livro, estou convencida de que te conectaste com essas partes e sabes que muitas te limitam e te fazem sofrer profundamente. No entanto, também estou certa de que sentiste dentro de ti uma força que talvez ainda não consigas explicar. Uma espécie de sussurro, ou talvez um grito, uma energia que te pede mudança, cura. Essa força, esse chamamento interno, esse rugido é a tua Mulher Selvagem, a tua parte mais ancestral, que é capaz de transformar dor em poder.

E, querida mulher, se estás a ler isto, é porque estás preparada para te tornares numa alquimista e transformares a dor em ouro. Estás pronta para ser a mulher que mereces e usufruir de um estilo de vida em que te sintas plena. Já é tempo de te libertares do teu passado injusto, de abrires as asas e voares. É altura de dizeres ao mundo: «Aqui estou eu, vou viver com todo o meu ser, porque sou poderosa, selvagem, autêntica.» Se estás diante deste livro, é porque sentes a chamada do teu renascimento.

Muitas pessoas dirão que és quem és graças aos teus traumas e experiências dolorosas. Não creio que assim seja. Para mim, és quem és apesar do que viveste, mas não o merecias ter vivido. Creio que da primeira forma se romantiza os maus-tratos e o abuso. Contudo, com a abordagem que proponho, a ênfase recai sobre o teu poder pessoal, sobre o teres sobrevivido a algo que nunca te deveria ter acontecido. Não agradecemos às pessoas que nos magoaram, não temos nada a agradecer. Tens de agradecer a ti mesma, por muito sofrimento que guardes dentro de ti, e também àqueles que te trataram bem. Porque, afinal, foste tu que continuaste em frente e foram essas pessoas que te serviram de apoio. Pelo contrário, os que te magoaram só te causaram dor e fizeram-te criar defesas para que essa dor não te vencesse, pelo que te limitam no presente, como veremos neste livro.

E a isso, irmã, chama-se percorrer o caminho que vai de criança ferida a Mulher Selvagem. Um percurso que deves fazer descalça, com humildade e sem pressa. A viagem não vai ser fácil, encontrarás pedras e montanhas, e por vezes vais sofrer, mas será profundamente transformadora. Ao longo dessa jornada, passarás de uma menina assustada a uma mulher que sabe cuidar do seu lado vulnerável e que caminha com passos firmes

e de cabeça erguida, dona da sua vida. Uma mulher que vive como deseja, sem arranjar desculpas. E este livro guiar-te-á para que o consigas.

Para te ajudar a avançar neste caminho, criei a «bússola da cura», que será o nosso leme a partir de agora e que se divide em quatro tempos, quatro esferas e quatro bases.

Os quatro tempos são:

- Passado.
- Presente.
- Futuro.
- Presença.

Estes vão conduzir os capítulos do livro. Recomendo que comeces pelo passado, mas por vezes é tão perturbador que algumas mulheres precisam de ir antes ao presente, ao futuro ou até à presença. Confia na tua intuição.

As quatro esferas são:

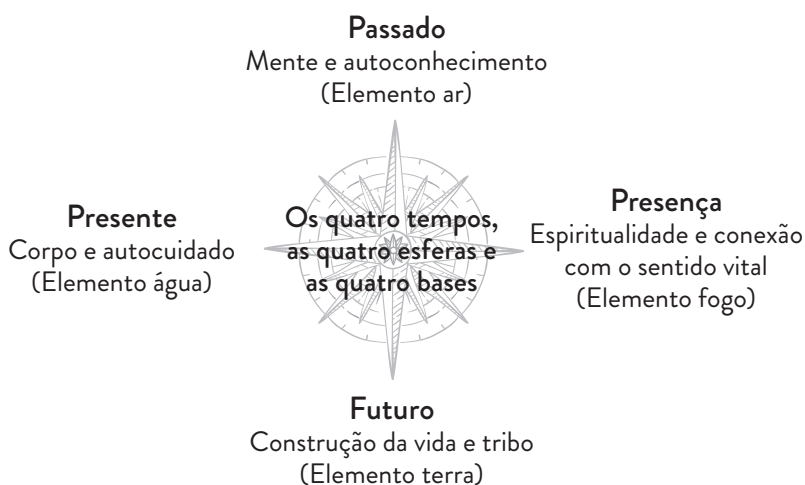
- A mente, associada ao elemento ar.
- O corpo e o inconsciente, associados ao elemento água.
- As relações e o estilo de vida, ou ambiente, associados ao fogo.
- A espiritualidade, cujo elemento é o fogo.

Nelas vamos focar o trabalho que faremos juntas.

Por fim, as quatro bases são:

- O autoconhecimento.
- O autocuidado.
- A tribo.
- A conexão com o sentido vital.

Nas próximas páginas, vou mostrar-te como potenciar cada uma, apesar de a maior parte do texto se centrar no autoconhecimento, que considero ser a parte mais importante. Só através do autoconhecimento alcançarás a liberdade para escolher, ou mesmo criar, aquilo de que precisas para sentires que a vida vale a pena, em vez de viveres segundo o que os outros acreditam. E é isso que fazem as mulheres selvagens: conectam-se com a sua autenticidade, sem medo nem culpa, mesmo que ninguém compreenda.



Para isso, no primeiro capítulo, trabalharemos o passado, que é o primeiro tempo da bússola, e veremos como te afeta na idade adulta. Vou explicar-te, de forma resumida, como condiciona a tua mente e porque é que a infância é tão importante. Esta parte, ainda que mais técnica e científica, é fundamental para entenderes porque é que te acontecem certas coisas que te fazem sofrer.

No segundo capítulo, continuaremos a explorar o passado mediante a compreensão do teu mundo interior. Conhecerás as crianças feridas. Vamos concentrar-nos naquelas que mais vezes encontrei nas minhas pacientes e oferecer-te-ei estratégias para poderes curar as feridas que cada uma carrega. Além disso,

descobrirás outras partes internas que te limitam, mas que não são crianças. Entre elas, falar-te-ei do juiz interior, do ego ideal, da sombra e de muitas outras coisas. Também te darei exercícios para que as trabalhes. Portanto, nesse capítulo, as esferas da bússola que vamos trabalhar com mais atenção são a mente, o corpo e as relações, embora as duas últimas apenas de forma secundária. Claro que o autoconhecimento será a base fundamental do nosso trabalho.

No terceiro e quarto capítulos, passaremos ao segundo tempo da bússola da cura: o presente. Identificaremos as correntes que te prendem a uma vida insatisfatória no aqui e agora, desde a sociedade *hiper*, que causa ansiedade, vergonha, excesso de exigência e baixa autoestima, até às relações com narcisistas, a dependência emocional e económica. Focar-nos-emos sobretudo nas relações pessoais e no ambiente, e em como isso te afeta. E, claro, dar-te-ei indicações sobre como quebrares essas correntes.

No quinto e sexto capítulos, encontrarás o teu plano de ação como Mulher Selvagem. Neles, passamos ao futuro, o terceiro tempo da nossa bússola. Veremos como despertar, cultivar e potenciar o teu poder interior, e dar-te-ei estratégias para teres um estilo de vida *slow*, organizares o teu tempo e criares hábitos e rotinas que te mudarão a vida. Não te assustes, depressa verás que, além de eficazes, são fáceis de aplicar, seja qual for a tua situação atual. As esferas que vamos trabalhar são principalmente o corpo, o ambiente e a espiritualidade.

O sétimo capítulo oferece uma grande quantidade de exercícios, para o caso de precisares de mais recursos que te ajudem na tua cura e na tua mudança de vida. Completaremos a bússola aprofundando o último tempo: a presença. Este é um capítulo dedicado a integrar tudo o que aprendeste, uma espécie de almanaque a que podes ir buscar o que quiseres trabalhar mais especificamente. Além dos que vais encontrar nestas últimas páginas, em cada capítulo encontrarás à tua disposição

exercícios específicos para curar ou potencializar aquilo de que estivermos a falar.

No entanto, querida mulher, há algo que deves ter em conta: as mulheres selvagens sujam as mãos. Quero com isto dizer que, para curares as tuas feridas e mudares a tua vida, deves pôr em prática os exercícios propostos, e não apenas ler o livro, como quem vê um filme. Para tal, recomendo que tenhas um caderno unicamente para o teu desenvolvimento pessoal. Eu chamo-lhe o Caderno Consciente e aconselho sempre que seja bonito. Nele ficarão escritos os teus pensamentos, sentimentos e recordações, a tua vida, e merecem ser guardados num lugar bonito. Não é frivolidade, é autocuidado, é o que mereces. Lembra-te: ler far-te-á despertar, mas agir dar-te-á o poder de transformar. Mas, vejamos, a Mulher Selvagem escolhe o que quer e não quer fazer. Ou seja, não tens de fazer tudo o que proponho, apenas aquilo que sintas que precisas de trabalhar.

Posto isto, vamos à tua transformação? Estás preparada?

NOTA DA AUTORA: O conteúdo deste livro faz referência a centenas de seminários, cursos e mestrados em que me formei, obras que li, conversas privadas com analistas de renome e a minha própria experiência clínica, pelo que, por vezes, posso expressar abordagens científicas ou clínicas apresentadas por outros autores, mas muitas outras ideias baseiam-se na minha própria vivência, sustentadas pelo meu trabalho com milhares de pessoas. Estou certa de que grande parte da minha prática profissional está impregnada de todos os meus conhecimentos e também da minha história pessoal, porque, por muito científicos que queiramos ser, somos humanos (a objetividade não é tão simples na psicologia). Por isso, peço desculpa se alguma das minhas conclusões não for muito científica ou se outros autores a tiverem apresentado antes de mim. Posso tê-las lido sem que me lembre disso, ou talvez tenhamos simplesmente chegado à mesma conclusão ao trabalhar com pessoas em sofrimento.