

# ÍNDICE

## **PREFÁCIO 15**

## **CAPÍTULO 1 | CONHEÇA E CONTROLE A SUA MENTE 20**

A mudança é necessária 20

O caso do Projeto Manhattan 21

APOSTE NA MUDANÇA E ESFORCE-SE POR CONSEGUI-LA 22

PODEMOS MUDAR? A MALEABILIDADE DO CÉREBRO 25

Não existe um passaporte para a felicidade 26

O caso de Luísa 28

## **CAPÍTULO 2 | OUÇA A SUA VOZ INTERIOR 34**

Não invente desculpas 34

EMBORA SEJA MAIS FÁCIL NÃO PENSAR, A AUTOCONSCIÊNCIA

TORNA-NOS LIVRES 35

A AUTOIMPOSIÇÃO 37

O caso de Ana 40

O VALOR DO SEU «EU» 45

O caso de Cristina 45

A TÉCNICA DOS PEQUENOS PASSOS 48

O caso de Carlota 50

O CORPO E A MENTE 53

Novamente o caso de Carlota 56

## **CAPÍTULO 3 | ULTRAPASSE AS CRENÇAS QUE O LIMITAM 63**

O que são as crenças e como as construímos? 63

CONSTRUÍMOS AUTOMATISMOS A PARTIR DAS NOSSAS

CRENÇAS 65

O caso de Pilar 66

A PROPORÇÃO MÁGICA: O EQUILÍBRIO ENTRE O NEGATIVO

E O POSITIVO 67

AS NOSSAS CRENÇAS AJUDAM-NOS OU PREJUDICAM-NOS? 69

O PODER DAS CRENÇAS: ABRIR O CORAÇÃO 72

O caso de Paolo	73
O peso do passado: uma sentença negativa que impomos a nós próprios	76
O caso de Rosa	77
A OBSESSÃO PELO CONTROLO	81
O caso de Samantha	82
UMA QUESTÃO DE CONFIANÇA	87
O caso de Sara	87
Acredite em si próprio	91
O caso de Clara	92

#### **CAPÍTULO 4 | NÃO MANTENHA OS CONFLITOS, RESOLVA-OS! 96**

Atreva-se a mudar!	96
O caso de José	98
Ouçã a sua voz interior	102
O caso de Alejandra	103
A autoconsciência e a autoestima fortalecem-nos	106
O caso de Daniela	107

#### **CAPÍTULO 5 | O PODER DAS CRISES 112**

O despertar	112
AS CRISES TORNAM-NOS HUMANOS	114
DESCA DO SEU PEDESTAL	114
O caso de Juan e Alfonso, dois executivos	116
DÊ TEMPO A SI PRÓPRIO PARA ACEITAR A PERDA	119
O caso de Alberto	120
APRENDA COM A ADVERSIDADE	121
O caso de Mário	122
RECONHEÇA OS SEUS PONTOS FRACOS E CONSEGUIRÁ MELHORAR	126
O caso de José Luís	127

#### **CAPÍTULO 6 | TRANSCENDER O EGO 130**

Ligue-se ao seu verdadeiro «eu»	130
APRENDA A DETETAR AS MANIFESTAÇÕES DO EGO	133
O QUE MOTIVA AS MANIFESTAÇÕES DO EGO	134
O caso de Assunção	135

DOMINE O SEU EGO E LIBERTE-SE DA IRA 139

ULTRAPASSE O EGO 140

## **CAPÍTULO 7 | A IMPORTÂNCIA DA ACEITAÇÃO 143**

A aventura de fluir com a vida 145

O caso de Elena 147

O perdão liberta-nos 152

O caso de Matt Swatzell: uma história de perdão 153

Para que os outros gostem de si, é necessário que goste de si próprio 154

O caso de Rafael 155

Errar é humano... Fuja do perfeccionismo! 157

O caso de Aurora 158

Não combata a realidade, adapte-se a ela 161

O caso de Esteban 162

## **CAPÍTULO 8 | APRENDA A GERIR AS SUAS EMOÇÕES 166**

Reestruturação cognitiva: o modelo A-B-C de Ellis 167

PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS 169

DA AUTOCULPABILIZAÇÃO À AUTOCONFIANÇA 170

O caso de Jesus 170

Exigências absolutistas 173

O caso de Laura 173

Atreva-se a enfrentar a vida 177

O caso de Ariadna 178

O futuro é uma incógnita e o passado não me deixa viver 181

O caso de Elisa 182

## **CAPÍTULO 9 | CONQUISTE A PAZ INTERIOR 187**

O segredo da liberdade 187

OS RITUAIS DA PAZ INTERIOR 188

O caso de Mary 188

TERAPIAS PARA ASSOCIAR OS PLANOS CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE: «PSICOMAGIA», PNL E HIPNOTERAPIA 194

Dois casos de psicomagia: de novo Mary 196

ESTRATÉGIAS DE SOBREVIVÊNCIA 197

O caso de Carmen 198

CULTIVE O BEM-ESTAR 202

O caso de Júlia 202

A FORÇA ESTÁ EM SABERMOS DESAPEGAR-NOS	205
O caso de Marisa	206
O PERFECCIONISMO PODE LEVAR AO FRACASSO	210
O caso de António	210
A HIPNOTERAPIA DE ERICKSON	213
ESTÁ NAS SUAS MÃOS ESCOLHER UM FUTURO MELHOR	214
O caso de Gustavo	215

## **CAPÍTULO 10 | O CAMINHO PARA A LIBERTAÇÃO** 218

Procure o equilíbrio entre o ser e o ter	219
Autoconsciência e mundo exterior	221
Curar o ego, libertar o «eu»	222
A sabedoria oriental e a física quântica	224
O apelo do herói	226
Caminhar em direção à plenitude	228
Aprenda com a mudança	231

## **AGRADECIMENTOS** 235

## **SOBRE A AUTORA** 237

## CAPÍTULO 1

# CONHEÇA E CONTROLE A SUA MENTE

«Comece por examinar a sua mente mesmo quando apenas pretende mexer-se ou falar. Em seguida, aja corretamente e com firmeza.

Sempre que encontrar desejo ou ódio na sua mente, não faça nada nem abra a boca. Permaneça imóvel.»

SHANTIDEVA

### **A mudança é necessária**

A nossa mente tende a funcionar de um modo mecânico, impulsionada pelo hábito, pela repetição subconsciente dos mesmos atos, apegada à rotina que estabeleceu e resistente à mudança. Mesmo quando se dispõe a mudar, muitas vezes transforma a ação num novo impulso automático que em nada nos beneficia.

A inércia em que então nos afundamos leva-nos a agir de modo repetitivo e fácil de prever: ingerimos o mesmo tipo de alimentos, frequentamos sempre os mesmos restaurantes, assistimos aos mesmos programas televisivos todas as semanas, percorremos o mesmo caminho para o emprego e adotamos para sempre o mesmo partido político. Tendemos a pensar dentro de categorias rígidas — o que nos

leva a cair no preconceito; vemos as coisas a preto e branco, pouco predispostos a abrimo-nos às diferentes gamas e tons das cores; adotamos a atitude A ou B, invariavelmente opostas; e não nos mostramos interessados em buscar novos conhecimentos que possam colocar em causa a nossa visão do mundo, que tanto nos custou a construir. É por este motivo que resistimos tanto à mudança, pois estamos dentro de uma espécie de caixa redonda, como um hamster na sua roda, e convencemo-nos de que a única forma de sairmos dali é correremos mais depressa.

A rotina diária prende-nos de tal forma, e a nossa atenção encontra-se tão condicionada pelas nossas crenças, emoções e fatores externos que as condicionam que tendemos a simplesmente ignorar os sinais que nos indicam a necessidade de proceder a mudanças substanciais na nossa vida. Isto lembra-me o caso do Projeto Manhattan — um exemplo extremo da falta de atenção —, que obrigava a adotar um novo ponto de vista, mas nenhuma das partes implicadas foi capaz de o fazer.

## O caso do Projeto Manhattan

Foi esta a designação secreta dada um projeto científico norte-americano para desenvolver a primeira bomba atômica durante a Segunda Guerra Mundial.

A dado momento da investigação, os físicos que trabalhavam no laboratório colocaram a possibilidade remota de as experiências de manipulação de elementos atômicos poderem incendiar a atmosfera terrestre desencadeando uma hipotética reação de fusão em cadeia. Foi nesse momento que aventaram a hipótese

de interromperem a investigação. Porém, segundo diversos cientistas envolvidos, a equipa encontrava-se tão absorta nos seus cálculos que as consequências negativas nem sequer lhes pareciam reais. No dizer de um deles, «comportámo-nos como autómatos programados para fazerem uma determinada coisa, e foi isso mesmo que fizemos».

Mesmo quando sabemos que temos de mudar, muitas vezes somos incapazes de mudar o rumo que estamos a seguir. Freeman Dyson, um dos cientistas que participaram no Projeto Manhattan, descreveu, numa entrevista concedida vários anos depois da guerra, o entusiasmo de todos os elementos da equipa perante o enorme desafio intelectual que era a produção da bomba: «Uma tal situação transmite às pessoas a ilusão de um poder ilimitado, esta sensação é, de alguma forma, a raiz dos nossos problemas (...). É o que se poderia chamar de “arrogância técnica”, e torna as pessoas fracas quando percebem o que podem fazer com a sua mente.»

## APOSTE NA MUDANÇA E ESFORCE-SE POR CONSEGUI-LA

Todos queremos melhorar a nossa vida e, muitas vezes, não sabemos bem o que temos de mudar. A primeira coisa — que é também a mais essencial — é desejarmos a verdadeira mudança; a segunda, não menos importante, é aplicarmo-nos e esforçarmo-nos por a conseguirmos.

Por vezes, queremos colher os frutos da verdadeira transformação, mas não estamos dispostos a dar os passos

necessários para o conseguirmos. Aspiramos a uma maior serenidade, à satisfação duradoura e a alcançar a felicidade a que achamos que temos direito, mas desejamos estas coisas como se elas fossem recompensas justas que já merecemos, uma tábua de salvação vinda do exterior e que não requer qualquer esforço da nossa parte. Desejamos muito a mudança, mas nada fazemos para a conseguirmos, principalmente quando implica sairmos da nossa zona de conforto interna.

No entanto, algum dia seremos obrigados a despertar da nossa letargia e a tomar as rédeas da nossa própria vida, pois a verdade é que ninguém nos pode salvar de nós mesmos. Somos nós quem constrói o sujeito e o objeto da nossa realidade, e o verdadeiro desafio inicia-se com o burilar do nosso «eu», com responsabilizarmo-nos pelos nossos pensamentos, escutarmos as mensagens que nos transmitem as nossas emoções e tentarmos libertar-nos de todo o entulho mental que fomos acumulando com o tempo e que nos impede de viver a vida em toda a sua plenitude.

Para conseguirmos qualquer tipo de transformação, precisamos de reprogramar a nossa mente e, em seguida, fortalecer as novas conexões neuronais estabelecidas, e isto só é possível com a prática constante e focada. Isto permite que, com o tempo, adotemos novos hábitos mentais que irão surgindo com maior frequência e menor esforço. Além disso, já foi cientificamente demonstrado que o nosso cérebro dedica uma quantidade mínima de recursos mentais ao processamento da perceção visual, pelo que, se conseguirmos usar os recursos não empregues neste processo em qualquer outra tarefa mental — como, por exemplo, identificar as mudanças que temos de fazer —, poderemos aproveitá-los melhor.

Temos de perceber que, quando a mente é alimentada por pensamentos positivos, sentimo-nos bem. Porém, quando aquilo que nos inunda são as crenças e as paixões

negativas, os seus efeitos tóxicos envenenam-nos. Por isso, a coisa mais importante que temos a fazer na vida, se quisermos mudar de facto, é gerir a nossa mente em vez de nos deixarmos arrastar por uma cadeia de pensamentos e sentimentos negativos.

Esta tarefa é uma caminhada sem fim, pois não se trata de chegar à meta e relaxar para sempre. O crescimento interior é uma corrida de fundo em que o objetivo é superarmo-nos constantemente, e quanto mais em forma estivermos, tanto mais consciência teremos dos desafios que temos de vencer. Muita gente pensa que o início da senda do desenvolvimento pessoal se resume a frequentar alguns cursos de fim de semana, ler vários livros de autoajuda e acreditar que isso basta para alcançarem a sabedoria.

O mais importante para logarmos a nossa transformação é não nos opormos ao que a vida nos vai fazendo chegar, não desejarmos estar num momento da nossa vida diferente daquele em que nos encontramos a cada momento e não combatermos as circunstâncias que a vida nos vai apresentando mas fluirmos com tudo isso, e fazê-lo com autoconsciência e com um amor incondicional por nós próprios. Temos de ser realistas e saber que as coisas não nos sairão todas bem à primeira; que, apesar de conhecermos teoricamente o caminho para o crescimento pessoal, a prática é a parte difícil; e é muito provável que, por vezes, retrocedamos e constatemos que continuamos presos a emoções negativas. Não obstante — e apesar de continuar a custar-nos pôr em prática os novos comportamentos e atitudes —, se formos perseverantes, com a continuação constataremos que a mudança se irá tornando cada vez mais fácil e que, apesar de continuar a surgir de vez em quando, a negatividade tornar-se-á menos frequente. O essencial é que sintamos que seguimos uma direção clara e definida e que os passos que vamos dando fazem sentido.

Não podemos continuar a fazer as coisas da mesma forma e esperar resultados diferentes, pois tal atitude é a loucura a que se referiu Albert Einstein. Por isso, para que a sua vida mude e o leitor consiga fazer com que brotem flores onde antes só via espinhos, são necessárias três condições:

- Alterar os seus pensamentos.
- Manter uma atitude positiva.
- Adotar uma conduta diferente.

## PODEMOS MUDAR? A MALEABILIDADE DO CÉREBRO

Em muitas ocasiões, a pergunta que repetimos muitas vezes é: «Será possível mudarmos?» Não será isto impossível depois de termos alcançado a idade adulta e, de certa forma, já termos adquirido um determinado carácter e certos hábitos? Não será muito mais complicado mudar em adulto, uma vez que a nossa vida é restringida pelas responsabilidades e atividades ininterruptas, das quais parecemos não conseguir libertar-nos?

A evolução das neurociências permitiu-nos encontrar a base científica que contradiz a convicção popular, que também foi, durante muitos anos, uma verdade no mundo da ciência, a qual consistia em pensar que, ao alcançarmos a idade adulta, as conexões cerebrais já não mudavam.

Atualmente, conhecemos a total maleabilidade do cérebro e sabemos que, se formos capazes de continuar a exercitá-lo, é possível continuarmos a aprender e a concentrarmos a nossa atenção naquilo que queremos mudar.

Mas, sendo assim, por que nos custa tanto fazê-lo? Porque é que tão pouca gente o consegue? Basicamente, isto deve-se ao facto de, com a idade, as nossas normas, a nossa

visão do mundo, as nossas crenças, se irem cristalizando em nós. Por este motivo, somos nós próprios que nos negamos a possibilidade de mudar, ainda que nos seja mais cómodo sacudirmos esta responsabilidade, atribuindo-a às circunstâncias da vida, à idade, ao meio envolvente, enfim, ao mundo em geral e à vida que nos coube viver.

## **Não existe um passaporte para a felicidade**

Por vezes, vemos determinada pessoa como alguém que alcançou o êxito; alguém que é admirado e até invejado. Contudo, se formos além da imagem aparente, talvez venhamos a descobrir que a vida dessa pessoa não é tão idílica como parece. Será que sabemos como é o seu íntimo? É uma pessoa emocionalmente equilibrada? Gostará de si própria e valorizar-se-á como ser humano?

Não são só os aspetos físico e material que nos podem enganar quando tentamos deduzir o grau de felicidade dos outros. Por vezes, as atitudes deles perante os outros podem ser uma fachada que esconde muitos problemas por resolver.

Acreditamos que os únicos ingredientes da felicidade são irmos de férias para o lugar mais paradisíaco do mundo; rodearmo-nos de todos os luxos possíveis e imagináveis; alcançarmos um estatuto social elevado; conseguirmos uma posição de poder; termo-nos tornado pessoa famosas; termos, ao nosso lado, quem goste de nós; sermos «bonitos e famosos»; vivermos na casa dos nossos sonhos; sermos desejados pelo sexo oposto (ou pelo mesmo); termos constituído uma família exemplar; viajarmos pelo mundo à vontade, sem preocupações financeiras; não precisarmos de dar satisfações a ninguém. Porém, nenhuma destas circunstâncias pode, por si só, oferecer-nos uma satisfação permanen-

te nem trazer-nos paz de espírito ou verdadeira felicidade. Desde que trabalho como *coach* que venho observando isto mesmo em muitas, muitas pessoas de todas as origens.

Nenhuma das condições que acabei de citar constituem um passaporte seguro para a felicidade. Talvez o leitor se pergunte porquê... e a resposta é que as coisas exteriores a nós apenas podem contribuir, em maior ou menor grau, para que vivamos com mais ou menos comodidade, mas é a nossa mente que interpreta e sente — sempre subjetivamente — o que nos vai acontecendo a cada momento. Por isso, o essencial não é lograr o luxo exterior mas cultivar a mente, aprender a interpretar os nossos pensamentos e saber gerir os sentimentos. Por outras palavras, a felicidade é precisamente o oposto daquilo que, muitas vezes, a sociedade de consumo em que vivemos mergulhados tenta fazer-nos crer. Temos de ser nós a emitir o nosso próprio passaporte para a felicidade.

Muitas vezes, vemos pessoas com uma situação pessoal e profissional que parece estável vista do exterior e pensamos na sorte que têm e nos motivos que têm para agradecer à vida. Porém, as coisas não são assim, e, por vezes, acontece estas pessoas viverem muito mais amarguradas e frustradas do que quem tem muito menos bens materiais. Por isso, parece-me que a imagem externa é apenas aparência, sendo que o que dá verdadeiro significado à nossa vida é o que temos dentro de nós.

Era precisamente isto que acontecia com Luísa, que aparentemente tinha tudo para ser feliz, não obstante ser uma das pessoas mais infelizes que já tive no meu consultório.

## O caso de Luísa

Luísa era uma mulher de cerca de cinquenta anos de idade. Tinha formação académica, um mestrado e um trabalho estável, para além de dois filhos gémeos de vinte anos, que eram o seu maior orgulho e a sua paixão. É evidente que o seu historial incluía as «feridas de guerra» a que não escapa quem quer que viva neste mundo, porquanto não sofrera nenhum trauma importante ao ponto de indicar a depressão e a tristeza em que vivia mergulhada desde havia vários anos. Aparecia sempre de sobrolho carregado, como se a sua vida diária lhe tivesse ficado para sempre atravessada na garganta; como se estivesse permanentemente zangada com o mundo, começando por ela própria.

Contou-me que os pais não tinham sido propriamente o tipo de pessoas capazes de demonstrar grande afeto pelos filhos, embora se tivessem encarregado de fazer com que nunca faltasse nada material aos seus cinco filhos. Influenciada pelo padrão comportamental masculino de distanciamento emocional e ausência de carinho que caracterizara o seu pai, adotou esse mesmo perfil masculino quando se casou. Esta atitude lançou-a num sofrimento indescritível, pois a sua ânsia de amor aumentou em vez de desaparecer. Esta circunstância, bem como a decisão de manter estoicamente o casamento para proteger os filhos e, dessa forma, os poder criar no contexto de uma família estável, levou-a a uma primeira depressão. O seu psiquiatra encorajou-a a iniciar um segundo curso

universitário para se abstrair do sofrimento, porém este conselho não lhe sarou as feridas.

Alguns anos mais tarde, viu-se envolvida noutra conflito, desta feita um caso de perseguição profissional movida pelo seu chefe. Incapaz de lhe fazer frente, afundou-se numa segunda depressão, da qual apenas se libertou um ano depois, e após uma mudança na chefia do departamento em que trabalhava. Iniciara uma nova terapia, mas, pelo que pude observar quando me consultou, ainda não tinha conseguido tratar as raízes do seu sofrimento.

Não obstante, aquando da sua primeira visita, encontrava-se numa situação bastante aceitável. Tinha-se divorciado do marido — que, para além disso, ainda se tinha mudado para a América Latina, a milhares de quilómetros de distância —, tinha uma situação profissional segura na administração da empresa, os filhos eram jovens exemplares, vivia num andar que os pais lhe tinham oferecido e, apesar de a sentença do divórcio litigioso não lhe ter sido favorável, pelo menos o ex-marido enviava o montante estipulado para cada um dos filhos.

Apesar de atravessar um período em que não tinha grandes preocupações, Luísa era permanentemente atormentada pelos seus próprios fantasmas mentais. Vivia agarrada aos acontecimentos passados e, por isso, era incapaz de viver o presente — e quando o fazia, era para se queixar de que nada era como ela esperara que viria a ser. Estava convencida de que merecia uma vida melhor — e recordava isto mesmo a si própria constantemente —,

mas tinha de se conformar com injustiças intoleráveis: um ex-marido que ganhara a causa do divórcio em tribunal de forma injusta e, conseqüentemente, não lhe pagava qualquer pensão, apesar de ela se ter dedicado a ele e à família de corpo e alma durante muitos, muitos anos; um trabalho insuficientemente remunerado; um pai tirânico e egoísta de quem tinha de tomar conta quando chegava a sua vez de o fazer, apesar dos inúmeros afazeres que pressupunha a sua vida de mãe empregada e divorciada; as irmãs, que considerava umas invejosas e com quem se dava mal, apesar de viverem no mesmo prédio que ela; e uma infinidade de pequenos incómodos assaz comuns em muitas famílias, os quais ela considerava obstáculos consideráveis num caminho já de si íngreme.

A negatividade de Luísa era bastante evidente, e concluí que me seria muito difícil ajudá-la se ela não desse tudo de si para a cura. Quando as pessoas se convencem de que os culpados do seu mal-estar são os outros, têm uma visão derrotista da vida e passam o tempo todo a lamber as feridas, torna-se muito difícil romper esse círculo vicioso a partir do exterior. Portanto, a primeira coisa que lhe disse foi que, para mudar, teria de se empenhar ao máximo, mudar as suas crenças sobre o que lhe acontecia e adotar uma atitude positiva perante a vida.

Assim, fomos revendo cada um dos seus problemas, cada uma das contrariedades que a torturavam diariamente... ou, para sermos mais exatos, as contrariedades com que ela própria se torturava sem ter consciência disso.

Analisámos o absurdo de desejar uma maior paz de espírito e mais capacidade para desfrutar do presente quando era ela própria quem se recordava constantemente dos infortúnios do passado, que se centravam, essencialmente, nas suas relações familiares frustradas. Culpava o pai por não ter conseguido dar-lhe o carinho de que necessitava, e fora-se envenenando aos poucos com tudo o que quisera dizer-lhe mas nunca tinha sido capaz. Os laços que a uniam ao ex-marido também não eram melhores, pois lamentava ter passado — e perdido! — trinta anos da sua vida ao lado dele. Não obstante, após ter conseguido, finalmente, afastar-se dele, não conseguia afastá-lo do pensamento de dia nem de noite. Alimentava o rancor contra ele, e não só fazia mal a si própria, como, ao fazer isto, a presença daquele homem no seu espírito ia aumentando cada vez mais, ocupando um maior espaço na sua vida. Culpava-se por não ter conseguido a pensão mensal que efetivamente não recebia e que, segundo ela, devia receber, pensão essa que a teria poupado a alguns problemas de cariz material que a traziam angustiada naquele momento.

A atitude em relação às irmãs também não era melhor. Por um lado, sentia que elas a invejavam por ter tido mais «êxito» na vida, por outro, aspirava à autovalorização. Considerava que dava mais às irmãs do que o que recebia delas. Na questão da generosidade para com os outros, fiz-lhe ver que só devemos oferecer aquilo que pudermos de modo incondicional e altruísta. Se dermos mais porque queremos receber algo

em troca, essa não é uma atitude desinteressada e, nesse caso, é melhor não continuarmos a cultivá-la pois não faz bem nem a nós nem aos outros. Por outro lado, tentei levá-la a perceber que nunca tinha conseguido aceitar as irmãs tal como eram e amá-las com os seus feitios, ainda que isso implicasse manter um certo distanciamento. Dava-se com elas por obrigação, porque achava que era seu dever fazê-lo, e esforçava-se por fingir uma relação cordial com elas, quando, na verdade, não as amava. Limitava-se a manter alguma proximidade para salvar as aparências, mas a única coisa que conseguia era um enorme desgaste pessoal.

Trabalhar com Luísa constituiu um verdadeiro desafio, pois tinha os seus hábitos mentais tão enraizados no espírito e revelava-se tão profundamente convicta de ser vítima das injustiças da vida que preferia não alterar os ditos hábitos e continuar a sofrer, sem que tivesse, em nenhum momento, a consciência de que era ela própria a causadora do seu grande sofrimento. É relativamente comum que muitos de nós desejem «assinar um tratado de paz», mas quase sempre queremos ser nós os vencedores e que sejam os outros os vencidos. Muitas vezes, pomos o orgulho à frente da felicidade. Preferimos percorrer os mesmos caminhos, trilhados centenas de vezes, mesmo que nos conduzam aos mesmos becos sem saída.

Como disse antes, o que Luísa mais valorizava eram os seus filhos gémeos, e foi graças a eles que conseguiu corrigir a sua rota e fazer as pazes com o passado.

A aceitação é o primeiro passo na direção da sabedoria e também da paz interior.

### **ESTRATÉGIAS PARA CONHECER E CONTROLAR A SUA PRÓPRIA MENTE**

- O verdadeiro desafio começa por o leitor se responsabilizar pelos seus próprios pensamentos e ouvir as mensagens que lhe transmitem as suas emoções.
- O crescimento interior é uma corrida de fundo em que o objetivo é que se supere a si próprio.
- Não deseje estar em circunstâncias diferentes daquelas em que se encontra presentemente.
- Deixe-se fluir com as circunstâncias que a vida lhe apresenta e tente fazê-lo com autoconsciência e um amor incondicional por si próprio.
- O principal e essencial para melhorar a sua vida é que deseje a verdadeira mudança; em segundo lugar vem a disponibilidade para se empenhar e esforçar por alcançar esse objetivo.

## CAPÍTULO 2

### OUÇA A SUA VOZ INTERIOR

«Aqueles que sonham acordados têm consciência de muitas coisas que escapam aos que apenas sonham quando dormem.»

EDGAR ALLAN POE

#### **Não invente desculpas**

Desde muito jovem que me fascina a capacidade que as pessoas têm de desencantar desculpas e, depois, lamentarem-se por alguma coisa que queriam fazer mas, por diversos motivos, não fizeram. A que se deve este comportamento?

Por um lado, deve-se à pouca atenção que prestamos a nós próprios. Estamos tão saturados de informação banal e corriqueira e tão distraídos com estímulos externos que não ouvimos o que a nossa voz interior nos quer dizer sobre as nossas verdadeiras necessidades. E isto acontece porque a cobrimos com uma montanha de camadas de silêncio que a abafam totalmente. Por outro lado, a falta de respeito para connosco próprios também contribui para a nossa «surdez interna», pois deixamo-nos levar por opiniões alheias, por normas rígidas antiquadas que proíbem tudo e pelas expectativas de quem nos rodeia, as quais pesam bastante em nós. Sacrificamo-nos para sermos o que os outros esperam que

sejamos e não aquilo que realmente gostaríamos de ser. Por outro lado, não temos a coragem necessária para nos atrevermos a ser nós próprios, a empreender o caminho para o desconhecido e para um futuro prometedo, longe das rotinas, e para nos lançarmos na exploração e descoberta do nosso próprio «eu».

Desta forma, vamo-nos afogando aos poucos, na crença de que não temos como fugir à nossa realidade, e conformamo-nos com o que nos parece ser a nossa sina: permanecermos prisioneiros da rotina, mesmo que o medo da mudança, a tristeza, a frustração e a amargura vivam permanentemente dentro de nós.

## EMBORA SEJA MAIS FÁCIL NÃO PENSAR, A AUTOCONSCIÊNCIA TORNA-NOS LIVRES

A busca da segurança a todo o custo é má conselheira, pois leva-nos a preferir o conformismo à liberdade; a escolher os hábitos repetitivos e vazios em detrimento do amor; a optar pelo caminho mais fácil, ainda que venhamos a pagar esta escolha com a insatisfação interior. Esta renúncia coloca-nos no papel de seres passivos, em vez de fazer de nós o sujeito ativo e leva-nos a participar em perigosos jogos de domínio e submissão, o que pressupõe relações de dependência isolada ou partilhada; relações nas quais vivemos as circunstâncias da vida como vítimas dos outros e da fatalidade do destino ou como controladores da vida das outras pessoas em vez de nos envolvermos em relações maduras, caracterizadas pela independência entre seres iguais.

A realidade mostra-nos todos os dias que, na maioria dos casos, as pessoas preferem não pensar por si próprias, não ler obras cujos temas sejam demasiado profundos e as obriguem a refletir e a questionar as opiniões e as crenças

nas quais assentaram os pilares da sua existência. Elegemos líderes para que nos representem, apoiamos governos que nos governem e adotamos uma religião para não termos liberdade de pensamento. Os motes que nos guiam parecem ser: «Facilita-me a vida, diz-me o que tenho de fazer»; «Em que partido achas que devo votar?»; «Aonde tenho de ir?»; «Que regras devo seguir? Preciso que alguém me diga isto para poder obedecer»... No entanto, embora pareça muito mais fácil seguir as instruções que nos são transmitidas do que pensar por nós próprios, o problema é que, mais cedo ou mais tarde, chega sempre o momento em que nos sentimos tristes, amargurados e desiludidos. Obedecemos às regras e fizemos o que nos disseram, contudo não encontramos a felicidade prometida... Porquê?

No preciso instante em que deixamos de pensar, no momento em que começamos a agir como autómatos e abandonamos a nossa capacidade de reflexão, perdemos o equilíbrio interno porque estamos a deixar de alimentar a nossa mente, esse motor maravilhoso — cujo potencial ainda não conhecemos totalmente — que nos permite desenvolver ao máximo as nossas capacidades de seres humanos. A reflexão leva-nos à autoconsciência, e só esta nos permite tomar as rédeas da nossa existência. É verdade que se trata de uma grande responsabilidade, mas seria uma pena não a assumirmos nem a associarmos de forma criativa à nossa experiência, em vez de nos deixarmos levar pela indolência e de nos lamentarmos mais tarde, depois de já termos vivido uma vida «emprestada», quando já não pudermos mudar o curso das coisas, pois, nessa altura, culpar-nos-emos por não o termos sabido fazer e também culparemos os outros por, segundo nós, terem contribuído para a nossa derrota.

## A AUTOIMPOSIÇÃO

Um dos aspetos mais importantes da regeneração e da mudança é percebermos que relação mantemos com o que nos rodeia. Há dois casos em que as coisas exteriores são antepostas às interiores, o que leva a que os nossos atos nos sejam impostos do exterior.

Há que distinguir dois tipos de perceção errados em que baseamos a nossa visão do mundo e que se repercutem não só na nossa forma de agir, mas também na imagem que vamos formando sobre nós próprios.

A primeira é a autoimposição de uma vida focada nos outros, em que não dedicamos o devido cuidado ao nosso «eu» e em que a nossa energia se vai esgotando diariamente até nos deixar exaustos. A verdade é que, para podermos ajudar os outros, temos de estar devidamente preparados, o que pressupõe que cultivemos primeiro o nosso «jardim interior», pois mal cuidado não dará frutos. A segunda distorção tem a ver com as expectativas que os outros depositam em nós. Neste caso, o nosso valor baseia-se naquilo que conseguimos na vida, na nossa eficácia, no que os outros esperam de nós. Assim, quando o mundo exterior deixa de fazer sentido, quando não logramos atingir os objetivos que nos são exigidos, quando não correspondemos às expectativas extraordinárias depositadas em nós, é então que começam os problemas. Também é só nesse momento que olhamos para o nosso interior, e então descobrimos um estranho que há muito abandonámos.

É por este motivo que, apesar de sermos altruístas por natureza — e de isso nos fazer sentir bem — e querermos dedicar a vida aos outros, não devemos inverter a ordem das coisas, pois para agirmos bem primeiro temos de nos encontrar a nós próprios. Neste caso, a premissa tem de ser: primeiro nós, depois os outros.

Em parte, foi precisamente isto que se passou com Carlota, o que também observaremos em outros dois dos casos que exporei em seguida: o de Ana e o de Cristina, que me consultaram por terem perdido a noção do valor do seu «eu».

Por vezes também sentimos que fazermos o que queremos na vida é egoísmo, como se corresponder às exigências dos outros fosse um caminho melhor. Quando nos dececionamos a nós próprios porque não queremos dececionar os outros, de certo modo estamos a cometer uma traição. Pelo contrário, quando estamos em harmonia com o nosso propósito vital, as escolhas que fazemos são sempre as mais adequadas, embora possam não agradar a quem não as compreenda ou sinta que não se adequam às perspetivas que tinha planeadas para nós. A autoconsciência não é egoísmo, e só quando experienciamos a verdadeira liberdade é que podemos crescer e alcançar a plenitude. Se passarmos a vida a seguir as regras que nos são impostas por outros, não só não melhoramos como nos atraçoamos a nós próprios.

É realmente uma pena que seja necessária tanta coragem para tentarmos ser nós próprios, mas infelizmente é assim. Poderes de todos os tipos exercem a sua influência para calarem as nossas mentes para seu próprio benefício. Muitas vezes, as pessoas que nos rodeiam desejam o melhor para nós e julgam saber melhor do que nós o que mais nos convém, e, cheias de boas intenções, tentam levar-nos pelo caminho que pretendem que sigamos. Também é muito comum que os que nos rodeiam tendam a impor-nos os seus cânones pessoais, que, embora possam, talvez, ter resultado nas suas vidas, não servem para a nossa. Fazem isto para não terem de questionar as suas próprias crenças.

Por vezes, tornarmo-nos quem somos realmente é algo que nem sequer é possível exprimir por palavras, pois, amiúde, é uma intuição que temos guardada na mente.

Não obstante, podemos sentir a força desse desejo escondida no nosso interior dizendo-nos que a vida que levamos não nos traz satisfação. Explicar isto a outros, que não partilharam a história de vida do caro leitor e nunca vestiram a sua pele, pode confundi-lo e aumentar a sua insegurança, mas vale a pena tentar.

Como disse Confúcio, há vários séculos: «Por mais longe que a mente possa ir, nunca chegará aonde o coração chega.» É o coração que o leva ao bem-estar, não a mente. Poderíamos considerar que o que o sábio chinês quis dizer foi que é a nossa mente não racional aquela que nos fala e que temos o dever de ouvir e, principalmente, de nos livrarmos do poder das expectativas alheias, que abafam a nossa voz interior.

Quando suprimimos a nossa inteligência interior, as nossas emoções e a nossa criatividade para agradarmos aos outros, atraíamo-nos a nós próprios. Assim, atraíamo-nos sempre que respondemos «sim» quando, na realidade, queremos responder «não». Não nos respeitamos quando permitimos que os outros se aproveitem da nossa boa vontade. Enfraquecemos quando damos mais valor às opiniões dos outros do que à nossa. Ultrapassamos os nossos limites quando procuramos a aprovação alheia a qualquer preço. E enganamo-nos e prejudicamo-nos quando cremos que não basta sermos nós próprios. Por que motivo nos tratamos tão mal? Por que permitimos que se aproveitem de nós? Por que acreditamos que não é adequado seguirmos os ditames do nosso coração? Tal acontece, certamente, por não termos desenvolvido a nossa autoestima, a aceitação incondicional de nós próprios, antes de nos dedicarmos aos outros.

Na sociedade em que vivemos, somos bombardeados diariamente com mensagens sobre como nos vestirmos, que objetos devemos possuir, como nos comportarmos e com

quem temos de nos parecer para cumprirmos os cânones aprovados pela maioria. Desde que somos pequenos que nos incutem regras e parâmetros aos quais se supõe que devemos adaptar-nos para podermos integrar-nos no grupo em que crescemos e ao qual pretendemos agradar, ou mesmo impressionar, na idade adulta. Fazem-nos sentir que temos de agir de determinada forma e alcançar determinados objetivos para nos sentirmos valorizados, caso contrário não seremos ninguém. Se decidirmos atrever-nos a ser diferentes e não nos conformarmos com as expectativas culturais ou familiares, arriscamo-nos ao repúdio geral e, com isso, vamos perdendo a voz, a nossa música própria, a nossa luz.

Esquecemos a nossa magnificência inata, que nos advém da magia de termos nascido seres humanos únicos e insubstituíveis. Só começamos a viver *verdadeiramente* — em vez de nos limitarmos a sobreviver — quando percebemos que não precisamos de conquistar o direito a sermos fabulosos, com o nosso valor próprio, pois somo-lo naturalmente a partir do momento em que perdemos o medo da rejeição dos outros, pois não dependemos dela para existirmos, e compreendemos que só é possível alcançar a plenitude quando nos libertamos do julgamento dos outros e nos aventuramos a percorrer o caminho que nos compete porque é esse caminho que ressoa em nós, não o que os outros queriam que seguíssemos.

### O caso de Ana

Ana era uma jovem aparentemente tranquila e tímida que sempre tinha levado uma vida fácil, com todo o conforto. Apesar de ser muito bonita, tinha o olhar triste de quem perdera a alegria. Não tinha sofrido nenhum trauma pessoal

e a vida sempre a poupara às dificuldades. Toda a sua vida tinha sido agradável: tivera uma infância feliz com os irmãos, que adorava; pais carinhosos e dedicados aos filhos; concluíra com êxito o curso superior de Psicologia e arranjava trabalho como assistente social assim que terminara os estudos. Não havia motivo aparente que explicasse a tristeza que se tinha apoderado dela nos últimos tempos, e, por mais que tentasse, não conseguia libertar-se daquela desilusão permanente. Apesar de a sua vida parecer retirada de um conto de fadas, algo não encaixava naquela «fotografia» tão perfeita. À medida que fomos conversando, fui-me apercebendo de que o problema era o trabalho. Ana não gostava do que fazia, e todos à sua volta lhe diziam que nem lhe passasse pela cabeça mudar de trabalho num momento tão difícil como aquele, em que tanta gente estava desempregada. Isto pesava-lhe tanto que se estava a transformar num fardo insuportável. A sua vida sempre fora tranquila, não estava habituada ao contacto com o sofrimento — próprio ou alheio —, e o seu trabalho diário consistia na assistência social aos mais desfavorecidos.

Mas o problema não se resumia a isto, pois, ao terminar o ensino secundário com boas notas — e sem saber muito bem que rumo tomar em termos profissionais —, decidira tirar o curso de Psicologia sem grande convicção. Apesar de se sentir atraída por outras áreas, como a moda, a culinária, o empreendedorismo e a criação da sua própria empresa, não se permitiu explorar estas possibilidades a sério. Acabou por se

convencer de que eram simples fantasias que gostava de sonhar e jamais se atreveria a dar os passos necessários para as tornar realidade. Na verdade, toda a sua vida se caracterizava pela necessidade de ser uma «boa menina»; a aluna perfeita ao pé de quem os professores sentavam os alunos mais irrequietos para que estes mudassem o seu comportamento graças à influência dela; a filha perfeita que jamais tinha dado motivos para a menor preocupação; a jovem apagada e calma que nunca se atvera a deixar resplandecer a sua verdadeira idiossincrasia por receio de não ser aceite tal como era. O apagamento do seu verdadeiro «eu» tinha já atingido um tal ponto que Ana acabara por se esquecer de quem era realmente e do que desejava de facto. Sempre tinha vivido a vida que os outros esperavam que vivesse e feito o que outrem lhe dizia para fazer. Por isso, estava mergulhada num mar de dúvidas, e o pior era que tinha perdido a alegria de viver e não vislumbrava qualquer esperança de que algo viesse a mudar. Além disso, o facto de ter começado a trabalhar aos vinte e três anos de idade, depois de ter desfrutado de uma vida protegida de qualquer preocupação, como psicóloga num centro de acolhimento de mulheres vítimas de maus-tratos, sem qualquer vivência em que pudesse apoiar-se, resultou numa catástrofe emocional. Não obstante, era uma pessoa muito sensível à dor, segundo ela própria reconhecia, principalmente porque não estava habituada a lidar com ela.

Por mais que estudemos as teorias psicológicas, por melhor que memorizemos os textos e

independentemente de obtermos classificações elevadas nos exames, sem uma experiência de vida em que possamos apoiar-nos, a dureza da realidade pode perturbar-nos muito mais do que estamos preparados para suportar.

Ana via muito sofrimento à sua volta, e todos os dias se deparava com as consequências dos abusos e humilhações sofridos pelas mulheres que o seu trabalho a «obrigava» a ajudar. A circunstância de ser testemunha de realidades tão pesadas e o facto de se sentir impotente para as remediar tinham-na afetado profundamente. Aquela menina que sempre detestara qualquer vestígio de violência, que já em criança impedira que outras crianças se guerreassem, pagava agora um preço muito elevado ao expor-se aos efeitos da violência. Ouvir diariamente tantas histórias horríveis tinha despertado nela uma inquietação contínua, uma insegurança latente e irracional que contaminava todos os aspetos da sua vida. Esta situação também gerou nela uma grande falta de confiança em todo o género humano. Sentia que já não podia suportar tanta angústia e aflição, que necessitava de introduzir a positividade na sua vida e que, se não o fizesse, ir-se-ia tornando cada vez mais triste e apática.

Por um lado, tinha a certeza de que não podia continuar no mesmo trabalho, mas não vislumbrava outra alternativa; por outro, se deixasse o emprego, não saberia que via profissional seguir.

As obrigações que tinha imposto a si própria não a deixavam respirar, mas o que Ana não sabia era que tinha de ser ela a forçar a mudança.

Foi um caminho longo e tortuoso para ela, pois desejava sair daquela situação, mas julgava que alguém a salvaria, visto que não se sentia capaz de enfrentar a pressão familiar no sentido de não tomar uma decisão tão drástica. Mas também ela se sentia insegura perante um destino em que até então nunca tinha pensado.

Ana precisou de chegar ao fundo para poder começar a subir. O sofrimento teve de se materializar e tornar tão subtil (insidioso?) que se transformou em puro desespero, estimulando-a a sair da espiral descendente em que ela tinha caído.

Ana desapareceu por algum tempo. Mais tarde, vim a saber que lhe tinha sido diagnosticada uma depressão e que andara a tratar-se com antidepressivos receitados por um psiquiatra, ficando de baixa durante vários meses e sentindo-se cada vez mais fraca, pois a sua apatia profunda quase a impedia até de se alimentar. Quando se sentiu um pouco melhor, voltou a consultar-me. Aquele hiato de alguns meses e de «convívio» com os seus fantasmas prepararam-na para aceitar que não podia continuar assim por incapacidade de enfrentar os pais e a incerteza. Tinha compreendido que a sua incapacidade para enfrentar os seus fantasmas, os seus medos, a estava a impedir de viver. Tinha-se apegado tanto à sua identidade de «menina boazinha» e maleável que a simples noção de abandonar este papel a aterrorizava, e para poder mudar algo tão arreigado era necessária uma verdadeira descida ao Inferno, e só após esta dolorosa experiência é

que se sentiu preparada para baixar as defesas, render-se e abrir-se à vida. Continuava a não saber bem que rumo tomar, mas, pelo menos, permitiu-se, por fim, deixar o trabalho que a estava a corroer por dentro, partindo para Inglaterra, por seis meses, para trabalhar como ama e aprender a língua inglesa com o objetivo de se distanciar dos seus problemas e planear os passos seguintes. Era, finalmente, o tiro de partida.

## O VALOR DO SEU «EU»

Se nos entregamos ao mundo exterior e aos acontecimentos, também lhes concedemos poder sobre nós, perdemos o controlo dos nossos estados de espírito, dos nossos atos e dos nossos pensamentos e não somos capazes de sermos nós próprios e de conduzirmos as nossas vidas sem o beneplácito dos outros.

É o caso de Cristina, para quem o fracasso no seu mundo era inconcebível, pois, inconscientemente, estava agarrada à crença de que ninguém gosta dos falhados.

### O caso de Cristina

Cristina consultou-me porque se sentia bastante abatida desde havia quase um ano e, naquele momento, a questão já a preocupava. Comandava uma equipa de vendas e estava habituada a alcançar os objetivos a que se propunha e a conduzir os seus subordinados à vitória, pois era assim que tinha sido educada.

Durante as primeiras sessões, investigámos e explorámos as raízes do seu enorme mal-estar para que pudesse compreender o alcance do que lhe estava a acontecer e que questões teríamos de aprofundar antes de começarmos a resolver os seus problemas. Ao longo de toda a sua vida, sempre se tinha identificado mais com a imagem do sucesso e de alguém que fazia o impossível para ser apreciada do que com os benefícios da cultura pessoal. De certa forma, presumia que era amada mais pelo que fazia do que pela pessoa que era. Estava emocionalmente obcecada com a imagem que queria colar a si própria e opunha-se à verdadeira realização pessoal. Cristina possuía competências sociais extraordinárias e uma grande flexibilidade para mudar de atitude ou de imagem de acordo com a ocasião e o contexto, procurando sempre adaptar-se para que a valorizassem. E fazia isto ao ponto de se enganar a si própria, acreditando realmente que a imagem idealizada que apresentava ao mundo era a sua verdadeira pessoa.

Debaixo da capa de simpatia, eficiência e carisma que sempre mostrara ao mundo, encontrava-se mergulhada num grande vazio que só aumentava com o tempo. A paixão pelo aplauso que desenvolvera desde pequena para captar a atenção alheia acabara por se transformar num substituto do amor e traduzia-se numa busca de afeto através do êxito social e profissional.

Sempre se sentira obcecada por causar a melhor impressão possível, o que implicava um esforço enorme, esgotante e contínuo. As pessoas à sua volta nem podiam imaginar a ansiedade e

a insegurança que Cristina reprimia para continuar a funcionar. Vivia na angústia constante de dizer ou fazer algo que não fosse correto, sem nunca baixar a guarda. Nunca se permitia ser espontânea nem revelar o que lhe apetecia verdadeiramente, por receio que zombassem dela ou que outros comesçassem a desconfiar ou a colocar em causa o seu valor. Além disso, passados tantos anos a fingir com um sorriso encantador e agradável, tinha acumulado bastante frustração, a qual, como não a podia exteriorizar, acabara por direcionar para dentro de si, o que minou a sua energia e a levou a uma tristeza profunda de que era incapaz de se libertar.

Desde menina que sonhava com uma vida ideal, e mesmo naquela altura, em que mais sofria, o seu mecanismo de defesa era, amiúde, a evasão por meio da imaginação. Por esse motivo, mantinha-se ancorada à passividade, pois, dessa forma, não se enganava nem cometia erros. Sabia que tinha de proceder a mudanças na sua vida, pois não estava nada satisfeita no plano laboral nem no sentimental, mas tinha entrado numa espiral de apatia de que estava a ser-lhe impossível sair.

Cristina passara tanto tempo a adaptar-se ao que achava que os outros queriam dela que acabara por se desligar completamente dos seus próprios sentimentos, e por mais que procurasse, não sabia o que queria. A única noção que se repetia como uma litania era a de que não podia continuar assim, pois estava a auto-destruir-se. O pior foi quando lhe perguntei se queria ir à raiz dos seus problemas e, partindo

desse reconhecimento, atrever-se a mudar. Respondeu-me que andava tão preocupada que não lhe parecia que houvesse alguma solução para uma mudança de rumo na sua vida.

O receio de se afirmar era tão grande que preferia esconder a cabeça na areia a enfrentar o juízo alheio, que podia ser implacável. Como poderia continuar a viver se os outros não aceitassem as suas decisões e deixassem de gostar dela? Por isso, desaparecer era um sentimento mais reconfortante do que dar qualquer passo para melhorar a sua situação. Disse-lhe, então, que ainda estávamos a tempo de encontrar uma solução, que não desistisse, que era ela quem tinha de dar o primeiro passo. Tinha de se olhar ao espelho que eu lhe mostrava para se reconhecer, de uma vez por todas, e exercer a vontade de ser a Cristina que era de facto e não a que queria ser para obter a aprovação dos outros. Depois de um extenuante trabalho de tomada de consciência, havia que passar à ação, mesmo que lhe doesse, mesmo que se rebelasse. E o que lhe propus foi que o fizesse seguindo a técnica dos pequenos passos, ou seja, ir introduzindo pequenas alterações na sua vida quotidiana que a levassem à mudança.

## A TÉCNICA DOS PEQUENOS PASSOS

Eis alguns dos passos em que trabalhei com Cristina, que partilho consigo, caro leitor, para o caso de poderem ajudá-lo a viver uma vida mais autêntica e plena:

1. **Redefina os seus valores.** É difícil o caro leitor assumir um comportamento autêntico se não souber o que valoriza nem o que deseja. Muitas vezes, agarramo-nos aos valores com que crescemos quando, na verdade, temos de reavaliar o que se adequa a quem somos atualmente. Alinhar as suas ações clarificará as coisas que realmente são importantes para si.

2. **Fomente uma mentalidade aberta.** A nossa autenticidade expande-se quando experimentamos o mundo na sua totalidade e de todas as perspetivas. A dicotomia entre o bom e o mau torna-nos rígidos e mantém-nos presos aos julgamentos e às limitações, o que nos leva a fechar o nosso ser vulnerável e autêntico. Tente ver a vida de todos os pontos de vista. Mantenha a sua mente aberta.

3. **Faça um trabalho de introspeção.** Se realmente me conhecesse, saberias isto sobre mim (como exercício, preencha o espaço a seguir): \_\_\_\_\_

---

Este é um indicador que nos leva à introspeção e revela os aspetos fundamentais de cada pessoa, para além de fomentar a confiança, a credibilidade e a intimidade para com a pessoa com quem o leitor partilha esta informação e de o levar a abandonar a couraça sob a qual se esconde muitas vezes.

4. **Perceba quando está a ser autêntico.** É fundamental que cultive a atenção plena, ou *mindfulness*, para que possa observar-se do exterior, abandonar os automatismos e ser capaz de perceber quando está a comunicar com sinceridade ou quando age de uma forma que não se coaduna com os seus valores essenciais. A partir daqui, poderá explorar os medos e as crenças que criam barreiras que se antepõem à sua autenticidade, com o objetivo de as ultrapassar.

5. **Confie na sua intuição.** Muitas vezes, ao agirmos de forma inautêntica, sentimo-nos desequilibrados. Não

nos apercebemos de que as coisas simplesmente não estão em harmonia, nem sequer nós próprios. Temos de prestar atenção aos pressentimentos, às emoções e à intuição, pois é possível que sejam mensagens do hemisfério direito do nosso cérebro, que nos diz que estamos a ser genuínos.

## O caso de Carlota

A vida trouxe-me Carlota por meio do anúncio a um dos meus *workshops* sobre a felicidade numa página do Facebook. Carlota pensou que o *workshop* seria ideal para uma amiga sua que se sentia deprimida desde havia um par de anos. Quando lhe telefonou para lho propor, a amiga acedeu com a condição da sua companhia. Porém, a amiga acabou por mudar de opinião em cima da hora e Carlota, que já se tinha inscrito, decidiu ir e contactou-me para iniciar um processo de *coaching*.

Entrou no meu consultório num dia frio e ventoso de dezembro. Observei-a atentamente enquanto se instalava no cadeirão e começava a falar-me do que a trouxera a mim.

Era uma mulher jovem, de figura delicada e rosto angelical enquadrado pelo cabelo curto. Circunspecta, de estatura baixa, emanava discrição. Falou-me com total transparência e honestidade desde o primeiro instante, algo necessário se quisermos fazer um trabalho realmente profundo. Sem a dita autenticidade, é impossível eu conhecer a pessoa que tenho diante de mim e, portanto, também me é impossível ajudá-la a

vencer as suas dificuldades para que consiga alcançar os seus objetivos.

Carlota tinha-se divorciado seis anos antes, mas logo iniciou uma relação com um colega de trabalho, o que, no início, a reconfortou, mas passado um ano começou a perceber que aquele rapaz não era o que parecia — ou o que ela quisera ver nele. A sua intuição dizia-lhe que ele lhe era infiel, se bem que, quando abordava a questão, ele respondia-lhe exaltado, negando tudo e acusando-a de ser ciumenta. Por fim, numas férias que passavam juntos em França, não conseguiu evitar espreitar o telemóvel dele e, nesse momento, obteve todas as provas que haviam alimentado as suas suspeitas contínuas. Ele continuou a negar a traição mesmo perante as evidências e o casal acabou por se separar.

É curioso como a vida nos leva por caminhos que jamais imaginávamos vir a percorrer e goza connosco... Pelo menos é o que parece, nos momentos em que acontecem determinadas situações. Foi o que aconteceu a Carlota quando a informaram de quem seria o seu próximo chefe: nem mais nem menos do que o rapaz com quem acabara de romper o namoro!

O que aconteceu a partir daquele momento — e durante cinco anos — foi que Carlota teve de enfrentar a relação com o seu novo chefe, cuja personalidade era narcisista e manipuladora, e ela era incapaz de impor a devida distância, principalmente tratando-se de alguém que via todos os dias e que, para além disso, avaliava o seu trabalho e lhe dava ordens no escritório. Além do mais, apercebeu-se de que precisava da

aprovação dele, e que, por muito que lhe pesasse, ainda se sentia presa aos seus encantos, agarrada a uma pessoa que não a tratava bem, e que isto era tudo menos uma situação equilibrada.

A situação melhorou um pouco quando Carlota iniciou uma nova relação, mas esta também não foi a melhor solução, pois tinha voltado a envolver-se algumas vezes com o chefe. Continuava a sentir-se emocionalmente dependente daquela pessoa e era-lhe muito difícil afastar-se.

Foi muito gratificante para mim observar, em poucas sessões, como uma jovem que chegara obviamente angustiada por uma dependência que a fazia sofrer conseguira libertar-se dela. Mas ainda mais meritório foi o facto de ela ter compreendido que não podia simplesmente abandonar o trabalho e fugir.

O problema de Carlota parecia resolvido, mas, por vezes, romper com o que nos está a fazer mal é uma solução não só admissível como até imprescindível. Não obstante, quando o problema resulta de um padrão subconsciente não resolvido de raiz, volta a surgir sob uma capa diferente, num momento posterior. Mas a vida é sábia e apresenta-nos sempre a possibilidade de resolvermos os nossos assuntos pendentes.

Superada esta dificuldade, Carlota quis que a ajudasse a concentrar-se novamente na sua carreira profissional. Claramente inteligente — para além de bondosa —, trabalhava num importante escritório de advogados. Naquele momento, em que finalmente conseguira desligar-se do chefe e, com isso, aprender a sua lição, começou a