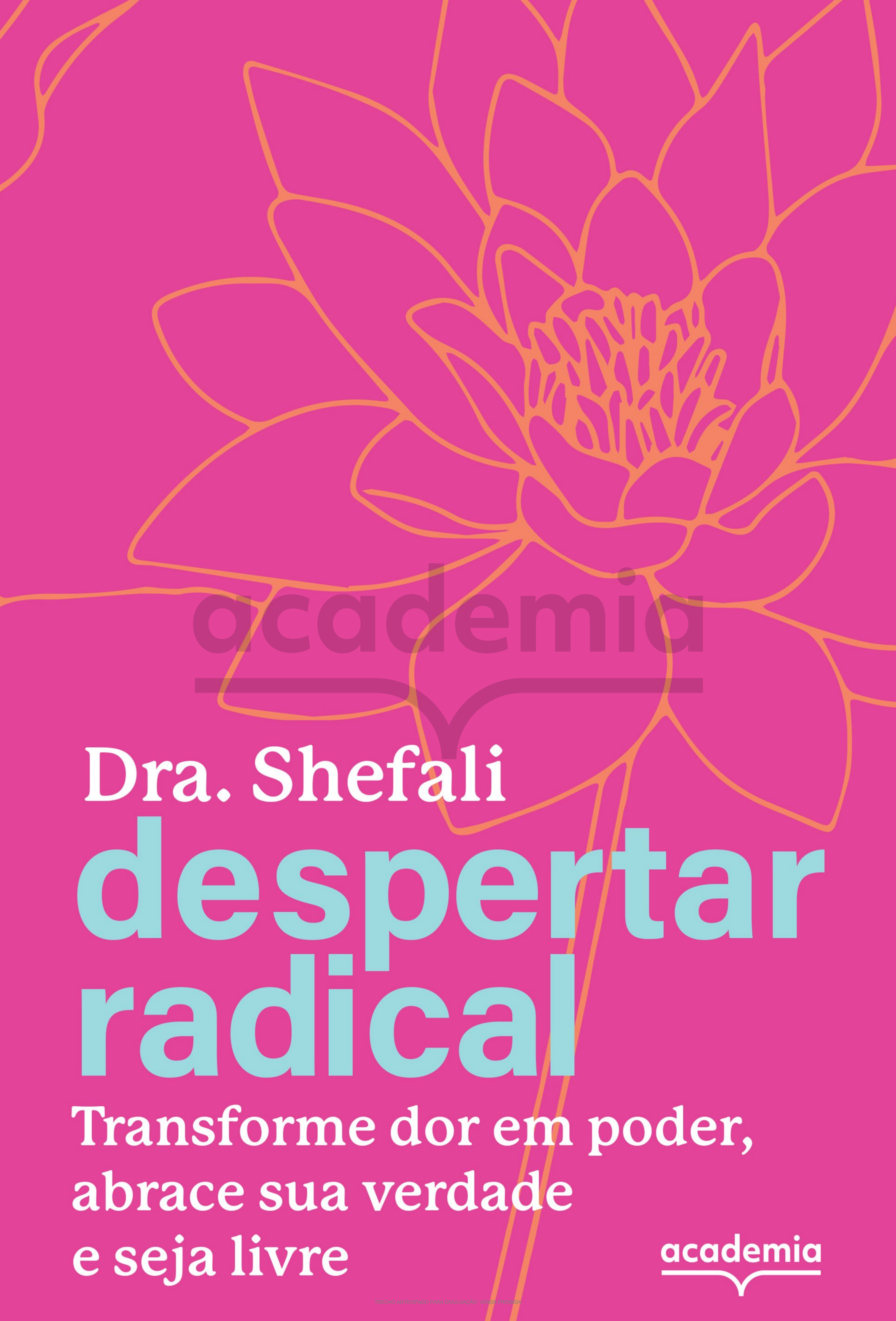




academia

Dra. Shefali

despertar radical

Transforme dor em poder,
abraçe sua verdade
e seja livre

academia

Dra. Shefali
despertar
radical

**Transforme dor em poder,
abraçe sua verdade
e seja livre**

Tradução
Diego Franco Gonçalves

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Dra. Shefali Tsabary, 2021

Copyright da edição brasileira © Editora Planeta do Brasil, 2022

Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves

Os nomes e características identificadores de alguns dos indivíduos apresentados ao longo deste livro foram alterados para proteger sua privacidade.

Publicado por acordo com HarperOne, uma marca da HarperCollins Publishers.

Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes

Revisão: Andréa Bruno e Valquíria Matioli

Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos

Capa e ilustração de capa: Estúdio Daó /Giovani Castelucci e Guilherme Vieira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Tsabary, Shefali

Despertar radical: transforme dor em poder, abrace sua verdade e seja livre / Shefali Tsabary; tradução de Diego Franco Gonçalves. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.
400 p.

ISBN 978-85-422-2029-2

Título original: A Radical Awakening: Turn Pain into Power, Embrace Your Truth, Live Free

1. Desenvolvimento pessoal 2. Autorrealização 3. Autoestima
I. Título II. Gonçalves, Diego Franco

22-6694

CDD 155.333

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação

São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

1657 PLANETA DO BRASIL PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

O tempo da mulher desperta	11
Um recado de amor para minhas irmãs antes que você comece a ler este livro	13
Aviso	15
Parte um – Adormecida na Matrix	
1. Erosão da alma	19
2. <i>Aquela</i> ideia de mulher	39
3. Você se atreve a ser dona de si?	53
4. Desmascarando as mentiras que nos contaram	63
5. Desconstruindo padrões	75
6. Trocando de pele	85
Parte dois – Confrontando as sombras	
7. As muitas faces do ego	111
8. As controladoras	131
9. As aproveitadoras	147
Parte três – De volta à natureza	
10. O projeto natural de nosso corpo	165
11. Duas biopsicologias diferentes	179
Parte quatro – Quebrando a Matrix	
12. Fato ou ficção?	201
13. As mentiras sobre o amor	211
14. As mentiras sobre casamento e divórcio	223
15. As mentiras sobre nossa sexualidade	235
16. As mentiras sobre a maternidade	263
17. As mentiras sobre beleza e juventude	279
18. As mentiras sobre ser boazinha	295

Parte cinco – Despertando da Matrix	
19. Abraçando limites sem temor	309
20. Abraçando a soberania	323
21. Abraçando a responsabilidade	333
22. Abraçando o propósito	341
23. Abraçando a compaixão	349
24. Abraçando a parentalidade interior	357
25. Abraçando o desapego	373
26. Abraçando o vazio	387





1

Erosão da alma

Como uma espada na bainha, o brilho dela fica dormente.

Como um arco na aljava, o poder dela fica invisível.

Como ervilha na vagem, o valor dela fica diminuto.

Como um animal em uma armadilha, ela aguarda

permissão para a liberdade.

Como uma borboleta em desenvolvimento,

ela só emergirá quando sua pele antiga morrer.

academia

Percebi que estava em apuros quando me vi em uma valeta à beira de uma rodovia, sem fazer a mínima ideia de como tinha ido parar ali. Eu havia dormido ao volante e meu carro se encontrava a centímetros de uma árvore. Exausta de cuidar do meu bebê e de um rigoroso doutorado ao mesmo tempo – sem a ajuda de parentes ou babás –, estava esgotada. O solavanco me acordou. Mal conseguia respirar e todo o meu corpo tremia. Agitada e confusa, por sorte consegui levar meu carro, que saiu ileso, de volta para a rodovia. Felizmente, não houve feridos.

O episódio trouxe à tona outro tipo de acidente que há muito me corroía por dentro – a séria destruição que eu vinha impondo a minha *alma*.

A erosão da alma é um processo gradual – um lento e arrastado desgaste de nossa vida interior, resultando na inevitável morte de tudo aquilo que conhecíamos como nosso verdadeiro eu. Trata-se de uma doença que começa na infância e é altamente contagiosa, em especial nas mulheres. Seus sintomas incluem a perda de poder, autenticidade, voz e visão. A erosão da alma é, na essência,

a extinção de nosso conhecimento interior. A cada episódio em que suprimimos nossa verdade interna, nós causamos a erosão de nosso mais precioso tesouro: nossa essência.

Deixe-me ilustrar como isso acontece. Trista, uma de minhas clientes, se lembra de ter 4 anos quando quebrou seu brinquedo favorito – uma boneca a quem ela deu o próprio nome e de quem cuidava como se fosse um bebezinho. Devastada, ela se recorda de ter chorado por horas. Seu pai, um disciplinador rigoroso, pediu à filha que parasse de chorar ou ela apanharia. Isso fez com que a garotinha chorasse ainda mais.

Ela continuou chorando à mesa de jantar, e seu pai perdeu a paciência, quebrando o resto da boneca e jogando-a no lixo. Chocada com tamanha raiva, Trista se lembra de ter ficado espantada. “Foi como se ele tivesse me quebrado e me jogado no lixo. Eu queria chorar e gritar. Quis até mesmo bater nele e machucá-lo, mas em vez disso eu fiquei lá, congelada. Ninguém veio me apoiar. Ninguém me consolou. Pela primeira vez eu entendi o que significava ser abandonada. Ele não jogou fora só minha preciosa boneca; ele descartou por completo meu senso de segurança, proteção e valor. Nunca mais pude confiar nele ou na minha mãe da mesma forma que antes.” A partir daquele momento, nasceu nela o entendimento de que precisaria esconder seu verdadeiro eu. Foi assim que se formou sua longa armadura de estoicismo emocional.

Hoje em dia, mesmo na casa dos 40 anos, é um desafio para Trista expressar apropriadamente seu mundo interior e seus sentimentos. Tanto seu marido quanto seus filhos reclamam que não se sentem conectados a ela por causa de sua dureza e rigidez. Em particular, Matt, seu filho adolescente, entra em conflito com ela quase diariamente, o que a levou a fazer terapia comigo. Foi só com muita elaboração que ela veio a entender como as defesas de seu tempo de infância – supressão e esgotamento emocional – estavam agora interferindo em sua capacidade de se conectar ao filho.

Trista estava repetindo à risca os padrões de sua infância, até mesmo personificando alguns dos velhos hábitos de seus pais.

Quando Matt expressou seus sentimentos, Trista se pegou sendo crítica e áspera com ele. Agora ela sabe o porquê. Ele a faz lembrar de si mesma quando criança, reprimida pelo pai. Ao vê-lo emotivo, interpretou isso como fraqueza e buscou esmagar os sentimentos do filho, invalidando-o da mesma maneira como fizeram com ela. Conforme trouxe à consciência suas velhas memórias, ela começou a curar as feridas de seu antigo eu, abrindo, dessa forma, o coração para o garoto.

A princípio, nosso verdadeiro eu luta por sobrevivência. Ele grita alto, a ponto de ficarmos nauseadas. Conforme continuamos a ignorá-lo, os gritos evanescem até que se tornem um mero sussurro. E, conforme os anos apagam todas as memórias de sua existência, os queixosos lamentos somem por completo.

Essa perda do eu é universal. Todas nós sentimos essas feridas devastadoras. Com a erosão de nossa autenticidade, fica para trás um cavernoso buraco interior, preenchido por uma cacofonia que infecta cada pedaço de como vivemos hoje. Traícoeiro e aparentemente insignificante, isso se manifesta de tudo que é jeito:

- * Carros saindo da estrada.
- * Apagões causados pelo álcool.
- * Transtornos alimentares.
- * Exaustão crônica.
- * Autossabotagem e dúvidas a respeito de si própria.
- * Empregos sem sentido.
- * Prazos descumpridos.
- * Contas esquecidas.
- * Apatia e inabilidade de escutar.
- * Confusões e delírios.
- * Desconexão e esgotamento emocional.
- * Irritabilidade e raiva descontrolada, e muito mais.

Meu acidente quase fatal me impôs a consciência de que eu não tinha só saído da estrada – eu havia descarrilhado minha alma. Quem eu era? Em quem eu tinha me tornado, na pressa de

obter meu doutorado ao mesmo tempo que tentava ser esposa e mãe? Como eu permitia que minha essência fosse destruída e descartada dessa maneira?

Eu era tão boa em esconder minha vida interior que ninguém saberia que estava emocionalmente quebrada, caindo aos pedaços. Minha couraça de competência permanecia brilhantemente em ordem, cobrindo meu desarranjo e desalinho internos. Eu usava uma máscara de supercompetência e realizações. Afinal, vinha criando essa *persona* exterior fazia décadas, e agora ela estava bem afiada.

Como acontece com todas nós, a morte de quem nós somos originalmente nos substitui por uma *persona* a quem normalmente chamamos *ego*, ou falso eu. A maior parte de nós cresce achando que esse é o nosso *verdadeiro* eu. Poucas percebemos que estamos criando toda uma vida baseada em um alicerce falso, que terá severas consequências emocionais nos anos que virão.

O papel do ego

O berço do ego é a autoabnegação. Ele se desenvolve quando o eu interior é ignorado, negado, suprimido e nada menos que aniquilado em benefício de uma força de fora – tipicamente, as vozes dos outros (em especial, daqueles que amamos), a cultura em que fomos criadas ou o sistema de crenças que captura nossa imaginação.

Não há uma pessoa que eu conheça que tenha escapado da substituição de seu eu autêntico por uma *persona*, a máscara por trás da qual seu verdadeiro eu fica em grande parte adormecido. Isso acontece mais com as meninas por causa do dominante patriarcado sob o qual vivemos, no qual aos meninos é permitido “ser só meninos”. Nossas jovens garotas, por sua vez, são desde cedo treinadas para se adequar a prescrições rígidas.

Em benefício dessa adequação ao que querem nossos pais ou nossa cultura, as mulheres são tão condicionadas a abandonar todo vestígio da verdade interior que atravessam a vida

inconscientes da mera existência dessa divisão. Às vezes, podemos sentir um desconforto por dentro, o que revela um descontentamento ou lampejos de raiva, mas nós o subestimamos como um “mau humor” ou o atribuímos a alguma questão que nos dá nos nervos. Ignoramos nossa cisma interior, inconscientes de que isso está criando profundas fissuras em nossa vida.

A maior parte de nós se torna adultas inconscientes dos hábitos falsos que adotamos para ver atendidas nossas necessidades de amor e dignidade. Se acontece de tomarmos um chacoalhão para acordar, como me ocorreu quando meu carro saiu da estrada, normalmente corremos para um abrigo em vez de reciclar nossos velhos modos de agir. Tudo permanece igual sob a desculpa de que “está bom assim mesmo”.

Com isso em mente, você pode se surpreender ao saber que a fachada a que referimos como *ego* é na verdade o “mocinho”. O ego é uma foto de nós mesmas que carregamos em nossa cabeça, um modo de nos vermos que se enlaça bem com o que nossa família e a sociedade esperam de nós. Tendo se desenvolvido lentamente como uma resposta a nossa criação, ele esperadamente nos ensina uma forma de agir que convém à realidade de nosso dia a dia.

Quando crianças, somos incapazes de nos defender por conta própria. Durante o crescimento, não temos opção, a não ser nos rendermos ao condicionamento que nos é imposto, mesmo que isso signifique nos divorciar de nossa essência. Ao criar um falso eu, o ego está, de fato, agindo com responsabilidade. Como um aspecto obrigatório daquilo que é necessário para se tornar adulto, o falso eu é algo que adotamos por instinto para garantir atenção às nossas necessidades. O pulo do gato do ego é que seu acobertamento de nossa essência é tão gradual que não nos damos conta de como ele está nos mudando para que a gente se adapte a nossa família e cultura. Moldáveis como somos quando crianças, nós nos rendemos diante dos ditames de nossos pais, muitas vezes sem discutir. E nos contorcemos até nos encaixarmos na imagem que os outros fazem de nós, de modo que a imagem na cabeça deles se torna nossa.

Se nossos pais nos repreendem por sermos muito emotivas, ou muito isso, muito aquilo, várias de nós reagimos imediatamente a esses julgamentos, ajustando nosso temperamento de acordo com os padrões deles. Como no caso de Trista, o ego se torna nossa armadura, ajudando-nos com o ajuste a uma infância complicada.

É tão grande a nossa sede por atenção e validação por nossos pais e nossa cultura que sucumbimos à poderosa e instintiva atração do ego, enterrando aos poucos, durante esse processo, nossa natureza autêntica. O resultado é uma identidade falsa, que agora mostramos ao mundo. Pensamos que ela é o que somos, mas na verdade ela é só uma fachada com a qual nos revestimos para prevenir o medo de não termos valor e nem sermos dignas de amor.

academia

Sob a névoa

Com sinceridade, posso dizer que por muito tempo vivi sob uma névoa. Claro que aqui e ali houve lampejos do meu eu autêntico, mas pedaços enormes de mim mesma permaneceram submersos por décadas. Olhando para quem eu costumava ser, não posso deixar de me perguntar por que, ao me sentir emocionalmente invalidada ou subjugada, simplesmente silencieei a mim mesma. A mulher que sou hoje jamais deixaria que isso acontecesse. Ainda assim, no passado, essa mesma mulher não apenas permitiu como também racionalizou a situação como se fosse sua única escolha.

É a isso que me refiro quando digo “sob uma névoa”. A névoa é uma atmosfera que rodeia mulheres e homens, prejudicando a visão e resultando em negação da realidade. Não vemos as coisas como elas realmente são. Essa atmosfera é criada pelo que conhecemos como *patriarcado*, sistema de dominação masculina que traz consigo, de maneira implícita, silenciamento e difamação de mulheres e crianças. O homem, acostumado a estar por cima, exerce seu poder sobre os outros para manter o comando.

Se não for corrigida, essa hierarquia tem potencial para se tornar tóxica. Chamada de *masculinidade tóxica*, ela se torna a tônica do ambiente cultural, deixando cicatrizes emocionais tanto em homens quanto em mulheres. Falando diretamente, ela “enevoa” as lentes de nossa consciência, causando sérias disfunções em nossa vida.

Como resultado, mulheres e crianças vivem em um estado subconsciente de cautela quando estão perto de homens. Crescemos sabendo que eles estão no comando. Atrelada a isso, vem a consciência do perigo em potencial que existe se estamos próximas a eles. Toda mulher sabe por instinto que deve se afastar de um grupo de homens em um beco. E isso não é mera paranoia, mas uma precaução interna, refinada pela forte evidência cultural de inúmeras violações contra nós. Embora traga proteção, é também um fardo pesado.

Você consegue imaginar como essa consciência de perigos potenciais molda nossa psique? Seja simplesmente um pai que, vez ou outra, levanta a voz, seja um que se permite ataques de fúria, aprendemos a proteger a nós mesmas quando estamos perto de homens, por instinto. É algo que cobra seu preço, moldando as bases de nosso desenvolvimento.

O patriarcado treina garotas jovens a serem como ovelhas seguindo o rebanho. Nós somos a ovelha perdida original, procurando pelo pastor que – nos foi dito – é ou Deus, ou nosso pai, ou nosso futuro marido. Como todo gado, a gente obedece de maneira satisfatória. Sabemos que o ingrediente-chave de uma boa ovelha é a habilidade de perder a identidade que lhe é única, de se mesclar à multidão e de se tornar servil e passiva. Destacar-se é inaceitável e vai contra as regras do rebanho. O essencial é ser modesta e brilhar pouco. Aprendemos cedo a desaparecer, ficando tão invisíveis que nos misturamos à névoa que nos cerca.

Vejo mulheres constantemente dando desculpas pelo tratamento que recebemos das mãos do patriarcado moderno. Nosso hábito, *nosso padrão automático*, é pensar que somos culpadas por algo, do mesmo modo pelo qual uma criança acredita ser culpa sua quando seus pais são negligentes ou quando ela é maltratada.

É por isso que tantas de nós não denunciemos essas condutas tóxicas. A gente sequer acredita que isso seja uma opção. Como ser maltratada é parte integrante de nossa experiência cotidiana, como presenciamos mães e irmãs suportarem isso perto de nós, crescemos acreditando que as coisas são simplesmente assim.

Este livro nos desafia a revidar ao *status quo*, nos encoraja a ir além de “como as coisas são” para adentrar uma nova visão de nós mesmas. Ele começa fazendo a gente despertar para nossa realidade – como nossa biologia nos molda, como nosso psicológico nos modela e como nossa cultura nos amedronta, até nos perdermos de nós mesmas. Ao compreendermos e abarcarmos essas três camadas, permitimos a liberdade a nós mesmas.

O primeiro passo é chamar a névoa de *névoa*, distinguindo-a da realidade. Eu levei décadas para nomear de fato aquilo pelo qual estava passando. Eu me encontrava tão imersa no medo da reprovação dos outros que, para manter a harmonia, assumi a culpa pelo que acontecia comigo. Se alguém se comportava mal, era por causa de algo que eu tinha feito. Eu pensava que esse era o modo de ser responsável, mal sabendo que assim isentava os outros de serem responsáveis. Pela minha presunção de culpa, os demais podiam ficar confortáveis – e, portanto, contentes comigo.

Custou-me um longo tempo para perceber a diferença entre levar a culpa e ser responsável. Enquanto culpar a mim mesma me mantinha atolada no medo, com a companhia do meu silêncio e da minha cumplicidade, ser responsável me permitiu ver minha participação em minha vitimização; dessa forma, pude me erguer de maneira corajosa e ousada.

O medo é a emoção reinante em nosso estado enevoados. Como vivemos com medo, não denunciemos sua natureza tóxica. O medo é seguido pela culpa e coberto pela vergonha de senti-lo em demasia e de não tomarmos medidas contra isso. Eu via esse ciclo de medo-culpa-vergonha na minha vida. A cada vez que não me fazia valer por causa do medo, passava dias me penalizando. Foi só quando pude dominar meu medo que comecei a despertar.

Há duas vias, você percebe? Uma é a difamação e o silêncio em si, impostos às mulheres. A outra é a culpa-vergonha que a gente sente por termos suportado isso. No fundo, sabemos que deveríamos erguer nossas vozes sem medo. Nosso medo gira em torno das seguintes questões:

- * O que as pessoas vão dizer?
- * O que será de mim sem a aprovação externa?
- * Erguer minha voz vai me afetar financeiramente?
- * Meus filhos vão ficar bem?
- * Vou enfrentar danos emocionais ou físicos?

Não apenas permanecemos com medo, como também não podemos evitar de sentir a náusea provocada pela nossa falta de coragem. Alternar entre esses medos mantém nossa subjugação interna viva e ativa. Em algum momento, a gente percebe que precisa nomear todos eles para que sejam domados. E então estamos prontas para gritar: “Me Too!”.¹ Em vez de nos afundarmos na vitimização, acabamos com aquilo que nos mantinha em tal estado de subjugação.

Eu entendo quando mulheres ficam irritadas, indignadas, frustradas. Elas suprimiram os sentimentos durante tanto tempo que faz sentido terem necessidade de gritar “Chega!” quando saem da bolha. É comum que mulheres assim sejam tachadas de “irracionais”, “emocivas” e “fora da casinha”. É provável que acabem sendo socialmente ostracizadas. Apavoradas com a possibilidade de isso acontecer conosco, tendemos a evitar ser tão incisivas, sem percebermos que é esse o caminho para a salvação.

Enquanto o medo eclipsar o idioma de nossa alma, continuaremos sendo marionetes de forças externas. Sob a tutela do

1. Referência ao Movimento Me Too, originado nos Estados Unidos por volta de 2017 com o objetivo de denunciar assédio e abuso sexual contra mulheres. GANHOU repercussão mundial por meio das redes sociais, nas quais a hashtag #MeToo foi adotada por mulheres da indústria do entretenimento. (N. T.)

medo, nosso ego age de modo autônomo. Roboticamente reativas, nós nos tornamos escravas de muitas formas de medo:

- * Medo da rejeição.
- * Medo do fracasso.
- * Medo do ostracismo.
- * Medo da solidão.
- * Medo de não ser digna.
- * Medo do abuso emocional ou físico.

De tão condicionadas a sermos temerosas, nós nos cobrimos de medo como se ele fosse uma segunda pele. Tão dominante é o medo em nossa experiência de vida que muitas vezes não nos damos conta por completo do quanto somos governadas por ele. Nós, mulheres, por causa de nosso lugar no patriarcado, permitimos que sejamos silenciadas e abusadas por medo da punição pelos homens de nossa vida, frequentemente mais poderosos. Ao longo do tempo, esse acovardamento silencioso acaba se tornando nosso padrão interno. Na maior parte das vezes, é tão sutil que mal podemos discerni-lo por conta própria.

Estejamos ou não em um relacionamento tóxico, ou tenhamos ou não sido abusadas, o fato é que a gente se encontra a um passo dessa possibilidade. Não se engane pensando que você é mais esperta só porque ainda não foi predada de forma direta por um aspecto de nosso patriarcado. Na verdade, é inevitável. Se você é uma mulher no mundo de hoje, já passou por isso de um modo ou de outro. Pode ser que ainda não reconheça essas experiências como de fato são, mas elas acontecem e, pode acreditar, são impactantes. Não conheci uma mulher que tenha escapado do peso avassalador do patriarcado no qual nós vivemos.

Foi uma jornada de anos para que eu percebesse o quanto havia permitido que meu valor e minha voz fossem aniquilados por homens ao meu redor. Quase tenho vergonha de admitir que estava cega e condicionada a ponto de me deixar ser silenciada ao longo da vida, de várias formas. Eu quase não quero que você conheça esse meu lado, mas que projete sobre mim uma aura de

perfeição, sabedoria e poder. Mesmo assim, sei que é só quando mostro a verdade nua e crua sobre o meu despertar que você poderá começar o seu.

É sempre mais fácil esconder nosso lado vulnerável, nossas partes não tão sábias, incisivas ou coesas. Mas sei que é somente quando mulheres compartilham seus processos – aqueles de verdade, a alma mesmo deles – que outras se sentem seguras para fazer o mesmo. É compartilhando que nós podemos nos erguer juntas.

Debruçar-nos sobre o desconforto de revelar partes nossas que não queremos reconhecer (e muito menos que os outros vejam) é crucial em nossa jornada de cura. A menos que a gente encare umas às outras e reconheça nossos componentes interiores, nós não nos tornaremos pessoas íntegras. Integrar-se significa aceitar tudo o que se é – o completo e o incompleto, o delicado e o indelicado; a força e a fraqueza. Integralidade não significa perfeição, mas aceitação – uma aceitação direta e reta de quem somos em um dado momento.

Compartilhar nestas páginas minha história de vida foi um ato de me debruçar sobre o desconforto. Às vezes, resisti por receio de sua reprovação, ainda que eu soubesse que precisava lidar com esse medo. Se não lidasse, não compartilharia. Se não compartilhasse, não cresceria. Se não crescesse, você também não cresceria.

Esse desconforto não é só natural, mas também o único modo de nos livrarmos do familiar para adentrar o novo. Fomos condicionadas a correr do desconforto. No entanto, desejo que estas páginas te mostrem que é somente quando corremos *para* esses lugares sombrios dentro de nós que encontramos a nossa redenção, verdade e liberdade.

Chegando ao fundo do poço

Sei que não estou sozinha na minha busca pelo eu verdadeiro. Já conversei com milhares de mulheres que querem escapar da névoa e ter uma vida mais desperta. Somos tão alheias ao fato

de vivermos sob um falso senso de nós mesmas – temerosas e reprimidas – que muitas vezes é preciso despertar várias vezes para encarar esse fato.

Penso aqui em Pam, uma cliente minha que me contatou depois de viver um dia particularmente angustiante cuidando da família. Foi uma lista interminável de ações que fez por todos: a mãe, idosa, tinha que ser levada ao médico; a irmã, enferma, necessitava de ajuda com a casa; a filha precisava de auxílio com a mudança para um apartamento; o caçula precisava de ajuda com a lição de casa; o marido queria uma opinião sobre um projeto em que estava trabalhando. Amorosa e gentil, Pam achou que colocar as necessidades deles à frente das dela era o certo a fazer. Fez isso a vida toda, sempre no papel do autossacrifício. Do que Pam não se dava conta era do custo emocional daquilo tudo. Ela não estava ligando os pontos.

Em um ano, engordou 12 quilos. Ela quase se divorciou quando descobriu a infidelidade do marido. Perdia a paciência com os filhos com frequência. Em vez de estar em contato com seus verdadeiros sentimentos, só os soterrava sob o papel que desesperadamente tentava manter, achando que ele daria para ela a salvação emocional pela qual tanto ansiava. Estava agindo com base em conceitos condicionados do tipo de mãe, esposa e filha que – assim acreditava – precisaria ser para ter aprovação, o que a estava matando. Ela só não sabia disso. Ela estava completamente envolta na névoa.

Quando eu, com delicadeza, sugeri que Pam estava desempenhando o papel de salvadora e restauradora para ter suas necessidades atendidas, ela respondeu com indignação: “Você está dizendo que eu faço isso por que quero?”. Ela mal podia acreditar que eu insinuaria algo assim. “Por que eu faria isso?”, continuou. “Por que eu iria acabar comigo desse jeito e de propósito? Eu sou uma tarada por sofrimento?”

Pam levou um tempo para desconstruir esses conceitos de modo que pudesse finalmente enxergar como vinha agindo no papel de restauradora, mantenedora e salvadora sem sequer perceber. Pam sempre foi a salvação da família – a solucionadora,

a enfermeira, a mediadora, a pacificadora. Onde quer que houvesse uma necessidade, lá estava ela. Era assim que recebia amor dos pais quando criança. Na vida dela, sempre que alguém tinha uma necessidade, em vez de deixar que cuidassem de si mesmos, Pam corria para ser a salvadora. No que diz respeito a amar alguém ou receber amor, esse era o único método que ela conhecia. É bem possível que até mesmo atraísse pessoas cheias de necessidades para que pudesse desempenhar esse papel tão familiar. Com o tempo, não sabendo como estabelecer limites claros para cuidar de si própria, ela chegou ao limite.

As mulheres são condicionadas pela cultura a se sacrificar para receber amor. Esse autossacrifício aparece de inúmeras formas. A despeito de quais sejam, acreditamos que, ao incorporá-las, receberemos o amor que desesperadamente buscamos em nossos familiares próximos. Aos poucos, esse comportamento se espalha na direção de amigos e outras pessoas. Se nosso autossacrifício continua nos trazendo atenção – e realmente não importa se positiva ou negativa –, nós o adotamos. Logo, não poderemos dizer se é só um papel ou se é nosso eu verdadeiro. Pouco a pouco, como Pam, a gente começa a desabar, seja por exaustão, seja como resultado de uma crise. Aparecem fissuras em nosso verniz e a luz passa a entrar por entre essas pequenas fendas.

A chegada de luz aonde antes só havia sombras é traumática. Conforme nos despimos de nossos papéis, talvez pela primeira vez, nós, por um lado, nos sentimos sem chão e, por outro, estranhamente vivas. Tais sentimentos são tão chocantes que nosso instinto é cobrir as fendas de volta com nossos antigos padrões e esquecer o que vislumbramos. No entanto, ao longo do tempo e com novos traumas, as fendas aumentam. O ego já não consegue mais cobrir as fissuras. Quando isso acontece, com frequência a gente usa o termo “colapso”; se ocorrer mais tarde na vida, é denominado “crise da meia-idade”.

Normalmente, só um grande trauma pode tirar o ego do eixo, fazendo-nos chegar ao fundo do poço. Como terapeuta, essa é uma experiência que eu desejo para uma cliente. Isso significa

a potencial morte do ego. Ainda que a cliente o evite desesperadamente, tentando de todos os modos ignorar essas drásticas consequências, o terapeuta, prendendo a respiração, espera por isso. No fundo do poço, o eu real é forçado a arrancar a máscara, muitas vezes deixando a pessoa com o sentimento de que é uma estranha para si. Há uma sensação de que nada mais funciona. Parece que todas as nossas estratégias, provadas e aprovadas na fuga da verdade, já não funcionam mais.

O dia em que meu carro saiu da pista foi meu fundo do poço, o momento em que percebi que precisava mudar – e rápido. Eu não sabia por onde nem como começar. Só que era a hora. Minha alma já não aguentava mais ser tão corroída.

Quando chegamos ao fundo do poço, podemos reconhecer a totalidade da degradação silenciosa à qual nos submetemos nas mãos da cultura ou de nossos pais, e também consertá-la. O difícil é enxergar essa nossa parte “facilitadora” nua, no espelho. É quase insuportável aceitar que demos permissão para sermos negligenciadas e menosprezadas com tanto fervor.

E agora? Devemos voltar a ser aquilo para que fomos criadas? Podemos de fato voltar a viver na névoa – na bruma enevoadada de medo, rituais, tradições e previsibilidade mecânica?

Se estamos mesmo no fundo do poço, muitas vezes não temos escolha. Podemos continuar fingindo o contrário, mas é assim. Nossa mente pode criar mil fantasias, levando-nos a acreditar que tudo está como antes. Mas, lá no fundo, sabemos que estamos evitando a dura verdade.

O fundo do poço é tão dolorido porque a fachada do nosso ego rachou sob pressão. Nossos hábitos e estratégias usuais já não têm mais serventia: eles se esgotaram. Agora nos sentimos emocionalmente desoladas. Esse novo local nos parece ameaçador, nos dá medo. Quem seremos sem nossas defesas egoicas tradicionais?

Se ao menos percebêssemos que chegar ao fundo do poço e nos submeter às rachaduras do ego é o portal para nosso renascimento, não teríamos tanto medo. Como não acreditamos que tudo isso acontece para o nosso aprimoramento, resistimos. É compreensível.

Sem os roteiros e padrões de nossa infância, e tirando as imposições culturais, quem somos? Alguma vez já paramos para pensar em quem seríamos se nos desfizéssemos de nossas fachadas? Se formos corajosas o suficiente para enxergar a resposta, estaremos no caminho certo para encontrar o verdadeiro propósito de nossa vida – sermos, aqui e agora, o nosso eu mais autêntico. Isso significa cavar fundo em nossa essência e nos despojar de tudo aquilo que não é verdadeiro em comparação a quem somos. Significa abrir mão de partes do nosso ser que já não nos servem mais, deixando para trás os padrões que nos deixam empacadas. Significa encarar o nosso medo de agir assim e confrontar o que está por trás dele.

Para Pam, isso significava abrir mão de sua necessidade de ser validada como salvadora e restauradora. Conforme validava cada vez mais seu eu interior, dispensava aqueles à sua volta de serem a solução para seu ego. Conforme amava mais a si mesma, passou a falar “não” com mais frequência. A princípio, as pessoas próximas a ela resistiram ao seu novo modo de ser e até mesmo se sentiram traídas, o que é uma reação comum. Quando perceberam que não tinham escolha, começaram a entrar na linha.

Pam tinha deixado a luz entrar. Finalmente, havia provado o gosto de se ser livre dos roteiros dos quais ela precisava para sacrificar a si própria visando receber a validação dos outros. Era capaz de responder à questão a que todos chegamos no nosso caminho de despertar espiritual: estou pronta para, a partir de agora, ser fiel à minha essência e dar a mim mesma a validação que eu tão desesperadamente buscava nos outros?

Do medo ao amor

Como aprendemos a ficar em silêncio diante do medo? É como se soubéssemos por instinto, desde a infância, que é melhor ficar calada do que protestar. Quando passaram a mão em mim dentro do ônibus, mexeram comigo na rua, quando fui assediada em

uma loja ou abusada, sem rodeios, por esse ou aquele homem, aprendi a engolir minha dignidade. Estava sempre com medo de encarar as consequências se eu fizesse barulho. Preocupava-me mais como os outros me enxergavam do que em ser autêntica. Toda mulher que foi abusada vai confirmar isso. A gente fica quieta, pois temos medo de que nos reprovem se abirmos a boca, o que torna tudo pior.

Opressão e subjugação cultural são os comandantes de nossa psique, e o medo é a ordem cotidiana deles. Somos premiadas de acordo com o quão quietas e subservientes somos. Quanto maior o silêncio, maior a premiação. Esse é o legado da cultura patriarcal em que estamos todos metidos, inclusive os homens. Essa é a natureza de um sistema tóxico. E ninguém é poupado de suas garras.

Quando adentramos o medo e sua consequência – o silêncio –, nós nos afastamos do amor-próprio, que tem como uma de suas principais características honrar e expressar livremente nosso mundo interior, sem culpa ou vergonha. A supressão constante de nossa voz autêntica cria uma desconexão interna devoradora e crescente. Ao rechaçarmos e ignorarmos nossas experiências autênticas, promovemos a ilusão de que elas nem mesmo existem. Essa dissociação dá algum conforto passageiro, mas com o tempo nos faz perder o contato com o presente das nossas experiências. Quanto maior a dissociação, maior a falta de conexão e alinhamento internos. O que dizemos, pensamos e fazemos logo fica completamente defasado, deixando-nos ansiosas e desoladas.

Quando desistimos ante as manipulações culturais, buscando segurança e invisibilidade, o patriarcado continua no poder. O antídoto para a supressão cultural é uma rebelião aberta contra o silêncio. Não há nobreza na supressão e abnegação de nossa voz. Essa opressão não traz nenhum bem. Ela simplesmente encoraja e sustenta a dominação patriarcal.

Adulta, sempre fiquei com medo na maior parte das relações próximas que tive com homens. Incisiva e ousada na minha carreira, eu era o oposto em minhas interações pessoais: inautêntica, permitindo-me desvanecer até o esquecimento. Levei

anos para que eu despertasse por completo. Depreciação após depreciação, repressão após repressão, cada novo momento de negação da minha verdade interior ia aos poucos aumentando a pressão. Eu fingia que nada estava acontecendo, até o dia em que não consegui mais. Depois tudo explodiu e virou pó.

Posso escrever este livro sobre o despertar radical porque eu própria andei sobre essas brasas. Passei tantos anos sendo falsa comigo mesma que compreendo o custo de sair da névoa. Minha meta não é enfatizar a dor, mas mostrar às mulheres que é possível transformá-la em poder.

Não queremos enxergar que enterrar nossa verdade é um ato de guerra contra nós mesmas, mas é isso mesmo. A menos que a gente reconheça, continuaremos a fazer isso com a gente. Quando permitimos a existência da toxicidade em nome da paz, estamos perpetuando a guerra. Não há paz de verdade onde não existe autenticidade. Paz duradoura só emerge de uma aceitação sincera de uma pessoa e suas experiências de vida.

O amor-próprio floresce quando reivindicamos nossas experiências por meio de nossas expressões e ações. A cada vez que honramos nossos sentimentos e processos interiores, fazemos uma declaração de amor-próprio. Quando nos rebelamos diante do embargo cultural que existe contra nossas vozes, damos a cada uma de nós um espaço para sermos escutadas e enxergadas.

Imagine mulheres por toda parte começando a colocar para fora a verdade autêntica sobre como elas se sentem de fato, sendo quem são, incluindo seus medos e falhas. Você imagina o alívio na pressão que sentiríamos? Não precisaríamos mais andar por aí nos sentindo enclausuradas e sufocadas, fingindo ter vidas perfeitas. Estaríamos nos libertando – a nós mesmas e umas às outras.

Quando uma mulher conta a dura verdade sobre o que tem aguentado, ela sai do atoleiro do medo individual em direção a uma nova emoção – o amor. Ela declara: “Eu me amo. Sou digna de ser escutada. Já não sou mais resultado do meu passado. Eu honro minha voz”.

Neste livro, eu desafio mulheres a mudar do medo para o amor. Quando contamos o nosso lado e a ele é dada atenção,

experienciamos uma integração com nosso ser. Então há dentro de nós uma coerência e uma integralidade crescentes que não existiam antes. Quando uma mulher demonstra coragem de falar por si própria, ela abre o caminho para outras ganharem poder e se emanciparem, feito uma maré crescente. Quando começa a viver na autenticidade, outras têm a audácia de fazer igual. O foco muda do temor pelo próprio bem-estar para o amor por todos. Ela entende que, ao acabar com seu medo, está na verdade amando a si própria, a suas irmãs e a suas filhas.

Conforme começamos a notar que temos participação em nossa autodepreciação, podemos dar pequenos passos em direção à autoexpressão. Isso pode levar tempo, já que estamos desacostumadas a nos ouvir expressar nossa verdade. Podemos, talvez, começar com uma amiga próxima ou uma figura maternal. Ou iniciar terapia ou sessões de *coaching* para trabalhar nisso com alguém relativamente distante. Conforme fazemos isso, conscientemente manifestamos quem somos de fato, em vez de sermos vítimas inconscientes e passivas.

A consciência de como a cultura tem nos censurado e silenciado faz a gente compreender melhor nossa psique. E essa consciência não é passiva, mas requer um exame cuidadoso de nossas dinâmicas internas e de como elas têm sido formadas pelo nosso condicionamento. Por meio desse processo ativo de desconstrução e discernimento, a consciência se torna um despertar.

Ao ler estas palavras, você pode se sentir intimidada ou sobrecarregada. De algum modo, pode ter a sensação de estar sendo inadequada. Se for o caso, estou aqui para acalmar essas emoções: saiba que não há um modo perfeito de despertar. Tampouco isso tem a ver com chegar até um destino determinado. Para ser simples, tem a ver com o seu desenvolvimento – que vai acontecer naturalmente conforme você permitir que estas palavras entrem em você. É assim que funciona a consciência. É algo parecido com acender uma lâmpada em uma sala que antes estava escura. Estas palavras são as lâmpadas. Conforme elas aparecem, você começa a ver o

que antes estava nas sombras. Assim que a luz acender, você não tem escolha, a não ser enxergar. É o resultado natural de sua nova consciência.

Você está aqui. Trata-se de algo grande. Vamos dar uma boa respirada e seguir juntas para o próximo capítulo.

