

# ANSIOSOS



# NO AMOR



Como se tornar mais seguro  
no amor e na vida

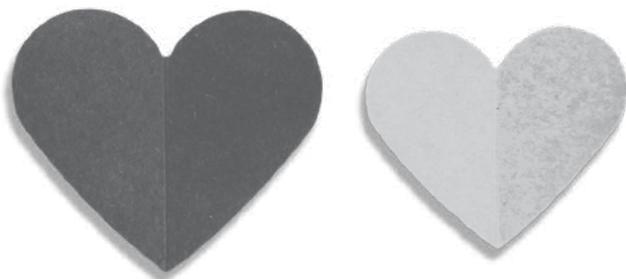


JESSICA BAUM

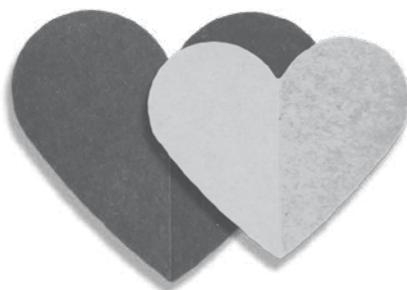


ANSIOSOS  
NO AMOR

# ANSIOSOS



# NO AMOR



Como se tornar mais seguro  
no amor e na vida



JESSICA BAUM



SEXTANTE

Título original: *Anxiously Attached*

Copyright © 2022 por Jessica Baum  
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Publicado mediante acordo com a TarcherPerigee, um selo do Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

*ilustrações de miolo*: Monika Jasnauskaitė

*tradução*: Lúcia Ribeiro da Silva

*preparo de originais*: Pedro Siqueira

*revisão*: Priscila Cerqueira e Tereza da Rocha

*diagramação*: Valéria Teixeira

*capa*: Caroline Johnson

*adaptação de capa*: Ana Paula Daudt Brandão

*imagem de capa*: Malorny / Moment / Getty Images

*impressão e acabamento*: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

B341a

Baum, Jessica

Ansiosos no amor / Jessica Baum ; tradução Lúcia Ribeiro da Silva.  
- 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.  
240 p. ; 23 cm.

Tradução de: *Anxiously attached*

ISBN 978-65-5564-579-8

1. Comportamento de apego. 2. Ansiedade. 3. Relações interpessoais.  
4. Intimidade (Psicologia). I. Silva, Lúcia Ribeiro da. II. Título.

22-81351

CDD: 158.2

CDU: 159.942.2



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: atendimento@sextante.com.br  
www.sextante.com.br

Ao meu par cósmico, Sven.  
Seu amor constante me  
apoia de maneiras que  
nunca imaginei possíveis.

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>		9
<b>PARTE UM</b>	<b>Como nos perdemos</b>	
CAPÍTULO UM	O papel dos relacionamentos	22
CAPÍTULO DOIS	O silencioso pacto do eu mirim	45
CAPÍTULO TRÊS	A dança da ansiedade e da evitação	67
<b>PARTE DOIS</b>	<b>Tornando-se egófilo</b>	
CAPÍTULO QUATRO	Escute seu coração	90
CAPÍTULO CINCO	Curando o eu mirim de dentro para fora	109
CAPÍTULO SEIS	Da abnegação à egofilia	135
<b>PARTE TRÊS</b>	<b>Amando com todo o seu ser</b>	
CAPÍTULO SETE	A beleza dos limites	164
CAPÍTULO OITO	Um novo jeito de amar e ser amado	189
CAPÍTULO NOVE	O poder transformador do amor	216
<b>AGRADECIMENTOS</b>		233
<b>NOTAS</b>		235

## INTRODUÇÃO

Nos primeiros anos da vida adulta, eu era um desastre em matéria de namoro. Permanecia nos relacionamentos para evitar a solidão, e os homens com quem eu saía eram emocionalmente indisponíveis e alheios às minhas necessidades. Eu era muito infeliz. Sentia-me rejeitada pelo aparente desinteresse deles e tinha raiva por nem sequer me perguntarem sobre como eu me sentia.

Quero relatar duas experiências que me abalaram profundamente e ativaram meus padrões arraigados de apego. Elas tocaram nas mesmas feridas, embora pareçam muito diferentes quando vistas de fora. Aos 19 anos, tive um namorado que era dono da própria empresa. Passados os primeiros impulsos da paixão, quando a relação se tornou menos empolgante, ele voltou toda a atenção para o trabalho – e hoje entendo que era exatamente o que precisava fazer. Ele não era mau sujeito, apenas estava iniciando o próprio negócio e vivia sob enorme pressão. Mas seu afastamento gradual despertou o medo do abandono dentro de mim, e me senti muito angustiada. Emagreci, vi minha vida começar a perder o sentido. Aquilo me assustou e, com o tempo, o tumulto em meu íntimo tornou-se tão intenso que precisei ser hospitalizada por ansiedade aguda. Quando o médico me perguntou por que eu estava ali, respondi simplesmente: “Porque meu namorado não me ama.” Mal conseguia disfarçar meu medo de ficar sozinha, e, quando a nossa proximidade intensa se transformou

em desligamento total, aquilo causou em mim um profundo mal-estar. Eu não compreendia o que estava acontecendo e tinha a impressão de que ia enlouquecer. Li diversos livros sobre codependência, mas, embora eles ajudassem, continuavam sem explicar o que estava acontecendo dentro do meu corpo.

Anos depois, casei com um homem que era inteiramente incapaz de manter um vínculo emocional. No início do namoro, eu não dava muita importância quando ele não respondia às minhas mensagens. Com o tempo, fiquei hipersensível até mesmo aos menores sinais de afastamento. A cada seis ou oito semanas, um padrão se repetia: ele se distanciava e eu ficava buscando contato. Eu me sentia aprisionada nesse ciclo interminável, mas acreditava que, de algum modo, o compromisso do casamento modificaria essa dinâmica e me traria uma sensação de segurança. Agora entendo com clareza que, assim que nos aproximávamos da intimidade (e eu começava a me sentir segura), ele se afastava devido ao seu pavor de estabelecer um vínculo profundo. Ele parava de mandar mensagens e nossa comunicação tornava-se insossa e superficial. À medida que ele se distanciava, eu tinha a impressão de que não havia ninguém à minha frente quando olhava para ele. Meu corpo inteiro reagia ao vê-lo insatisfeito. Meu coração disparava e eu me sentia vazia, como se tivessem arrancado alguma coisa de mim. Minha visão embaçava e o pânico me invadia. Quando não conseguia restabelecer a conexão com ele, eu ficava tão perdida e sozinha quanto na infância. Sua incapacidade de manter o vínculo e, principalmente, aquele seu olhar vazio me levavam a uma experiência primitiva de abandono. Era como se me faltasse oxigênio.

Esses anos foram sombrios e confusos. Eu não conseguia entender as minhas emoções e o que acontecia no meu corpo. Mas tudo mudou quando passei a conhecer meus padrões de apego, as reações do meu sistema nervoso e as feridas em meu interior. Aprendi a olhar para trás e entendi que o medo da separação tinha me acompanhado a vida inteira. Isso me permitiu dar sentido à minha experiência física e abrir caminho para a compaixão e a cura. Na verdade, escrevi este livro para dar exatamente isto a você: a compreensão profunda do que *de fato* acontece no seu corpo e da razão pela qual você tem essa tendência ao autoabandono. Serei seu apoio nesta jornada que lhe trará segurança para construir relacionamentos mais satisfatórios.

Vamos começar com algumas questões. Se você está se perguntando se por acaso tem um estilo de apego ansioso, a lista a seguir lhe proporcionará algumas respostas. Desenvolvemos o apego ansioso e experimentamos tais sentimentos e comportamentos quando passamos a infância inseguros quanto à presença de alguém ao nosso lado. Alguns deles dizem respeito à ansiedade em si, e alguns têm a ver com as estratégias que usamos para tentar nos proteger dessa angústia. Por favor, trate a si mesmo com gentileza ao se questionar sobre as situações abaixo:

Você se pega pensando demais em seu par atual, deixando outros interesses de lado?

Você está sempre comentando com os amigos sobre seu par e sobre o relacionamento de vocês?

Você abre mão do que deseja para fazer aquilo que acredita que seu par deseja?

No começo, você idealiza seu par e depois se decepciona quando essa pessoa não atende perfeitamente às suas necessidades?

Se seu par não responde logo a uma mensagem de texto, você sente sua ansiedade aumentar?

Você se pega imaginando motivos para essa falta de resposta imediata?

Você fica insistindo para falar com seu par quando não recebe uma resposta imediata?

Você se apega muito depressa e depois se angustia por não saber se a relação vai durar?

Você ameaça ir embora quando seu par não lhe dá toda a atenção que você quer?

Você se afasta de seu par quando essa pessoa não atende às suas necessidades de contato?

Você se apressa a buscar reconciliação depois de uma briga, insistindo em continuar a conversa até fazerem as pazes?

Você dá sermão e culpa seu par por não manter tanto contato quanto você necessita?

Você fica listando os defeitos de seu par?

Você costuma sentir raiva de si mesmo ou de seu par por ele não se mostrar tão disponível quanto você gostaria?

Você tem ou pensa em ter um caso só para provocar ciúmes?

Você vigia o que seu par faz na internet?

Você vasculha o telefone do seu par para saber com quem ele mantém contato e garantir que não está mentindo?

Em primeiro lugar, saiba que é absolutamente normal se identificar com todos ou alguns desses comportamentos – daqui a pouco você vai entender o motivo por trás dessa tendência e sentir mais compaixão por si mesmo. Encarar essas emoções e condutas pode causar dor ou vergonha. Entretanto, o trabalho que faremos juntos lhe abrirá as portas para reconhecer seu medo e seu sofrimento, dando-lhe a certeza de que merece apoio para curar as feridas que geram esses comportamentos.

Vamos começar por um conceito que talvez pareça estranho. E se eu lhe dissesse que, para melhorar a qualidade de seus relacionamentos, você precisa focar mais em si mesmo? É provável que isso contrarie tudo que você aprendeu sobre o que significa dedicar-se a uma relação de modo amoroso e carinhoso. Talvez você acredite que para receber amor é preciso dá-lo continuamente, como se o amor fosse algo que precisa ser merecido. Mas a orientação que sempre dou é: para cultivar relacionamentos

saudáveis, precisamos nos compreender profundamente e curar as feridas que nos mantêm nesse ciclo infeliz, para só então entrar em uma relação amorosa nos sentindo mais fortes e seguros. Chamo esse processo transformador de tornar-se *egófilo*.\*

Quando você entrar nos relacionamentos com essa postura empoderada, as táticas dos joguinhos e da busca por atenção não despertarão mais nenhum interesse. Você atrairá pessoas mais compatíveis com você, terá habilidade e equilíbrio para lidar com qualquer dificuldade e terá clareza para saber quando é hora de terminar tudo.

Como terapeuta de casais há mais de dez anos, ajudei milhares de mulheres e homens a se tornarem egófilos e a atrair e firmar relações íntimas de apoio. Faço esse trabalho porque minha própria jornada de cura me ensinou que é possível mudar nossas formas de reagir nos relacionamentos. Para mim, o ponto da virada foi compreender que eu tinha um *apego ansioso* e identificar os padrões presentes em todos os meus relacionamentos românticos. Esse estilo de relação se enraíza numa insegurança profunda e costuma se manifestar como uma espécie de vício no amor. Uma boa indicação de que estamos presos nesse tipo de relacionamento é quando sabemos que ele nos fere, mas ainda assim permanecemos aprisionados, ou continuamos atraindo sempre o mesmo tipo de relação, o que nos deixa confusos e desgastados.

Foi muito útil saber que as primeiras interações que tive na infância haviam estabelecido os padrões agora presentes em minha vida amorosa. Isso me permitiu enxergar que eu usava as relações românticas em uma

---

\* *N. da T.*: Na língua inglesa, *selfish* corresponde a *egoísta*, aquele que só se interessa por si e pelo que lhe diz respeito, enquanto *selfless* significa *abnegado*, *altruísta*, aquele que renuncia aos próprios desejos e interesses em prol de uma dedicação extrema a alguém ou algo (uma causa, por exemplo). Ocorre que, na formação etimológica de *selfless*, o sufixo *less* (*não*, ou *sem*) tem uma conotação negativa, e o vocábulo admitiria a tradução “literal” *sem eu*, apontando uma pessoa desprovida de afeto e interesse por si mesma. Assim, a autora prefere contrastar o egoísta (*selfish*) com o neologismo *self-full* – alguém com um eu pleno, que quer bem a si mesmo e é capaz de se doar generosamente ao outro, mas sem prejuízo de seu amor-próprio e seus interesses pessoais, alguém que é amigo do seu eu. Para dar fluência ao texto, a ideia de *gostar de si* ou *ser amigo do próprio eu* foi traduzida como *egofilia*, e seu adjetivo correspondente, *egófilo*.

tentativa de “consertar” o que parecia quebrado em mim, ou de me completar, e que isso só tinha me deixado ainda mais frustrada e infeliz. Eu precisava recapitular, reunir uma rede de apoio confiável e tratar a ansiedade que meus pais, com a melhor das intenções, haviam incutido em mim.

Isso não significa que devemos pôr toda a culpa em nossos pais. Eles fizeram o melhor possível com o que receberam. Muito provavelmente nos amavam da maneira que sabiam amar, porém o amor não é suficiente para construir uma base sólida para uma identidade segura. Isso requer pais que sejam capazes de nos enxergar e de estar inteiramente presentes para nós, nos acolhendo tais como somos, mesmo quando estamos confusos, zangados ou tristes. Eles também precisam nutrir carinho e curiosidade pela pessoa que estamos nos tornando e apoiar todos os aspectos do nosso eu. Por realmente nos enxergarem, eles são bons espelhos para nosso estado interior e estão dispostos a corrigir os erros que possam ter cometido. Tudo isso nos deixa seguros para crescer e nos tornarmos quem somos de verdade. Essas experiências com nossos pais literalmente moldam nosso cérebro, de maneiras que respaldarão nossa capacidade de manter relacionamentos gratificantes quando estivermos prontos para a amizade e, mais tarde, para o romance. O mais importante, talvez, é que também internalizamos nossos pais como companheiros permanentes, que formam o núcleo de uma comunidade interna que nos sustentará durante toda a vida. Exploraremos melhor o cérebro e a internalização adiante.

Muitos pais simplesmente não receberam o necessário para nos fornecer esse tipo de segurança. Quando os internalizamos, também absorvemos sua angústia, sua raiva ou sua ausência. Depois, cabe a nós lidar com o trabalho de reparo interior. Devo dizer que esse processo de cura foi a coisa mais difícil que já tive que fazer. Significou revisitar mágoas passadas, o que, pouco a pouco, me permitiu modificar minhas expectativas habituais de como os relacionamentos deveriam ser. O maior catalisador desse trabalho foi o término do meu primeiro casamento. Enfrentei solidão, confusão e medo ao me desafiar a ficar bem estando solteira. Só não percebi que aquele relacionamento estava desvelando profundas feridas subconscientes, que demandavam cuidado. Durante esse período, comecei a buscar amigos que estivessem emocionalmente presentes, que pudessem me apoiar de maneira calorosa e confiável. Isso contribuiu para

eu me sentir amparada enquanto trabalhava na reconstrução do meu mundo interior. O carinho deles me deu a segurança de que eu precisava e também me trouxe paz de espírito. Sei que os internalizei porque sinto o apoio bondoso deles, enquanto comunidade, ao escrever este texto. À medida que fui me curando, deixei de me perder no amor romântico, como fazia antes. Esse processo levou a uma calma interior, à estabilidade, à consciência das minhas necessidades e à confiança em mim mesma, uma sensação que eu nunca havia imaginado possível. Com o tempo, encontrei um parceiro amoroso com quem estabeleci um vínculo mais seguro. Neste novo relacionamento, comecei a integrar todo o meu crescimento à minha consciência recém-descoberta, o que nos permitiu atingir camadas mais profundas de uma intimidade realmente gratificante. Como resultado, sinto-me amparada por ele como nunca antes – e sou capaz de lhe devolver o mesmo apoio e aceitação. Onde quer que você esteja em sua jornada, o processo de transformação que exploraremos juntos aqui permitirá que você também encontre o que precisa para curar feridas antigas, a fim de cultivar relacionamentos saudáveis, amorosos e sustentáveis. Escrevi este livro porque esse é meu desejo para você.

Nos três primeiros capítulos, vamos focar em aprofundar a compreensão de nós mesmos e de nosso comportamento nas relações. Isso nos ajudará a desenvolver sabedoria e compaixão pelas partes de nosso eu que talvez preferíssemos negar. Essa consciência e essa aceitação tornam-se a base da mudança.

Começaremos examinando dois estilos de apego, ambos nascidos na infância, que criam variados padrões de relacionamento na vida adulta, sobretudo nas relações mais íntimas. Algumas pessoas desenvolvem um estilo de apego ansioso, como o que identifiquei em mim. Isso é diferente dos sentimentos que todos temos no início de uma relação. Como tudo é novo e desconhecido, a dinâmica nem sempre vem à tona logo no princípio. Cada um de nós passa por uma série de sentimentos distintos e é compreensível que, vez por outra, *todos* questionemos se é realmente seguro ir adiante e nos mostrarmos vulneráveis para o nosso par. Isso pode gerar confusão, porque é possível que o relacionamento comece felicíssimo e empolgante, até o medo da intimidade vir à tona e nossas feridas primordiais serem reabertas.

O apego ansioso provém de um profundo sentimento de *instabilidade interna*, no qual feridas antigas levam as pessoas a supor que serão invariavelmente abandonadas. Esse sentimento pode resultar em comportamentos que só afastam ainda mais os parceiros: mandar dezenas de mensagens seguidas, monitorar o telefone alheio, ter obsessão com postagens nas redes sociais ou ser excessivamente pegajoso e ciumento. Por trás de todas essas condutas estão o pavor e uma necessidade desesperada de manter por perto a outra pessoa. Resultado: relacionamentos turbulentos, dolorosos e, no fim das contas, insustentáveis.

Este livro foi escrito para os que têm apego ansioso, mas também será útil para compreendermos o estilo no extremo oposto do espectro. O apego evitativo também está enraizado nas experiências da primeira infância, com pais que não estavam presentes ou não eram capazes de oferecer apoio afetivo suficiente. Pessoas esquivas desenvolveram um mecanismo diferente de enfrentamento. Ao verem que era perigoso confiar nos outros, os tipos esquivos aprenderam a se proteger mantendo distância da intimidade. É comum serem dedicados a suas carreiras e tenderem a recuar quando a proximidade aumenta. A crítica do parceiro pode ser o suficiente para romper o relacionamento. Embora não seja esse o meu estilo de apego, tive muitas experiências com pessoas assim. Vamos nos concentrar nesses dois tipos, porque é comum eles se atraírem, como a mariposa é atraída pela luz.

No capítulo seguinte, exploraremos o mundo das partes mais infantis de nós, o *eu mirim* – que aprendeu o que tinha que fazer para manter o vínculo com os próprios pais. A autocompaixão tende a aflorar quando experimentamos como os comportamentos que mais nos desagradam em nós foram absolutamente necessários para permanecermos ligados às figuras centrais em nossa vida. Essas perdas precoces causam feridas primordiais, das quais podemos não ter consciência, mas que nos levam a perpetuar esses padrões ao avançarmos para a idade adulta.

Após compreender isso, poderemos explorar, no último capítulo da Parte 1, como a dança dos relacionamentos adultos entre a ansiedade e a evitação emerge dessas experiências infantis. Duas pessoas em busca de um relacionamento amoroso são atraídas por padrões conhecidos de proteção, por causa das feridas primordiais da infância. E isso nos leva ao que Melody Beattie chama de relacionamento codependente. Uma definição

brevíssima de codependência seria a seguinte: a tentativa de controlar as emoções e os comportamentos de outra pessoa para não ter que vivenciar os próprios sentimentos dolorosos.<sup>1</sup> *Se eu conseguir fazer com que você fique perto de mim, não terei que sentir o abandono assustador à espreita em meu íntimo* (pessoa ansiosa). *Se eu puder ficar longe o bastante de você, não terei que experimentar a vulnerabilidade que ameaça me fazer sentir o meu infinito vazio interior* (pessoa evitativa). Na verdade, cada uma dessas pessoas depende da outra para obter proteção, porém de modos que garantem mais sofrimento para ambas. As evitativas ficam ainda mais convencidas de que os relacionamentos devem ser evitados, enquanto as ansiosas, mais em contato com as próprias emoções, sofrem um abandono angustiante ao se abnegarem, na tentativa de preservar a relação.

Na sequência, abordaremos o tipo de ferida que leva a comportamentos ainda mais destrutivos de vício no amor (pessoa ansiosa) e a um narcísico foco em si mesmo (pessoa evitativa). Tendo experimentado na pele esse tipo de relação, conheço a dor que isso traz e sei da importância de curar as perigosas feridas daqueles com um padrão de apego ansioso.

Em seguida, passaremos à parte central deste livro – o trabalho de curar as feridas primordiais e nos tornarmos egófilos. A lição mais importante que aprendi, ao começar a compreender meu padrão de apego ansioso, foi que enfrentar os medos mais profundos de abandono, solidão e rejeição no amor é a chave para adquirirmos segurança e preparo para um relacionamento saudável. Quanto mais ignorarmos essas partes vulneráveis e feridas de nós mesmos, mais prolongaremos a experiência desoladora de manter relacionamentos que reproduzem os sentimentos de abandono e medo vivenciados na infância.

Enquanto seres humanos, temos dificuldade em lidar com a dor, e costumamos fazer o possível para evitar o incômodo de enfrentá-la dentro de nós. O trabalho interno de nos tornarmos egófilos, que inclui localizarmos exatamente onde dói e cuidarmos com gentileza dessas partes feridas, não é exceção à regra. Mesmo quando intuímos que é assim que nos livraremos de apegos nocivos, é comum nos retrairmos, muitas vezes por não termos uma rede de apoio. Mas é fundamental encontrar alguém que nos ajude nesse processo – seja um terapeuta ou um amigo capaz de nos ouvir com delicadeza e sem juízos de valor.

Terei o privilégio de segurar sua mão ao longo deste livro, trabalhando com você para ajudá-lo a desenvolver seu novo sistema interno de suporte. Sentir-se cuidado e ouvido por outras pessoas lhe dará um sentimento de segurança, ingrediente vital para curar sua relação consigo mesmo. Essa rede externa de segurança lhe trará paz de espírito, construirá uma comunidade interna de cuidados e permitirá que você seja quem é de verdade. Vai também ensiná-lo a responder de outra maneira às suas necessidades de apego quando elas surgirem. Com o tempo, você se sentirá muito mais seguro.

Começaremos com uma prática de reflexão que ajudará você a construir a chamada *interocepção*. Isso significa escutar as sensações do seu corpo para entrar em contato com seu mundo interior. É lá que nossas feridas primordiais ficam cuidadosamente armazenadas, até que alguém venha nos ajudar no processo de cura.

No capítulo seguinte, depois que você tiver começado a desenvolver a capacidade de escutar o seu interior, o seu eu mirim iniciará sua jornada curativa. Você poderá voltar ao livro quantas vezes quiser para encontrar as práticas de meditação que lhe darão o apoio necessário pelo resto da vida.\* Essa parte da jornada será dolorosa em alguns momentos, quando tocarmos no medo e na angústia que o assolam desde pequeno. O que possibilita esse trabalho são o cuidado e o calor humano que trazemos com nossa escuta presente e os recursos internos que estamos construindo. Esse movimento em direção à segurança é fortalecido à medida que você demonstra coragem suficiente para fazê-lo.

No último capítulo da Parte 2, examinaremos a transformação da personalidade abnegada na personalidade egófila – e o que esperar ao concluir essa jornada. Vamos rever os lugares em que estivemos e comemoraremos a sensação de plenitude que emerge quando recuperamos o eu mirim e construímos uma comunidade firme de cuidadores internos.

Com isso, estaremos prontos para a Parte 3. Como será ter uma relação de interdependência com alguém? Nesse tipo de relacionamento, os dois parceiros têm segurança interna suficiente para não depender apenas um do outro para se conectarem e se sentirem à vontade com a intimidade

---

\* Você pode baixar uma versão áudio (em inglês) das meditações apresentadas neste livro em [beselffull.com/meditations](http://beselffull.com/meditations).

crescente. Ao mesmo tempo, podem recorrer um ao outro em busca de apoio. Diríamos que eles não abandonam nem invadem o espaço alheio. Tecer uma parceria como essa é desafiador e recompensador. Significa desenvolver novos tipos de limites internos e externos (Capítulo 7); adquirir habilidade para enfrentar as dificuldades da relação, de modo que o trabalho de conciliação entre duas pessoas fortaleça o relacionamento em vez de perturbá-lo (Capítulo 8); e usar os recursos do universo para sustentar uma vida em perpétua renovação da capacidade de amar (Capítulo 9).

Creio que as pessoas entram em nossa vida por uma razão e que cada indivíduo com quem cruzamos tem uma lição valiosa a dividir conosco. Precisamos apenas nos abrir para recebê-la. Vista dessa maneira, diríamos que a natureza por trás de todos os relacionamentos é espiritual. É por isso que o caminho para nos tornarmos egófilos é também uma jornada espiritual rumo à plenitude, uma jornada em que procuramos estabelecer uma ligação não apenas com nosso eu interior, mas também com uma fonte de amor e apoio incondicionais muito maior do que imaginamos.

Há um mistério profundo nessa jornada para dentro. Podemos passar a sentir que contamos com o divino, que nunca estamos sozinhos e que o universo realmente nos protege. A neurociência relacional também nos diz que fomos feitos para esses tipos de conexões, que enchem nosso corpo com a neuroquímica de vínculos calorosos e seguros.<sup>2</sup> Confiando nessa conexão espiritual e no suporte humano, começamos a agir de maneira mais espontânea e criativa, aumentando nossas chances de encontrar um amor que nos realize. À medida que se curar, você se sentirá mais seguro no mundo, em seus relacionamentos e dentro de si mesmo.

Compartilho isso como uma motivação para a jornada que vamos iniciar, uma jornada para entender melhor suas mágoas e curá-las, para que você não tenha mais que buscar do lado de fora todo o conforto e toda a proteção de que precisa. O objetivo deste livro – que inclui meditações e práticas guiadas para ajudá-lo a transitar por suas feridas e necessidades emocionais mais profundas – é iluminar as partes de seu mundo interior que necessitam de amor e carinho, incentivando-o a investigar como a dinâmica de relacionamentos passados sempre influenciou essas suas partes doloridas e vulneráveis. Ao prosseguir por estas páginas, siga seu ritmo e respeite seu tempo para se aprofundar em si mesmo. Podemos fazer isso juntos.

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

