

# Sara Kuburic

A TERAPEUTA DOS MILLENNIALS

# SÓ DEPENDE DE MIM

COMO  
CONHECER E ACEITAR  
A SI MESMO E VIVER  
COM AUTENTICIDADE  
E SENTIDO

“Sara fala sobre a sensação de estarmos perdidos e nos estimula a assumir a responsabilidade por nossas escolhas.”

NEDRA GLOVER TAWWAB,  
AUTORA DE *DEFINA LIMITES*  
E *ENCONTRE A PAZ*



SEXTANTE

## Nota da autora

**A**s experiências de vida que temos e compartilhamos são íntimas e sagradas. Pertencem a nós e nunca são completamente compreendidas pelos outros – o melhor a fazer é ouvi-las, interpretá-las e aprender com elas. Elas são emprestadas, portanto sua vibração original está dentro de quem as viveu. É por isso que sou profundamente grata a todos aqueles que se dispuseram a contar suas histórias, que se abriram para me oferecer vislumbres preciosos de sua existência.

Este livro se baseia na minha experiência teórica e clínica, mas é inspirado nas minhas vivências e em conversas que tive com pessoas que conheço e com quem trabalho. Todo paciente, amigo e participante de pesquisas recebeu um pseudônimo, e as características que poderiam identificá-los foram alteradas. As conversas foram modificadas num esforço de proteger a privacidade e respeitar a confidencialidade. Além disso, algumas vezes meus detalhes biográficos são ligeiramente adaptados como forma de preservar minha privacidade e minha segurança, ainda que tenha sido mantida a integridade de minhas vivências.

Por último, a filosofia é uma esfera complicada e, embora eu tenha tentado ao máximo esmiuçar algumas ideias complexas, recomendo que você faça suas leituras e chegue à sua verdade.

## PARTE I

# O Eu

*Ousar é perder o equilíbrio momentaneamente.*

*Não ousar é perder a si mesmo.!*

– ATRIBUÍDO A SØREN KIERKEGAARD

## CAPÍTULO 1

# O que é a perda de si mesmo?

**A**qui está uma visualização que costumo sugerir a meus pacientes para dar a eles uma ideia de como é a perda de si mesmo:

*Imagine que você está sozinho ou sozinha em uma poltrona de couro surrada no meio de uma sala. À sua frente há uma mesa de centro lascada, esforçando-se para aguentar o peso dos vários livros empoeirados que você pretendia ler, mas nunca encontrou tempo para isso. Você tem uma xícara com café frio, o leite coalhado na superfície. Na mesa lateral próxima há um abajur verde antigo, um mero objeto decorativo, já que a sala foi incendiada.*

*As chamas estão lambendo as paredes, descascando o papel e lançando cinzas no ar. O fogo avança lentamente na sua direção; pequenas faíscas abrem buracos no tapete aos seus pés. Você mal consegue enxergar em meio à fumaça; seus pulmões se enchem de gás tóxico, seus olhos lacrimejam. Mesmo assim, você continua ali na poltrona – pagando contas, verificando o e-mail, cumprindo prazos de trabalho, enviando longas e tediosas mensagens de texto ou postando frases inspiradoras no Instagram –, ignorando sua morte iminente. Você ouve gritos instintivos vindos do seu interior. Uma voz lá no fundo implora que você se MEXA.*

*Mas, em vez disso, você se convence de que “está tudo bem”, de que você está bem, no controle. Que o modo de vida que você escolheu não vai machucá-lo. Sua vida está ameaçada, mas por algum motivo você não percebe; ignora esse fato ou talvez espere que outra pessoa salve você. Você está com muitas tarefas e não tem tempo para se salvar. Ou talvez você note o incêndio, mas prefira debater quem o provocou – descobrir de quem é a culpa em vez de encontrar um jeito de sobreviver. Independentemente dos detalhes, você não toma a decisão de apagar o fogo, o que significa que escolheu se queimar.*

Peço aos meus pacientes que reflitam sobre, explorem e deem sentido a essa metáfora. Quando eles elaboram a própria interpretação, compartilho o que pretendo com isso:

*Estamos sozinhos na sala porque isso é um fato – ninguém nunca saberá de verdade como é ser nós. A poltrona velha e surrada representa o conforto que sentimos com os hábitos e os padrões que desenvolvemos. Ela está no centro da sala porque muitas vezes somos – para o bem ou para o mal – o foco da nossa vida. Nossos relacionamentos desgastados (a mesa) são sobrecarregados pela nossa falta de crescimento interno e cura (os livros que nunca foram lidos). O café frio representa a passagem do tempo e a complacência se instalando. O abajur é nossa consciência cada vez mais fraca, com sua luz ofuscada pelas chamas (nossa negação) que sobem pelas paredes.*

*O papel de parede representa nossos limites. Ao longo do tempo, ele começa a se descascar e a comprometer a integridade da sala, de quem somos. O tapete, a nossa base – crenças, princípios, valores –, tem buracos, por isso não sabemos direito onde pisar. A visão turva são as histórias prejudiciais que contamos a nós mesmos, e a fumaça que enche nossos pulmões são todas as*

*coisas que consumimos por acreditar que nos “completarão”, o que não é verdade. Conseguimos ignorar os sinais de perigo e o chamado à responsabilidade. Abrimos mão da nossa liberdade e colocamos a vida em risco para desfrutar do calor do que é conhecido – nossas supostas obrigações e tarefas do dia a dia. Podemos não saber por que estamos em uma sala em chamas ou quem é o culpado, mas, em última análise, a única coisa que importa é o que fazemos nessa situação.*

....

Pode ser difícil encontrar uma forma de aceitar a ideia de enfrentar uma ameaça tão clara e seguir vivendo como se não houvesse consequências. É difícil imaginar que alguém que está prestes a perder algo tão significativo quanto o próprio Eu\* possa ignorar os sinais de alerta. Essa perda – esse perigo iminente – não é física, é existencial.

E é esse o perigo que a maioria de nós enfrenta como consequência das escolhas que fazemos no cotidiano.

Vamos passar um dia na vida de uma garota chamada Alex. Quando o despertador toca de manhã, a primeira coisa que ela faz é pegar o celular. Em poucos segundos, o dedo abre o primeiro aplicativo. À medida que a vista se ajusta ao brilho, ela aperta os olhos para conseguir focar na tela e verifica as mensagens, calculando silenciosamente quando responder ou curtir uma foto sem parecer muito ansiosa. Alex rola a tela sem pensar por uns dois minutos, ou 10, ou 25, computando, de forma consciente ou não,

---

\* Ao longo de todo o livro, você vai perceber que às vezes “Eu” aparece em letra maiúscula e outras vezes não. Sempre que estiver em maiúscula, significa nosso ser autêntico; em minúscula, é a versão não autêntica ou perdida de quem somos. Em nome da consistência (e porque é possível vivenciar a perda de si mesmo sem nunca ter conhecido seu Eu verdadeiro), a “perda de si mesmo” está sempre em minúsculas.

a vida, o corpo ou o sucesso de outras pessoas, acrescentando novas inseguranças, comparações ou expectativas aos recônditos de sua mente. Em certo momento, ela se apressa pelo apartamento para se arrumar (para os outros) e, quando dá tempo, faz alguma coisa para si mesma – *café*. Sempre. Alex bota para dentro de um gole só enquanto entra na primeira reunião on-line ou sai correndo para pegar o trem, se esquecendo completamente de tomar café da manhã, beber água... ou respirar fundo.

No trabalho, ela se força a abrir um sorriso ao cumprimentar pessoas desagradáveis, grosseiras ou ruins no que fazem. Alex vive de acordo com sua agenda on-line, que dita com quem e quando falar e quais tarefas ela precisa realizar. Ela costuma verificar o e-mail durante reuniões longas, prestando pouquíssima atenção em ambos. Se ela está irritada, envia uma mensagem inbox sarcástica para um colega na própria videochamada – esperando para ver se ele sorri de volta. No almoço, ela pega um refil de caféina e come alguma coisa, sem parar para desfrutar do sabor. Tira uma foto da roupa que está usando ou da vista da mesa de trabalho – comentando sobre o tempo, reclamando do volume de tarefas ou fazendo uma piada autodepreciativa. A cada dois ou três minutos, verifica quem viu seus *stories* e dá uma olhada neles – as fotos tendem a retratar uma vida melhor do que a realidade, e olhar para elas ajuda Alex a sentir que está vivendo muito mais do que de fato vive.

Depois do trabalho, ela pedala na bicicleta ergométrica, não porque se preocupa com a saúde, mas porque odeia o próprio corpo. Então encontra os amigos ou assiste à Netflix no sofá, tentando esquecer como se sente esgotada, chateada, entediada ou insatisfeita enquanto passa a maior parte do tempo checando o celular, imaginando se aquela pessoa com quem está saindo vai responder à mensagem que ela mandou. Em dado momento, ela vai para a cama e olha para a tela até as pálpebras ficarem pesadas.

Alex se acostumou (pode-se dizer até que se sentiu confortável) a viver na sala em chamas.

E, a cada dia, ela afunda mais na perda de si mesma.

Alguma parte disso lhe soou familiar?

A expressão “perda de si mesmo” soa quase como se pudéssemos perder nossa essência assim como perdemos a chave do carro ou um carregador de celular. Ainda que essa explicação seja tentadora, é impreciso comparar a perda de si mesmo com a perda de uma *coisa* ou de *outra pessoa*. Resumindo: **a perda de si mesmo é estar distante e não ter congruência, ressonância e aliança com quem verdadeiramente somos.** É a sensação de ser incoerente e falso – de ver suas ações, seus sentimentos e decisões não mais representarem o modo como você se entende e vivencia quem é “de verdade”.

A realidade lamentável é que muitos de nós seguem a vida sem se incomodar com o fato de *não saberem quem são*. Como terapeuta existencial, entendi que o sentido humano do Eu é a base do bem-estar, dos relacionamentos e da realização. A perda de si mesmo, por outro lado, é muitas vezes o motivo pelo qual deixamos de estabelecer e expressar limites, nos apegamos a crenças que já não nos servem, temos problemas nos relacionamentos, ficamos sobrecarregados ou com medo de tomar decisões, sentimos *tanta* dificuldade de amar a nós mesmos e, por fim, não conseguimos encontrar significado e propósito na vida.

Se você está lendo isto, provavelmente passa grande parte do seu tempo como um morto-vivo, apenas em parte consciente, vibrante ou livre. Esse estado de existência é tão comum que, a esta altura, eu ousaria dizer que a perda de si mesmo se tornou parte da condição humana. Não é patológica nem um diagnóstico (embora possa acompanhar outros problemas de saúde mental). É algo que muitos de nós enfrentam e é o *principal*

obstáculo que impede a autenticidade, a realização e a conexão significativa com os outros.

O ponto crucial da perda de si mesmo é que ela não nos permite existir – pelo menos não de verdade. Não de uma forma gratificante ou, talvez, que valha todo o esforço.

Na maioria das vezes, a perda de si mesmo é o resultado do modo como conduzimos nossa vida aparentemente rotineira e, às vezes, monótona. Ela se manifesta nas nossas escolhas e ações diárias, nos levando – com frequência de forma sutil – a um ponto em que já não reconhecemos nem nos conectamos com nosso Eu. Essa perda dá a sensação de estarmos afastados, ou até desligados, dos sentimentos, do corpo, dos pensamentos, das crenças, dos relacionamentos, do significado, da liberdade e dos valores. A desconexão torna impossível agir com coerência e consistência (porque, afinal, você seria coerente com o quê?). E, depois de um tempo, essa dissonância cria uma silenciosa e assustadora sensação de vazio, fragmentação ou incongruência que ignoramos e negamos enquanto somos capazes de aguentá-la.

Søren Kierkegaard, um filósofo dinamarquês, disse certa vez que a perda de si mesmo “causa pouca agitação no mundo; pois, no mundo, um eu é o que menos se pede e é a coisa mais perigosa que se pode demonstrar ter. O maior perigo de todos, o de se perder de si mesmo, pode ocorrer muito calmamente no mundo, como se não fosse nada; qualquer outra perda – um braço, uma perna, 5 dólares, uma esposa, etc. – seria certamente notada.”<sup>2</sup>

O paradoxo dessa perda é que, apesar de muitas vezes passar despercebida, ainda assim envolve a nossa vontade. Ou seja, em última análise, ela acontece porque *permitimos*. Não perdemos nosso Eu sem nosso consentimento ou nossa participação. *Pode não ser escolha nossa estar em uma sala em chamas, mas a inação, a negligência em apagar o fogo, também é uma decisão.* Pode ser por falta de consciência, por um ambiente ou relacio-

namento particularmente prejudicial ou por uma ferida antiga. No entanto, na maioria das vezes, a perda de si mesmo – a completa desconexão de quem somos – acontece por meio de um processo de autoengano. A ameaça é tão grande que a única maneira de enfrentá-la – além de realmente fazer alguma coisa a respeito dela – é mentir para nós mesmos e negar que nos sentimos vazios, incompletos e confusos. A vida se tornou uma colcha de retalhos dos nossos esforços equivocados para preencher o vazio com relacionamentos, empregos, bens materiais ou, às vezes, até mesmo filhos. Qualquer coisa que possa nos ajudar a fingir mais um pouquinho que não há nada de errado na nossa vida. Continuamos ignorando nosso passado, nossas sombras, nossas feridas e depois nos perguntamos por que tomamos decisões que não nos beneficiam.

Nossa propensão ao autoengano – a esconder a verdade de nós mesmos e ver apenas o que queremos, apesar das provas em contrário – não é uma simples característica individual, mas uma abordagem do Eu que está integrada à sociedade como um todo. Nossa sociedade *normalizou* o fato de sermos algo diferente do nosso Eu, e, para ser sincera, a maioria de nós nem sabe que existe um caminho alternativo. Fomos ensinados a inventar, fingir, adaptar e editar quem somos, em uma tentativa de garantir “permanência” ou “reconhecimento”, como se esses ganhos externos compensassem o vazio interior.

Alguns de nós sabiam quem eram e se perderam. Outros nunca conheceram seu verdadeiro Eu. Crescemos, envelhecemos, os papéis e as funções mudaram, mas nunca compreendemos a nossa *essência* (a particularidade intrínseca que nos leva a ser quem somos, um conceito que vou explorar em mais detalhes no próximo capítulo). Nós nos tornamos muitas coisas – profissionais, companheiros, mentores, pais, amigos –, mas nunca fomos o nosso Eu de verdade. Nunca assumimos por completo

a responsabilidade pelo tempo precioso e limitado que nos foi dado. Antes mesmo de percebermos, uma profunda sensação de desorientação tornou difícil até sabermos por onde começar.

**A perda de si mesmo, na sua função mais básica, restringe nossa capacidade de ser o nosso Eu.**

É uma das experiências mais dolorosas do ser humano – um sofrimento invisível que afeta *todos* os aspectos da vida. Como não conhecemos a nós mesmos,

Nós nos autossabotamos e nos machucamos sem intenção.

Nós temos dificuldade de identificar e verbalizar nossos sentimentos, pensamentos e necessidades.

Nós nos vemos levando uma vida que não queremos ou não consideramos gratificante.

Nós priorizamos os outros em detrimento de nós mesmos.

Nós permanecemos em relacionamentos nos quais não deveríamos estar.

Nós repetimos ciclos de padrões prejudiciais.

Nós somos incapazes de identificar nosso propósito ou nossa direção na vida.

Não conseguimos estabelecer e manter limites.

Nós somos confrontados com um sentimento profundo de infelicidade.

Nós temos problemas de autoestima.

Nós estamos constantemente sobrecarregados ou decepcionados com a vida.

Por último, achamos difícil descobrir, aceitar e confiar de verdade em quem somos.

## COMO A PERDA DE SI MESMO SE MANIFESTA?

Por muito tempo, não lidei com a perda de mim mesma, principalmente porque não sabia que estava perdida. Um dos motivos pelos quais é desafiador identificar a perda de si mesmo – além da nossa ignorância voluntária ou involuntária – é que, para muitos de nós, ela está profundamente interligada com a experiência de ser humano.

Vivenciei a perda de mim mesma em todos os aspectos da minha vida:

*Abafei minhas emoções até que elas me dominaram.*

*Ignorei e não entendi direito os sinais que meu corpo estava enviando, até que ele me forçou a ouvir.*

*Eu tinha o péssimo hábito de forçar os relacionamentos a funcionarem porque não sabia quem eu era se não os tivesse.*

*Passei grande parte da minha vida aceitando cegamente um sistema de crenças que guiava meus princípios morais.*

*A questão não era a visão de mundo em si, mas minha falta de arbítrio e de sintonia com minhas necessidades e meus desejos.*

*E, por último, embora eu parecesse uma daquelas pessoas chatas e sempre responsáveis, eu era irresponsavelmente irresponsável com minha própria existência. Vivia como se tivesse tempo de sobra e não fosse sentir as consequências das minhas ações. Eu tentava me enganar pensando que estar insatisfeita, triste e confusa era o jeito como deveria levar a vida.*

Eu queria ter conseguido reconhecer essa perda antes, mas isso teria exigido saber o que procurar – e eu não sabia. Então vou ajudar você a ter uma noção melhor de como a perda de si

mesmo costuma se manifestar, *de forma holística*. Vamos observar cinco grandes categorias:

### 1. Emoções

Indivíduos que vivenciam a perda de si mesmos muitas vezes têm dificuldade para regular as próprias emoções, se acalmar ou se conectar emocionalmente – não há uma base interior. Como consequência, eles começam a lidar com a situação por meio de mecanismos de evitação, supressão ou escapismo.

Alguns mecanismos de enfrentamento são mais óbvios – como ficar bêbado ou maratona programas de TV. Outros são difíceis de detectar porque, à primeira vista, podem parecer comportamentos admiráveis. Por exemplo, muitas pessoas se mantêm *ocupadas* ou buscam realizações (as medalhas de honra da sociedade). Sempre ficamos impressionados com esses indivíduos em vez de nos preocuparmos com eles (o que, às vezes, seria uma reação mais adequada). Eles passam a vida conseguindo abafar essa perda ao entorpecer os sentimentos ou se desligar deles, mantendo-se ocupados demais para sentir a dor.

O impacto emocional da perda de si mesmo é muitas vezes encontrado nos extremos.

Alguns indivíduos ficam irritados com pessoas que demonstram muitas emoções (ou, para ser mais precisa, são afetados por elas). Eles sentem pena dos outros por sua “falta de controle” e se parabenizam por serem contidos a ponto de não sentirem nada. Consideram superior sua abordagem da vida e não abrem espaço para que os outros expressem suas emoções. Eu era assim.

Por outro lado, há quem descreva a perda de si mesmo como uma sensação constante de ser dominado pelos sen-

timentos (sem saber o que fazer com eles). Essas pessoas permitem que as emoções guiem suas ações e esperam ajuda para lidar com elas, enquanto lutam para entender o que significam ou tentam comunicar. Por exemplo, puérperas quebram objetos ou socam paredes. A imposição e a violação do Eu que podem advir da maternidade às vezes se traduzem em uma raiva avassaladora e em automutilação. Sim, pode ser um sintoma de raiva pós-parto, mas também pode ser uma consequência da dissolução do Eu em meio às infinitas demandas que surgiram repentinamente.

## 2. O corpo

Não podemos separar nosso corpo de quem somos. Portanto, não é surpresa que, quando vivenciamos a perda de nós mesmos, seja mais difícil sentir alinhamento e congruência – isto é, fica difícil estabelecer acordo, harmonia e compatibilidade com sexo, comida, movimento (exercício físico) e nosso Eu. Muitas vezes interpretamos mal nossos desejos, necessidades físicas, preferências ou experiências. Estamos mais propensos a usar nosso corpo como uma ferramenta do que como uma forma de expressão ou extensão de quem somos.

Muitas pessoas têm expectativas exageradas em relação ao corpo, ao mesmo tempo que prestam pouquíssima atenção nele (uma receita para um relacionamento prejudicial). Praticamos exercícios em excesso, não regulamos o estresse, criticamos certas partes do corpo (coxas, barriga, pescoço), não dormimos o suficiente, nos hidratamos com café em vez de com água, ignoramos sinais de mal-estar ou angústia, fazemos sexo de um jeito que não queremos, seguramos o choro e usamos o corpo como isca ou troféu em vez de encará-lo como uma entidade viva e em trans-

formação. Tudo isso ocorre porque a maioria de nós não entende o corpo como parte de nosso Eu *central*.

### 3. Relacionamentos

A relação que temos com o nosso Eu é refletida nos tipos de relacionamentos que temos. Pessoas que vivenciam a perda de si mesmas estão mais propensas a entrar e permanecer em relacionamentos 1) nada saudáveis, 2) unilaterais, 3) insatisfatórios ou 4) todas as opções anteriores. Por quê? Porque a perda de si mesmo é muitas vezes acompanhada da nossa incapacidade ou falta de vontade de discernir quais relacionamentos se alinham com o que sentimos, com aquilo de que precisamos e com quem verdadeiramente somos. Quando não nos compreendemos, é mais provável escolhermos um relacionamento como resposta a nossas feridas e inseguranças ou a um comportamento aprendido.

A perda de si mesmo com frequência rouba nosso amor-próprio, o que nos leva a tentar recuperar nosso valor por meio da validação externa. Muitos de nós precisam se esforçar para que os relacionamentos funcionem, seja se convencendo de que aquilo que nosso parceiro quer é o que *nós* queremos, de que a forma como eles nos tratam é “normal” ou – minha desculpa preferida – de que “ninguém é perfeito”, ou justificando comportamentos repetidamente ruins. Essa mentalidade pode conduzir a muitas dinâmicas insatisfatórias ou dolorosas (*para dizer o mínimo*), além de aumentar a sensação de perda ao não conceder espaço ou permissão para sermos nosso Eu. Muitos acabam perdendo sua identidade fora de um relacionamento. Se você já se sentiu preso a alguém, talvez isso se deva ao fato de você não saber ao certo quem era sem essa pessoa.

#### 4. Consentimento interior<sup>3,4,5</sup>

A perda de si mesmo pode levar à falta de consentimento interior. “Consentimento interior” é um termo da análise existencial, uma forma sofisticada de dizer *concordância* ou *permissão* em relação à forma como escolhemos usar nosso livre-arbítrio e viver a vida. Quando experimentamos essa perda, não participamos da vida com intenção ou discernimento. Como resultado, temos dificuldade de defender ou aceitar não apenas as nossas circunstâncias, consequências ou responsabilidades mas também quem somos.

O consentimento interior é a nossa disposição para dizer *sim* à vida – dizer *sim* aos nossos pensamentos, valores, emoções, quem somos, o que é importante para nós, nossas convicções, nossa singularidade, nossa postura, nosso propósito. É a prática de sintonizar e avaliar se algo se alinha ou está em harmonia com quem entendemos ser o nosso Eu.

Quando você se olha no espelho, consegue apoiar (e defender) a pessoa que o encara, assim como seu comportamento? Consegue se sentir em paz com suas ações, mesmo que os outros não gostem delas? Você está vivendo a sua verdade? Você se sente inspirado pela vida que leva?

O consentimento interior é uma prática necessária e que deve ser contínua porque a nossa existência é um acúmulo de eventos. Não é suficiente dar o nosso consentimento apenas a algumas decisões ou alguns acontecimentos cruciais. Quando não consentimos a vida de forma gradual, pode ser mais difícil consentir a vida que vivemos como um todo. Quando damos nosso consentimento interior, a vida deixa de ser uma sucessão de coisas que acontecem *conosco*. Em vez disso, ela se torna algo *para* nós, algo que podemos moldar como quisermos.

O consentimento interior é uma postura de *poder*.

Às vezes, dizer *sim* significa dizer *não*. Vou explicar. Às vezes, para dizer *sim* a valores, crenças, desejos, pensamentos ou sentimentos, precisamos dizer *não* a certos convites, pessoas, empregos, relacionamentos, opiniões e visões de mundo. Dizer *sim* à vida é dizer *sim* à responsabilidade pela forma como existimos, não concordar em fazer tudo o que nos é oferecido ou pedido.

O consentimento interior não é apenas pensado, ele é sentido. É uma sensação profunda de ressonância, um sentimento de “adequação”. É uma experiência afirmativa que permite nos mostrarmos por completo, defendendo nossa posição e expressando nosso Eu. É um sentimento de total concordância com nossas ações e com quem percebemos ser nosso Eu. Não há consentimento interior sem uma ideia clara de quem somos. E, sem consentimento interior, não há autenticidade ou realização.

## 5. Sentido e moralidade

O sentido é a *razão* pela qual escolhemos viver, enquanto a moralidade dita a *maneira* como escolhemos viver. O sentido e a moralidade são a direção – ou a orientação – para a qual apontamos nossa existência. A perda de si mesmo não é o simples resultado de ação ou inação; às vezes, é a consequência de seguirmos na direção errada. O impacto da perda de si mesmo se manifesta como uma ambiguidade de valores, princípios ou condutas éticas; até falta de sentido. Muitas vezes temos dificuldade de discernir aquilo em que acreditamos ou por quê, ou como nos relacionarmos de forma decidida com o mundo à nossa volta.

Enquanto crescemos, somos ensinados que o sentido tem a ver com a nossa contribuição para o mundo. Embora muitas pessoas considerem isso gratificante, essa defi-

nição se concentra apenas no sentido como consequência do nosso *resultado* ou da nossa “utilidade”. Essa narrativa pode nos fazer esquecer que nós (sim, você – exatamente como você é neste momento) temos um sentido. Ponto-final. Temos sentido dentro do nosso Eu: temos o poder de criar sentido a partir da forma como nos envolvemos com o mundo e o compreendemos, não apenas pela maneira como contribuímos com ele. É importante aprender que podemos encontrar sentido em uma conversa, em uma galeria de arte ou simplesmente observando as ondas baterem em uma pedra.

Quanto à moralidade, indivíduos que cresceram obedecendo a um conjunto de regras (valores morais) muitas vezes se sentem perdidos quando mudam, questionam ou se distanciam desse sistema de crenças. Muitos dos meus pacientes aprenderam a virtude da obediência, mas a maioria não conseguia – ou não tinha permissão para – pensar por conta própria. A falta de questionamento e reflexão pode se traduzir em uma obediência cega, que não leva em conta o consentimento interior, a sintonia ou o alinhamento. Valores morais predefinidos ditavam as ações dessas pessoas, fornecendo uma espécie de gabarito e moldando quem elas são – e, em alguns casos, quem elas são se perdeu.

## **AS COISAS MELHORAM**

Ninguém pretende perder o próprio Eu, mas, em certo momento, essa intenção se torna irrelevante. Não em termos de responsabilidade, mas em termos de consequências. Se alguém colocar fogo na sua casa – por acidente ou de propósito –, a realidade é que há um incêndio com o qual você precisa lidar. Mais adiante, vamos

explorar quem ou o que pode ter acendido a chama que corroeu o seu Eu, mas lembre-se de que a origem da faísca *nunca* será tão importante quanto o que você decide fazer a respeito do incêndio. Não é realista termos a expectativa de sermos totalmente autênticos e alinhados em todos os momentos da vida, mas *não podemos* parar de tentar. Temos a *responsabilidade* de sermos nós mesmos – e, não se esqueça, de nos acolhermos enquanto continuamos tentando.

Precisamos parar de normalizar as experiências dolorosas de perda de nós mesmos. Embora seja comum, essa não é uma condição com a qual vale a pena se contentar. Quando perdemos o nosso Eu, ficamos com uma vida que apenas suportamos, desempenhando nosso papel. Merecemos mais e podemos ter mais.

É fácil transformar em doença qualquer experiência humana que envolva sofrimento, mas não devemos descartar o papel que a dor pode desempenhar na nossa vida. Não estou sugerindo que devemos procurar a dor, mas que podemos obter informações quando ela surge (e ela vai surgir). É útil entender nosso sofrimento como um sinal e um mensageiro.

A dor que você sente quando o fogo toca sua pele é o impulso que move sua mão, protegendo-o de se queimar. Essa lógica também vale para a dor da perda de si mesmo. Ela sinaliza que algo não está certo, e é esse sinal que pode motivar você a mudar de vida.

Sempre digo aos meus pacientes que, durante o processo de cura, as coisas muitas vezes pioram antes de melhorar. No começo, quanto mais consciência tomamos, mais dor sentimos. Pode ser difícil encarar o fato de que nossos pais fracassaram, que nos feriram de alguma forma ou que foram o motivo pelo qual nosso último relacionamento deu errado. Mas tenho uma boa notícia: a perda de si mesmo não é apenas um mergulho na escuridão; também pode servir como uma reorientação. É um espaço para

reparação (oferecendo reconciliação e perdão para nós mesmos), transformação e, em última instância, uma oportunidade de *criar* completude. A perda de si mesmo pode se tornar uma oportunidade para a ação e a liberdade. Assim como o fogo, a experiência carrega tanto a destruição quanto o poder gerador, moldando e abrindo caminhos na nossa existência.

Perder-se é um estado lindo em que você pode se sentir sem restrições ou inibições na sua jornada para explorar novos significados, ideias, pessoas e coisas. Perder-se pode marcar o início do seu Eu.

Com o tempo, percebi que a transformação que resulta da escolha de *ver*, entender e *ser* quem somos é incomparável. Ser quem somos é uma experiência única, em tempo real e em constante evolução, que não pode ser compartilhada. A pergunta “Quem sou eu?” precisa ser respondida no *presente* – e muda a cada decisão e cada exercício da nossa liberdade humana. É importante perceber que nosso trabalho *não* é voltar no tempo e tentar “encontrar” quem éramos.

O Eu é como uma pintura. Cada momento e cada interação acrescentam tinta à nossa tela. As camadas anteriores contribuem para o quadro atual, mas a cada pincelada a pintura se transforma e se aproxima mais do que ela realmente é. A pintura nunca volta a ser o que já foi um dia. Seu caminho segue apenas para a frente. Cada aspecto da sua vida – cada fracasso, cada mudança, cada perda, cada momento de desespero ou de alegria – está relacionado a quem você é e à vida que você leva no presente.

Acertar as contas com a perda de si mesmo é uma jornada longa e obscura. Eu estou aqui para ajudar você. O primeiro passo é reconhecer essa perda. É normal se sentir sobrecarregado à medida que você tenta olhar para o seu Eu – isto é, *olhar* de verdade para dentro do seu Eu. É normal se sentir exausto ou desanimado enquanto se esforça para viver de forma intencional:

*Todo. Santo. Dia.* É normal desabar com o fardo da responsabilidade que surge quando você reconhece sua liberdade para moldar e *ser* quem você é.

A recompensa vale, e muito, o esforço, eu garanto.

A recompensa é *você*. O *você* de verdade que vive uma vida autêntica, livre e cheia de significado. Observe que isso *não* significa uma vida fácil, agradável ou perfeita, mas uma vida em que você experimenta de verdade cada aspecto de estar vivo, em que participa por inteiro, em que sente tudo – tanto os momentos excruciantes quanto os sublimes. Uma vida em que você cai com erros e levanta com lições. Uma vida em que você incorpora plenamente quem você é.

## **A DURA VERDADE**

---

Quem você é neste momento é quem você realmente é – seja em um avião, na mesa da cozinha ou na cama. Se não gosta dessa pessoa, você é quem deve mudar isso.

## **LEMBRETE AMIGÁVEL**

---

Nunca é tarde demais para ser você.

## 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

