

Vienna Pharaon

CURANDO SUAS FERIDAS DE ORIGEM

Como quebrar padrões familiares destrutivos
e mudar sua maneira de viver e amar



**CURANDO
SUAS FERIDAS
DE ORIGEM**

Vienna Pharaon

CURANDO SUAS FERIDAS DE ORIGEM

Como quebrar padrões familiares destrutivos
e mudar sua maneira de viver e amar



SEXTANTE

Título original: *The Origins of You*

Copyright © 2023 por Vienna Pharaon
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com
Folio Literary Management, LLC e Agência Riff.

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

tradução: Michela Korytowski
preparo de originais: Priscila Cerqueira
revisão: Luis Américo Costa e Tereza da Rocha
diagramação e capa: Natali Nabekura
imagem de capa: Christina Kilgour | Getty Images
impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

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

P632c

Pharaon, Vienna

Curando suas feridas de origem / Vienna Pharaon ; tradução Michela
Korytowski. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

256 p. ; 23 cm.

Tradução de: The origins of you : how breaking family patterns can
liberate the way we live and love

ISBN 978-65-5564-653-5

1. Filhos adultos - Relações com família. 2. Pais e filhos adultos.
I. Korytowski, Michela. II. Título.

23-83320

CDD: 362.2085

CDU: 364.622-055.52-055.62-053.8



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

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

*Aos meus anjos da guarda,
Connor, Code e Bronx.
Vocês são tudo de bom neste mundo.*

INTRODUÇÃO: MINHA FAMÍLIA DE ORIGEM E A SUA

Eu tinha apenas 5 anos quando algo se rompeu na minha família. Essa ruptura deixou em mim uma ferida que determinou o curso dos meus relacionamentos durante muitos anos.

Por muito tempo me recusei a admitir o efeito que meu passado tinha sobre mim e, bem, sobre *tudo* na minha vida. Na verdade, acho que só entendi completamente a importância desses antigos acontecimentos quando comecei a estudar psicologia. Aos poucos fui adquirindo um conhecimento prático dos efeitos prolongados do trauma e alimentando minha profunda curiosidade sobre relacionamentos. Foram anos de trabalho árduo até eu compreender o impacto do que tinha acontecido tanto tempo atrás e pudesse enfim assumir o controle de como me relacionava com outras pessoas – lições valiosas que aprendi e vou compartilhar com você neste livro. Mas estou me adiantando. Voltemos ao início.

Vamos começar com minhas origens.

Era um belo dia de sol no verão de 1991. Eu estava tentando transformar um frágil bracelete de ouro num brinco de argola – sim, eu era precoce aos 5 anos – quando ouvi meu pai levantar a voz por trás da porta fechada do meu quarto. A raiva do meu pai sempre me deixou assustada. Ele era o tipo de homem que costumava dominar qualquer situação, e o poder e o controle que ele emitia pareciam ameaçadores. Meu projeto descolado de joalheria perdeu a graça na mesma hora.

– Se você sair, não precisa voltar – gritou ele para minha mãe.

Aquelas palavras me partiram ao meio. Eu nunca tinha ouvido tamanha

raiva direcionada a alguém que eu amasse, a alguém que ele supostamente também deveria amar: *Se você sair, não precisa voltar.*

Em questão de minutos minha mãe estava subindo a escada e me pedindo que fizesse as malas. Não havia muito tempo para processar o que estava acontecendo. Tudo que eu sabia é que estávamos indo embora.

Pegamos minha avó materna e fomos para Jersey Shore, onde com certeza brinquei no mar, construí castelos de areia e provavelmente convenci minha mãe a parar no meio do caminho para tomarmos um sorvete. Ainda não tinha caído a ficha de que “casa” ganharia um novo significado. Depois do dia na praia, não nos limitaríamos a deixar minha avó na casa dela. Ficariamos por lá. Era o nosso destino.

Ao chegarmos lá, nos acomodamos e relaxamos depois de um dia ao sol. Não demorou muito para o telefone começar a tocar. Embora não houvesse identificador de chamadas naquela época, era óbvio quem estava do outro lado da linha. Meu pai exigiu falar com minha mãe imediatamente, mas minha avó não era boba de passar a ligação. Em poucos minutos estávamos correndo para a casa do vizinho. Sem tempo de processar. Apenas de correr.

Dez minutos depois meu pai e meu tio, irmão dele, pararam o carro na entrada da garagem da minha avó. Nós os observamos de longe batendo na porta da frente, cercando a casa e tentando ver se havia movimento lá dentro. O carro estacionado da minha mãe deixava claro que não podíamos estar muito longe. Eu me lembro de tentar alcançar o parapeito da janela para bisbilhotar o que estava acontecendo a apenas uma casa de distância. Meu pai e meu tio não passavam de pequenas silhuetas ao longe, mas mesmo assim eu podia sentir a raiva deles.

Eu queria chamar meu pai, mas também estava muito assustada. Estava me escondendo com minha mãe, sentindo-me aterrorizada e insegura, e ao mesmo tempo pensava comigo mesma: *Estou aqui, pai.*

Minutos depois a polícia apareceu à porta da minha avó. Pude sentir o medo na voz da minha mãe quando ela disse para nos escondermos dentro do closet. *Isso está mesmo acontecendo.* Fui instruída a não dar um pio. E então começaram as batidas, que me causaram um pavor já conhecido. O vizinho abriu a porta para aqueles dois homens raivosos e alguns policiais. As perguntas vinham dos policiais, e as acusações, do meu pai e do

meu tio. Eles sabiam que estávamos lá dentro, mas não foram convidados a entrar.

Eu podia ouvir a raiva aumentando. *Deve haver algo que eu possa fazer para resolver isso*, supliquei. *Como posso parar o que está acontecendo? Eu só quero que os dois fiquem bem.*

No entanto, não tinha como tornar meu pai e minha mãe felizes. Não tinha como escolher os dois. Não tinha como honrar um sem magoar ou desapontar o outro, ou pelo menos era assim que eu pensava. Não tinha como parar aquela briga.

Durante a confusão, minha mãe e eu permanecemos congeladas de medo, de mãos dadas, dentro do closet.

E, embora eu ainda não conseguisse descrever isto em palavras, foi naquele momento que minha ferida de segurança nasceu. Na época eu não tinha ideia de quantos anos ficaria presa àquele instante.



Por mais que se esforçassem, meus pais não conseguiam me proteger ou me manter longe da raiva deles. Minha integridade física nunca foi ameaçada, mas o sistema que eu chamava de família estava desmoronando e pegando fogo. O caos se tornou o *status quo*. Eu via dois adultos se ameaçando cara a cara, em meio a manipulações, paranoias, emoções à flor da pele, abuso, desejo de controle e medo. Por mais que tentassem esconder de mim, eu via, sentia e vivenciava aquilo tudo com eles. Quando dei por mim, meu mundo tinha se tornado dramaticamente inseguro. As duas pessoas a quem eu confiava minha proteção estavam tão ocupadas brigando entre si que durante algum tempo se esqueceram de mim.

Então percebi que eu tinha que criar minha própria segurança.

Assumi o papel de pacificadora na tentativa de apagar o incêndio e manter minha família funcionando. Era um papel muito difícil para uma criança de 5 anos. Sem saber que isso não era minha responsabilidade, dei tudo de mim. Eu me tornei uma atriz fenomenal. Concluí que se eu não estivesse bem o tempo todo, seria mais uma preocupação para os meus pais. Então eu dizia “Estou bem” com a única intenção de não causar mais um problema. E, num esforço para sempre agradá-los e dizer o que eu achava que

eles queriam ouvir, nunca falei sobre minhas preferências; apenas validava as deles. Eu me tornei uma criança sem vontade própria, excepcional em tudo a que me dedicasse, sempre ajudando a diminuir o fardo ou distraíndo meus pais do que estava acontecendo à nossa volta.

Minha ferida de segurança – falarei mais sobre isso nas próximas páginas – não recebeu os devidos cuidados e foi reaberta repetidas vezes, direcionando minha vida sem que eu me desse conta. Eu estava sempre alerta, pronta para apagar o próximo incêndio em potencial, quer viesse dos meus pais, dos meus amigos ou até mesmo dos meus parceiros. Mas os efeitos a longo prazo de assumir esse papel equivocado de pacificadora e dedicar todos os meus esforços a que tudo desse certo levariam anos para serem percebidos. Aprendi a transformar, diminuir, minimizar, maximizar e distorcer minhas experiências e a mim mesma, tudo para agradar – um hábito do qual eu precisaria me livrar, com muito esforço, caso quisesse ter relacionamentos autênticos.

Eu me tornei tão exímia em garantir que o que aconteceu com meus pais não acontecesse comigo que terminei recriando tudo o que mais temia. O medo de alguém me controlar como meu pai controlava minha mãe me levou a controlar a mim mesma. Minha necessidade de agradar a todos e de ser apreciada me tornou invulnerável e sem personalidade, bloqueando assim conexões verdadeiras. E minha persona de garota superlegal, que sabe de tudo, tornou impossível revelar como eu realmente me sentia, ou pedir que algumas das minhas necessidades fossem atendidas. Eu estava presa nos meus relacionamentos pessoais e profissionais, recriando aqueles padrões que jurei nunca repetir.

Quando comecei a fazer terapia, não via nada disso. Estava convencida de que o problema que eu precisava trabalhar era “como melhorar a comunicação e lidar com os conflitos em meus relacionamentos”. Inexplícitamente, estava quase sempre em conflito com as pessoas em todas as áreas da minha vida – amigos, colegas e especialmente namorados –, mas de alguma forma nunca associei essas frustrações e dificuldades aos incidentes que aconteceram na minha infância. *Eu sobrevivi a eles*, dizia a mim mesma. *Eu mantive a paz*.

Só que lá no fundo eu sabia. O problema subjacente (em que consistia *realmente* todo aquele conflito) remontava àquele dia repleto de horror. Re-

montava à minha família de origem e à minha ferida de segurança que havia nascido ali. E foi apenas então – quando comecei a me examinar pelas lentes da minha família de origem – que finalmente comecei a me curar.



De repente, ao me ver por esse novo prisma, minha maneira de ser e existir começou a fazer sentido. Percebi como uma experiência de décadas atrás pôde ter um efeito duradouro em mim. Eu vinha tentando ignorar a ferida original que estraçalhara minha sensação de segurança. Vinha buscando evitar a dor dessa ferida, por isso tinha me tornado aquela pessoa que tentava voar fora do radar, evitando adicionar qualquer estresse à minha família e a todos os meus relacionamentos.

Alerta de spoiler: tentar não estressar os outros apenas gerou mais estresse e dor na minha vida. Passar por cima dos conflitos sem reconhecer adequadamente sua origem não funcionou nos meus relacionamentos quando adulta. Muito menos meu outro mecanismo de defesa – a persona da garota superlegal que sabe de tudo. Minhas tentativas de evitar a dor e me manter “a salvo” tiveram o efeito contrário. Ao esconder como *realmente me sentia*, ao deixar de acolher minhas necessidades ou de me expressar, eu estava remediando um conflito apenas para que ele reaparecesse em outros lugares. E, ao esconder minhas dores e feridas – e nem sequer ver que *havia* algo que precisava da minha atenção –, eu negava minha cura.

A boa notícia – que aprendi com muito trabalho, tanto comigo quanto com as centenas de clientes nos últimos quinze anos como terapeuta de casais e famílias – é que não precisa ser assim. O fato de termos marcas de infância não significa que estamos condenados a repetir esses padrões. Se pararmos para entender de onde vêm essas feridas (nossas histórias de origem) e dedicarmos algum tempo a fazer escolhas diferentes, poderemos acessar uma cura poderosa. Na verdade, nossas histórias de origem podem ser o roteiro para nossa cura, desde que estejamos dispostos a realmente olhar para trás.

Durante minha carreira dediquei mais de 20 mil horas de terapia aos meus clientes. Também tenho uma conta no Instagram com quase 700 mil seguidores, com quem converso todos os dias. Neste livro, compartilho mi-

nhas histórias e as de muitas pessoas com quem trabalhei. Seus nomes e outros detalhes foram alterados para proteger a identidade delas, mas suas histórias são mostradas com o objetivo de estimular suas reflexões e, assim, ajudá-lo a enxergar verdadeiramente a si mesmo e aos outros. Quero ajudar você a explorar suas histórias de origem, a dar nome às suas feridas, a fazer a conexão entre essas feridas e seus comportamentos inadequados, e, por fim, a aprender a criar e manter relacionamentos saudáveis na sua vida. E quero que comece agora mesmo.

Este livro ensinará você a olhar além do que nós, do mundo da terapia, chamamos de *problema atual*, aquele que você espera resolver quando vem ao consultório. As próximas páginas vão lhe pedir que explore e se conecte com as *origens* das suas crenças, dos seus comportamentos e padrões, e com a maneira como sua família de origem contribuiu com tudo isso. A maioria dos padrões nocivos e frustrantes que encontramos em nós mesmos tem origem em feridas que sofremos na infância. Entender a sua *ferida de origem*, e os padrões destrutivos que ela provoca a longo prazo, ajudará você a lidar com os conflitos e comportamentos que hoje perturbam sua paz.

O trabalho começa com nossa família de origem. É nela que a base de como nos relacionamos com os outros, conosco e com o mundo ao nosso redor começa a tomar forma. Seus primeiros relacionamentos – marcados por presença ou ausência, por negligência ou hipervigilância – influenciam sua maneira de ver quase tudo na sua vida hoje. Sua família de origem pode ter sido funcional o tempo todo, de vez em quando ou raramente. Em qualquer dos casos, ela não foi perfeita. Você ansiava por coisas que seus familiares não podiam ou não queriam lhe dar; precisou de proteção contra coisas que eles não viram (ou até viram, mas não fizeram nada a respeito); quis permissão para viver e experimentar coisas que eles consideravam ameaças à maneira “normal” de viver e experimentar.

As dificuldades de relacionamento que casais ou indivíduos me relatam costumam derivar de sofrimentos e traumas prolongados e não resolvidos de relações passadas, especialmente dentro da família de origem. É por isso que chamo o que faço com meus clientes de *trabalho de cura da origem*.

O trabalho de cura da origem é uma integração da terapia familiar sistêmica com a teoria psicodinâmica. Está fundamentado na Terapia Sistêmica Integrativa,¹ que foi a abordagem que aprendi na minha formação como

terapeuta de casais e famílias na Universidade Northwestern. Nós buscamos entender como nossos comportamentos atuais se conectam aos sistemas familiares nos quais crescemos, e analisamos os problemas que uma pessoa está enfrentando dentro do contexto de um sistema muito maior à sua volta.

Se você não faz esse trabalho, que aprenderemos na Parte 1, seu sofrimento e seu trauma tendem a não se resolver. Não importa quanto você tente evitar esse passado doloroso, para quão longe você se afaste dele fisicamente (a “cura geográfica”, assim chamada pela Dra. Froma Walsh) ou quanto se isole de um membro nocivo da família. Existe uma resolução interior que deve acontecer para você se curar, e essa resolução requer entendimento e consciência das feridas de origem que têm forte domínio sobre você.

Ainda não conheci ninguém que não tivesse algum tipo de ferida de origem. Neste livro vamos explorar as cinco mais comuns. Na verdade, você pode reconhecer mais de uma em si mesmo. Talvez você não tenha se sentido digno de amor ao crescer. Talvez tenha se sentido sempre meio deslocado, como se não pertencesse àquele lugar. Talvez tenha achado que não era importante o suficiente para ser prioridade de alguém. Talvez não conseguisse confiar nas pessoas mais próximas. Ou talvez não se sentisse física e emocionalmente seguro.

Nomear suas feridas de origem é o primeiro passo em direção à cura. Em cada capítulo da Parte 2, vamos explorar uma ferida de origem específica e as maneiras destrutivas como você aprendeu a lidar com elas, e então vamos ler algumas histórias de quem se curou. Depois conduzirei você pela sua Prática de Cura da Origem, na qual trabalhará num processo de quatro passos: nomear a ferida, testemunhá-la, ficar de luto por ela (sim, vamos trazer à tona alguns sentimentos nessas páginas) e depois mudar o percurso, fazendo as transformações duradouras para que você não fique repetindo os padrões que vem tentando romper nos seus relacionamentos adultos. Se não quiser mais repetir suas dinâmicas destrutivas com as pessoas importantes na sua vida, terá que prestar atenção nesse trabalho de cura. E não, você não pode ignorar sua dor. Não importa quanto negocie com ela, é impossível evitar sua ferida de origem e criar uma nova maneira de seguir em frente. Como diz o ditado, quem está na chuva é para se molhar. E estou aqui para caminhar com você nessa travessia chuvosa.

Uma vez que tenha um entendimento mais completo da sua ferida de origem, você estará preparado para ver como as feridas e os padrões que adquiriu no seu sistema familiar influenciam seus comportamentos nas relações atuais. Na Parte 3 vamos examinar especificamente como você aprendeu a se comunicar e a lidar com conflitos, e o que aprendeu (ou não) sobre limites. Conforme examinarmos melhor seus padrões do passado, ajudarei você a mudar a maneira como se comunica, como luta por seus objetivos e como estabelece limites, de modo a ter relacionamentos mais saudáveis e ser uma pessoa mais autêntica.

Você vai adquirir o hábito de parar para refletir e processar o que está acontecendo sempre que se pegar repetindo um padrão destrutivo. Não basta apenas saber por que você escolhe o mesmo tipo de parceiro repetidas vezes, nem basta saber por que você reage da forma que reage. O trabalho de cura da origem também é encontrar um novo caminho para que você possa viver o que *sabe* e resgatar o que lhe foi tirado, com compaixão, compreensão e empatia por si mesmo e pelos outros. Vamos focar em curar o passado, mas também vamos tomar medidas que rompem e mudam a programação e o condicionamento que mantêm você preso agora.

No decorrer do livro haverá muitos exercícios e meditações guiadas para fazer à medida que avançamos. Você dará início ao seu processo de libertação dos padrões indesejados e das atitudes que sabotam seus relacionamentos e sua vida. Dará passos específicos para chegar à estrada da cura e da autodescoberta.

Deixe-me ser bem clara aqui. Esse trabalho *não* consiste em condenar pais, responsáveis ou qualquer outro adulto que teve o papel de figura parental para você. (Uma observação: ao longo do livro vou usar muito as palavras *pais*, *responsáveis* ou *adultos*, mas perceba que elas são intercambiáveis com qualquer e toda figura parental com quem você tenha crescido.) Na verdade, quando trabalho com meus clientes, não aponto explicitamente o dedo ou direciono a culpa. O trabalho que vamos fazer aqui precisa de um contexto, e devemos acessá-lo com boa vontade e compaixão. Devemos lembrar que os nossos responsáveis também possuem uma história rica construída por sistemas familiares falhos e histórias de origem que moldaram seu modo de ser.

E, embora o objetivo da exploração do passado não seja culpar outros,

também não é o de desculpar comportamentos nocivos. A ideia é reconhecer e nomear nossas experiências sem minimizá-las ou invalidá-las. Nossos familiares provavelmente fizeram o melhor com o que sabiam, mas ainda assim podem ter deixado a desejar. Justificar as experiências nocivas não muda o trabalho que você precisa fazer.

Além disso, você viveu histórias diferentes das minhas, que foram diferentes das histórias dos seus vizinhos. Talvez tenha enfrentado mais situações traumáticas do que a maioria das pessoas que conhece, ou seja grato por sua história não ter sido tão ruim. Onde quer que você ache que se encontra nesse espectro, a sua história exige uma atenção especial e gentil.

O que você precisa fazer é nomear, sentir e reconhecer o impacto que sua família de origem teve em você – e usar esse entendimento como um guia a fim de criar uma mudança saudável e duradoura na sua vida. Isso não vai acontecer da noite para o dia. Será um processo de aprendizagem sobre si mesmo, sobre as pessoas com quem você se relaciona e sobre sua família. Você encontrará conflitos em novos lugares, não importa a sua idade. Perceberá áreas de sofrimento que ainda requerem sua atenção. E provavelmente encontrará repetidas vezes sua criança interior ferida, esperando ser reconhecida e legitimada, ansiando por seu luto e sua presença.



O trabalho de cura da origem tem sido ao mesmo tempo meu próprio caminho para seguir adiante e o trabalho que faço diariamente com meus clientes. Ele liberta e cria uma oportunidade para a mudança duradoura, além de recuperar as crenças e as lembranças do que era verdadeiro antes que a dor e o trauma da sua família fossem incutidos em você.

Não suponho que exista apenas um caminho a ser seguido. Acredito que existem tantos caminhos quantos são os seres humanos andando neste mundo. Mas o que percebi ser verdadeiro é que, quando comecei a examinar minhas histórias de origem pelas lentes do meu sistema familiar, o meu jeito de ser e existir começou a fazer sentido, e a cura se tornou um presente que eu pude aceitar.

Em vez de escolher sempre o mesmo tipo de parceiro que recriaria minhas feridas de infância, fui capaz de escolher alguém que é igualmente

dedicado e está disposto a arregaçar as mangas e enfrentar comigo o trabalho duro. A narrativa que eu tinha em torno de relacionamentos amorosos começou a ficar mais leve.

- Em vez de precisar estar bem o tempo todo, fui capaz de mostrar vulnerabilidade aos outros – e descobri quem na minha vida merecia ver meu lado mais vulnerável e verdadeiro.
- Em vez de precisar ser uma pacificadora e fazer de tudo para agradar aos outros, aprendi a me priorizar – mesmo que isso signifique desapontar alguém.
- Em vez de tentar fazer com que os outros mudassem de atitude, tomassem um caminho diferente ou vissem o sofrimento à sua volta, reconheci quem eles eram – e mudei a maneira como me relacionava com essa *falta* de mudança.
- E, em vez de precisar estar no controle, aprendi que posso ser liderada e que nem todo mundo vai querer se aproveitar de mim.

Nossas histórias de origem carregam uma bela complexidade e dores de partir o coração. A separação dos meus pais foi oficializada em novembro de 1991 e minha mãe e eu nos mudamos em maio de 1992. Começou então um processo de divórcio de nove anos, o mais longo da história de Nova Jersey àquela época. Tive que processar muito medo e dor, mesmo que hoje o relacionamento deles tenha mudado bastante e seja amigável. Passei anos e anos tentando decifrar as mensagens que recebia naquela época. Muitas das habilidades que uso hoje em dia como terapeuta podem ser associadas diretamente ao papel que exerci por anos como mediadora e pacificadora dos meus pais. Como diz minha querida amiga e colega Dra. Alexandra Solomon: “Nossas feridas e nossas dádivas vivem lado a lado.” Que bonita lembrança essa de que algumas das nossas maiores dádivas surgem das dores que suportamos.

Ainda assim existe um final feliz. Ter um relacionamento íntimo com suas histórias de origem não é apenas praticar o autoconhecimento, inves-

tigar a fundo sua família ou reviver o passado. Um relacionamento íntimo com essas histórias é uma oportunidade para a cura – para você, para aqueles que vieram antes e para os que virão depois. Como disse o terapeuta e escritor Terry Real: “A disfunção familiar passa de geração a geração como fogo na floresta, destruindo tudo o que vê pela frente até que uma pessoa, numa dessas gerações, tenha a coragem de encarar as chamas. Essa pessoa leva paz para os seus ancestrais e poupa as crianças que virão.” Você vai encarar as chamas?

Não importa se você já faz terapia há décadas ou se isso não é para você. Não importa se já explorou a terapia familiar sistêmica antes ou se é a primeira vez. Não importa se você tem todas as lembranças da infância ou se não se lembra de nada. Às vezes a memória explícita se perde porque a dor era muito grande, mas você ainda consegue senti-la. O que importa é a sua abertura, sua disposição para explorar, sentir e olhar o que pode ser difícil de ver, aceitar ou reconhecer. O que importa é que você cuide bem de si mesmo conforme avançamos neste livro, seja seguindo em frente, seja parando por um momento.

Fica a seu critério como você vai usar este livro. Não existe jeito certo ou errado. Você pode escolher trabalhar os capítulos com seu terapeuta. Pode preferir ler sozinho, num momento íntimo e profundo, e refletir sobre o que virá a seguir. Ou pode compartilhar a leitura com a pessoa amada, com um membro da família ou um amigo, e usar o livro como ponto de partida para suas conversas.

Qualquer que seja sua escolha, você está aqui porque procura algo. Está aqui porque carrega consigo alguma coisa que precisa da sua atenção. Está aqui porque já se cansou do fardo que carrega, dos padrões extenuantes com que se defronta e das tentativas bem-intencionadas porém frustradas de mudança. Eu vejo e escuto você, já passei por isso antes, e ficarei feliz em caminhar ao seu lado enquanto você faz esse trabalho árduo.

Explorar suas histórias de origem é um passo corajoso e incrível na jornada da sua cura. Vamos começar.

PARTE 1

NOSSAS RAÍZES

1

O SEU PASSADO É O SEU PRESENTE

Não havia muitas informações no formulário enviado. Apenas nome, idade e uma pequena descrição do que ela gostaria de abordar.

Natasha Harris, 38 anos.

Preciso descobrir se meu namorado é alguém com quem posso dividir a vida. Essa é uma preocupação que tenho há muito tempo, e acho que não dá mais para fingir que está tudo bem. Você poderia me ajudar?

Natasha era nova na terapia. Finalmente tinha sido convencida pelas amigas a falar com alguém – no caso, comigo – e estava nervosa e empolgada em nossa primeira sessão.

– Eu precisava tanto disto – desabafou. – Obrigada por arrumar um espaço na sua agenda. Venho protelando já faz tempo e sei que não dá mais. Minhas amigas, inclusive, não suportam mais me ver reclamando. – Ela riu de nervoso. Eu sorri. – Acho que cansa ouvir a mesma história tantas vezes. E elas ouvem essa ladainha desde que me conhecem.

– Há quanto tempo elas conhecem você? – perguntei.

– Bom, somos amigas de infância. Das antigas. Nossa amizade tem mais de trinta anos.

Ela revelou que as amigas não estavam cansadas de ouvir apenas as reclamações sobre o parceiro atual. Vinham ouvindo as reclamações sobre quase todos os parceiros desde que Natasha começara a namorar sério.

– Você pode me dizer o que elas escutam de você? – indaguei.

– Bem, acho que falo para elas que é uma questão mais de intuição, uma sensação de que algo não está certo. Elas me dizem que fico *procurando* alguma coisa errada, sabe? Como se eu estivesse tentando sabotar algo bom. Eu não sei. Acho que acabo, sim, afastando as pessoas que me fazem bem. É o que todo mundo diz, então talvez seja verdade.

Eu já podia ver o que se passava na cabeça de Natasha. As palavras e as mensagens das pessoas tinham claramente se infiltrado em suas narrativas sobre si mesma. Era difícil saber o que *ela* sentia, reconhecer o que *ela* sabia e deixar claro o que era verdadeiro para *ela*.

– Parece que suas amigas acham muitas coisas sobre como você se relaciona. Mas estou curiosa para saber o que *você* considera verdade sobre seu namorado e sobre o relacionamento de vocês.

– Claro. O Clyde é uma ótima pessoa. Ele é inteligente, bonito, interessante, bem-sucedido, muito gentil e atencioso. Quando você olha para o Clyde, é impossível encontrar algo de errado nele. Todo mundo acha que ele é um bom partido e que finalmente achei meu par perfeito.

– Você *acha* que o Clyde é um bom partido? – questionei. Eu estava tentando levá-la de volta à sua experiência com ele.

– Acho. Ele é um parceiro maravilhoso para mim. É um grande homem e não tenho do que reclamar dele. Só acho que há alguma coisa errada ou que algo *vai dar* errado. Talvez haja algo que eu não esteja enxergando, sabe? Tipo, e se ele vacilar em algum momento?

– Mas alguém já vacilou em outros relacionamentos? – O meu desvio repentino sobre o assunto “Clyde” pareceu surpreendê-la.

– Acho que não – respondeu ela.

– Já houve algum tipo de vacilo na sua família? – continuei.

Ela parou, olhando para mim, perplexa.

– Eu realmente acho que isso não tem nada a ver com a minha família. Por que vocês, terapeutas, sempre gostam de fazer essa relação? Sinceramente, minha infância foi muito boa. Acho que você não vai encontrar muita coisa se for por esse caminho. Eu só queria tentar descobrir o que está acontecendo com o Clyde.

Em momentos como esse eu costumo rir muito por dentro (com amor, claro) e me lembro de Brené Brown em seu TEDx Talk “O poder da vulne-

rabilidade”, em que ela conta de maneira memorável que tentou estabelecer um limite com seu terapeuta logo na primeira sessão: “Sem coisas de família, idiotices da infância; eu só preciso de algumas estratégias.”²

Alerta de spoiler: essa abordagem não funcionou para Brené e também não vai funcionar para você. Quer você queira ou não, “coisas de família” e “idiotices da infância” são as raízes de *tudo*.

Eu sei, eu sei, esse pode ser o tipo de coisa que você não quer ouvir. Pode ser que você tenha certeza de que as coisas que aconteceram muito tempo atrás não o afetam hoje em dia. Você cresceu e evoluiu, certo? Talvez até tenha perdoado. É difícil acreditar que acontecimentos de décadas atrás ainda estejam comandando o show e conduzindo sua vida.

Mas disto eu tenho certeza: seu passado criou padrões que estão afetando sua vida hoje.

Então, mesmo que você tenha evoluído, que tenha amadurecido bastante, que não seja a pessoa que costumava ser... você ainda é um elo de uma cadeia multigeracional.³ E, mesmo que você não perceba, esse enorme sistema familiar continua exercendo pequenas e grandes influências na sua vida. É bem provável que seu passado esteja comandando o show – *o seu show* –, e se você não estiver ciente disso, provavelmente está sofrendo.

O passado é persistente. Quanto mais você o ignora, mais ele segue você e pede sua atenção. Você já perguntou a si mesmo por que está sempre lutando com as mesmas coisas repetidas vezes? Já perguntou por que sempre escolhe o mesmo tipo de parceiro ou parceira? Já perguntou por que sempre reage do mesmo jeito, não importa quanto tenha tentado mudar? Ou por que sua voz crítica interior repete as mesmas coisas indelicadas para você? Isso tudo é seu passado pedindo atenção. Aquela “idiotice da infância” de alguma forma direciona sua vida, e seria bom que você soubesse como.

Ao escolher não dedicar algum tempo a falar sobre sua infância, Natasha na verdade acabou revelando muito. Em segundos percebi que demoraria um pouco para que eu e ela nos tornássemos coexploradoras nessa jornada. Ela ainda não tinha chegado lá, e tudo bem. O mais empolgante é que essa jornada pela história da família de Natasha inevitavelmente revelaria elos importantes entre o passado e o presente. Ela veria conexões entre sua família de origem e as questões que rondavam sua vida atual. Caso seguisse

adiante com essa ideia, ela logo perceberia que o que estava vivenciando com Clyde não era tão simples e superficial quanto ela pensava ser.

Natasha não é um caso à parte. Como a maioria dos meus clientes, ela queria falar sobre o que a levava à terapia – se deveria ou não continuar seu namoro. Analisar profundamente o passado – sua dinâmica familiar, a maneira como ela fora programada e condicionada, as experiências de décadas atrás – não lhe parecia útil ou relevante. Ela sabia que o noivado estava próximo (Clyde já estava até procurando as alianças), então qualquer tempo gasto examinando algo diferente daquele relacionamento em particular parecia um desperdício. Ficar com Clyde ou terminar o namoro – essa era a decisão que a assombrava.

Claro que da perspectiva dela isso fazia sentido. Muitas pessoas preferem focar em para onde estão indo, não de onde vieram. No entanto, o que Natasha não queria entender era que analisar *apenas* sua relação com Clyde era exatamente o que a distanciava da clareza. Durante os meses seguintes, além de analisarmos sua infância e seus relacionamentos passados, Natasha e eu também analisamos um pouco seus pais e sua irmã. Mais à frente muita coisa começou a fazer sentido – em relação a Clyde e a outros problemas que ela vinha enfrentando ao longo dos anos.



Vale a pena analisar sua família de origem... mas nem sempre isso é fácil. É o que faremos juntos nas próximas páginas. Porque se não tivermos consciência dos padrões com os quais lidamos, estaremos destinados a repeti-los de maneiras previsíveis – e muitas vezes destrutivas. Como fazia Natasha.

Assim como acontece com tantas outras pessoas, no início Natasha insistia na história de que sua infância havia sido a ideal. O casamento dos pais ainda estava intacto e ela havia crescido numa família amorosa.

– Não tenho nada de que reclamar. Eu tive uma infância muito boa e me sinto ridícula quando tento achar alguma coisinha aqui e ali para criticar, especialmente porque tantas outras pessoas tiveram muito mais dificuldades do que eu.

Natasha foi vítima tanto da idealização quanto do que eu chamo de *comparação de feridas*. Ela não se dava permissão de reconhecer sua história porque

“outras pessoas tiveram piores”, pessoas que ela conhecia. Uma amiga havia sido abusada pelo pai. Outra perdera a mãe aos 13 anos. O irmão de outra roubara todo o dinheiro da família e depois perdera tudo numa aposta.

– Essas são questões reais. Esses são problemas reais. É isso que é dor e trauma de verdade – disse ela. A dor e o trauma dela não podiam ser comparados com a dor e o trauma das amigas e de desconhecidos. Ela não acreditava que tinha o direito de sentir.

É importante prestar atenção na maneira como ela usa a palavra “reais”. O que ouvi nas entrelinhas foi: *Minha dor e meu trauma não são tão óbvios. Será que as pessoas ainda podem reconhecê-los, embora não sejam tão gritantes? Será que eu mesma posso reconhecê-los? Será que minha dor tem lugar aqui?*

O fato é que Natasha tinha sofrimento em seu passado – eu podia ouvi-lo na sua voz e vê-lo nos pequenos detalhes de suas histórias. Mas enquanto ela não considerasse aquela dor digna de ser notada, não poderíamos enfrentá-la juntas.

A comparação de feridas é um desvio de atenção, tanto para minimizar quanto para maximizar a dor. Quando dirigimos nossa atenção para isso, nos afastamos de nós mesmos – da nossa história, da nossa vulnerabilidade e, por último, da nossa cura. Também é comum, como Natasha fez, idealizarmos nosso passado. Isso é um mecanismo de defesa. Se você continuar vendo sua família por lentes positivas, não terá que encarar a dor, sentir que está sendo desleal a eles ou parecer ingrato ao amor e aos cuidados que, sim, eles deram a você. E se o passado não for tão seguro como você imagina, pode haver muita lamentação pelo que aconteceu ou não, e medo do seu presente e do seu futuro.

Esse é um paradoxo com o qual muitos de nós precisam lidar: pensar criticamente em nossa família de origem e ainda assim honrar o amor e o esforço que de fato existiram. É difícil processar duas ideias conflitantes. Mas se você não consegue olhar para suas histórias de origem, se não consegue olhar para sua dor e seu trauma, se é pego tornando sua experiência de vida menor ou maior do que ela é, se está preso idealizando ou racionalizando seu passado, você corre um alto risco de ser espectador da sua vida.

Natasha precisava parar de fazer comparações. Precisava dar espaço para sua dor sem desviar a atenção. Precisava reconhecer sua verdadeira

história de origem. E precisava começar a ver o papel que ela mesma tinha desempenhado para manter sua família unida.

Seu papel na sua família de origem

Crianças são incrivelmente atentas. Estão sempre observando, sentindo e percebendo o que acontece ao seu redor. Prestam muita atenção nas experiências emocionais dos outros, muitas vezes oferecendo um abraço ou um beijo aos pais ou aos irmãos quando acham que estão tristes ou chateados. É maravilhoso ver crianças percebendo coisas que muitos adultos deixam passar. A intuição delas ainda está intacta, pois não foi acometida por distrações constantes. Elas estão presentes e sintonizadas com o ambiente e ainda não aprenderam a disfarçar suas dores ou a dor dos outros com desculpas ou menosprezo. Também não têm medo de mostrar a dor que notam nos outros – e, como a maioria de nós, muitas vezes querem instintivamente resolver os problemas que percebem.

Essa incrível sensibilidade à dor e o impulso para acabar com ela muitas vezes conduzem a criança a desempenhar um papel crucial na manutenção de uma família, como oferecer suporte emocional aos adultos ou agir como figura parental para irmãos mais novos. Talvez você estivesse tentando desviar a atenção dos seus pais das coisas ruins que estavam acontecendo ao redor deles, ou estivesse apenas querendo facilitar as coisas para sua família. Por exemplo, se tinha um irmão com necessidades especiais, pode ter percebido o estresse e a exaustão dos seus pais e decidido assumir o papel de criança independente, que cuida de si mesma e faz tudo que estiver a seu alcance para não acrescentar nenhum estresse num lar que já está por um fio. Crianças sintonizadas veem quais são as necessidades à sua volta e então assumem um papel que acreditam que vai proteger sua família ou a si mesmas.

E eis o problema: que papel você assumiu lá atrás? Ele ainda pode estar condicionando suas ações e reações hoje. Essa é uma das principais maneiras como seu passado continua no controle. Você pode inconscientemente escolher parceiros, amigos ou até mesmo empregos que lhe demandem o papel que você conhece tão bem. Se você era o perfeccionista da família, talvez mantenha suas tendências perfeccionistas nos relacio-

namentos adultos. Se era o cuidador de um dos seus pais ou irmãos, talvez se sinta compelido a cuidar das necessidades dos outros. Talvez você tenha sido a criança perdida, a invisível que se tornou pequena e quieta, e hoje luta para conseguir se comunicar. Ou talvez você tenha sido o alívio cômico e ache ainda hoje que precisa entreter as pessoas. Mas existe um jeito mais sutil de um papel da infância permanecer com você, que é quando você rejeita esse mesmo papel. Se você servia de confidente ou suporte emocional para um dos seus pais, talvez perceba que hoje evita o cuidado emocional e a intimidade num relacionamento romântico. Qualquer sinal de necessidade emocional vindo do seu par ou de um amigo pode lembrar a você quão exaustivo foi ser a figura de apoio enquanto você crescia. Aquilo foi tão difícil que você se fecha para qualquer conexão, proximidade e vulnerabilidade.

O papel que você assumiu pode ter sido necessário para manter a salvo uma família em dificuldades, mas pode não ser necessário hoje. Na verdade, aquele papel que você assumiu pode ser exatamente o que está *impedindo* você de alcançar sua cura. Pode estar mantendo você longe de descobrir, nomear e tratar uma ferida mais profunda, impedindo assim uma conexão mais próxima com a pessoa amada. Foi o que eu e Natasha descobrimos quando nos aprofundamos na sua hesitação em se comprometer com o namorado, Clyde.

Conforme as semanas passavam, Natasha continuava a insistir em sua infância feliz. Por diversas sessões, perguntei sobre seus medos em relação ao tal “vacilo” que ela antecipava no seu relacionamento, o medo de que um dia Clyde revelasse algo que estava escondendo sobre si mesmo. Minhas perguntas sobre como sua família e seus relacionamentos anteriores haviam vacilado não tiveram resposta, mas, quando perguntei a Natasha se alguma vez ela mesma havia escondido algo, uma porta se abriu.

Ela contou que aos 15 anos acabou vendo um e-mail que tinha sido deixado aberto no computador do seu pai. O computador dela estava com defeito e ela precisava terminar um trabalho escolar para a próxima aula. Então perguntou ao pai se poderia usar o computador dele e ele assentiu.

– Acho que ele não percebeu que tinha deixado o e-mail aberto – disse ela. Lágrimas começaram a escorrer dos seus olhos. – O histórico da conversa estava bem ali. Bem na minha frente. Eu li cada e-mail entre eles. Cada

um. Não pude deixar de olhar. Não fazia sentido para mim. Alguma mulher, que não era a minha mãe, estava dizendo ao meu pai quanto o amava, quão maravilhoso tinha sido o fim de semana e que mal podia esperar para passarem a vida inteira juntos. E meu pai dizia o mesmo em resposta. Isso já vinha acontecendo havia anos. E ninguém sabia. Meu pai veio até mim. Eu simplesmente olhei para ele com lágrimas nos olhos e comecei a gritar. Minha mãe estava fora viajando a trabalho naquela semana e minha irmã estava na aula de basquete. Ele olhou para mim e disse: “Por favor, não conte nada à sua mãe. Eu prometo que vou acabar com isso.” Nós nunca mais tocamos nesse assunto e eu nunca contei nada à minha mãe. Ele terminou com a amante. Eu checava a caixa de e-mails e o telefone dele regularmente para me certificar. Ele me deixava fazer isso. Acho que era nossa maneira implícita de ter certeza de que o nosso “acordo” permanecia de pé.

Ela parou e balançou a cabeça. Estava olhando para baixo enquanto me contava essa história. Levantou o olhar e encontrou meus olhos.

– Que fardo para carregar – falei imediatamente para ela. – Que segredo para guardar por duas décadas. Posso imaginar a dor e a confusão que você sentiu, e os questionamentos que fez a si mesma.

Natasha manteve o segredo. Desempenhara seu papel magnificamente. Tinha guardado o segredo tão bem, inclusive de si mesma, que quase o esquecera. Tinha absorvido aquilo tudo de maneira estranha para permitir que sua família continuasse a funcionar como sempre: feliz, unida, amorosa – como se nada tivesse acontecido.

Não surpreende que ela acreditasse que sua infância tinha sido ótima. O papel de Natasha como guardiã de segredos tinha ocultado e desviado seus familiares de qualquer tristeza e dor subjacentes. Mas foi o próprio sucesso da encenação de Natasha que permitiu que o passado a dominasse e a impedisse de encontrar um caminho mais construtivo à frente.

Quando trocamos autenticidade por afeto

Na sua infância, provavelmente houve incontáveis momentos em que você se viu forçado a ser um pouco mais disso, um pouco menos daquilo, para conseguir amor, carinho, validação, segurança ou aprovação dos seus pais

ou responsáveis. Você deve ter recebido mensagens implícitas dos seus pais, mensagens que eles pensaram que fossem inofensivas, mas que na realidade pediam que você se tornasse menos do que era. E adivinhe o que você fazia quando era criança. Provavelmente concordava. Quer saber por quê? Porque você foi programado para o afeto. Porque o afeto é necessário para sua sobrevivência. E porque sua necessidade de ser amado, desejado, escolhido, protegido e priorizado supera todo o resto.

Só que tão crucial quanto sua necessidade de afeto é seu anseio por autenticidade. Ser autêntico é ser livre para ser e sentir; é revelar-se por inteiro a si mesmo e àqueles que você deixou entrar na sua vida. A autenticidade está no cerne da nossa existência. Sem ela, morremos por dentro.

Autenticidade e afeto são duas necessidades poderosas. Mas, como disse o Dr. Gabor Maté, um especialista em vício e trauma: “Quando a autenticidade ameaça o afeto, o afeto supera a autenticidade.”⁴ É curioso pensar que tantos têm que escolher entre duas coisas incompatíveis. *Para permanecer unida a você, devo deixar de ser eu mesma; e para permanecer fiel a mim mesma, devo escolher me afastar de você.* E é curioso pensar nas crianças, inclusive em você anos atrás, que tantas vezes precisaram tomar essa decisão.

Quando crianças, de fato trocamos nossa autenticidade por afeto. Claro que trocamos; é o fator mais importante. Notas perfeitas alegram o papai. Fazer silêncio acalma a mamãe. Perder peso faz com que você chame mais atenção. Fingir que está tudo bem deixa seus pais menos estressados. Mentir faz com que o papai não bata na sua irmã. Concordar mantém a paz. Ajudar a mamãe a deixa menos triste. Você aprendeu a se ajustar para ter certeza de que seus pais não viessem a abandonar, rejeitar, odiar, criticar, julgar ou repudiar você. E, como adultos, infelizmente fazemos o mesmo. Mas é porque estamos condicionados a fazê-lo. E porque aprendemos que somos valorizados, acolhidos, priorizados, ouvidos e protegidos quando mudamos quem somos para agradar aos outros.

É aqui, na sua história de origem com o afeto e a autenticidade, que você aprende pela primeira vez a se envolver numa autotraição recorrente. É aqui que você aprende a abandonar seu verdadeiro eu em troca de afeto. Aqui você começa a mudar de forma, alterando quem é para conseguir aquilo de que supostamente precisa.

Pense nisso por um momento. Você foi levado a crer que ser alguém diferente de quem é seria a única maneira de conseguir aquilo que mais deseja. *Se eu me tornar quem você precisa que eu seja, conseguirei amor, carinho, aprovação, segurança e validação.* É uma forma de se proteger, então você faz de tudo para agradar. Mas tornar-se um mutante de sucesso não é uma vitória verdadeira. Isso não lhe dá os benefícios que você deseja. Mesmo que consiga validação por tirar notas altas, acertar sempre ou ser menos emocional, lá no fundo você sabe o que está acontecendo. Você enxerga além e sabe que, se a validação é dada à custa de inautenticidade, não pode ser confiável. Não por acaso nos tornamos adultos inseguros, incertos e desconfiados de nós mesmos e dos outros. Não surpreende que seja tão difícil ser autêntico e acreditar que outra pessoa vai nos amar, escolher, respeitar e honrar.

A história de Natasha é um excelente exemplo. Ela se tornou uma exímia mutante. Evitou a dor da infidelidade do pai para que toda a sua família pudesse seguir em frente. No entanto, as vitórias não surtiram um bom resultado. Ela carregou aquele peso por tanto tempo que já não sabia mais como lidar com a própria dor, a própria tristeza, a própria perda. Trocou seu eu autêntico pelo afeto do pai, que precisava que seu segredo fosse guardado, e pelo afeto da mãe, que nunca soube de nada. Essa troca roubou sua liberdade e sua resiliência. Roubou sua capacidade de administrar os altos e baixos inevitáveis de qualquer relacionamento e de caminhar com seu parceiro em direção à cura. Natasha estava sentada à margem da própria vida, deixando as questões não resolvidas do passado determinarem seu presente e se intrometerem nos seus relacionamentos e no seu processo de cura.

Nosso passado é a chave para o presente – e para o futuro

Sei que pode ser tentador manter os olhos na recompensa. Sei que você pode querer ficar olhando para a frente, porém preciso que olhe para todos os lados. As histórias do passado, toda aquela coisa de família, importam... e muito. Caso queira curar seu relacionamento consigo mesmo e com os

outros, é necessário entender suas histórias de origem. O seu passado não resolvido e não curado está direcionando sua vida hoje, mas isso não precisa continuar acontecendo.

Legados, segredos de família, medos e inseguranças são transmitidos pela cadeia geracional. Algumas dessas coisas são abertamente oferecidas e escolhidas – como divertidos rituais de férias, bordões familiares ou noites de terça reservadas para comer taco. Mas outras são doentias, até mesmo mal-intencionadas. Uma mulher que se torna cada vez mais crítica em relação ao peso da sua filha da mesma maneira que sua mãe a criticava. Um pai cuja paciência começa a diminuir quando os filhos não atendem às suas expectativas irreais, embora odiasse o próprio pai pela rigidez e as regras pelas quais se sentia controlado. Uma paixão que não deve ser revelada por medo do julgamento dos outros, ou a morte de uma criança que nunca foi totalmente aceita e cujo luto nunca foi vivenciado.

Quando Natasha encontrou os e-mails do pai, a experiência a deixou com dúvidas em relação aos outros e, o que é igualmente ruim, em relação a si mesma. Embora não tivesse consciência disso, ela começou a viver com desconfiança. Não sabia em que podia acreditar. Era atraída por pessoas “boas”, seguras, que ela descreveria como honestas, bondosas, cuidadosas e atenciosas; no entanto, independentemente de quão consistentes essas pessoas fossem, Natasha estava sempre esperando que algo desse errado. A maneira que ela encontrou de lidar com essa situação era terminar prematuramente seus relacionamentos; assim não teria que esperar por outro vacilo, do mesmo modo que havia acontecido décadas atrás em relação a seu pai.

Isso não era óbvio para Natasha. Ela nunca tinha contado a ninguém sobre a descoberta da traição do seu pai. Aquilo estava trancado dentro dela até que falou alto e bom som para mim. Durante as semanas seguintes, Natasha entenderia que suas dúvidas em relação a Clyde e sua preocupação de que algo “não estava certo” eram extensões dessa enorme ruptura que ela vivenciara com o pai. A precaução e o sigilo que lhe foram perdidos sutilmente por seu pai a mantiveram presa, e ela carregou consigo essa precaução e esse sigilo, o que fez com que sempre escolhesse parceiros excepcionais, mas de quem ela acabava suspeitando em algum momento. Foi apenas quando mergulhamos profundamente na sua Prática de Cura

da Origem que ela foi capaz de se libertar do passado e encontrar um final feliz e um caminho mais saudável.

*

Para muitos, e talvez para você, primeiro é preciso aceitar que esse trabalho de explorar as origens, embora vital, nem sempre é fácil. A ideia de olhar para sua infância pode ser absolutamente intimidante. Pode ser assustador imaginar o que você vai encontrar; pode ser desgastante pensar se você será capaz de lidar com o que vai descobrir – e isso pode parecer um desvio dos problemas mais importantes em questão.

Na realidade, a maioria de nós está mais inclinada a esperar até entrar em crise. E o que posso dizer a você com base em minha experiência profissional é que casais e indivíduos geralmente esperam mais do que deveriam antes de procurar apoio.

Quer esteja ou não num relacionamento, é provável que você esteja sempre barganhando consigo mesmo em busca de uma saída mais simples e fácil.

Preciso resolver isso por conta própria.

Se eu for à terapia, mais coisas ruins serão reveladas.

Minha família fez o melhor que pôde e não quero odiá-los desenterrando coisas desnecessárias.

E se investigar sua história de origem pudesse propiciar o alívio e as respostas exatas que você vem procurando o tempo todo?

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

