

Índice

Introdução	9
CAPÍTULO 1 Acabe com o legado da privação	25
CAPÍTULO 2 Espelho meu, espelho meu	39
CAPÍTULO 3 Permita-me desapontá-lo	51
CAPÍTULO 4 O poder do ritmo e da rotina	67
CAPÍTULO 5 Renuncie ao controlo	79
CAPÍTULO 6 A lista do Não Absoluto	99
CAPÍTULO 7 Um espaço enriquecedor para a alma	113
CAPÍTULO 8 Cuide da sua sensibilidade	133
CAPÍTULO 9 Cuide da sua saúde	153

CAPÍTULO 10 Faça uso da sua voz	175
CAPÍTULO 11 Desperte!	191
CAPÍTULO 12 O seu estojo de primeiros socorros de Autocuidado Extremo	203
Agradecimentos	217

INTRODUÇÃO

Em 1994, decidi contratar o meu primeiro *coach* pessoal. Embora julgasse que esta decisão me iria transformar numa *coach* mais competente, acabou por se revelar muito mais do que isso: proporcionou-me uma vida melhor. O seu nome era Thomas Leonard, fundador da Coach University e um dos grandes pioneiros na área do *coaching* profissional; nunca esquecerei o que aconteceu na nossa primeira sessão.



Durante o processo de admissão, o Thomas pediu-me para lhe contar um pouco acerca da minha vida. Pretendia ter noção de quem eu era e como vivia. Nos vinte minutos seguintes, falei-lhe sobre tudo aquilo que ocupava o meu tempo:

- Trabalhava como consultora empresarial à noite e durante o fim de semana.
- Ensinava planeamento de carreira para uma empresa de consultoria.
- Era voluntária num centro de emprego local, onde fazia workshops sobre processos de recrutamento e desenvolvimento de competências de *networking*.
- Apoiava amigos que estavam a passar por dificuldades e que precisavam de um ouvinte compassivo e altruísta.

Devo admitir que me senti bastante bem quando me ouvi a falar sobre a minha agenda. Havia uma certa satisfação que advinha do facto de ser procurada e de ser

necessária. Quando terminei, o Thomas ficou em silêncio por um momento e, a seguir, com uma certa aspereza na voz, disse: «Uau, faz um ótimo trabalho a cuidar de muita gente. É mesmo uma boa pessoa.»

Sorri para comigo ao pensar que ele realmente me compreendia. Porém, aquilo que o Thomas disse a seguir apanhou-me completamente desprevenida: «E a verdade, Cheryl, é que o papel de “boa rapariga” que assumiu irá roubar-lhe a sua vida».

Fiquei sem me mexer durante o que me pareceu bastante tempo. O meu momento triunfal transformava-se lentamente num manto de lágrimas ao ser atingida pelas palavras do Thomas. Eu *era* uma boa rapariga. Estava tão habituada ao papel de cuidadora que este se tinha transformado numa forma de vida normal. Além disso, tinha-se tornado também a minha identidade e o modo como definia o meu próprio valor. Hoje em dia, muitos anos e muitos clientes mais tarde, estou ciente de que não era a única nesta situação. Muitos de nós, especialmente as mulheres, assumem este «nobre» papel. Aquilo de que não temos noção — até ser demasiado tarde — é do elevado preço que pagamos por sermos «tão generosos»; um preço que nos sai do corpo.

Embora naquela altura eu acreditasse que me sentia bem ao cuidar dos outros, quando chegou a altura de falar com o Thomas acerca daquilo que não estava a funcionar na

minha vida, as minhas queixas revelaram algo bastante diferente. Tive de admitir que não tinha tempo para mim. Sentia-me ressentida por ajudar os outros a serem bem-sucedidos sem, no entanto, me dispor a fazer o que queria. Também tive de encarar o facto de muitos dos meus relacionamentos serem ruas de sentido único. Alguns dos meus amigos eram extremamente carentes, contudo, mantinha-os na minha vida porque me faziam sentir importante, segura e no controlo. Sim, o Thomas tinha razão: eu era uma boa rapariga e isso estava a sugar a minha vida.

* * *

Foi durante o nosso trabalho conjunto que o Thomas me deu a conhecer o conceito de Autocuidado Extremo. A palavra «extremo» captou a minha atenção e intrigou-me. Lembro-me de me sentir entusiasmada com a ideia e também um pouco nervosa. Na perspetiva do Thomas, o Autocuidado Extremo significava cuidar de mim de uma forma completamente diferente — uma forma que me parecia egoísta e arrogante, própria de pessoas que se julgam merecedoras inapropriadamente. Significava tomar medidas radicais para melhorar a minha vida e pôr em prática hábitos diários que me permitissem manter este novo estilo de vida. Por exemplo, não bastava prescindir de um fim de semana de auxílio aos outros, de modo a poder desfrutar

de algum tempo livre. O Thomas queria que eu arranjasse tempo para mim (na minha agenda, assinalado a caneta) *todos os dias*, durante seis meses.

O Autocuidado Extremo implicava ainda rodear-me de pessoas inteligentes, autoconscientes e que apenas estavam interessadas em relações recíprocas. Tal significava dar passos ousados, tais como eliminar de vez a tralha na minha vida; criar e manter um ambiente familiar e profissional enriquecedores; pôr as minhas finanças em ordem, de modo a poder escolher sempre como viver a minha vida; e não aceitar quaisquer compromissos com base em sentimentos de culpa ou obrigação.

Além disso, o Thomas explicou-me que no Autocuidado Extremo era essencial eleger o prazer como uma prioridade — prazer verdadeiro, não apenas uma massagem de dois em dois meses, um banho de imersão ocasional ou umas férias anuais. Isso significava interromper o trabalho a meio do dia para me embrenhar na natureza, desfrutar de uma boa massagem uma vez por semana e desenvolver hábitos diários que me fizessem sentir feliz e realizada, incluindo ouvir a música de que mais gostava, beber o meu chá favorito ou comprar flores para o meu escritório.

Senti inicialmente uma grande resistência à ideia do Autocuidado Extremo. Uma massagem semanal? Como é que conseguiria pôr isso em prática quando tinha de pagar a renda? Tempo para mim todos os dias? Mal tinha tempo

para ir à casa de banho, quanto mais para um passeio à hora de almoço. As sugestões do meu *coach* pareciam-me idealistas, quase absurdas. Porém, como estava prestes a descobrir, *uma boa vida começa com uma mente aberta*. Até hoje, estou agradecida pelo facto de o Thomas Leonard ter tido uma visão mais ampla para a minha vida do que aquela que eu tinha para mim própria.

À medida que fui incorporando o Autocuidado Extremo na minha existência, tornou-se claro que eram necessárias mudanças internas para que estes comportamentos se enraizassem. Por exemplo, precisava de deixar de ser uma mártir e passar a concentrar-me na satisfação das minhas necessidades. Tinha de parar de esperar que os outros lessem a minha mente e começar a ser direta quanto ao que queria. Fui desafiada a tentar pedir ajuda muito antes de precisar dela. Em vez de me queixar e lamentar sobre o modo como os outros me tinham desiludido, devia perceber a minha frustração como um sinal de que algo devia mudar. Também tive de começar a pedir às pessoas para partilharem o fardo comigo, em vez de ser uma heroína que tenta fazer tudo sozinha. Por fim, tive de parar de ser uma máquina automática de dizer «sim» quando as pessoas me pediam ajuda e aprender a dizer «não» com confiança e tranquilidade.

À medida que o trabalho conjunto entre mim e o Thomas progredia, fui descobrindo que estas mudanças não eram

fáceis. Quando agora olho para trás, consigo perceber que estava a pôr em causa um legado de abnegação e autossacrifício que me fora transmitido através de gerações de mulheres da minha família — o mesmo legado que ainda hoje dificulta a vida de tantas outras. Muitas de nós continuamos a ser a boa rapariga, e este é um hábito difícil de interromper. Ainda dou por mim a desempenhar este papel quando estou tensa e sob pressão. Subitamente, cedo para facilitar o trabalho de um empregado (chamo a isto «contratar pessoas para trabalhar para elas») ou agendo demasiadas atividades num dia para acomodar as necessidades de todos (chamo a isto «insanidade»). Agir assim — o que inclui tanto homens como mulheres — é frequentemente uma reação automática, como se se carregasse num botão e adoptássemos estes comportamentos como um reflexo.

As recompensas do Autocuidado Extremo

Um bom *coach* concentra-se na origem dos problemas e não nos seus sintomas. No trabalho que fiz com o Thomas, fui obrigada a encarar o verdadeiro motivo pelo qual continuava a dar demasiado, geralmente à minha própria custa. Eu queria que as pessoas gostassem de mim, gostassem de passar tempo comigo e que me vissem como uma pessoa prestável e sensata. Também pretendia evitar a ansiedade

que sentia sempre que alguém desaprovava algo que eu fazia. É engraçado, mas, ao fim de anos a praticar o Autocuidado Extremo, apercebi-me de uma coisa irónica: para viver uma vida autêntica e com sentido, é necessário dominar a arte de aborrecer e desapontar os outros, ferir sentimentos e conviver com o facto de que algumas pessoas simplesmente não gostarão de nós. Pode não ser fácil, mas é essencial caso queira que a sua vida espelhe os seus desejos, necessidades e valores mais profundos.

Ao longo do tempo, à medida que a minha vida se foi orientando em torno dos princípios do Autocuidado Extremo, houve um impacto positivo no meu trabalho. Enquanto *coach*, transmiti o que o Thomas me ensinou, desafiando os meus clientes a aceitar nada menos do que os mais elevados padrões possíveis — no trabalho, nas relações, na saúde ou simplesmente no seu bem-estar geral. Ao fazê-lo, a vida dos meus clientes mudou drasticamente —, como se tivessem ficado mais alinhados com uma força ou energia divina que lhes abriu portas para apoiar o seu bem mais elevado. Porém, embora a ideia fosse suficientemente intrigante e interessante para ser tida em conta, nem sempre foi fácil convencer as pessoas. Por mais que a sociedade americana seja considerada tolerante, a verdade é que quando decidimos cuidar de nós mesmos de uma forma mais atenta, pró-ativa e enriquecedora para a alma, somos obrigados a encarar uma perspetiva cultural que vê no *egoísmo* um termo negativo.

A ideia de fazer do autocuidado uma prioridade manteve-se controversa até hoje. Ao longo dos anos, tive de a defender repetidamente junto dos meios de comunicação social, bem como perante clientes e membros de audiências. Hoje em dia, agradeço por essa oportunidade, e explico porquê: a prática do Autocuidado Extremo obriga-nos a fazer escolhas e a tomar decisões que respeitam e refletem a verdadeira natureza da nossa alma. Embora o conceito no seu conjunto possa parecer egoísta ou egocêntrico, na verdade permite-nos dar tanto quanto possível o nosso maior contributo ao mundo. Escolher viver uma vida que reflete os princípios do Autocuidado Extremo é essencial caso queiramos fazer a diferença no mundo; e a maior parte das pessoas que conheço quer.

Com base em anos de experiência pessoal, bem como no trabalho de *coaching* que desenvolvi junto de muitos homens e mulheres bondosos e trabalhadores, aprendi que quando cuidamos de nós profunda e deliberadamente começamos naturalmente a tomar conta dos outros — da nossa família, dos nossos amigos e do mundo — de uma forma saudável e mais eficaz. Tornamo-nos pessoas conscientes e conscienciosas. Dizemos a verdade. Fazemos escolhas assentes no amor e na compaixão, e não na culpa ou na obrigação. E começamos a compreender — a um nível visceral — que estamos todos ligados e que as nossas ações individuais afetam o todo global mais profundamente do

que algum dia imaginámos. Por exemplo, um diretor executivo que nunca deu muita importância à reciclagem percebe que despertar para o Autocuidado Extremo o leva não apenas a cuidar melhor de si próprio e da sua família, mas também a começar um plano de reciclagem no trabalho; ou uma mãe que aprende a transformar as suas necessidades numa prioridade (em vez de atender sempre primeiro aos seus filhos), desenvolve um programa para ajudar mães a criar crianças mais independentes e confiantes.

Desfrutar de uma vida de Autocuidado Extremo significa viver e trabalhar num ambiente enriquecedor para a alma; desenvolver uma maior ligação e gosto pela natureza; realizar um trabalho que lhe proporcione uma oportunidade para expressar os seus maiores dons e talentos; e cuidar da sua saúde emocional, física e espiritual em sintonia com quem é e com o que mais precisa. Quando permite a si próprio querer e ter isto, não há como evitar querer também o mesmo para os outros.

A arte do Autocuidado Extremo requer paciência, empenho e prática. Também exige inicialmente uma disponibilidade para enfrentar sentimentos muito desconfortáveis, tais como a culpa (por pôr as suas próprias necessidades em primeiro lugar), o medo (de ser julgado e criticado pelos outros) ou a ansiedade (que advém de pôr em causa convicções e comportamentos antigos). Trata-se de um processo orgânico e evolutivo; é uma arte e não uma ciência. Com o tempo,

conseguirá fazer progressos e ficar mais à vontade com o processo, mas também irá regredir. Conheço bem essa dança. Há dias em que estabeleço limites firmes para a minha disponibilidade, para não ficar sobrecarregada de trabalho, e há outros em que me fustigo, perguntando-me o que faço no escritório às nove da noite. Hoje, estou muito mais consciente de quando estou a ir por um caminho errado e sei o que tenho de fazer para retomar o trilho.

Ao longo dos últimos quinze anos, a vida rica e produtiva que tenho levado tem sido um resultado direto da prática do Autocuidado Extremo. Por ter noção de que não existem soluções rápidas, concebi este livro para o ajudar a praticar através de pequenos passos todos os meses. Cada um dos doze capítulos seguintes oferece-lhe uma forma diferente de o fazer e, no final de cada capítulo, encontrará um *Desafio de Autocuidado Extremo*, com orientações e sugestões para alcançar e se manter no caminho. Também poderá conhecer alguns dos meus recursos favoritos, que lhe proporcionarão formas adicionais de obter e manter os seus objetivos de autocuidado individuais.

Prepare-se para o êxito

Se gosta de ser responsabilizado pelas suas ações quando tenta fazer mudanças, prepare-se para ser bem-sucedido

recrutando um bom amigo ou, melhor ainda, um grupo de pessoas com o mesmo espírito para o acompanharem na sua jornada. Se não se lembrar de ninguém, ou se a ideia de reunir um grupo o deixa desconfortável, não se preocupe. Tem à sua disposição online comunidades fantásticas formadas por milhares de pessoas de todas as partes do mundo que se apoiam mutuamente há muitos anos. Algumas dessas comunidades, como a Life Makeover Group, acessível através do site www.cherylrichardson.com, disponibilizam ferramentas gratuitas para o ajudar a estabelecer contactos na sua área. Ao juntar-se à Life Makeover Group, rapidamente dará por si a praticar o Autocuidado Extremo juntamente com um leque alargado de pessoas interessadas e prestáveis, que estão comprometidas com a transformação das suas vidas. Ao seguir as orientações deste site, também aprenderá a formar e a dirigir com êxito o seu próprio grupo.

Enquanto se prepara para esta jornada transformadora, tenha presente o tipo de mudança que o beneficiará mais nesta altura da sua vida. Para ter uma perspetiva mais clara, sugiro que leia primeiro o livro todo. Quando terminar, caso não saiba bem por que capítulo começar, escolha aquele que mais gostaria de evitar e ponha mãos à obra. Torne o Autocuidado Extremo uma parte consistente da sua vida diária. E lembre-se: não se trata apenas do maior presente que estará a oferecer a si mesmo, será também o maior presente que estará a oferecer aos outros.

Pois bem, está pronto para transformar a sua vida? Drasticamente e para sempre? Nesse caso, vamos começar! Boa sorte, espero que goste da viagem.

Recursos

- ❖ Escola Europeia de Coaching (www.escolacoaching.com) — para informações sobre *coaching* e formação nesta área.
- ❖ Apcoaching— Associação Portuguesa de Coaching (www.apcoaching.pt) — um site dedicado a profissionais da área, onde pode encontrar, além de informação sobre *coaching*, uma bolsa composta por profissionais de *coaching* especializados em diversas áreas.
- ❖ International Coach Federation (www.coachfederation.org) — o site da maior associação independente de profissionais de *coaching* de todas as partes do mundo, que também disponibiliza um serviço de referência.
- ❖ O meu site (www.cherylrichardson.com) — onde pode encontrar informações sobre as comunidades Life Makeover Group ou começar o seu próprio grupo, bem como recursos para gerir com êxito encontros de grupo.
- ❖ O meu programa semanal de rádio, *Coach on Call* (em HayHouseRadio.com) — se pretender receber diretamente de mim uma sessão de *coaching* ao vivo.

CAPÍTULO UM

Acabe com o legado da privação

Todos os meus livros me oferecem uma oportunidade inesperada e desafiante de pôr em prática o que ensino. Por esta altura, aprendi que devo esperar sempre algo que me obrigue a um estudo intensivo sobre o tema de cada capítulo. Aquilo que está agora a ler não foge à regra.



Quando me propus a escrever sobre o Autocuidado Extremo, o meu marido adoeceu gravemente. Durante a cirurgia para retirar do ouvido um pequeno nódulo, o Michael teve uma complicação que afetou gravemente a sua saúde durante mais de dois anos. A altura em que isto aconteceu foi particularmente má. Além de eu gerir uma empresa, apresentar um programa de rádio semanal, viajar para dar palestras e estar a escrever um livro, o Michael e eu também estávamos a acabar de construir a nossa casa de sonho — um empreendimento esgotante, que tinha recebido toda a atenção do Michael durante três anos.

Uma vez que o Michael estava menos capaz de acompanhar e de se dedicar ao projeto (ele tomava decisões cruciais relativamente ao plano da casa), eu tive de assumir algumas das suas responsabilidades, entre consultas médicas e idas à farmácia, proporcionando-lhe ainda o apoio emocional de que ele precisava para sobreviver a esta fase tão difícil.

Quando a vida nos apresenta desafios inesperados, a maior parte de nós recorre a estratégias antigas que nos

faziam sentir seguros quando éramos crianças. Por exemplo, é possível que se tenha refugiado no quarto para evitar lidar com os seus pais, que discutiam constantemente. Enquanto adulto, quando confrontado com situações caóticas, como a perda de um emprego ou os desafios do seu próprio casamento, dá por si a isolar-se dos outros como forma de fugir ao stress. Não pede ajuda, não procura apoio emocional e não admite perante si nem perante os outros o que realmente sente. Em vez disso, sofre em silêncio.

Apesar daquilo que sei sobre autocuidado, comigo acontece o mesmo. Durante várias semanas a seguir à cirurgia do Michael dei por mim em «modo de emergência», enquanto tentava conciliar as necessidades dele com as exigências em torno da construção da nossa casa nova, a gestão do meu negócio e a escrita de um livro. Fiz longas listas de tarefas, na tentativa de me manter no trilho. Dividia-me entre tarefas, fazendo sempre várias coisas em simultâneo, e acordava frequentemente a meio da noite, sentindo-me ansiosa e revendo tudo o que precisava de ser feito. Com o aumento do meu stress, comecei a usar a comida para encobrir os meus sentimentos de ressentimento e frustração — uma reação típica de quem presta cuidados permanentes a alguém. Sentia-me como uma panela de pressão prestes a explodir e, como tal, fiz o que faço normalmente quando tenho demasiadas coisas em mãos: aguentei firmemente, ignorei as minhas necessidades e tentei fazer tudo sozinha.

Sentia-me assustada e só na maior parte dos dias, mas nunca contei a ninguém. Limitei-me a seguir em frente. Não demorou muito até dar por mim a debater-me para me manter à tona, a ponto de naufragar. O que é que tinha acontecido ao Autocuidado Extremo?

Convivia permanentemente com a ironia da minha situação. Ali estava eu a escrever sobre Autocuidado Extremo, porém, a minha vida era um exemplo perfeito do contrário: descuido extremo! Seria um eufemismo dizer que eu funcionava a meio gás. O meu reservatório não estava vazio; tinha simplesmente desaparecido em combate.

Por fim, quando fui obrigada a admitir que era demasiada areia para a minha camioneta, procurei orientação junto de uma profissional com experiência no apoio a prestadores de cuidados em crise. Revelou-se uma graça divina — era a pessoa certa no momento certo. Uma vez, durante uma sessão, ela tocou num ponto sensível ao fazer uma observação. Depois de me escutar a queixar-me sobre quão exausta estava, disse: «Parece-me que quando se sente assoberbada, Cheryl, faz exatamente o oposto do que um ser humano deve fazer. Em vez de aliviar a carga, pedir ajuda e dar a si mesma espaço para respirar, adota um padrão de negligência para consigo própria. Em vez de se perguntar a si do que precisa, sobrecarrega-se e imerge nas necessidades alheias. Eu diria que está na altura de pôr um ponto final neste legado de privação, o que lhe parece?»

Privação. *Hum.* Ora aí estava uma ideia em que nunca tinha pensado. *Privação. Privada. Privar.* Refleti durante algum tempo, deixando as variações da palavra vaguearem pela minha mente. Sim, era isso mesmo, acabei por concluir. *Sinto-me em privação.* Embora fosse considerada uma perita em autocuidado, quando confrontada com uma crise, retomava os meus antigos hábitos. Voava sozinha, deparando-me frequentemente com turbulência, mas orientando-me sempre em direção a território familiar: um lugar onde me concentrava automaticamente nas necessidades alheias, evitando falar sobre mim, onde era a primeira a dar uma mãozinha sempre que alguém precisava de um empurrão. Mas agora estava cansada — exausta, na verdade — e farta de ser uma mártir. Estava na altura de fazer algo quanto a isso.

Quando regresssei a casa nesse dia, sentei-me na cama, peguei no meu diário e escrevi nele o seguinte:

Sinto-me privada de:

- sono;
- apoio emocional;
- tempo para mim;
- energia física;
- companheirismo — sinto falta do Michael, o meu parceiro e o meu melhor amigo;

- paz — estou sempre preocupada;
- esperança — tenho medo de que as coisas não melhorem;
- contacto físico — sinto falta do afeto e da proximidade que normalmente sinto com o Michael.

Ao olhar para esta lista, pensei: «Não admira que me sinta sempre tão vazia e ressentida. Voltei a ser a boa rapariga que se compromete demasiado e se queixa a seguir.» Sim, tinha circunstâncias atenuantes, uma vez que estava a cuidar de um ente querido, porém, esse era mais um motivo para cuidar bem de mim mesma, certo?

Felizmente, tinha experiência suficiente para saber o que fazer. *A consciencialização é um grande catalisador da mudança positiva*, e assim, à medida que reconhecia o quanto me sentia desprovida, comecei imediatamente a pôr em prática o Autocuidado Extremo. A primeira medida foi libertar a minha agenda. Abandonei quase metade daquilo em que estava a trabalhar, de modo a ter o espaço físico e emocional de que precisava para auxiliar o Michael e a mim própria. Adiei o prazo de entrega do livro, limitei telefonemas e e-mails, e deixei de ter uma agenda completamente preenchida. O objetivo era dar-me mais espaço para respirar do que aquele que achava ser necessário. Suspendi alguns projetos e acabei com aqueles que me roubavam energia. Também escolhi alguns amigos a quem recorrer quando

precisasse de desabafar e comecei a pedir ajuda, por mais difícil ou desconfortável que isso fosse para mim. Com o tempo, à medida que me tornava melhor na prática do Autocuidado Extremo, fui recuperando as rédeas da minha vida.

* * *

Acabei por me aperceber de que a abnegação é frequentemente um sinal de privação — um sinal de que uma necessidade não está a ser suprida, de que uma emoção não está a ser expressa ou de que um vazio não está a ser preenchido. Por exemplo, embora possa ser capaz de dedicar horas a organizar a agenda social da sua família, pode estar subjacente um anseio por relacionamentos mais significativos e profundos, conversas mais estimulantes ou uma maior intimidade consigo mesmo. Também é possível que seja solícito e generoso para com os outros porque, a determinado nível, tem um desejo inconsciente de receber o mesmo que dá, quer seja reconhecimento, afeto, valorização ou apoio. Tomar consciência de como e por que razão se sente em privação pode ser a chave para reconhecer o que precisa de mudar emocional e fisicamente para alcançar o Autocuidado Extremo.

De que formas recusa a si próprio aquilo de que precisa para ter uma vida plena e abundante? Uma vez que a tomada de consciência por si só inspira à mudança, gostaria de

o desafiar a passar os próximos trinta dias a desenvolver a capacidade de perceber as formas, mais ou menos significativas, através das quais se priva do que precisa. Em vez de se sentir uma vítima de fatores externos, ao perceber que é o único responsável por exigir demasiado de si, obterá na verdade o poder de agir a esse respeito. Afinal, mais ninguém além de si é responsável pelo que aceita, por uma agenda sobrecarregada ou por eleger as necessidades alheias como uma prioridade. A dádiva que existe em assumir esta realidade é a capacidade que isso lhe dá para a modificar.

* * *

Para ficar com uma ideia clara daquilo a que me refiro, vejamos algumas queixas comuns e o que realmente estas significam.

Quando dá por si a dizer coisas como

«nunca tenho tempo para fazer o que quero»,

o que realmente está a dizer é:

«não reservo tempo para as minhas necessidades».

Quando insiste em afirmar

«acabo sempre por fazer tudo sozinho»,

a verdade por trás do que está a dizer é:

«eu não peço ajuda».

Quando se queixa de que

«ninguém dá valor às coisas que faço»,

o que provavelmente está a dizer é:

«faço demasiado, na esperança de que os outros reparem e me digam quão eficiente sou ou quão gratos estão».

Por fim, quando utiliza a desculpa

«os meus filhos ocupam-me o tempo todo»,

aquilo que realmente precisa de admitir é:

«optei por eleger as necessidades dos meus filhos como prioritárias relativamente às minhas próprias necessidades».

Está a perceber a ideia? As escolhas que faz podem honrar o seu Autocuidado Extremo ou deixá-lo com um sentimento de privação. É realmente tão simples quanto isto.

Desafio de Autocuidado Extremo:

descubra a origem do sentimento de privação

Agora é a sua vez. Este desafio é um apelo à tomada de consciência, de modo a tornar-se mais profundamente consciente de como, porquê e onde sente privação. Para este exercício, gostaria que usasse um pequeno bloco de notas;

um que caiba no seu bolso ou na sua mala. Depois, sempre que se sentir assoberbado, frustrado, sobrecarregado ou ressentido, pare e pergunte a si mesmo:

- Em que sentido sinto privação?
- De que é que preciso mais nesta altura?
- De que é que preciso menos?
- O que é que quero neste preciso momento?
- Quais são os meus anseios?
- Quem ou o quê está na origem do meu ressentimento e porquê?
- De que estou faminto?

As suas respostas a estas perguntas ajudá-lo-ão a identificar as áreas da sua vida que requerem uma maior tomada de consciência, um maior estado de alerta relativamente ao que precisa de mudar para não se sentir privado de nada.

Ao fazer este exercício, é importante especificar bem as suas necessidades. Assim, em vez de escrever «sinto-me em privação porque não tenho tempo para mim próprio», por exemplo, pode anotar «sinto-me privado de tempo a sós, sem interrupções, longe dos meus filhos e do meu parceiro, que me permita fazer algo por mim, como ler um

bom romance, almoçar com um amigo ou tomar um banho tranquilamente». Dedicar algum tempo a ponderar atentamente sobre as suas respostas e fazer uma introspeção irá ajudá-lo a compreender melhor aquilo de que a sua alma mais necessita para não se voltar a sentir em privação.

Por exemplo:

- Em vez de reconhecer que precisa de «comer melhor», pode recordar como se sente depois de ingerir determinados alimentos e reconhecer que tem mais energia quando evita a carne ou os produtos lácteos e ingere mais vegetais.
- Em vez de afirmar apenas que precisa de «ar puro», poderá sentir-se inspirado para fazer um «passeio vigoroso na natureza todos os dias, num local onde posso respirar profundamente, sentir-me em paz e absorver a beleza que me rodeia».
- Em vez de reconhecer simplesmente que «preciso da ajuda dos outros», especifique o tipo de ajuda de que necessita, pondo no papel algo como «preciso de alguém que me trate da roupa todas as semanas, cuide do jardim quando não estou e vá ocasionalmente ao supermercado por mim».
- E em vez de anotar que está «cansado de liderar reuniões de pessoal no trabalho», pode apontar que

«preciso de alguém que conduza as reuniões de pessoal às segundas-feiras, tome notas e depois as distribua às pessoas indicadas».

Outras necessidades podem incluir:

- dormir mais (ou melhor);
- desenvolver um escape criativo;
- cultivar amizades enriquecedoras;
- ponderar formas de ter mais diversão e/ou aventura;
- identificar e explorar experiências e atividades agradáveis.
- encontrar um espaço em casa ou no trabalho que acalente a alma.

A tomada de consciência relativamente ao modo como a privação se manifesta na sua vida é crucial para que possa fazer as mudanças necessárias para alcançar o bem-estar e a felicidade ideais. Mantenha o seu radar interno bem sintonizado com as suas necessidades.

Recursos

- ❖ *Get Out of Your Own Way: Overcoming Self-Defeating Behavior*, da autoria de Mark Goulston e Philip Goldberg — para ajudá-lo a identificar e a lidar com a autossabotagem.
- ❖ *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*, da autoria de Alice Miller — para o auxiliar a retomar as rédeas da sua vida, através da descoberta da sua verdade e das necessidades fulcrais.
- ❖ *The Dark Side of the Light Chasers: Reclaiming Your Power, Creativity, Brilliance, and Dreams*, da autoria de Debbie Ford — um livro maravilhoso sobre assumir e aceitar todos os aspetos do seu ser, tais como o mártir, o cuidador, o ambicioso, etc.
- ❖ *Comer, Orar, Amar* (as aventuras de uma mulher à procura de tudo em Itália, na Índia e na Indonésia), da autoria de Elizabeth Gilbert — a história comovente da jornada de uma mulher para se encontrar.
- ❖ Site oficial de Alanis Morissette (www.alanis.com) — esta mulher extraordinária compõe música inspiradora que retrata a jornada que todos nós fazemos ao escolhermos viver uma vida mais consciente.