

AUTORA DO BESTSELLER INTERNACIONAL
O livro que gostaria que os seus pais tivessem lido

Philippa Perry

O livro
que as pessoas
de quem gosta*
têm de ler

Conselhos
sãos e sábios
para o ajudar a lidar
com todas as suas
relações mais
importantes

*(e também algumas de quem não gosta)

ARENA

Este livro é dedicado a todas as pessoas que
tiveram a coragem de escrever para a minha
coluna no jornal *The Observer*

Índice

<i>Introdução</i>	11
1. COMO AMAMOS	17
Criar ligações fortes e significativas com os outros e connosco	17
Porque ansiamos por ligação	19
Por vezes, os relacionamentos parecem difíceis	26
Como formamos laços	32
Duas maneiras diferentes de ser amigos	37
O mito da perfeição	41
O medo do «para sempre»	45
Obsessão não é amor	48
Um relacionamento é mais do que sexo	52
O poder da rendição	57
Manter um forte sentido do eu	65
2. COMO DISCUTIMOS	73
Lidar com o conflito nas nossas vidas pessoais e profissionais	73
Discussão n.º 1: Refletir, sentir, agir	74
Discussão n.º 2: Não sou eu, és tu	79
Discussão n.º 3: O bom <i>versus</i> o mau	85
Discussão n.º 4: Factos <i>versus</i> sentimentos	93
Discussão n.º 5: O triângulo do drama de Karpman	96
Discussão n.º 6: Evitar conflitos	102
Discussão n.º 7: Quando os impulsos assumem o controlo	109
Procure ser assertivo	113
Terminar e desligar	117

Rutura e reparação	121
3. COMO MUDAMOS	129
Lidar com o novo, para o melhor e para o pior	129
Como ficar desbloqueado	130
A mudança pode ser libertadora	137
Como mudar velhos hábitos	145
A mudança acarreta perda	153
Aceitar o envelhecimento	161
Lidar com a dor	169
4. COMO ENCONTRAMOS CONTENTAMENTO	177
Descobrir paz interior, realização e propósito	177
Controlar o stress e a ansiedade	178
Ultrapassar o nosso crítico interior	186
Atribuição de culpas	194
Como processar o trauma	203
Encontrar realização	211
A nossa busca por sentido	218
<i>Epílogo</i>	231
<i>Agradecimentos</i>	237

Introdução

Trabalhei como psicoterapeuta durante muitos anos e sempre pensei que era uma pena que os psicoterapeutas tivessem tendência para apenas falar sobre as teorias entre si, à porta fechada. Sinto demasiado entusiasmo em relação à utilidade que estes princípios podem ter para as pessoas. Com base em todos os dilemas e perguntas que me enviam, crio uma imagem daquilo que as pessoas querem saber sobre como viver as suas vidas e tento encontrar algumas respostas. Assim, a minha missão tem sido trazer estes conceitos e ideias para o mundo, e, com a minha escrita, viso partilhar essa sabedoria em blocos fáceis de entender, na esperança de que mais pessoas possam beneficiar dela.

Este livro é o culminar de muitas das respostas às perguntas que as pessoas me fizeram ao longo dos anos, do meu trabalho enquanto terapeuta e colunista de conselhos, de palestras e eventos, e de interações no dia a dia. Adoro as perguntas dos leitores porque, com base nelas, descubro onde as pessoas têm lacunas e aprendo. Embora cada pessoa seja

única e as perguntas que recebo sejam normalmente muito específicas, constato que há padrões e pontos em comum nessas lacunas e que lhes podemos aplicar alguma sabedoria e técnicas generalizadas. Cada pergunta ensinou-me qualquer coisa e talvez, de vez em quando, eu também tenha ajudado o leitor a ter os seus próprios momentos de «eureka!».

Em criança, todos desenvolvemos sistemas de crenças e adaptações que nos ajudam a lidar com o nosso ambiente precoce. É frequente nem sequer termos consciência de que estamos a funcionar com base nesses sistemas, tomando decisões e tratando as pessoas de acordo com estas maneiras iniciais de ver o mundo. À medida que crescemos, que conhecemos outras pessoas e que experienciamos mais o mundo, estes sistemas e reações podem deixar de nos ser úteis, como eram quando éramos jovens, e, em vez disso, podem manter-nos presos em velhos padrões de pensamento e comportamento. O que eu espero que este livro faça é ajudar o leitor a compreender as suas próprias adaptações e sistemas de crenças iniciais, e a ter mais consciência de quando lhe estão a ser úteis e de quando possam precisar de ser atualizados. Pense na autoconsciência como saber onde está num mapa: se não souber qual é o seu ponto de partida, não conseguirá descobrir como chegar ao sítio aonde quer ir. É importante aprendermos como reagimos ao mundo, como nos zangamos, como fazemos suposições sobre os outros e como falamos connosco, porque, até sabermos o que estamos a fazer e como estamos a fazê-lo, não saberemos o que precisamos de mudar.

Da primeira vez que as pessoas fazem terapia, é muito frequente só quererem falar sobre outras pessoas. O que lhes digo é que não podemos fazer nada em relação às outras pessoas, mas, efetivamente, temos o poder de nos controlar a nós próprios. Muitos de nós não compreendemos que temos esse poder: podemos mudar a forma como reagimos e como respondemos. Podemos mudar as nossas prioridades, os nossos sistemas de crenças e as nossas reações habituais. A mudança é um processo que exige tempo, e os novos hábitos demoram um pouco a desenvolver-se. Contudo, podemos fazer experiências com a mudança, sabendo que temos muito mais poder sobre a nossa vida do que nos apercebemos. Em particular, temos poder sobre a nossa própria mente e onde queremos que esta vá. Mesmo quando nos sentimos mais impotentes, continuamos a ter a capacidade de escolher como pensamos, como organizamos o nosso corpo e como nos relacionamos com os outros. Quando falo de organizar o corpo, refiro-me a termos consciência de onde, no nosso corpo, estamos a armazenar tensão ou onde podemos ter-nos ido abaixo. Por exemplo, se o leitor tomar consciência do seu maxilar, os músculos estão relaxados ou tensos? Se deslocar a sua consciência para a sua respiração, está a respirar fundo ou mais superficialmente?

Por vezes, podemos fazer as perguntas erradas a nós próprios. Perguntamos constantemente «porquê?», porque somos criaturas que criam sentido e porque ansiamos por uma narrativa. «Porque é que fulano acabou comigo?», «Porque é que o meu filho se anda a portar mal?», «Porque me

sinto tão infeliz?». A carga emocional está toda concentrada no *porquê* — porque adoramos histórias e adoramos explicações. Contudo, perguntar a si mesmo *porquê*, regra geral, nunca é muito útil — a solução costuma residir no *como*. Aquilo que me interessa é *como* é que o leitor se está a fazer sentir da maneira como se sente: como ama, discute, muda e encontra contentamento. É por isso que este livro está estruturado em quatro secções «Como». Embora sejam secções separadas e possamos encará-las como questões individuais, estão todas interligadas.

Ser psicoterapeuta ensinou-me que as pessoas crescem à sua própria maneira e no seu próprio tempo, num ambiente onde possam ser elas próprias e onde lhes seja permitido fazer experiências com quem *podem* ser — contrariamente a alguém dizer-lhes quem *devem* ser ou elas próprias dizerem isso a si mesmas. A minha abordagem segue esse raciocínio. A minha definição de um bom conselho é ter alguém a pôr em palavras algo que sempre soubemos, mas que ainda não articulámos. Ninguém tem sempre razão. Eu não tenho sempre razão. E se deparar com alguém que acha que tem, deve ouvir alarmes a soar, porque as pessoas que têm sempre razão têm de nos transformar nas pessoas que nunca têm razão — e isso não é uma posição confortável para se estar.

Se tivesse de lhe dar um primeiro conselho, seria o conselho dado pela rainha da autoajuda, a Dra. Susan Jeffers, que disse: «Você é suficientemente bom exatamente como é, e você é um ser humano poderoso e carinhoso que está

a aprender e a crescer a cada passo.» Por outras palavras, o leitor é aceitável exatamente como é, neste preciso momento. Quando as coisas resultam, podemos não saber como é que estão a resultar para nós, e pode ser útil também saber isso. Podemos ser muito duros connosco próprios. Isto não é invulgar. Todas as semanas, dizem-me: «Não tenho jeito para relacionamentos», «Sou um péssimo amigo», «Não sou uma pessoa inteligente», «Sou demasiado tímido»... O leitor percebe. Não precisamos de nos julgar desta maneira. Sim, todos nós cometemos erros, mas não somos os nossos erros. Aprendemos com eles, para depois podermos cometer novos erros. Temos uma fantasia daquilo que queremos e precisamos e, quando alcançamos o nosso sonho, é possível que a realidade nos ensine que foi um erro. Portanto, corrigimos esse erro e aprendemos com ele, e depois avançamos e tomamos outra decisão, que resulta temporariamente, e depois, passado algum tempo, precisamos de fazer outro ajuste. Este processo só termina no fim e, até lá, podemos continuar a ter esperança, continuar a tentar e continuar a fazer experiências. Quando damos por nós a fazer um julgamento definitivo sobre nós mesmos, quando vestimos a toga metafórica e batemos com o martelo e nos condenamos a nós próprios, não estamos a fazer quaisquer favores a nós próprios ou aos outros. Não fazer juízos de valor é quase sempre boa ideia. Todos temos muito em comum. Todos somos seres humanos vulneráveis que têm de aprender que há mais força em admitirmos a nossa vulnerabilidade do que em agarrarmo-nos a uma máscara superficial de falsa força.

Por último, espero que leia este livro com o intuito de desfrutar dele. Pode parecer trivial, mas divertirmo-nos na vida deve ser algo a que devemos dar prioridade. Se, além de desfrutar do livro, se identificar com ele e pensar «SIM!» e as coisas começarem a encaixar, por pouco que seja, isso é excelente. Como é evidente, é isso que espero alcançar com este livro. Contudo, será a sua experiência que lhe dirá se fui ou não bem-sucedida.

APROXIME-SE DAS PESSOAS QUE SÃO MAIS IMPORTANTES (E APRENDA A TOLERAR AS RESTANTES)

A vida é feita de relações e da qualidade dessas ligações, quer seja com a família, com parceiros, amigos, colegas ou, o mais importante, com nós próprios. Se conseguirmos fazer com que essas relações sejam funcionais e equilibradas, será mais fácil gerirmos o que a vida nos coloca no caminho.

Neste livro inteligente e divertido, a psicoterapeuta Philippa Perry mostra-nos como abordar os grandes problemas da vida.

- Como é que se encontra e mantém uma boa relação amorosa?
- O que pode fazer para gerir melhor os conflitos?
- Como é que pode lidar com a mudança e com a perda?
- O que significa para si ser feliz?

Com simpatia, humor e muitos conselhos sábios e práticos, Philippa Perry oferece-nos orientação sobre como desenvolver a autoconsciência de modo a tornarmo-nos pessoas mais equilibradas, a enfrentar provações com serenidade e a criar relações mais saudáveis com os outros e, acima de tudo, com nós próprios.

«Muito poucos livros de desenvolvimento pessoal são tão sábios. Brilhante!»

THE TIMES



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789897878374



9 789897 878374 >