

Dra. Annie Zimmerman

@your_pocket_therapist



terapeuta de bolso

Um guia indispensável para ultrapassar
conflitos, pensamentos negativos,
ansiedade e depressão

**nascente**

ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	7
<i>Introdução</i>	9
<i>Nota Prévia</i>	17

PARTE UM: O EU

Compreender-se a Si Mesmo	25
1. Depressão	45
2. Ansiedade	62
3. Trauma, Stress e o Sistema Nervoso	80
4. Dependência	96
5. Autocrítica	116

PARTE DOIS: RELACIONAMENTOS

Compreender os Relacionamentos	137
Secção Um: Estar Sozinho	141
6. Estar Sozinho	143
7. Relacionamentos Fantasiosos	149
8. Solidão	159
Secção Dois: Encontrar Um Relacionamento	165
9. Encontros	167
10. Química Sexual	172

11. Obsessão.....	181
12. Escolher Um Parceiro.....	190
Secção Três: O Relacionamento.....	205
13. Estilos de Apego.....	207
14. Codependência, Fronteiras e Agradar às Pessoas....	228
15. Discutir e Comunicar.....	252
Secção Quatro: Sair do Relacionamento.....	263
16. Traição.....	265
17. Separação e Mágoa.....	281
<i>Conclusão.....</i>	<i>297</i>
<i>Recursos.....</i>	<i>311</i>
<i>Notas.....</i>	<i>313</i>
<i>Agradecimentos.....</i>	<i>315</i>

PREFÁCIO

Todas as histórias de pacientes são ficcionais.

Não há uma designação perfeita para quem procura a terapia. Considero a palavra «cliente» transacional e impessoal, por isso prefiro usar «paciente», já que implica um sentido de cuidar e de ser cuidado, que me parece importante. Assim, por uma questão de facilidade, usarei «paciente» ao longo do livro.

INTRODUÇÃO

Estou sentada num sofá, numa divisão iluminada de forma acolhedora, a olhar para um rosto sábio com olhos inquiridores. Tudo está prestes a mudar. Remexo-me na cadeira, tão nervosa como estaria antes de um primeiro encontro — mas não o tipo de encontro sobre o qual enviamos mensagens às escondidas às nossas amigas enquanto o nosso parceiro foi à casa de banho. Na verdade, ninguém sabe que aqui estou. Há uma espécie de vergonha em contar às pessoas, como se elas fossem pensar que estou maluca ou que há algo de errado comigo.

Não estou aqui por ter tido um esgotamento. Na verdade, tenho a certeza de que a minha saúde mental está excelente. Para dizer a verdade, não tenho a certeza porque estou aqui. Tudo o que sei é que estou a sofrer, e não sei que mais experimentar. Não consigo parar de comer. Seja qual for a dieta que experimente, o tipo de exercício que comece a fazer ou o grupo alimentar que tente eliminar, todos os dias enfardo comida até me doer a barriga. Como num frenesim, até me sentir doente, até me sentir em coma no sofá, praticamente ausente. Sinto-me mole, feia e infeliz. A bem dizer, não me parece que a terapia vá ajudar. Estou apenas desesperada.

Tentei tudo. Andei pelo *Google*, descarreguei uma aplicação de meditação, comecei a fazer yoga, pensei de maneira positiva, escrevi um diário de gratidão, esforcei-me por me distrair, falei exclusivamente de comida, deixei de todo de falar de comida. Deixei o açúcar, escrevi notas de alerta para mim própria, não deixei entrar chocolate em casa, saltei refeições fora com amigos, contei até dez, contei até cem, fiz três refeições por dia, cinco refeições, refeições nenhuma.

Às vezes, as coisas ajudavam um pouco, mas o problema regressava sempre.

Não faço ideia porque estou em dificuldades; só sei que não consigo parar.

Levanto os olhos para esta mulher que há uma hora me tem estado a ouvir a divagar sobre mim própria e pergunto:

— Afinal, que raio se passa comigo?

— Parece-me que está em grande sofrimento — diz ela.

— Vamos tentar encontrar uma solução, juntas.

Concordamos em encontrar-nos uma vez por semana e venho-me embora sentindo-me insegura e cética quanto a isto ir servir para alguma coisa, mas pela primeira vez desde há muito tempo, vejo uma centelha de esperança de que as coisas poderão melhorar.

Alguns meses depois, dou por mim a debater-me para falar. Estou à beira das lágrimas. O meu corpo grita comigo, dizendo-me que não a deixe ver-me chorar, mas respiro por entre a dor e uma lágrima cai. Ergo o olhar para verificar que ela não está zangada; ela dirige-me um assentimento com a cabeça, de modo encorajador. Estou a falar sobre algo no meu passado que nunca contei a ninguém. Tinha 7 anos e alguém estava a ralhar comigo por qualquer razão que eu não compreendia. Depois, fui ao armário da cozinha para me sentir melhor. Foi a primeira vez que aprendi a usar comida para me confortar.

Ao longo de vários meses, falamos sobre tudo menos sobre comida. Afinal, as razões pelas quais comecei a terapia não têm nada que ver com as coisas sobre as quais acabo por falar. Falo acerca dos meus pais, acerca da minha irmã, acerca dos namorados, as raparigas más na escola. Falo acerca dos meus desejos, as coisas de que tenho medo, sobre como me sinto acerca de mim mesma. E no entanto, sem nunca falar mesmo sobre comida, o problema altera-se. E não falo apenas; também choro, sinto-me zangada, ciumenta, envergonhada,

humilhada, sozinha e muito, muito triste. Antes disto, teria dito que estava bem — que era, em geral, uma pessoa feliz. Agora, percebo que estou repleta de sentimentos.

Depois, saio dali e o bem conhecido desejo de comer invade-me. Tiro do armário os leais biscoitos de chocolate, mas depois detenho-me. «Tente reparar no que lhe está a acontecer no corpo», ouço a voz da terapeuta a dizer. Há uma pontada de tristeza. Fico com isso por alguns instantes e os meus olhos enchem-se. Pestanejo para afastar uma lágrima, depois outra.

O meu corpo leva-me para a cama e agora estou a chorar. Sabe bem, como uma descarga catártica. Depois de alguns minutos, as lágrimas secam e sinto-me vulnerável, mas um pouco melhor. Não comi. Os biscoitos continuam no armário, intactos. Um sorriso preenche-me o rosto. Não há nada de errado comigo. Sinto-me apenas muito triste, e zangada, e comer tem suprimido toda aquela dor. Deitada na cama, a euforia invade-me. Pensei que o meu problema era comer, mas percebo que comer me estava a tentar fazer sentir melhor. A única coisa que havia de errado comigo era eu ainda não saber o que se estava a passar comigo emocionalmente abaixo da superfície.

Foi então que percebi que a maior parte de nós não faz a mínima ideia da razão por que sofre. A maior parte dos nossos problemas psicológicos são uma tentativa de lidar com a dor. Os problemas criam um novo tipo de dificuldade nas nossas vidas, mas a raiz inicial do problema pode não ter nada que ver com isso.

Não foi o fim das maratonas de comida, mas foi o princípio do fim. Além disso, depois de vários anos de trabalho duro, posso dizer com orgulho que é um problema que raramente mostra a sua cabeça feia. Agora, quando isso acontece, percebo que é um sinal de qualquer problema mais profundo. Nesses momentos, permito a mim mesma espreitar abaixo da superfície, com a mesma compaixão que a minha

terapeuta mostrou para comigo, e o problema desaparece uma vez mais.

Esta compreensão revolucionária motivou-me a tornar-me psicoterapeuta. Todas as mulheres da minha família são terapeutas. Todas. A minha mãe é terapeuta, a minha irmã é terapeuta, as minhas quatro tias são terapeutas. A minha avó foi a primeira mulher a estudar psicologia na universidade, no Reino Unido. Posso dizer que fui criada num culto de terapia.

Assim, não admira que me tivesse licenciado em psicologia, tornando-me depois psicoterapeuta. Está-me literalmente no sangue.

Porquanto isso às vezes tenha sido muitíssimo irritante, e torne as reuniões familiares bastante difíceis, também me tem proporcionado um sentimento de amor e apreço pela condição humana, e uma sólida compreensão da saúde mental e de como a terapia funciona. Ainda assim, foi apenas ao submeter-me à terapia e ao tornar-me terapeuta que acabei por compreender o ponto fundamental: a maior parte de nós não faz a mínima ideia de qual é o verdadeiro problema.

Na cultura ocidental moderna, temos tendência para acreditar que a nossa mente consciente está ao comando. Contudo, na verdade, é a nossa mente inconsciente que manda em tudo. Determina como reagimos às coisas, porque estamos ansiosos, porque procrastinamos, porque preferimos homens que nos tratam mal, por que motivo raparigas demasiado assertivas nos perturbam, porque nos sentimos motivados no trabalho, porque não conseguimos dormir, porque somos um amigo que dá apoio, porque nos empanturramos com comida apesar de estarmos cheios, porque pensamos que toda a gente nos odeia; porque pensamos, sentimos e fazemos seja o que for.

Sigmund Freud descreve a mente como um icebergue — a mente consciente constitui os 10 por cento que vemos, mas por baixo há outros 90 por cento do icebergue, que é o

nosso inconsciente. E, sim, é verdade, Freud era um pouco problemático, obcecado com o sexo, e costumava ir de férias com os seus pacientes (é esquisito, não é?), mas algumas das suas ideias eram de facto brilhantes, e ainda hoje são válidas. Portanto, a maior parte de nós anda por aí com estas grandes questões que não parecemos conseguir resolver porque não fazemos ideia nenhuma da sua origem. Na minha prática, vejo muitas pessoas que se estão a debater. Sabem que as coisas não estão a correr tão bem como gostariam, sabem que estão com dificuldades nalgumas questões e sabem que querem que a situação mude. O que não compreendem é o porquê, ou o que fazer quanto a isso.

O que digo aos meus pacientes, e o que é essencial percebermos, é que não é possível mudar se não formos à raiz dos problemas. As coisas que *pensamos* serem os problemas não são muitas vezes os problemas propriamente ditos. A comida foi um mecanismo de defesa que aprendi para me fazer sentir melhor. Insensibilizou-me em relação a emoções mais profundas de que eu não estava ciente. A comida, de uma maneira contraintuitiva, era uma solução. Para outras pessoas, a solução pode ser outro tipo de coisa — relacionamentos, substâncias, trabalho, autocrítica, ansiedade, depressão.

Os problemas são sinais de que algo se está a passar no mais fundo de nós. São a ponta do icebergue.

As ferramentas que as pessoas aprendem na terapia, e que aprenderemos neste livro, ajudam-nos a espreitar lá para dentro, para vermos o que se está a passar abaixo da superfície da água. Nada me dá mais prazer do que ver um dos meus pacientes viver um momento de revelação, em que compreende algo a que nunca deu sentido (uma «terapifania», como gosto de lhe chamar). Por vezes, estes momentos heureka são um alívio, muitas vezes são dolorosos, mas são sempre necessários para se dar uma profunda transformação.

Desejosa de levar para fora do consultório discernimentos que proporcionassem alterações à vida das pessoas, procurei

destilar complexos conceitos psicológicos em publicações simples e acessíveis nas redes sociais. Ao fim de alguns meses, o meu pequeno grupo de seguidores tornou-se em centenas de milhares de pessoas. Até me custava acreditar na forma como essas publicações estavam a ser recebidas pelas pessoas. O que isto me mostra é até que ponto as pessoas estão sedentas de profundidade e de se compreenderem a si mesmas. Há um impulso crescente, sobretudo entre os mais novos, de estabelecer contacto de modo mais profundo com a nossa saúde mental, e uma revolução silenciosa que nos afasta das excessivas simplificações quanto à busca da verdadeira consciência pessoal. As pessoas anseiam por respostas.

Este livro vai oferecer a profundidade que desejamos, ao responder às perguntas que as pessoas estão ansiosas por desvendar, sintetizando os aspetos fundamentais da nossa psicologia e dos nossos relacionamentos.

As pessoas procuram a terapia por todo o tipo de motivos, mas o que todas têm em comum é quererem que algo na sua vida se altere. Pode haver centenas de problemas diferentes que as pessoas querem confrontar, mas fundamentalmente sentem-se presas e querem que a sua vida melhore.

Parte do que nos mantém presos é estarmos a fazer as perguntas erradas — perguntas que nos impedem de seguir em frente. Uma das primeiras coisas que nos ensinam quando estudamos terapia é que não temos um comprimido mágico ou uma resposta simples que possam eliminar os problemas das pessoas. Acreditem, se eu tivesse uma varinha mágica, usá-la-ia. O que posso fazer é ajudar as pessoas a fazerem perguntas diferentes, que mergulhem abaixo da ponta do icebergue. E são essas as perguntas que vou fazer neste livro.

Não é um substituto para a terapia, mas vai munir-nos com as ferramentas necessárias para adquirirmos conhecimento sobre nós mesmos, para podermos observar-nos e aprendermos sobre nós mesmos. Quando compreendemos

as nossas reações e comportamentos, temos escolha e poder quanto às nossas decisões.

Eis o livro que eu gostava que toda a gente pudesse ler antes de dar início a uma terapia ou a qualquer jornada de cura. É o livro que eu gostava de ter tido antes de começar. Cada capítulo vai responder às perguntas que os meus pacientes mais me fazem e também online. Haverá muitas sugestões, histórias, exercícios e lições em porções acessíveis, que nos ajudarão a explicar complexas teorias que de outro modo seriam inexplicáveis, sobre relacionamentos, como nos tornarmos conscientes de nós mesmos, como nos sentirmos melhor e como melhorar a nossa vida.

Porque, apesar de a terapia poder ser muito transformadora, somos nós de facto os donos e senhores da nossa própria mente. E quanto mais nos fortalecermos com conhecimento, mais bem-sucedida poderá ser a nossa cura.

Há cinco passos fundamentais no meu processo de compreensão das nossas emoções e de superação do sofrimento:

1. **Ser curioso:** reconhecer qual é o problema, reconhecer que o problema está a assinalar uma questão mais profunda e começar a pensar no que isso poderá ser. Quando foi que a questão se começou a desenvolver? Qual poderá ser o seu papel? Pensemos de que modo isso surge nos nossos relacionamentos e em quaisquer padrões que tenhamos observado e que continuam a aparecer.
2. **Compreender:** mergulhar nas nossas experiências passadas, tomando consciência de qual poderá ser a raiz do problema, e porque ali está.
3. **Sentir:** viver as emoções que estão a ser reprimidas. Somos todos muito bons a evitar coisas que não queremos enfrentar, mesmo sem nos darmos conta disso.

4. **Agir:** direcionar esta nova consciência para a ação, para fazer escolhas diferentes.
5. **Repetir:** reparar quando voltarem a ocorrer estes padrões, repetir estes passos, e depois notar quando, inevitavelmente, volta a acontecer (e mais uma vez, e outra, e outra).

Pode parecer simples, e é; contudo, exige repetição e prática, porque a nossa dor inconsciente nem sempre está disposta a ser reconhecida. Não quero iludir ninguém dizendo que se trata de um processo em cinco passos que se faz sem dificuldade — a terapia é tudo menos um processo fácil. A cura não é algo linear. Pode-se oscilar entre ser curioso e sentir, e voltar à negação de que há sequer algum problema, e agir, e sentir de novo profundamente, e fazer uma pausa durante algum tempo e depois voltar à carga quando nos sentirmos mais fortes. Não há uma maneira «certa» de fazer isto; a viagem vai ser diferente para cada pessoa, mas são estes os cinco passos fundamentais em que me parece útil ancorar o processo. Por isso, não nos sintamos alarmados se a experiência for confusa. Se alguma vez pensar *Será que estou a fazer isto bem?*, o que eu digo é que não há uma maneira certa e uma maneira errada — a confusão apenas quer dizer que é humano, como todos nós.

Vou passar por alguns dos sinais principais que provocam sofrimentos às pessoas. Vamos focar-nos no eu (por exemplo, depressão, ansiedade, pensamentos obsessivos, dependências, autocrítica) e nos relacionamentos (por exemplo, projeções, porque não conseguimos esquecer o nosso ou a nossa ex-namorado(a), como deixar de afastar as pessoas, solidão, rompimento de amizades, ter conversas difíceis). E ao longo do caminho vamos ver de que modo pôr todo este conhecimento pessoal em ação, fornecendo ferramentas práticas para podermos começar a compreender porque estamos a debater-nos, e como podemos fazê-lo menos.

NOTA PRÉVIA

Há apenas uma regra de ouro no meu consultório: os meus pacientes devem dizer toda e qualquer coisa que lhes venha à cabeça. Qualquer pensamento estranho, embaraçoso ou aparentemente aleatório, encorajo a que seja dito. O mesmo se aplica a quem estiver a ler este livro. Quaisquer sentimento ou memória vergonhosos, disparatados ou vindos do nada que apareçam, quero que permitam que eles estejam presentes, que os acolham e que se sintam curiosos. Talvez até pô-lo por escrito.

Estes pensamentos aleatórios vêm muitas vezes do inconsciente. São mensagens de uma parte de nós mesmos de que provavelmente não temos noção. Ao começarmos a prestar-lhes atenção, tornamo-nos mais conscientes destas partes de nós mesmos que temos estado a esconder, mas que estão provavelmente a exercer mais impacto na nossa vida do que pensamos.

Claro que se o que surge é demasiado avassalador, é importante reparar nisso, mantermo-nos curiosos, mas também podemos fazer uma pausa, se precisarmos. Se sentimos que fervemos em pouca água, isso pode ser indicador de que estamos a debater-nos com algo específico que pode necessitar de ajuda profissional.

Quando alguém entra no meu consultório, não sei de imediato o que está na origem do sofrimento da pessoa. Dizem-me que muitas vezes se sentem abatidos, que deixaram de fazer sexo com a parceira ou com o parceiro, e que sofrem de dores de cabeça aleatórias e que se convenceram de que têm um tumor no cérebro. É aqui que ser psicoterapeuta se assemelha um pouco a ser detetive. Junto estes pedaços de informação e começa a construir as minhas próprias teorias,

baseadas no que ouvi, acerca do motivo pelo qual alguém poderá ter desenvolvido os mecanismos para lidar com as coisas de que me está a falar, mas na verdade eu não sei o que se está a passar dentro da pessoa. A viagem que é tentar percebê-lo é uma viagem em que embarcamos juntos.

Tal como a minha terapeuta começou por não saber muito bem o que provocava as minhas maratonas de comida, também eu estou às escuras quando me chega um novo paciente. Por isso, começo por fazer-lhe perguntas sobre a sua vida, sobre a infância, sobre como se tornou quem é.

Ao longo deste livro, quero que o leitor seja o detetive que investiga a sua própria vida. Seja curioso. De onde podem vir determinadas crenças? Que padrões observa? Há algo que pareça repetir-se em períodos diferentes da sua vida?

Não podemos curar-nos se não temos noção do que está partido

Muitas vezes, as pessoas perguntam-me «Como posso curar-me?», e a minha resposta é sempre «Consciência de si mesmo». A consciência é o primeiro passo para a mudança. Até sabermos aquilo com que estamos a lidar, não saberemos ajudar-nos a nós mesmos. Assim que tomamos consciência do *quê* e do *porquê*, podemos assumir a responsabilidade, desafiar velhos padrões e dar início a mudanças conscientes. Sem consciência de si mesmo, a mudança é uma luta.

Lembremo-nos de que os comportamentos, os padrões e os hábitos desempenham uma função, e por isso foram desenvolvidos por determinado motivo ou como produto das coisas inconscientes que reprimimos, habitualmente da infância. Para lá do sinal existe a oportunidade de uma compreensão mais profunda. Agora, temos de seguir estes sinais e tentar compreender exatamente o que se está a passar abaixo da superfície.

Irei apresentar exemplos genéricos de pessoas que se debatem com cada um dos assuntos que descrevo neste livro, qual poderá ser a sua origem e algumas sugestões e ferramentas sobre o que fazer acerca disso. Isto será único para cada pessoa — ainda que o problema possa ser semelhante, a raiz pode ser muito diferente.

Uma pessoa pode debater-se com ansiedade social porque o pai morreu quando ela era pequena, e na sua mente infantil questionou-se irracionalmente se a culpa seria de algo que ela fez — se o pai morreu porque a criança foi má. Outra pessoa pode ter tido uma mãe que sempre foi muito crítica, deixando a pessoa receosa do julgamento dos outros; outra pode ter tido de tomar conta dos irmãos mais novos, apesar de ainda ser uma criança, e sentir agora que as pessoas estão sempre a querer alguma coisa de si.

Não estou aqui para indicar as razões das lutas das pessoas; só a própria pessoa o pode fazer. Ao invés, vou proporcionar as ferramentas para poder começar a construir mais consciência de si mesmo em torno dos problemas e percursos, para os atravessar. Vou estar a acompanhá-lo ao longo do caminho. Começemos com um exercício de preparação para a viagem.

— EXERCÍCIO —

Armemo-nos em detetives. À medida que ler cada secção, preste atenção a como se sente. Há algum frémito no corpo? Alguns golpes de ansiedade no peito ou pontadas de tristeza nos olhos? Se assim for, pouse o livro e preste atenção à sensação. Dê-lhe espaço. Veja o que acontece. Ao ler, foca-se no que sente — é aqui que reside a cura.

Ponha por escrito quaisquer pensamentos aleatórios, memórias aleatórias, sentimentos aleatórios, sensações estranhas aleatórias no corpo. São tudo comunicações inconscientes que podem dar uma pista do que está a acontecer.

Reserve alguns momentos para refletir em qualquer coisa em que já tenha reparado. Há mais associações que surgem? Relacionam-se com alguma das questões com que se debate? Há mais algum tipo de explicação ou momentos heureka?

Se não obtiver nada, também não há problema nenhum. Mantenha o espírito aberto enquanto percorre cada secção do livro e veja onde quer aguçar a curiosidade e aprofundar o que pode estar a acontecer abaixo da superfície dos seus problemas.

Quando começamos a agir como detetives, é importante perceber que compreendermo-nos a nós mesmos não é ter uma compreensão intelectual do que está a correr mal. Podemos compreender que o motivo pelo qual detestamos confrontos é porque, por exemplo, a nossa mãe costumava ser controladora e agressiva, o que nos assustava. Apesar de isto ser uma compreensão importante, não vai mudar esse facto. Se fosse assim tão fácil, curaríamos tudo ao ler um livro sobre desenvolvimento infantil, e a terapia duraria uma única sessão — sentávamo-nos numa cadeira, o terapeuta dizia-nos que é tudo culpa da nossa mãe (que é o que por vezes fazemos), explicava que as dificuldades que estamos a sentir são formas de lidar com as coisas que aprendemos em miúdos e vínhamos embora livres de problemas, com pouco prejuízo para a nossa conta bancária.

Infelizmente não é assim que funciona, porque o que tem mesmo de ser compreendido são os sentimentos que temos mantido à distância. Em vez de apenas *saber*mos que a maldade da nossa mãe nos tornou pessoas assustadas perante conflitos, pouco a pouco temos de nos ligar com o modo como realmente sentimos nessa altura, quão assustador foi, como foi tentar dizer alguma coisa. Para que a mudança aconteça, temos de libertar o que esteve reprimido, voltando à experiência do que foi ser aquela criança.

Compreendermo-nos a nós mesmos não tem tanto que ver com *saber* porquê, mas *sentir* porquê.

Eu sei que isto pode parecer assustador. Para mim, foi. Remexer no passado e permitirmos a nós mesmos sentirmo-nos tristes, zangados ou com medo pode ser a última coisa que queremos fazer. Pode ser aterrador. Lembro-me de quando comecei a minha terapia, esquivando-me das partes difíceis, falando de coisas que eram completamente irrelevantes ou mudando de assunto quando sentia o frémito de uma emoção ou memória dolorosas. A bem dizer, ainda hoje o faço por vezes, apesar de saber muito bem que não me vai ajudar. O inconsciente fará qualquer coisa para evitar ser vulnerável se sentir que isso é ameaçador. É completamente normal.

Pode haver momentos em que estamos a ler o livro e nos vamos irritar com qualquer coisa ou pensar que estou a dizer disparates. Sintamo-nos curiosos também quanto a isso. É algo que acontece muitas vezes na terapia. Quando um comentário produz algum tipo de efeito, é porque ressoou em qualquer coisa no inconsciente que queremos negar ou evitar. Se conseguirmos notá-lo em vez de reagirmos a isso, pode ser um momento de clarividência que nos ajudará a compreendermo-nos melhor.

Não vale a pena termos pressa. Se passámos a vida toda a acreditar que não é seguro sentirmos determinadas coisas, e depois aparece um terapeuta que está sempre a perguntar como nos sentimos, não vamos de repente dizer «Não há problema nenhum, vou simplesmente abrir o meu lado negro, que em tempos pensei que ia fazer com que os meus pais deixassem de gostar de mim e que me fariam morrer». Claro que não. Mesmo que nos queiramos sentir melhor e muito provavelmente queiramos que esta pessoa saiba como nos sentimos ao certo, o inconsciente não vai desistir sem dar luta.

É por isso que o processo terapêutico pode ser longo, porque temos de ensinar devagar à parte assustada de nós

mesmos que é seguro sentir tais coisas. E para grande desânimo da nossa cultura de remédios rápidos, de comprimidos mágicos e de gratificação imediata, isso demora o tempo que demorar.

Assim, ao lermos, devemos focar-nos no que sentimos. E lembremo-nos de que estamos a tentar *sentir* os nossos sentimentos, não a *pensar* os nossos sentimentos.



«Uma *masterclass* em psicologia humana.»

Dra. Nicole LePera, autora bestseller
de *Cura-te* e *Tu És o Amor que Procuras*

Todos os dias enfrentamos dificuldades nas nossas vidas, mas não compreendemos porquê. Queremos mudar, mas não conseguimos perceber por onde ou como começar. Perguntamo-nos: *Porque é que fiz aquilo? Porque é que não consigo dormir? Porque é que não consigo parar de comer? Que raio se passa comigo?*

Para a Dra. Annie Zimmerman são as perguntas que fazemos a nós próprios que podem não estar corretas. Ensinam-nos muitas coisas no início da nossa vida, mas raramente nos ensinam a lidar com as dificuldades emocionais. À medida que crescemos, não compreendendo verdadeiramente as nossas mentes e as nossas relações, acabamos por ficar presos em padrões nocivos.

O objetivo deste livro é levar os conhecimentos que se aprendem na sala de terapia ao leitor. Um guia de uma enorme utilidade, que combina ferramentas práticas com histórias reais. Repleto de dicas, exercícios e lições, este é um recurso essencial para melhorar exponencialmente a saúde mental de cada pessoa.

«Um livro prático e imprescindível para compreender as suas emoções, e abandonar crenças limitadoras.»

Mo Gawdat, autor bestseller de *A Equação da Felicidade*



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](#)

[penguinlivros](#)

ISBN 9789897879210



9 789897 879210 >