

SUPERE O MEDO E O TRAUMA
PARA RECUPERAR SEU EU
INTACTO E AUTÊNTICO

Reencontro

D r a. T H E M A B R Y A N T

Presidente da *American Psychological Association*,
principal organização que representa a psicologia



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

SAUDOSA E DESCONECTADA IX

PRIMEIRA PARTE

SAUDADE DE CASA 21

SOA O ALERTA: PRECISO RETORNAR PARA CASA 23

SINAIS INTERNOS DE DESCONEXÃO 33

SINAIS EXTERNOS DE DESCONEXÃO 51

SEGUNDA PARTE

MALAS LEVES: O QUE LEVAR NA JORNADA PARA CASA 69

REARENTAR-SE 70

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 87

CUIDADO COMUNITÁRIO E AUTOCUIDADO 105

DESENVOLVER A AUTOCONFIANÇA 123

PRÁTICA ESPIRITUAL 137

TERCEIRA PARTE

ANULAR BLOQUEIOS NA JORNADA PARA CASA 159

LAMENTAR PERDAS INVISÍVEIS 161

CURA DE SEPARAÇÕES E DIVÓRCIO 175

LIDAR E CURAR UM AMBIENTE DE TRABALHO TÓXICO 187

RECUPERAR-SE DE TRAUMA DE INFÂNCIA 203

RESISTIR À OPRESSÃO 219

BEM-VINDO AO LAR: A JORNADA CONTINUA 237

RECURSOS ADICIONAIS 243

AGRADECIMENTOS 247

A AUTORA 249

ÍNDICE 251

AMOSTRA

CAPÍTULO UM

SOA O ALERTA: PRECISO RETORNAR PARA CASA

Há um sentimento dentro mim...

Gostaria de estar em casa.

- “SOON AS I GET HOME” (ASSIM QUE ESTIVER EM CASA, TRADUÇÃO LIVRE),
CANTADA POR DIANA ROSS EM THE WIZ¹

O lar não é um lugar... É um sentimento.

— CECELIA AHERN

Eu era uma menina negra em Baltimore, com cerca de 9 anos de idade, que ainda brincava com bonecas. O telefone tocou e eu atendi. A pessoa do outro lado não me deu a chance de me identificar. Não houve tempo para dizer: “Este não é o pastor Bryant”. A interlocutora já estava chorando e no meio de sua história antes que eu pudesse dizer: “Espere um minuto. Deixe-me chamar meu pai.” Esse tipo de chamado não era raro porque eu cresci como filha de um pastor em uma comunidade que tinha mais confiança e recebia mais conforto dos ministros da fé do que dos terapeutas. Alguns anos depois, quando era adolescente, as pessoas ligavam enquanto meus pais não estavam em casa, eu oferecia uma escuta atenta ou quaisquer palavras de conforto ou segurança que viessem à mente. Eu acho que você poderia dizer que minha primeira vez trabalhando em uma linha direta de apoio foi em minha casa quando adolescente. Apreciei esses momentos de dar testemunho e estar presente com as pessoas enquanto elas tentavam navegar pelos vales da vida. Eu já havia experimentado alguns desses vales e compreendia o valor de ser ouvido, visto e apoiado.

1 N. do T.: *The Wiz* é um filme de 1978 estrelado pela cantora norte-americana Diana Ross que, no Brasil, intitulou-se *O Mágico Inesquecível*.

Quando soube que esse não era apenas para os pastores, mas que algumas pessoas viviam disso, tomei a decisão de me tornar uma psicóloga.

Como psicóloga, trabalhei por mais de vinte anos com diversas pessoas que tinham uma série de preocupações, desde o estresse no local de trabalho até o conflito familiar. Enquanto terapeuta orientada para a justiça social, estou ciente de que muitos dos desafios que as pessoas enfrentam não se originam apenas dentro delas. A opressão sistêmica e os preconceitos influenciam nossa vida de maneiras críticas que podem afetar nossa saúde mental. Adoro ser psicóloga — para mim, transcende os limites de uma carreira. É uma vocação, um chamado sagrado para facilitar o processo de cura.

Seja trabalhando para ajudar as pessoas a lidarem com fontes diárias de estresse, ou grandes eventos da vida, era possível notar que as pessoas mais desafiadoras para trabalhar são aquelas que não querem estar em terapia e não veem necessidade de crescer, curar ou mudar. A motivação para a mudança influencia muito a experiência que se tem na terapia. A falta de motivação é bem evidente quando penso em clientes que foram obrigados por um juiz, cônjuge ou pai a participar da terapia. Esses clientes não enxergavam um problema em si mesmos, ou com a maneira como estavam vivendo. Uma das primeiras coisas que tenho que fazer em tais sessões, seja com um cônjuge abusivo, alguém com transtorno por uso de substâncias ou um adolescente argumentativo, é abordar a motivação. Quando os clientes não estão dispostos a se envolver, eles tentarão passar a sessão inteira falando sobre porque não precisavam estar lá, como tudo é ótimo ou até mesmo o que está acontecendo em seu programa de televisão favorito. Temos que fazer o trabalho de motivação antes de iniciarmos o trabalho mais profundo.

A sua decisão de pegar este livro significa que você reconheceu uma ou mais áreas em que deseja crescer e já tem alguma motivação para melhorar a vida. Fico feliz que algo sobre a ideia de regressar a casa ressoou em você. Deixe-me primeiro desenhar uma imagem clara de Reencontro para você. *O Reencontro é um regresso à vida autêntica que se baseia na verdade, autoaceitação e no alinhamento da ação com os valores e o propósito.* O lar é mais do que um local físico; é um espaço emocional e espiritual de pertencimento, apreço e

amor. Quando estou em minha casa interior, não tenho nada a provar. Sou livre para ser eu mesma sem pretensão ou fingimento. Reencontrar-se é se afastar dos desvios e das desconexões e voltar à sabedoria alojada em nossos corações, nossas mentes, nossos corpos e espíritos. A Dra. Maya Angelou, poetisa norte-americana, nos disse: “Eu desejo, como todo ser humano, estar em casa onde quer que eu me encontre. O anseio pelo lar vive em todos nós.”

Decidir que é preciso regressar ao lar significa reconhecer que existem algumas maneiras pelas quais se tem vivido desconectado ou inconsciente de si mesmo, suas necessidades, dores, seu conhecimento ou até mesmo de seus sonhos. Então, se você se sente desconectado de si mesmo, surge a pergunta: “Quem ou o que tem ditado sua vida?” Alguns de vocês viveram os sonhos e as expectativas de seus pais. Outros viveram em reação a pessoas que o magoaram, fazendo com que construísse uma vida baseada na vingança ou ideia de ter que “mostrar a eles” que é valioso, importante ou suficiente. Outros ainda construíram uma identidade e uma vida para ganhar a aprovação de amigos e até mesmo estranhos, sem nunca verificar se aprova a si mesmo.

Rain, uma latina de 20 e poucos anos, sente-se presa em seu ressentimento. Ela está zangada com o que não recebeu quando criança. A maneira como sua família a maltratou e negligenciou emocionalmente foi dolorosa, ela enfrentou muitas consequências da dor daqueles anos de formação. O problema de estar preso, fitando o passado, é que você deixa de viver no presente. O problema de concentrar toda a sua atenção nas pessoas que o decepcionam é que você pode se decepcionar por não prestar atenção às suas próprias necessidades. Rain se une a nós nessa jornada, reconhecendo os sinais de que ela não está em sua casa interior. Ela está pronta para regressar à casa, para se dar o que nunca recebeu.

Enquanto um ou outro de vocês pode ter adquirido este livro depois de uma semana de desconexão, a maioria de nós passou por longos períodos em que não estávamos sintonizados em nossos pensamentos e sentimentos. Podemos nos perder sutil e lentamente sem nem mesmo perceber. Aqueles

ao nosso redor também podem não ter notado. Perder o controle de si mesmo enquanto cuida dos outros pode até ser algo motivado por sua cultura, religião, seu círculo social ou campo profissional. Um despertar para a realidade de sua desconexão é necessário para começar a jornada para casa. Este capítulo destacará alguns dos padrões de pensamento e pesos emocionais que são sinais de que você tem vivido com algum nível de desconexão de si mesmo. Fornecerei a você as habilidades capacitadoras para reconhecer esses sinais e oferecerei algumas dicas iniciais para começar a traçar o curso de volta para o seu interior, para casa. Reconhecer e abordar esses sinais internos é importante porque não só viver uma vida sem autenticidade é insatisfatório, mas também pode se tornar prejudicial à sua saúde física e mental.

*Se não me definisse por mim mesmo,
Seria esmagado nas fantasias
Dos outros por mim e comido vivo.*

— AUDRE LORDE

Por quais maneiras você foi esmagado, encurralado ou pressionado pelas ideias de outras pessoas sobre quem você é ou quem deveria ser?

Quando você se sentiu oprimido pelas opiniões dos outros a ponto de afastar o som da voz mansa interior?

Você não está sozinho nesta experiência. Os detalhes e o contexto variam, mas muitos de nós tivemos épocas ou uma vida inteira de desconexão de nós mesmos.

Charisma, uma mulher afro-americana solteira, sentiu-se desconectada de si mesma durante a maior parte de sua vida. Ela cresceu em um bairro pobre, onde tinha que ser vigilante em todos os momentos. Sua vida oscilou entre dolorosamente silenciosa e dolorosamente barulhenta. Durante a semana, seus professores exigiam silêncio constante em suas salas de aula superlotadas. Seu pai mal vinha vê-la e sua mãe tinha que trabalhar longas horas, então Charisma, na maioria das vezes, estava sozinho em casa, concentrando-se em trabalhos escolares e tarefas domésticas; o ruído de fundo de uma série de televisão não refletia sua realidade. Nos fins de

semana, ela ficava na casa de sua tia, onde muitos parentes, amigos e estranhos estavam sempre indo e vindo. Havia amor e caos, calor e o turbilhão constante de opiniões, isto é, as opiniões dos adultos. As crianças não deveriam se envolver na conversa das pessoas adultas. Charisma costumava manter um diário, mas um de seus primos pegou-o e leu seu conteúdo embaraçoso para qualquer um que quisesse ouvir. Charisma decidiu naquele momento, quando ninguém a defendia ou confortava, manter tudo trancado dentro de si. A questão foi que ela se tornou tão boa em trancar tudo dentro de si que até se trancou longe de si mesma. Anos se passaram de alguma forma por ela e agora com seus 30 anos, está incerta sobre o que sente, duvidosa do que pode fazer e insegura do que sabe. Enquanto ela olha para a paisagem insatisfatória de seus anos, Charisma percebe que o que está faltando é ela mesma. Ela está pronta para um retorno à casa.

A VIAGEM PARA CASA

Ao voltar-se à casa interior, você começa a se libertar dos mandatos e ditames dos outros. “Regras Impostas” são as instruções que você recebeu daqueles ao seu redor ou da sociedade em geral. Você pode ter recebido essas imposições da sua família, de seus professores, da mídia, de seus amigos, de pessoas que você admira e até mesmo de pessoas que o desprezam. Somos bombardeados com tantas mensagens que nos dizem que, porque pertencemos a uma determinada família, comunidade, raça, religião, faixa etária, a um determinado gênero ou o que quer que seja, devemos viver de uma certa maneira. Algumas partes desses scripts podem ressoar conosco, enquanto outras não parecem verdadeiras. Como você perde o peso das expectativas e demandas de outras pessoas por sua vida, seu tempo e seus recursos, você se volta à casa interior para uma vida que ressoa, desperta e anima.

Você chegou a um lugar em que a tolerância não é suficiente, apenas sobreviver não é suficiente, ficar na pista em que os outros o forçaram não é suficiente. Reencontrar-se é viver de maneira plena e abundante, e ocupar espaço, não se ajustando a uma vida de insatisfação e descontentamento.

Convido-os a declarar hoje: “Recuso-me a participar do silenciamento de mim mesmo. Eu não concordo com o apagamento de mim mesmo.” Ao começar essa jornada, você reconhece o quão perigoso e caro tem sido viver temporadas de sua vida se sentindo desconectado de si mesmo. Isso lhe custou autorrespeito, tempo, possibilidades e até mesmo sua saúde física e mental. Ao voltar para si, você tem a oportunidade de se recuperar. Então, à medida que você trabalha o seu caminho através deste processo, notará que você é a motivação, o objetivo e a inspiração. A verdade é que você pode ter esperado por um longo tempo para ser visto, apreciado, ouvido e amado. Voltar para si mesmo é dar-se as coisas que você estava esperando, as coisas que achava que apenas os outros poderiam lhe dar e as coisas que você pensou que nunca poderia receber.

Como Diana Ross cantou em *Tema de Mahogany*², “Você sabe para onde está indo? / Você gosta das coisas que a vida tem te mostrado?” São questões importantes. Como a bispa Vashti McKenzie, a primeira mulher bispa da Igreja Metodista Episcopal Africana, declarou: “Estamos todos indo para algum lugar, mas para onde está o lugar de sua ida?” Muitos de nós passamos anos nos distanciando de nós mesmos, mas com cada capítulo deste livro e cada decisão, pretendemos fazer de nossa volta para casa interior o destino de nossa jornada.

Convido-o a fazer uma pausa sagrada agora e se perguntar para onde você está indo. Uma pausa sagrada significa tirar um momento para respirar e confirmar com as partes silenciadas ou ignoradas de si mesmo. Que caminho você tem seguido com base em seu investimento de tempo, dinheiro e relacionamentos? Para onde esse caminho leva? É para lá que quer ir? Convido-os a se interiorizar, em vez de deixar terceiros serem a sua bússola. Às vezes, as pessoas tomam decisões por voto popular entre seus amigos e familiares. Ao invés disso, convido-os a despertar sua bússola interna, para que possam começar a saber o que sentem, pensam, precisam, querem e sonham. A única maneira de mudar de direção é começar sendo honesto consigo mesmo sobre as maneiras pelas quais você se sentiu perdido, desconectado, insatisfeito ou empacado.

2 N. do T.: *Mahogany* é um filme de 1975 estrelado pela cantora norte-americana Diana Ross.

Para começar a jornada, você pode admitir para si mesmo que sente sua falta? Você sente falta de viver livre do manto pesado da vergonha ou da dor? Você sente falta de dormir a noite toda? Você sente falta de ter apetite sem ser consumido com alimentação emocional? Você sente falta da sua risada? Você sente falta de ser você mesmo? Convido-os a quebrar o silêncio e a falar a verdade com as palavras *sinto a minha falta*. Em seguida, inspire pelo nariz e expire pela boca. Observe o movimento em seu peito, caixa torácica e abdômen enquanto respira. É o tratamento perdido.

Alguns de vocês podem sentir falta da pessoa que nunca foram livres para ser. Se você cresceu com trauma e estresse constantes, talvez nunca tenha sido capaz de estar em sua casa interior, estar livre da vergonha e experimentar uma alimentação saudável, e dormir. Exploraremos o trauma e outros grandes obstáculos com mais detalhes na terceira parte. Se sente falta da pessoa que nunca foi capaz de ser, também experimentou a saudade de casa, um desejo de se conectar consigo mesmo, como nunca esteve seguro o suficiente para fazer antes.

Uma vez que você reconhece estar desconectado de si mesmo, começa a reconhecer todas as maneiras pelas quais foi distraído desse desejo pela casa, tais como assistir muita televisão, checar demais as mídias sociais, seguir pessoas midiáticas, fumar, beber, fazer compras ou até mesmo assumir projetos extras para preencher seu tempo e foco. Ao regressar para sua casa interior, você libera a necessidade de engajamento externo perpétuo para que possa se sentar consigo mesmo e aprender a desfrutar de sua própria companhia. Percebe que se há a necessidade de estar sempre inebriado ou tem que ter alguém por perto com constância, você não está verdadeiramente em casa consigo mesmo.

Pode começar a notar as maneiras pelas quais você traiu a si mesmo através da procrastinação, negligenciando suas necessidades e abandonando seus sonhos. Talvez pudesse ter parecido nobre ou necessário em um ponto. Você reconhece essa auto traição não para se bater, mas para acordar. Enquanto cuidava dos outros, quem estava cuidando de você? Você quer recuperar as partes esquecidas, negligenciadas e traídas de si mesmo?

Quando você reconhece que o estresse e o trauma o levaram à distração e ao autoabandono, sua atenção muda de se preocupar com todos os outros para ver o dom não reconhecido de si mesmo. Começa a dizer: “Não só sinto falta de mim mesmo, mas também quero voltar para mim. Quero redescobrir minhas asas. Quero ouvir meu rugido não filtrado: minha verdadeira voz. Quero despertar meus dons adormecidos.”

Você se tornou consciente de que está ansiando pelo autêntico “eu”. Você pode ter descoberto isso bem rápido em sua juventude, ou pode ter tomado o longo caminho de casa. Seja qual for a sua idade, eu o celebro por reconhecer as coisas que você tem perseguido e priorizado que o levaram para longe de si mesmo e não trouxeram realização duradoura. Você está pronto para se liberar do *quem dera*. Lembra-se de quando pensou que seria feliz se pudesse realizar um dos itens abaixo?

- Terminar a escola
- Poupar uma certa quantia de dinheiro
- Conseguir um emprego que sua família respeite
- Casar-se
- Ter filhos
- Possuir uma bela casa
- Ser respeitado por pessoas que uma vez o rejeitaram

Para aqueles de vocês que não alcançaram esses marcadores, eu quero que saibam que algumas pessoas têm as coisas que você quer e ainda não estão em casa consigo mesmas. Elas podem ter recebido muitos elogios e alcançado todos os marcos importantes, mas em algum lugar da jornada, se abandonaram. De maneira independente do que realizamos externamente, estamos todos aqui para o que queremos realizar de forma psicológica e espiritual e isso somos nós mesmos. Que bela jornada para embarcar!

*Talvez casa seja um lugar para onde irei
e que nunca estive antes.*

— WARSAN SHIRE

*Acredito que onde os sonhos habitam,
o coração o chama de lar.*

*Então, que se desvencilhe da
melancolia e deixe que
seus pensamentos o levem
de volta ao berço
de sua confiança.*

— DODINSKY

O COMEÇO

*Estamos num lugar de pedaços dispersos,
Com lembranças de nossas vidas refletidas em cacos de vidro,
Lágrimas nos rostos ou nos bolsos abarrotados,
Rugidos e sussurros trancados em arcos costais
Movendo-se gentilmente com a respiração curta.
A certeza em mente e as questões em nosso coração, chegamos
a este lugar que chamamos de lar.*

*Percebemos que as paredes não condizem
com o projeto original.*

*Nossos pés estão ávidos por terra,
Nossos ouvidos aguardam o som de nossa voz autêntica,
Cansados de andar na trilha estreita com base no mapa
em que outros desenharam para nós.*

Subindo das entranhas,

Ouvimos o alarme:

Esta não sou eu.

Esta não sou eu.

*Quando o alarme alcança nossos corações, nós decolamos,
Às vezes correndo, ou caminhando, ou se alongando,
Porém sempre regressando a casa,
Superando obstáculos.
Estamos regressando ao Lar.*

Este é um bom momento para fazermos uma pausa sagrada, respirar e refletir intencionalmente e sem pressa.

DEVER DE CASA

Depois de ler essas instruções, convido-o a fechar os olhos se isso for confortável para você e a se imaginar quando estiver emocional e espiritualmente em sua casa interior. Como será? Como você vai respirar, falar, mover-se através da vida, tomar decisões, amar, manifestar o seu propósito e descansar? Quando você estiver em sua casa interior, como soará a sua risada? Que perfume você usará? O que mudará dentro de você e ao seu redor? Comece a tirar uma foto de si mesmo em casa. Permita que esta imagem o motive ao iniciar esta jornada, mesmo que a imagem mude à medida que aprofunda a leitura.

Convido sua alma a dizer ao seu coração, corpo, espírito e à sua mente: “Bem-vindo ao lar”.

CAPÍTULO DOIS

SINAIS INTERNOS DE DESCONEXÃO

Eu estava em pé em uma sala de conferências lotada, revisando o discurso principal, vestindo o terno extravagante de minha mãe, que encarna a realeza da moda; e fazendo o que eu amo: conversando com as pessoas sobre a jornada de cura para casa, para seus eus autênticos. A conferência foi sobre agressão sexual e, na minha palestra, discurssei sobre o processo de recuperação com base na minha experiência como pesquisadora, como praticante que ajudou outras pessoas a se curarem e, também, como uma sobrevivente de agressão sexual. Terminei o discurso me sentindo inspirada enquanto fitava o mar de pessoas comprometidas em acabar com a violência sexual. A maioria das pessoas veio até mim com grandes sorrisos, alguns com lágrimas nos olhos, mas uma mulher se destacou. Eu a notei de longe devido ao seu olhar inquieto. Quando ela chegou até mim, respirei fundo e me preparei para ouvir o que ela queria compartilhar. Com ceticismo, ela disse incrédula: “Então você é uma sobrevivente?! Você não se parece com nenhuma sobrevivente que eu já tenha visto.” Eu deixei o silêncio se instalar para trabalhar. Ela se manteve em pé com sua pergunta, e eu fiquei na minha verdade, então ela disse: “Todo sobrevivente que eu conheço é gordo, drogado ou sem-teto como eu.” Abri as mãos e deixei meus olhos falarem. Ela agarrou minhas mãos e começou a chorar. Deixei-a me ver sob as camadas gradualmente, terninho, apresentação do PowerPoint e habilidades oratórias. Deixei-a ver o que sou: uma sobrevivente.

Eu estou ciente de que muitos de vocês podem não ter muitos sinais externos de desconexão nesta jornada de reencontro. No entanto, reencontrar-se é uma questão do coração. Não se trata da aparência das coisas, mas de como se sente: a condição de seu espírito e o funcionamento interno de sua mente.

Você pode ter o currículo, o relacionamento e as postagens nas mídias sociais em que você parece feliz, mas, ainda assim, não está satisfeito.

Neste capítulo, descompactaremos alguns dos sinais emocionais de desconexão de si mesmo, incluindo depressão, ansiedade, ressentimento e inveja. Fornecerei algumas ferramentas iniciais para capacitá-lo a acessar seus sentimentos para que você possa continuar na jornada para casa.

POR QUE ESTOU DESCONECTADO?

Reservemos um momento para refletir sobre as razões pelas quais nos desconectamos de nossos sentimentos. Às vezes, a pressão, o estresse e as demandas da vida são tão grandes que sentimos que não temos tempo para nossas emoções.

Muitos de nós fomos criados para descartar nossos sentimentos com base em ensinamentos sobre nosso gênero, nossa raça e religião. Meninos e homens são muitas vezes desencorajados a mostrar emoções — além da raiva. Esse requisito para desligar as emoções inclui não apenas tristeza e medo, mas também alegria. Essa mensagem limitou muitos homens, restringindo-os a definir e medir sua masculinidade por sua capacidade de se desconectar. A dificuldade em reconhecer e expor emoções de maneira saudável é uma grande barreira para viver autenticamente.

Como uma criança afro-americana, lembro-me de ouvir muitas vezes a frase *Melhora essa cara!* ou *Pare de chorar antes que eu a faça chorar de verdade*, ditas a mim ou a outras crianças em referência à ameaça de uma surra.

As crianças, em geral, não tinham permissão para exibir emoções negativas. Era inaceitável parecer zangado, triste, desapontado, entediado ou frustrado. A escravização histórica e o encarceramento em massa levaram muitos pais negros a temer criar filhos fracos ou desrespeitosos. A sobrevivência dos negros na América exigiu o domínio de mascarar emoções de descontentamento em particular. Sei que os negros americanos não estão sozinhos; outras comunidades de cor também enfatizaram a importância de mascarar a emoção, mostrar força, honrar a reputação de sua família e comunidade, e