



4 passos
para a
cura emocional

AmorSua

Amostra



4 passos para a cura emocional

DESCUBRA O SEU
PODER E LIBERTE-SE

ALEXANDRA ELLE

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2023

1

Começando do Zero 21

Tendência à Incerteza e Medo 26

Oferecendo o Autoperdão 42

Abrindo Espaço para Novos Começos 47

Percebendo e Nomeando as Suas Necessidades 57

2

Fazendo Amizade com o Seu Medo 63

Identificando Seu Medo na Página 68

Enxergando a Dor como uma Parceira 72

Cultivando o Diálogo Interno Positivo 83

Amor-Próprio, um Dia de Cada Vez 94

3

Recuperando o Seu Poder **99**

Descobririndo Sua Verdadeira Voz 103

Reescrevendo a Sua Narrativa 114

Fazendo as Pazes com Histórias Antigas 122

Nutrido a Sua Criança Interior 131

Lições E Cartas para o Seu Eu Mais Jovem 137

Fazendo as Pazes com o Seu Passado 145

4

Curando o Seu Coração **149**

Vá Onde se Sente Bem 163

Crescendo em Gratidão 174

Redescobrir e Estar na Alegria 184

Escrevendo Cartas para a Alegria 187

Liberando o que Não lhe Serve Mais 196

UM RECADO PARA VOCÊ 203

AGRADECIMENTOS 205

1

Começando do Zero

A cura emocional é uma jornada sem fim. Até quando eu penso que superei algo, a vida joga uma bola curva em meu caminho e isso me coloca de volta em um lugar de insegurança e diálogo interno negativo. Essa lição surgiu para mim recentemente, durante uma viagem com minha querida amiga, Erika.

Erika e eu nos sentamos ao redor de uma mesa de madeira na casa pitoresca que tínhamos alugado. Estávamos conversando sobre nossas vidas e as muitas transições acontecendo para nós na maternidade, relacionamento e trabalho. Ela estava separada de seu marido. Eu tinha dificuldade em ficar em casa todos os dias durante a pandemia. Durante o jantar e com uma taça de vinho, nós falamos sobre tudo: o bom, o mau, as mudanças e as dificuldades. Lembro-me de pensar que havia algo terapêutico sobre a rede de segurança imparcial da irmandade. Foi tão bom ter um momento entre garotas sem interrupções.

Conforme a conversa progrediu das nossas vidas atuais para a infância, pareceu ser o momento certo para começar a cozinhar a torta de pêssego que estava fazendo por um mês direto. Eu tinha falado com Erika sobre essa sobremesa o dia todo — nós duas estávamos ansiosas para começar a comer.

Eu nem sempre me interessei por cozinhar. Quando criança, a cozinha não era um lugar divertido para mim. Bagunças não eram encorajadas e eu mais atrapalhava do que qualquer coisa. Eu assistia minha mãe cozinhar de longe. Por muitos anos, cozinhar pareceu mais como uma

atividade proibida do que uma prática libertadora e sagrada. Então, quando eu estava no começo dos meus 20 anos, uma amiga próxima me ensinou como parar de pensar demais e, em vez disso, experimentar e sentir meu caminho pela cozinha. Olhando para trás, essa foi uma das minhas primeiras lições adultas sobre autoconfiança: não saber o que eu estava fazendo e tentar mesmo assim. Agora, como uma adulta, que ama cozinhar, especialmente ao lado das minhas crianças, eu tenho encontrado muita cura emocional em começar do zero, em fazer bagunças, com farinha nas roupas e açúcar adoçando as bancadas, e em lambar a colher de massa ou cobertura. Começando de novo, cada vez, para criar algo que gere grandes sorrisos e barrigas cheias — algo que nutre o corpo e a alma.

Isso é o que eu estou ansiosa para compartilhar com a Erika, a experiência nutritiva de se reunir com um prato compartilhado feito do zero. Quando o cronômetro da torta soou, nos apressamos para o forno, felizes e prontas para provar a sobremesa. Parecia deliciosa. Era o tom perfeito de marrom dourado e o açúcar tinha caramelizado lindamente. Nós duas podíamos ver a manteiga borbulhando como mini erupções embaixo da crosta. Eu estava tão animada sobre o quão bom parecia, tirei uma foto e enviei uma mensagem entusiasmada para a minha mãe e avó para mostrar minha criação feita em casa.

Em resposta, minha mãe escreveu de volta, “Sua culinária está melhorando...”

“Minha culinária está melhorando?” respondi. “Eu tenho cozinhado e assado por anos. Eu tenho uma família inteira para quem cozinhar — isso não é uma coisa nova”.

A conversa ficou silenciosa após isso.

Meu sangue estava fervendo e eu fiquei tão frustrada comigo mesma por ter enviado a elas aquela mensagem. Naquele momento, eu pensei, Claro que minha mãe nunca pode apenas dizer, *“Alex, isso é bom!”* ou *“Bom trabalho! Estava gostoso?”* Até mesmo um simples *“Gostoso!”* seria suficiente. Sempre tinha que ser algo que me deixaria questionando a mim mesma. Eu olhei para o meu telefone com lágrimas em meus olhos, me sentindo machucada e boba por estar magoada. Erika me perguntou o que havia de errado e eu comecei a soluçar. Ela me envolveu em um abraço. *“Está tudo bem, querida,”* disse ela em sua calorosa e amável voz. *“Todos nós temos gatilhos nos quais ainda estamos trabalhando.”*

Quando eu me recompus nós conversamos sobre isso. Eu expliquei as emoções que tinha de me sentir desacreditada ou não boa o suficiente toda vez que fazia algo, grande ou pequeno. E ainda que eu tenha feito tanto trabalho para curar e processar coisas, como a relação com a minha mãe, certas interações — até uma mensagem de texto curta — ainda me colocava em uma situação estressante.

Contei a Erika o quão doloroso é se sentir como a única pessoa consciente em minha família e o quão desafiador e solitário é ser a matriarca da cura para a minha linhagem. Eu estava frustrada comigo mesma que não tinha ainda chegado a um ponto de aceitar que certas coisas sempre serão o que elas são. Começar do zero uma e outra vez, assim como as coisas que eu amo fazer cozinhar, era frustrante ao invés de recompensador.

A lição que emergiu deste momento de ternura foi que ou eu poderia fazer as pazes com a realidade das minhas

circunstâncias ou continuar me colocando em situações onde eu espero diferentes resultados, porém sei que eu não vou tê-los. Isso não faz de mim ou de minha mãe boa ou má; apenas significa que certas coisas podem não mudar — e que nós somos diferentes. Eu era a única com o problema. Minha mãe não estava sofrendo como eu estava. Ela não tinha ideia que aquela troca arruinou a minha noite e fez eu me sentir invalidada e magoada. Eu ainda estava me curando das feridas da minha infância, as quais precisavam de minha atenção. Erika abriu espaço para mim e ouviu com gentileza. Ela me lembrou que nossos pais fazem o melhor que eles podem com o que têm, e às vezes o melhor deles não apoia nossa cura da maneira que queremos ou precisamos.

Eu aprendi a começar do zero tão bem que, assim como assar tortas, parece restaurador agora, em vez de drenante. Cuidar de nós mesmas e de nossos relacionamentos requer dedicação, comunicação clara e um coração aberto. Quando liberamos o controle e atendemos às nossas necessidades e desejos, a clareza se torna mais acessível, até quando estamos decepcionadas, desapontadas ou tristes. Os pontos de cura, pesar e dor vêm em ondas. Ter que começar novamente em seu processo não a torna fraca, indigna ou inalterada — isso faz de você um ser humano sintonizado com seus sentimentos. Permita que a adversidade em sua vida mostre apenas o quanto você está aprendendo. Deixe os pequenos momentos de alegria, como polvilhar açúcar mascavo sobre uma torta, lembrá-lo apenas o quão longe você tem chegado em seu trabalho de cura. Tudo não é tão ruim, até quando as coisas nos desafiam ou nos estimulam a crescer e expandir de maneiras novas e às vezes desconfortáveis.

Você pode pensar que a troca de mensagens não justifica uma resposta tão grande e emocional. Mas foi grande para mim, alguém que tem passado incontáveis anos em um relacionamento complicado com sua mãe. Principalmente porque toda vez que penso que estamos dando três passos à frente, algo acontece que nos faz dar dez passos para trás.

Eu compartilho essa história porque algumas coisas sempre precisarão ser tratadas em nossa cura — mesmo que pensássemos que estávamos mais adiantadas em nosso processo. Pedacos delicados de nossas vidas podem surgir a qualquer momento, e retroceder às vezes faz parte da cura. Não há nada de errado em ter que começar do zero de tempos em tempos. Sim, isso pode soar exaustivo. Contudo, reformular nosso processo de pensamento em torno da cura é necessário para o nosso crescimento e amadurecimento pessoal. É aqui que a graça, a autocompaixão e a autotranquilização entram em ação. Naquele momento com Erika, após minhas emoções se assentarem e a minha triste criança interior recuar, eu possuía as ferramentas das quais precisava naquele momento para me sentir melhor, me sentir recentralizada. Nesta próxima seção, iremos focar na tendência à incerteza e ao medo e trabalhar em algumas práticas destinadas a ajudá-la a se ancorar na jornada de cura, de modo que, quando for puxada de volta ao início de seu processo, você tenha as ferramentas para começar novamente.

TENDÊNCIA À INCERTEZA E MEDO

Em nossa caminhada pela cura, haverá muitos momentos de retrocesso e incerteza – momentos em que a dúvida e o medo ameaçam atrapalhar o nosso processo. Eu gostaria que esse

não fosse o caso, mas é. A coisa boa sobre ter que começar novamente são as lições que podemos aprender se e quando prestamos atenção. Fazer as coisas difíceis que nos são pedidas quando se trata da cura, seja a terapia, o registro de um diário guiado ou as conversas com entes queridos ou com nós mesmas, é intimidador. A incerteza e o medo tentarão nos assustar. Mas fugir daquilo que tememos ver não irá fazer a coisa que nos causou dor desaparecer. Desconstruir a incerteza e o medo não é um trabalho fácil e pode parecer cansativo se não tivermos as ferramentas certas à nossa disposição. A chave é exercitar os nossos músculos emocionais de compaixão, compromisso e coragem.

Nós vamos trabalhar juntas para fortalecer aqueles músculos e descarregar nosso medo e dúvida por meio da prática da escrita. O convite aqui é para começar pequeno e ir crescendo. Muitas vezes, quando fazemos esse tipo de trabalho introspectivo de cura, tentamos abordar tudo de uma vez, em vez de pouco a pouco. A certa altura, eu era a rainha de fazer exatamente isso — pensei que apressar o meu processo de cura tornaria tudo mais fácil, e que apressar as coisas me permitiria ter mais tempo para passar para a próxima coisa que eu precisava curar. Isso não era e não é sustentável. O que eu falhei em perceber foi que levou anos de dor para chegar onde eu estava, então levará anos, se não uma vida inteira, de cura. Eu sei que nenhuma de nós se inscreve para ser um trabalho em andamento para sempre, mas essa é uma parte de ser humano em que devemos nos apoiar.

O descanso é uma parte essencial dessa jornada. O descanso nos dá a chance de cuidar de nossas mentes e corpos para que tenhamos as reservas para enfrentar a dúvida e o medo. Embora tenha havido muitos momentos em que eu

tenha me sentido esgotada por muita cura, fazer aquelas pausas de descanso necessárias para não me preocupar com o que é delicado, doloroso ou de partir o coração me ajudou imensamente. Minha temida voz interior tentaria me persuadir a não fazer pausas, me dizendo que eu sentiria falta de algo se o fizesse. Eu resisti a fazer uma pausa porque duvidei que voltaria ao trabalho que estava fazendo. No entanto, após meses e meses de fuga do meu descanso emocional, eu convenci a mim mesma a confiar e acreditar no quão longe eu tinha chegado. Descansar não arruinaria aquilo ou me impediria de uma cura futura. Escolher dar um passo para trás me lembrou de encontrar alegria, confiar que eu era digna de conforto, e abraçar a felicidade que emerge no outro lado de todos os difíceis trabalhos emocionais.

Na maioria das vezes, sentimentos de sobrecarga vêm de tentar ver a imagem final em nossas cabeças — nosso eu “curado” — sem mais trabalho a ser feito. Nos apressamos porque queremos ser melhores logo. Mas à medida que você explora esse trabalho, eu gostaria de encorajá-la a fazer o contrário. Acelerar as coisas que precisa descarregar e reorganizar levará a mais frustração e menos autocompaixão. Isso pode derrubá-la e impedi-la de se levantar novamente. Eu aprendi rapidamente que a cura não funciona bem quando é acelerada. Ser impaciente não irá levá-la a lugar algum — confie em mim, eu sei disso por experiência.

Isso vale para a cura mental e física. Se quebramos um osso, nos cortamos ou machucamos uma parte do corpo, a paciência é necessária para a cura, certo? O mesmo vale para o bem-estar mental, trauma e bem-estar emocional. Se estamos assustadas por um término, em agonia por um abuso de infância ou nos recuperando de relacionamentos parentais

ruins, precisamos do tempo adequado, cuidado e ternura para curar. Não podemos acelerar o processo da dor — devemos nos sentar com ela e passar por ela. Devemos aprender a ficar no meio de nossa dor para que possamos chegar ao outro lado disso. Permitir que a dúvida e o medo a assustem a levará para longe do objetivo final de paz interior, cura e graça.

Ao longo dos anos, eu também passei a perceber que estava assustada em tomar meu tempo e estar no meio da minha cura porque eu não tinha ideia de quais traumas, gatilhos ou dores do passado viriam à tona a qualquer momento. Não sou uma grande fã de surpresas, e esse trabalho de restauração de almas em que estou comprometida em fazer é de fato surpreendente. Duvidei da minha habilidade de lidar com as grandes emoções com as quais eu poderia me deparar à primeira vista. Aprender a fazer as coisas passo a passo — e em alguns dias, minuto por minuto — me deu espaço para confiar que eu poderia lidar com meu tempo para curar. Eu percebi que não precisava acelerar isso, mas tinha que sentir tudo. E quando não pude, também tive que confiar em mim mesma o suficiente para me afastar a fim de voltar com uma visão mais clara, um coração mais leve e uma mente aberta.

Eu não estou dizendo para não ficar com medo — porque esse trabalho pode ser assustador. Estou cutucando você para não fugir do que te assusta na página do diário. Olhe para ela e não duvide de que você é capaz de curar as partes gentis de si mesma e a sua história. Isso levará muito tempo, prática e falha. No entanto, quando você se compromete a permanecer com a sua cura, consegue aprender a ter paciência ao longo do caminho. À medida que você continua a praticar ficar perto da sua cura, em vez de abandoná-la quando a insegurança emerge, ela se tornará menos intimidadora. Seja

paciente consigo mesma e com esse processo. A intenção do trabalho de cura que você está fazendo é lembrar a si mesma de cumpri-lo, mesmo quando estiver em momentos de incerteza e ansiedade.

Na próxima prática, na página 38, você começará a descarregar sua dor na página, pouco a pouco, e identificar onde e o que dói e como você quer se sentir. Esse exercício é a chave para construir a autoconfiança, o antídoto da insegurança. Quando você se compromete a descobrir seus verdadeiros sentimentos, você se compromete a reivindicar seu poder e permanecer corajosamente em sua verdade.