

*Bestseller do Sunday Times*

SOPHIE MORT

COMO

SER

HUMANO

Porque somos como somos  
e porque é importante  
conhecemo-nos



*O que perturbou as pessoas não foram tanto os seus próprios  
erros, insuficiências e enfermidades, mas os poderes  
e influências que se abateram sobre elas provenientes  
do mundo de fora da sua pele.*

DAVID SMAIL

*Este livro é para os curiosos das coisas humanas, curiosos da psicologia e curiosos da psicoterapia — é para os seres humanos que não conseguem ter acesso à psicoterapia e também para aqueles que pagam por apoio a longo prazo.*

*Escrevi-o para as pessoas que procuram uma explicação para aquilo que sentem. Para aqueles que querem compreender-se de uma forma mais plena e para os que sofrem e não têm para onde se virar de modo a darem sentido à sua experiência. Escrevo-o para os milhares de pessoas que todos os dias me contactam através do Instagram, as almas corajosas que ultrapassam a barreira eletrónica para partilharem como se sentem perdidas, extraviadas, sem um quadro de referência para situar e explicar a sua experiência.*

# ÍNDICE

---

<i>Introdução: Porque Sofrem as Pessoas</i> .....	15
PRIMEIRA PARTE:	
O QUE O TROUXE AQUI .....	23
<b>1. Cuidadores, Irmãos e Ambiente Familiar</b> .....	26
<i>Tipos de vinculação</i> .....	33
<i>Irmãos</i> .....	39
<i>Farei tudo para te manter por perto</i> .....	42
<b>2. Os Anos de Escola</b> .....	53
<i>O cérebro adolescente</i> .....	61
<i>Identidade</i> .....	63
<i>Fatores que afetam a nossa identidade</i> .....	65
<i>Bullying</i> .....	73
<i>Desenvolver uma marca pessoal</i> .....	79
<b>3. Publicidade, Meios de Comunicação e Redes Sociais</b> .....	85
<i>Publicidade</i> .....	86
<i>Teoria da comparação social</i> .....	89
<i>Cinema e televisão</i> .....	97
<i>Redes sociais</i> .....	105

<b>4. Orgulho e Preconceito</b> .....	116
<i>As camadas de preconceito</i> .....	121
<i>Microagressões</i> .....	129
<i>Virar o preconceito contra si</i> .....	137
<b>5. Situações da Vida</b> .....	150
<i>Desgostos e ruturas</i> .....	154
<i>Morte de um ente querido</i> .....	160
<i>Solidão</i> .....	172
SEGUNDA PARTE:	
O QUE O MANTÉM AQUI .....	195
<b>6. Emoções, Pensamentos e Predições</b> .....	197
<i>O propósito das emoções</i> .....	198
<i>Reparamos naquilo que receamos</i> .....	207
<i>Emoções secundárias</i> .....	216
<b>7. A Reação Luta-Fuga-Paralisia-Adulação</b> .....	230
<i>Lutar ou fugir? (Stress, ansiedade e pânico)</i> .....	233
<i>Paralisia</i> .....	239
<i>A reação de adulação</i> .....	241
<i>Pensamentos</i> .....	243
<b>8. Estratégias de Enfrentamento que Pioram as Situações ...</b>	261
<i>Controlo</i> .....	263
<i>Perfeccionismo</i> .....	266
<i>Agradar às pessoas</i> .....	271
<i>Evitar lugares e atividades detonadoras</i> .....	274
<i>Procurar confirmação</i> .....	278
<i>Entorpecimento</i> .....	281

<b>9. O Crítico Interno e o Diálogo Interno Negativo .....</b>	<b>295</b>
<i>Como reconhecer o seu crítico interno .....</i>	<i>296</i>
<i>Uma nova atitude para com a autocrítica .....</i>	<i>313</i>
<i>Conquistas e autocrítica .....</i>	<i>317</i>
<b>10. Amor Moderno .....</b>	<b>325</b>
<i>Aplicações de encontros .....</i>	<i>325</i>
<i>Padrões de vinculação .....</i>	<i>333</i>
<i>O que é, ao certo, o amor? .....</i>	<i>346</i>
TERCEIRA PARTE:	
COMO PODE PROGREDIR:	
AS SUAS NOVAS FERRAMENTAS COM TÉCNICAS DIRECIONADAS .....	359
<b>11. Exercícios de Ancoragem .....</b>	<b>366</b>
<i>Técnica 54321 .....</i>	<i>368</i>
<i>Mergulhe o rosto em água gelada .....</i>	<i>371</i>
<i>Meditação do lugar seguro .....</i>	<i>373</i>
<b>12. Exercícios Respiratórios e Métodos de Relaxamento .....</b>	<b>378</b>
<i>Exercícios respiratórios .....</i>	<i>381</i>
<i>Relaxamento progressivo dos músculos .....</i>	<i>385</i>
<b>13. Mindfulness .....</b>	<b>388</b>
<i>Foque-se na respiração e nos sons .....</i>	<i>391</i>
<i>Metáfora dos pensamentos-como-céu .....</i>	<i>393</i>
<i>Um rastreio corporal .....</i>	<i>395</i>
<i>A técnica STOP .....</i>	<i>397</i>
<b>14. Escrever Um Diário .....</b>	<b>401</b>
<i>Diário com incitamentos .....</i>	<i>404</i>
<i>Diário de raiva .....</i>	<i>405</i>

<b>15. Autocompaixão</b> .....	408
<i>Faça um intervalo de autocompaixão</i> .....	412
<i>Meditação de afeto/benevolência</i> .....	414
<b>16. Viva de Acordo com os Seus Valores</b> .....	419
<i>Descobrir os seus valores</i> .....	422
<b>17. Encontre e Ligue-se à Sua Comunidade</b> .....	432
<i>Comunidades virtuais</i> .....	436
<i>Participar em campanhas</i> .....	438
<i>Voluntariado</i> .....	441
<b>18. Faça Psicoterapia</b> .....	443
<i>Mitos comuns sobre a psicoterapia</i> .....	444
<i>O que perguntar quando procura um psicoterapeuta</i> .....	448
<i>Tipos de psicoterapia</i> .....	449
<i>Apêndice: Vencer o Evitamento Um Passo de cada Vez</i> .....	463
<i>Notas</i> .....	467

## INTRODUÇÃO

---

# Porque Sofrem as Pessoas

Olá, sou a Dr.<sup>a</sup> Soph.

Pode chamar-me Soph ou Sophie.

Sou psicóloga clínica.

Há alguns anos, trabalhava num hospital em Londres e fazia parte de uma equipa que prestava assistência a adultos com lesões cerebrais. Certo dia, estava no carro após uma consulta com um novo paciente quando tomei consciência de algo. Percebi que nos últimos oito anos, em todos os serviços em que trabalhei, testemunhei uma característica comum em todos os meus novos pacientes: pessoas em sofrimento extremo que ficaram em lista de espera durante muito tempo (por vezes, mais de um ano) e a quem nunca foram explicadas as ideias psicológicas fundamentais que são consideradas comuns e óbvias entre os psicólogos.

Percebi que passava as primeiras sessões com cada uma dessas pessoas a eliminar os estigmas das suas experiências e a fornecer-lhes a mesma informação básica.

Se essa informação estivesse disponível muito mais cedo, ter-lhes-ia aliviado um pouco da ansiedade e sofrimento enquanto aguardavam na lista de espera para a consulta.

Pensei no que ouvi no noticiário dessa manhã sobre o número cada vez maior de pessoas que procuram ajuda, os serviços de saúde mental sobrecarregados que tentam dar uma resposta



e os receios de que a saúde mental da população do Reino Unido, e do mundo no seu todo, estivesse em declínio.

Pensei também nas perguntas dos meus amigos, da minha família e das pessoas que me contactavam diariamente no Instagram: *Porque me sinto tão mal? Como cheguei a este ponto? O que fazer para seguir em frente? A quem devo dar ouvidos? Como posso ter ajuda se a psicoterapia e outras formas de apoio são tão caras?* Também eu fiz as mesmas perguntas. Na verdade, foi por isso que me formei como psicóloga.

E então, de repente, percebi.

Há uma boa razão para as pessoas estarem a sofrer: não somos criados para nos compreendermos.

Em crianças, não nos ensinam a compreender as nossas emoções ou quem somos. Pelo contrário, somos treinados para as temer e sentir vergonha sempre que surge alguma aflição. Em vez de aprendermos estratégias simples e eficazes para as enfrentar, o habitual é instruírem-nos para mostrarmos coragem; dizem-nos para «sermos bons», para «nos deixarmos disso» ou que «não é assim tão grave».

Em vez de sermos encorajados a abraçar por completo quem somos, incluindo as imperfeições e as fraquezas, espera-se que criemos uma marca pessoal para exhibir constantemente no mundo exterior. Escondemos o que na realidade sentimos, até de nós próprios.

Isto significa que estamos muito mal equipados para gerir as tensões da vida e o que significa viver dentro dos nossos corpos repletos de emoções.

Sem saber como nos compreendermos, tudo se conjuga contra nós. Quando, inevitavelmente, a angústia nos bate à porta, não temos maneiras proveitosas de responder. Fingimos que está tudo bem. Mantemo-nos ocupados, embrenhando-nos no trabalho. Recorremos ao sexo, às drogas ou à Netflix como distrações agradáveis, mas temporárias. As distrações não resolvem

os problemas nem nos ajudam a progredir. Apenas protelam o inevitável durante algum tempo, até que a próxima vaga de angústia se abata.

Então, culpamo-nos pelo modo como nos sentimos, o que nos faz sentir pior, e o ciclo continua.

Penso que fomos configurados para lutar.

Bem, já não tem de ser assim. Nesse dia de tomada de consciência, estacionei na berma, tirei a esferográfica da mala e escrevi uma lista de todos os assuntos que iria abordar nas primeiras sessões com os pacientes. Este livro é o resultado dessas notas e a resposta às perguntas que me fazem todos os dias.

Vou partilhar convosco a informação que costuma ficar retida nos consultórios de psicologia, nas torres de marfim dos edifícios académicos e nos velhos manuais empoeirados.

Se alguma vez se confrontou com as mesmas questões que os meus pacientes, amigos, família e eu própria colocámos, este livro irá ajudar a responder-lhes e dar-lhe-á a informação de que precisa para compreender a essência de quem é e como se tornou, bem... você.

## **O que encontrará neste livro**

Este livro é um manual da experiência humana. Não se trata de um compêndio seco e monótono de psicologia (não se preocupe, esses li-os por si). É um livro repleto de ideias psicológicas provenientes de um misto de tradições, incluindo as minhas teorias e conselhos, que pode colocar em prática de imediato. Começa pelas nossas experiências mais precoces e avança pela vida adulta.

Quer perceber, por exemplo, como a sua infância afeta quem é hoje? Como afeta o seu relacionamento consigo e com os outros? Pergunta-se porque há experiências dessa altura que sente que já deviam estar encerradas mas de que parece não conseguir

libertar-se? Se assim for, encontrará aqui a explicação. Interrogue-se sobre o modo como as redes sociais, o mercantilismo e os conteúdos publicitários que consome a cada dia afetam o seu bem-estar emocional? Quer saber o que são, na realidade, as suas emoções, de onde vêm e como geri-las quando ameaçam esmagá-lo? Dar-lhe-ei conselhos úteis sobre como ter um relacionamento mais saudável com essas facetas da vida. Quer acreditar em si e na sua capacidade de se satisfazer com quem é? Se a resposta é sim, então está tudo aqui.

Este livro mostrar-lhe-á como o seu meio o influenciou. Como a sociedade pode ser aquilo que precisa de mudar e não você. Dar-lhe-á uma base de apoio para compreender toda a sua experiência de vida e emoções, bem como as aptidões para entrar na trajetória da cura, qualquer que seja o significado que a palavra tem para si.

Quando as pessoas vêm à consulta de psicoterapia, fazem-me sempre diferentes versões das mesmas três perguntas: como cheguei a este ponto? O que me mantém aqui? Como posso seguir em frente? Deste modo, este livro está estruturado para ajudar a responder a estas perguntas precisamente na mesma sequência.

#### Primeira Parte: O Que o Trouxe Aqui

Esta primeira secção do livro ajuda a compreender como se desenvolveu para ser quem é. Também ajuda a identificar problemas que derivam das suas experiências passadas e de acontecimentos da sua vida presente que sabemos que provocam sofrimento. Esta parte começa no momento em que veio ao mundo.

#### Segunda Parte: O Que o Mantém Aqui

Esta secção ajuda a identificar o que está a fazer agora: os padrões normais, os maus hábitos e os ciclos negativos que o podem aprisionar e restringir-lhe a vida.

Terceira Parte: Como Pode Progredir — As Suas Novas Ferramentas com Técnicas Direcionadas

A seção final do livro apresenta técnicas cientificamente comprovadas a que pode recorrer de imediato. Encontrará algumas sugestões breves ao longo do livro, mas a maioria encontra-se na Terceira Parte.

**Este livro não é uma panaceia**

Não é para períodos de crise nem para ser usado em substituição do recurso à sua unidade de saúde mental. Também não é um instrumento de diagnóstico ou um livro sobre diagnósticos específicos. Este livro descreve os alicerces da experiência humana. Dar-lhe-á uma visão de si através da mente do psicoterapeuta e fornecer-lhe-á as ferramentas de que necessita para se interpretar e convalescer do que quer que lhe provoque sofrimento e o impede de avançar.

Este livro não aborda apenas as diferentes maneiras de se curar, estabelece também as bases para se conhecer intimamente, de modo a poder tirar o máximo proveito da sua vida. Mostra-lhe ainda como criar uma comunidade e juntar a sua voz às de outros, para que, juntos, possamos enfrentar as estruturas e situações da vida que minam a nossa capacidade de sermos humanos.

**Como usar este livro**

Nestas páginas encontrará teorias que terão eco em si, e outras que nem tanto.

De modo a poder personalizar a sua experiência, em cada capítulo incluí perguntas para responder à medida que avança. São as perguntas que lhe faria se estivesse numa sessão de terapia comigo. São as perguntas que me coloco quando estou a tentar perceber porque me sinto ou me comportei de determinada

maneira. Dar-lhe-ão a oportunidade de investigar verdadeiramente a sua experiência vivida.

Muna-se de uma esferográfica, um marcador ou outro instrumento para assinalar as secções do livro que têm algum significado para si. Se fizer as suas próprias anotações, poderá regressar às passagens com as quais mais se identifica. Quanto mais tempo insistir numa ideia, maior a probabilidade de a assimilar. Portanto, não tenha medo de sublinhar durante a leitura. Arranje também um caderno. As respostas às perguntas deste livro podem não lhe surgir de imediato. Podem vir lentamente à tona, e um caderno é um excelente suporte para registar os seus pensamentos.

Intercalei os capítulos com recomendações de livros de que gosto muito relacionados com este assunto, para o caso de sentir necessidade de mais informação acerca de determinado tópico.

Além disso, cuide de si à medida que vai lendo. Demore o tempo que for preciso. Pode sentir emoções com que não contava, pois é um mergulho profundo no seu passado e no presente. Se determinados tópicos ou questões provocarem pensamentos ou sensações perturbadoras, recomendo-lhe que pouse o livro por momentos, ou durante mais tempo, e experimente um exercício de respiração (ver o Capítulo 12) ou outra estratégia relaxante descrita na Terceira Parte. Retome a leitura quando se sentir capaz, pois estará sempre disponível para si.

### **Este livro tem alertas de tópicos traumáticos**

Nestas páginas iremos referir assuntos sérios, como o *bullying*, o preconceito e a morte. No início de cada capítulo — se for o caso —, dar-lhe-ei a saber quais os temas sensíveis que serão abordados, de modo a poder decidir como proceder.

Não se esqueça de que, se está a debater-se com um problema e a situação se tornar intensa, deve falar com alguém. Consulte

o médico de família ou o seu serviço de saúde mental. Também há linhas telefónicas para situações de crise que funcionam vinte e quatro horas por dia, por isso não está só.

Terminado o alerta, está pronto para começar?  
Começemos!

Dr.<sup>a</sup> Soph xx

## PRIMEIRA PARTE

---

# O Que o Trouxe Aqui

Emoções, relacionamentos e crenças negativas a respeito de si — as três causas principais que levam as pessoas a fazer terapia. Pode pensar que, por esta razão, neste livro devia começar por explicar o que são as emoções, qual a melhor maneira de abordar os relacionamentos e como ter uma atitude positiva para consigo.

Contudo, a maneira como nos debatemos em cada uma destas áreas é demasiado pessoal. O modo como sentimos as emoções, por exemplo, depende da nossa constituição genética, do grau de estabilidade das primeiras experiências de vida, de como fomos ensinados a respeito das emoções e tranquilizados quando éramos jovens e das tensões e esforços por que passámos.

Se quer realmente compreender quem é, e por que razão está a debater-se, temos de começar pelo início.

Antes de aprendermos a gerir estas experiências profundamente humanas vamos fazer uma viagem pela vida, abordando as duas maiores influências que moldam quem somos e aquilo com que cada um de nós se debate: o ambiente em que crescemos e as experiências de vida.

A Primeira Parte deste livro é como uma visita a estas duas influências. Os primeiros quatro capítulos cobrem os aspectos do nosso meio conhecidos por serem responsáveis por modelar a nossa biologia, desenvolvimento cerebral, emoções, crenças

e comportamentos, e que são o nosso ambiente doméstico inicial, os anos de escolaridade, os meios de comunicação social e a propaganda que nos rodeiam e a desigualdade estrutural. O quinto capítulo incide, em particular, nas situações de vida que nos perturbam e nos fazem descarrilar.

Se pretende ter uma compreensão abrangente de como se tornou quem é hoje e quais os momentos da vida que podem ter feito com que se sinta triste, ansioso ou como se não fosse bom o suficiente, recomendo que leia todos os capítulos, um de cada vez.

No entanto, é importante que saiba que...

**Não vimos ao mundo como uma folha em branco.**

Os irmãos não são iguais mesmo que sejam criados no mesmo lugar. Como diz o psicólogo cognitivo Stephen Pinker, ainda que com algum sarcasmo, é a razão pela qual o seu animal de estimação e o seu filho não aprenderão a mesma linguagem, independentemente do tempo que dedicar a ensiná-los e a criá-los no mesmo ambiente.

Os mecanismos de quem somos são acionados antes de nascermos. É suposto o ADN ser responsável por 20 a 60% do temperamento — em que medida somos sociáveis, emocionais, enérgicos, distraídos e obstinados. No entanto, os bebés de termo nascem quando o cérebro tem um terço do tamanho que atinge na idade adulta, e o desenvolvimento cerebral só se completa por volta dos vinte anos. Tal como os arquitetos adaptam os projetos para se integrarem no terreno onde são construídos, você e o seu cérebro desenvolveram-se e adaptaram-se a um ambiente específico.

Não foi apenas a família que o moldou; foram todas as suas experiências iniciais. A escola, as amizades, os meios de comunicação social a que teve acesso, a sociedade e a cultura em que cresceu e as situações de vida que experimentou, tudo isso teve um papel importante.



Pode ter evoluído para ser tímido devido a um milhão de razões. Talvez estivesse predeterminado a sê-lo. Ou então ensinaram-lhe que a timidez era «conveniente» (o comportamento adequado para quem é). Ou talvez ninguém o tenha ensinado a socializar, fazendo com que pareça assustador. Do mesmo modo, pode ser tímido apenas em determinadas ocasiões, como quando conhece alguém encantador que lhe acelera o coração e tolda a mente.

Também pode ter um temperamento irritável por muitas razões. Pode dever-se ao seu ADN. Ou porque cresceu num ambiente muito tenso que o ensinou a estar sempre em alerta máximo (devido a um progenitor colérico ou a uma mudança súbita em casa). Ou porque não lhe ensinaram a gerir as emoções, o que significa que de vez em quando fervilham.

Do mesmo modo, pode nada ter que ver com o seu passado. Talvez tenha demasiado com que lidar e atingiu o seu limite. De repente, o mais ínfimo dos estímulos é suficiente para perder as estribeiras.

Não posso dizer-lhe que partes de si foram predeterminadas. No entanto, posso partilhar os principais fatores que sei que moldam as pessoas a partir do momento em que respiram pela primeira vez.

Tendo isto em consideração, convido o leitor a ler este livro e a reter a informação com leveza. Não parta do princípio de que explica tudo. Ou que tudo o que faz tem um significado psicológico profundo.

Há coisas que faz que estão, efetivamente, ligadas à sua educação, e outras apenas porque gosta ou lhe ocorrem no calor do momento.

# 1. Cuidadores, Irmãos e Ambiente Familiar

\* Advertência: cuide de si enquanto lê. Se começar a sentir-se desconfortável, faça uma pausa, respire fundo e retome a leitura quando se sentir mais recetivo. Não há qualquer vergonha nisto.

*Não somos produto da sobrevivência dos pais aptos. Somos produto da sobrevivência dos pais nutridos.*

LOUIS COZOLINO

Quando veio ao mundo, chorou. Não é de todo surpreendente. Saiu do útero quentinho, confortável e bem abastecido de alimento para um mundo ofuscante, ruidoso e frio. De súbito, encontrou-se vulnerável num ambiente estranho, dependente de outros para a sua segurança. Em primeiro lugar, chorou para expulsar o muco dos pulmões e, em segundo, para chamar a atenção dos seus cuidadores.

Precisava de seres humanos para se manter vivo. Mas necessitava deles para mais do que alimento e abrigo. Precisava deles para se ligar e acalmar os seus mecanismos hiperativos de medo, constantemente acionados por este mundo desconhecido. Também tinha necessidade que o instruissem a respeito do mundo e ajudassem o seu sistema nervoso (as estruturas cerebrais que reagem ao *stress*) a desenvolver-se.

O vínculo — o laço — que estabeleceu com os seus primeiros cuidadores ajudou a moldar-lhe o desenvolvimento cerebral

e o sistema nervoso, forneceu-lhe a primeira compreensão das emoções e providenciou-lhe os modelos de relacionamento que agora utiliza para interpretar os outros.

Embora não consiga recordar esse tempo, visto que as primeiras memórias tendem a remontar aos três anos e meio, o que quer que tenha acontecido nessa altura provavelmente ainda o afeta — afeta a intensidade com que sente as emoções, se as compreende, como entende e interage com outros humanos e quem escolhe para namorar e fazer amizade (mas só chegaremos a essa parte no Capítulo 10).

### **Seguro, tranquilo, observado e protegido**

O principal objetivo de um bebé é permanecer junto do seu cuidador. Ao longo deste livro uso a palavra «cuidador», em vez de progenitor ou pais, porque nem todos somos criados pelos nossos pais biológicos. Cuidador inclui qualquer pessoa que seja o adulto responsável e guardião da criança.

Boas notícias: embora os bebés não sejam capazes de fazer grande coisa, não são recetores passivos dos cuidados das pessoas que os rodeiam. Estão preparados para as iniciar. Pense nas expressões faciais e pequenos movimentos carinhosos que os bebés fazem — de uma maneira positiva, estão a manipular-nos para que estejamos presentes.

Eles aprendem tão rapidamente quanto lhes é possível a adaptar-se ao seu ambiente familiar, chorando e reagindo às ações do cuidador. Adaptam-se para garantir que, aconteça o que acontecer, não são deixados sozinhos. O resto fica a cargo do cuidador.

Daniel Siegal, médico e professor de Psiquiatria na Faculdade de Medicina da UCLA, afirma que os bebés e as crianças necessitam de se sentir seguros, tranquilos, observados e protegidos.

**No que respeita ao desenvolvimento, os seres humanos carecem de atenção da mesma maneira que as plantas precisam da luz do Sol.**

---

## Seguro

Os bebês e as crianças precisam de crescer num lugar seguro e de ter cuidadores que não sejam perigosos.

Se crescermos em segurança, as nossas primeiras experiências ensinam-nos que o mundo pode ser um lugar seguro. E as pessoas também. Também nos ensinam que o nosso cérebro em desenvolvimento não tem de estar em alerta máximo em relação a alguma ameaça.

Se crescermos entre o perigo, a violência ou a negligência, o nosso cérebro adapta-se para nos ajudar a sobreviver. Pode manter-nos num estado de ansiedade e hipervigilância (atenção exacerbada a uma ameaça futura que possa surgir). Pode manter-nos a pulsar de adrenalina, de modo a estarmos prontos para fugir do perigo ou para lutar contra ele, ou entorpecer-nos para, se não conseguirmos escapar à ameaça, sermos capazes de a suportar.

## Tranquilo

Mesmo num ambiente seguro, todas as experiências novas podem ser assustadoras para os bebês. As primeiras experiências de luz, fome, dor, frio ou barulho são ameaçadoras porque são desconhecidas. Quando algo parece perigoso, choram e esperneiam. Se um adulto aparece para os acalmar, podem (acabar por) relaxar. A isto chama-se correção, a capacidade extraordinária de usar o sistema nervoso calmo de outra pessoa para apaziguar o nosso, e a razão pela qual abraçarmos as pessoas de quem

gostamos, mesmo em adultos, pode fazer uma enorme diferença no nosso estado emocional.

Da próxima vez que forem confrontados com a mesma experiência sentem-se menos assustados; aprenderam que não estão em perigo e, mais importante, caso estejam em perigo têm quem os proteja.

### Observado

Os bebês e as crianças precisam de um adulto que veja a sua aflição, não apenas para os acalmar mas para lhes dar um sentido.

Pode imaginar este processo colocando-se no papel de um cuidador que age como uma ave com crias. Sabe como os pássaros apanham os vermes, os mastigam e depois regurgitam no bico das crias, pré-digeridos e fáceis de assimilar. É isso que os cuidadores devem fazer com as nossas emoções e experiências durante a infância. Eles dão sentido aos nossos mundos internos por nós, explicando o que nos está a acontecer por dentro e à nossa volta.

Deste modo aprendemos os que nos provoca angústia, o significado de determinadas sensações e o que podemos fazer para mitigar ou satisfazer as nossas necessidades no futuro. Por exemplo: «Oh, estás a chorar porque deves ter frio. Não te preocupes, a mamã está aqui. Tenho um cobertor e um abraço para te aquecer.»

O bebé aprende: esta sensação é «frio». Cobertores e outras pessoas podem aquecê-lo. Pode parecer assustador, mas não estou em perigo. Se chorar, alguém virá ajudar-me. Da próxima vez que acontecer, não preciso de ter tanto medo.

«Esfolaste o joelho, agora dói mas vai passar. Vamos pôr um penso nisso e fazer algo agradável para te ajudar a sentires-te melhor.»

A criança aprende: esta sensação é «dor». Aconteceu porque me magoei. É temporário e vai sarar. Não estou em perigo. Da próxima vez que acontecer, não preciso de ter tanto medo; consigo compreender e saber o que fazer.

**Existe uma boa razão para que muitos de nós lutem contra um sofrimento que não fomos educados para entender. Em crianças, não nos ensinam a lidar com as emoções nem a questionar as nossas reações. Pelo contrário, somos treinados para sentir vergonha sempre que algo nos aflige.**

Quer saber como a sua infância impacta aquilo que é hoje? Como influencia a relação que tem consigo e com os outros? Como a escola, o *bullying* e as redes sociais que frequenta afetam o seu bem-estar emocional? Quer conhecer realmente as suas emoções, saber o que são, de onde vêm e como geri-las quando ameaçam esmagá-lo?

Se sim, este livro é para si.

Com enorme lucidez, a reputada psicóloga clínica Sophie Mort vai ajudá-lo a compreender a origem da sua ansiedade, insegurança e desânimo, sejam estes sentimentos persistentes ou ocasionais, e dá-lhe as ferramentas necessárias para identificar e ultrapassar traumas, padrões de comportamento, maus hábitos e ciclos negativos.





Mais do que uma cura para os males que nos bloqueiam, este livro é um manual para o conhecimento do íntimo de cada um, daquilo que nos distingue uns dos outros e nos define como seres humanos. Porque só com o entendimento profundo daquilo que somos poderemos desfrutar da vida que merecemos viver.

**«Como ser humano é uma mina de ouro. Precioso para nos ajudar a perceber a origem dos nossos sentimentos e comportamentos.»**

*The Times*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

 penguinlivros.pt  
  penguinlivros  
 editoraobjectiva

ISBN 9789897846168



9 789897 846168 >