

...

Não tente ser forte agora

um convite para desabar com segurança

...

Paula Marques

Antes de começar

Meu bem, se você chegou até aqui, é bem provável que alguém tenha te dito, nos últimos dias, que você está sendo forte. E é bem provável também que essa frase, dita com todo carinho do mundo, tenha caído em você como um peso a mais.

Porque ser forte, quando a gente não escolheu, é só mais uma tarefa. É continuar dando conta de tudo enquanto por dentro nada faz sentido. É sorrir na escola do seu filho, resolver a papelada do divórcio, responder mensagem de trabalho, e só à noite, sozinha, finalmente sentir o chão sumir por alguns minutos antes de dormir e recomeçar tudo de novo.

Este ebook não é sobre como ser mais forte. É sobre o oposto. É um convite para você parar de se cobrar essa força o tempo inteiro e descobrir o que acontece quando você se permite, mesmo que por um instante, simplesmente sentir.

Eu escrevo isso também como mulher que atravessou separação, que reorganizou casa, rotina e identidade sozinha, e que aprendeu, muitas vezes da forma mais difícil, que força de verdade não é a ausência do colapso. É a capacidade de atravessá-lo sem se abandonar no caminho.

Vamos caminhar juntas por essas páginas com calma. Não existe pressa aqui.

Capítulo 1

Por que você aprendeu a ser forte cedo demais

Tem gente que aprende a ser forte na vida adulta, empurrada por uma crise específica. E tem gente que aprende a ser forte muito antes disso, ainda criança, sem perceber que aquilo era um aprendizado e não apenas um jeito de ser.

Se você é do tipo que sempre deu conta, que sempre foi a pessoa que os outros procuravam quando as coisas desandavam, que aprendeu cedo a engolir o choro para não incomodar ninguém, vale a pena parar um segundo e perguntar de onde veio isso.

Muitas vezes vem de uma infância em que expressar dor era mal recebido. Talvez alguém tenha dito, direta ou indiretamente, que menina chora incomoda, que reclamar é fraqueza, ou que sentimento difícil deveria ser resolvido sozinha e em silêncio. Outras vezes vem de ter crescido perto de um adulto instável, e a criança aprendeu que, se ela também desabasse, a casa toda desabaria junto. Então ela virou o pilar. Cedo demais.

Na Terapia do Esquema, esse padrão tem nome, e conhecê-lo ajuda a entender que você não nasceu assim, você se tornou assim. Chamamos de esquema de Autossacrifício quando a pessoa aprende que suas próprias necessidades vêm depois das necessidades dos outros, e que dar conta é sua função na relação.

E o que ninguém conta é que esse esquema não desaparece quando você cresce, ele só troca de cenário. Sai da infância e entra no casamento, entra na maternidade, entra na separação, sempre pedindo a mesma coisa, que você segure tudo e não pese em ninguém.

Reconhecer isso agora não é procurar culpado. É entender que a força que te trouxe até aqui também tem um preço, e que talvez seja hora de aprender uma força diferente, uma que não exija que você desapareça pra existir.

Capítulo 2

O custo de nunca desabar

Quando a gente nunca se permite desabar, o corpo cobra a conta antes da mente perceber que a dívida existe. Vem em forma de insônia, de um aperto no peito que aparece sem hora marcada, de uma exaustão que oito horas de sono não resolvem porque não é sono que está faltando, é permissão.

Nas relações, o custo aparece de outro jeito. A pessoa que nunca desaba vira referência de estabilidade pra todo mundo ao redor, e isso, que parece elogio, é também uma prisão silenciosa. Porque quem te vê sempre inteira não sabe perguntar como você está de verdade, e quem nunca pergunta não vai estar lá quando você finalmente ruir.

E ruir, mais cedo ou mais tarde, é inevitável. O esquema de Autossacrifício tem esse efeito colateral cruel, ele promete controle e entrega colapso, só que atrasado, geralmente numa hora pior do que aquela em que o sentimento original apareceu. É a raiva que devia ter sido dita meses atrás e sai desproporcional numa discussão qualquer. É o cansaço que devia ter sido cuidado há tempos e vira um corpo que simplesmente para.

Talvez você reconheça esse ciclo. Segurar, segurar, segurar, e então explodir ou desabar por completo, seguido de vergonha por ter desabado, seguido de mais segurar ainda. Esse ciclo não é falta de força, meu bem, é a ausência de um espaço seguro pra sentir antes que o sentimento vire emergência.

| *É exatamente esse espaço que este ebook quer te devolver.*

Capítulo 3

Reconhecer sem se julgar

Reconhecer um padrão não é o mesmo que se condenar por ele. Essa distinção parece óbvia escrita aqui, mas na prática é a parte mais difícil desse processo, porque quem aprendeu a ser forte cedo demais também aprendeu a se cobrar demais, e é fácil transformar o autoconhecimento em mais um item na lista de coisas em que você está falhando.

Reconhecer, no sentido que eu quero te convidar a experimentar agora, é simplesmente olhar pro que é real sem pressa de consertar. É poder dizer, hoje eu não estou bem, sem que essa frase venha acompanhada de mas eu devia estar. É poder notar o cansaço sem precisar justificar por que ele existe.

Isso tem um nome também, dentro do Método Amores Reais é o primeiro pilar, porque toda reconstrução começa exatamente aqui, na coragem de nomear o que está acontecendo por dentro antes de tentar resolver qualquer coisa por fora.

E reconhecer sem se julgar exige um tipo de gentileza que a maioria de nós nunca praticou consigo mesma, porque fomos treinadas a ser gentis com todo mundo menos com quem mais precisa disso. Comece pequeno.

Da próxima vez que perceber que está segurando alguma coisa, pergunte só isso: o que eu estou sentindo agora, sem tentar mudar a resposta.

Capítulo 4

Pequenos rituais de permissão pra sentir

Permissão não precisa vir em forma de grande gesto. Na verdade, funciona melhor quando vem em pequenos rituais, repetidos, que vão ensinando o corpo e a mente que sentir não é perigoso.

Um ritual simples é separar dez minutos do dia, sempre no mesmo horário, só para escrever o que está sentindo, sem filtro, sem preocupação com coerência ou boa escrita, só a dor ou o cansaço saindo pro papel em vez de ficarem acumulados por dentro.

Outro é permitir o choro quando ele aparecer, em vez de segurá-lo até ele passar. Isso pode parecer pequeno, mas pra quem aprendeu a engolir lágrima a vida inteira, chorar sem se esconder é um ato de coragem enorme.

Um terceiro ritual é escolher uma pessoa, só uma, pra quem você possa dizer a verdade sem editar. Não precisa ser todo mundo. Precisa ser alguém que não vai te pedir pra ser forte de novo assim que você começar a desabar.

Nenhum desses rituais resolve tudo de uma vez, e não é essa a proposta. A proposta é ir treinando, dia após dia, uma versão sua que sabe sentir sem se perder, que sabe pedir ajuda sem se sentir fraca por isso.

Fechamento

O próximo passo

Se você chegou até aqui, já deu um passo que muita gente nunca dá, que é olhar de frente pro próprio cansaço em vez de continuar fingindo que está tudo bem.

Esse ebook foi pensado pra ser o primeiro degrau, não o caminho inteiro. Ele te ajuda a reconhecer o padrão e a começar a se permitir sentir, mas reconstruir um jeito novo de existir nas relações é um trabalho mais profundo, que pede tempo, acompanhamento e ferramentas que vão além de um livro.

Se depois dessas páginas você sentiu que quer ir mais longe, entender de onde vêm os padrões que te trouxeram até aqui e como reconstruir relações mais saudáveis, eu tenho um caminho estruturado pra isso dentro do Método Amores Reais. Você pode conhecer o próximo passo mandando uma mensagem no direct, meu bem, eu vou te mostrar por onde seguir.

...

Até lá, leve com você isto:

**você não precisa ser forte agora.
você só precisa continuar.**