

**WILLIAM PULLEN**

**CORRER**

**E**

**SER**

**FELIZ**

**TERAPIA EM MOVIMENTO  
POR UMA VIDA MELHOR**

Tradução

GUILHERME MIRANDA



**FONTANAR**

Copyright © 2017 by William Pullen

Publicado originalmente em inglês pela Penguin Books Ltd., em Londres.  
Todos os direitos reservados.

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL Run for Your Life: Mindful Running for a Happy Life

CAPA Eduardo Foresti

PREPARAÇÃO Silvia Massimini Felix

REVISÃO Viviane T. Mendes e Huendel Viana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Pullen, William

Correr e ser feliz : terapia em movimento por uma vida  
melhor / William Pullen ; tradução Guilherme Miranda.  
— 1<sup>a</sup> ed. — São Paulo : Fontanar, 2017.

Título original: Run for Your Life : Mindful Running for  
a Happy Life.

ISBN 978-85-8439-087-8

1. Corpo e mente (Terapia) 2. Corrida – Aspectos fisiológicos  
3. Esporte 4. Movimento terapêutico 5. Terapia pelo  
movimento – Obras populares 1. Título.

---

17-07282

CDD-615.82

Índice para catálogo sistemático:

1. Terapia em movimento : Ciências médicas 615.82

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORASCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[www.facebook.com.br/Fontanar.br](http://www.facebook.com.br/Fontanar.br)

# Sumário

Introdução .....	7
A jornada .....	19
O ambiente de cura .....	34
Tristeza e depressão .....	45
Ansiedade .....	63
Relacionamentos .....	84
Raiva .....	121
Tomada de decisões .....	142
Pais e filhos .....	164
Corrida com atenção plena .....	179
Correr para trás .....	185
O fim do arco-íris .....	194
<i>Agradecimentos .....</i>	203

# Introdução

## O QUE É TERAPIA DE CORRIDA DINÂMICA?

### MOVIMENTO É REMÉDIO

Você já fez uma longa caminhada ao ar livre, sozinho ou com os amigos, e sentiu de repente aquele momento de iluminação em que todas as coisas na vida se encaixam? Já saiu para correr com a mente a mil depois de um dia agitado no escritório e voltou para casa exausto, suado, mas com uma nova visão dos acontecimentos do dia? Em seu princípio mais básico, essa sensação de clareza é a base da terapia de corrida dinâmica, ou TCD.

A TCD é poderosa e envolve um método terapêutico que inclui um passo a passo para enfrentar os sentimentos e as circunstâncias difíceis da vida com o auxílio do movimento. Ao reunir o exercício, a terapia pela fala e a antiga sabedoria de *mindfulness* (ou atenção plena), ela permite que você tenha uma vida saudável e gratificante. Embora, por tradição, a atenção plena seja centrada nas sensações do corpo e do ambiente para que você se concentre no momento presente, essa prática vai um passo além. A TCD usa o movimento do seu corpo para aproximá-lo do que acontece emocionalmente dentro de você, ajudando-o ao mesmo tempo a entender seus sentimentos e processá-los melhor. Esse método dinâmico oferece um

caminho mais empoderador e proativo rumo à cura do que a terapia tradicional, e acrescenta uma sensação de competência e realização pessoal à sua jornada.

A TCD também pode ser adaptada ao seu nível de condicionamento, seja ele qual for, desde que, em algum grau, em certos momentos, você desafie seu corpo. Isso significa que, se uma caminhada for desafiadora para você, ela conta como TCD. Da mesma forma, se corrida em ritmo acelerado for sua praia, então pode defini-la como sua sequência de TCD. O objetivo é encontrar um nível de dificuldade em que o sangue comece a fluir um pouco mais rápido — e isso não significa se esforçar demais nem manter o mesmo ritmo durante toda a sessão. Sinta-se livre para ir experimentando, minuto a minuto, dia a dia. E, se chover demais ou se a dor no corpo for muito grande, não tem problema passar uma sessão sentado dentro de casa.

*Para mim, se há algo a que a vida se resume, é o movimento.*

*Viver é continuar em movimento.*

JERRY SEINFELD

Qualquer pessoa que já tenha trocado confidências com um amigo durante uma longa caminhada ou viagem de carro conhece a sensação de falar e se mover ao mesmo tempo. As palavras parecem fluir, saltando de história em história. Animado pelo impulso, você se vê percorrendo um caminho revelador dentro da sua mente. E, apesar de não saber aonde esse caminho leva, você não sente vontade alguma de parar. Pelo contrário: por mais que você não entenda o significado do que está dizendo, sente que o momento é importante. Os segredos, antes quase nunca revelados, surgem com uma facilidade surpreendente. Os momentos de silêncio parecem parte natural da jornada, e a estrada a ser percorrida parece dar sentido a eles. Algumas pessoas chamam essa sensação de “fluxo” — o fenômeno em que parece que você está exatamente onde deveria estar, fazendo exatamente o que deveria fazer, no momento certo.

A TCD não garante que você sempre sinta o fluxo, mas, por reunir a terapia pela fala com o movimento, é uma prática em que esse estando surge com frequência. O fato é que o movimento cura — é um remédio não apenas para o corpo, mas também para a mente e a alma. Sabemos disso no nosso corpo e no nosso coração. O movimento é instintivo — é ele que nos traz a sensação de fluxo ou faz com que nossos quadris comecem a se mover ao som da música.

Então por que aprender apenas com decoreba ou em silêncio, a sós com os pensamentos, se estar em movimento é tão esclarecedor? O corpo grita querendo se comunicar e pode revelar tudo, desde aquilo que torna você feliz ou triste até o que o deixa estressado e com raiva. A postura recurvada reflete o peso do mundo nos ombros numa segunda-feira de chuva e vento; já passos saltitantes podem ser consequência de uma promoção recente. Sua performance ao correr pode refletir a maneira como você se movimenta no mundo como um todo, tanto nos relacionamentos como na vida profissional. Você começa as coisas rápido, mas se cansa com facilidade? Mantém um ritmo constante, mas não consegue ultrapassá-lo? Ou prefere os treinos de tiro, esquecendo-se de que os detalhes de como começa as corridas também importam?

#### O QUE É A TCD

- A TCD é uma prática aberta que continua até que você decida parar.
- Ela é guiada por você, portanto é tão desafiadora para seu corpo quanto você quiser.
- Envolve tanto o ato de ficar sentado ou de caminhar — centrar-se e estar presente em vários estágios de movimento — quanto o de correr.
- É proativa — uma representação física dos seus sentimentos e das mudanças que deseja na sua vida.

## O QUE A TCD NÃO É

- Não é um programa de exercícios.
- Não é uma prática para se condicionar a curto prazo — em termos físicos, mentais ou emocionais.
- Não é baseada apenas em corrida.
- Não exige um alto nível de condicionamento.

O movimento é fundamental em nossa vida. Muitas vezes, para crescemos ou superarmos conflitos, é preciso fazer uma travessia ou passar por uma transição. O movimento muda nossa perspectiva e, com isso, propicia clareza, aumentando a esperança, o ânimo e as possibilidades. Essencial para a força dessa prática é um fenômeno conhecido como “emoção em movimento” — a sensação de nos sentirmos plenos e conectados com nossos sentimentos conforme nos movimentamos. Pode ser que começemos a nos ligar a sentimentos escondidos nas profundezas, porque, à medida que passamos a nos movimentar, nossas emoções vêm à tona, avivadas pela energia que exercemos e pela história que contamos a nós mesmos. É como se, de alguma forma, o movimento se tornasse uma encenação de nossas emoções internas, e, ao encenar aquilo que está do lado de dentro, provocamos uma sensação maior de posse em relação a quem somos, ficando mais alinhados a nós mesmos. Esse processo formidável de caminhar ou correr na companhia de nossos sentimentos, para dentro deles ou através deles, pode ser incrivelmente esclarecedor e libertador, e é a base da TCD.

Às vezes a experiência gira em torno de familiarização, de se aproximar e conhecer mais sobre uma emoção específica. Outras vezes é dolorosa, por permitir que emoções reprimidas enfim brotem de maneira livre. E há ainda vezes em que tudo o que se faz é seguir em frente em silêncio, concentrado numa sensação mais plena de quem somos e do nosso lugar no mundo.

Sozinho ou com um amigo, tenha consciência do compromisso que você vai assumir: é importante respeitar o poder desse processo e fazer dele um aliado. Não raro se desenvolve uma dinâmica capaz de gerar revelações surpreendentes — momentos de iluminação em que, de repente, a verdade sobre uma memória específica se torna clara ou um detalhe é lembrado pela primeira vez. Talvez você sinta a plenitude de um sentimento como nunca sentiu antes, e isso pode ser agradável ou doloroso. Ou talvez se lembre de um momento especial ou de um elogio cujo significado na sua vida só ficou claro agora, ou ainda de um embate com um ente querido ou do término de um relacionamento importante. Vá devagar, não há por que ter pressa. Não se esforce demais nem se sinta pressionado a se abrir com um amigo.

#### EVITE SE ESFORÇAR DEMAIS

É importante tomar o maior cuidado para evitar se exceder na prática da TCD. O esforço excessivo anda de mãos dadas com a ansiedade e é uma das maiores maldições do mundo moderno. É mais fácil chegar à compreensão e à cura abrindo um caminho para elas, e não atropelando tudo para que elas passem. A pressão constante não leva à paz: não há como tentar correr o mais longe e o mais rápido possível e, ao mesmo tempo, compreender o máximo possível. À medida que você for progredindo, encontrará seu ritmo e sua passada — não tente se apressar para atingir logo a linha de chegada.

#### COMO A TERAPIA DE CORRIDA DINÂMICA SE DESENVOLVEU

Os primeiros passos da TCD remontam ao circuito da trilha que cerca o lago Serpentine, no Hyde Park, em Londres. O parque fica no coração da metrópole e, no verão de 2007, seria meu lar longe de casa e um refúgio do barulho da cidade ao meu redor, bem como da lou-

cura dentro da minha cabeça. Seus cantos e retiros frondosos, seus esconderijos silenciosos e morros recônditos se tornaram meu santuário verde. Quando eu estava no parque, tinha uma sensação de amplitude. Os pensamentos que em geral enchiam minha cabeça pareciam se acalmar um pouco. Surpreendentemente, também encontrei minha vocação ali, em meio às árvores e aos pássaros.

Como a maioria das pessoas, levei uma vida cheia de altos e baixos. Tomei algumas decisões erradas, outras certas e, por vezes, algumas que se pode chamar de extremas. Para mim, foram todos passos no meu caminho — eu estava fazendo o melhor com o que tinha em mãos, como acontece com todo mundo. É preciso nos atentar para que a narrativa do que aconteceu conosco ao longo dos anos não seja mais importante do que a nossa responsabilidade de tratar do assunto hoje. A cura muitas vezes acontece através do processo de reconhecimento das escolhas feitas ao longo da jornada, e não a revivendo a todo momento, e esse potencial aumenta quando você entende o papel que aquela escolha representou para que chegasse onde está. O que descobri no Hyde Park naquele verão foi que, assim como todo mundo, por mais que eu tivesse tentado fugir ou me isentar no passado, precisava aceitar a responsabilidade por muitas das minhas piores decisões. Mais importante, porém, foi ver que o verdadeiro problema não era o que tinha me acontecido no passado, mas a maneira como eu me relacionava comigo mesmo no presente. Primeiro tive que aprender a valorizar a importância de ter uma relação comigo mesmo para depois poder tornar essa relação positiva.

Minha jornada pessoal incluiu muitas idas e vindas, alguns momentos felizes, outros terríveis. Eu sabia das propriedades rejuvenescedoras do exercício e de estar ao ar livre, então, nos momentos mais sombrios, esses dois elementos foram fundamentais para o meu plano de recuperação. Comecei a correr quase todos os dias em volta do Serpentine. Como havia fumado durante toda a vida, no começo mal aguentava meio quilômetro. Aos poucos, fui chegando a um quilômetro e depois um e meio. Lembro com carinho o dia em que dei minha primeira volta completa — mais de três quilômetros. Com isso, eu redescobri não apenas minha força, mas aspectos meus que esta-

vam adormecidos havia anos. Fiquei energizado e preenchido por um sentimento de potência — exatamente o oposto dos pensamentos depressivos que andava tendo antes. A tão esperada visão da esperança começou a surgir. Levou muitos meses e muitos passos, inclusive alguns para trás, mas, com o tempo, consegui, através do movimento, sair do buraco.

E eu não estava sozinho naquele solo sagrado. A companhia que encontrei para minhas corridas naqueles dias difíceis foi uma dádiva. Meu parceiro era um amigo que também enfrentava algumas batalhas pessoais — ele estava nos primeiros estágios da crise de uma relação que acabaria em divórcio. Correr acompanhado trouxe mais do que a imprescindível camaradagem: percebi que também ajudou a nos abrirmos um com o outro e fez com que aquilo que vinha me corroendo o tempo todo viesse à tona, possibilitando que eu tratasse essas sensações. Por mais estranho que parecesse, falar sobre minha crise parecia não apenas normal, mas fundamental, como se de repente eu fosse possuído por um desejo de compartilhar. Foi uma grande surpresa para mim. De onde havia surgido aquele homem que tinha tanto a dizer sobre a vida? Que ansiava por ouvir os problemas do outro? Que se sentia tão à vontade com aquele tanto de intimidade?

Comecei a ansiar por essas corridas em que a honestidade vinha com tanta facilidade, porque ser capaz de me expressar e ser ouvido representava uma sensação ao mesmo tempo terapêutica e libertadora. E também me senti com mais controle — eu era o capitão do meu próprio navio, guiando ativamente meu caminho para o bem-estar. Um ano depois, dei um salto: partindo da minha terapia particular, comecei a formação como terapeuta, uma jornada que levaria três anos. Os estudos eram intensos e me proporcionaram uma compreensão abrangente da história e da prática dos diferentes tipos de terapia que existem hoje. As diversas instituições em que trabalhei me forneceram uma visão essencial de como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com as outras. Aprendi a importância da paciência, do silêncio e do espaço. Aprendi também sobre a verdadeira conexão, a verdadeira empatia e a importância da clareza.

Sinto-me privilegiado de poder assistir ao ressurgimento da felicidade e da esperança no rosto daqueles com quem pratiquei a TCD. Observar o estresse e a ansiedade começarem a dar lugar à calma e ao contentamento é uma experiência profunda. Cada pessoa tem uma montanha diferente para subir ou descer e é uma honra acompanhar de perto esses primeiros passos importantes.

### **PARA QUE A TCD É ESPECIALMENTE BOA?**

*Se não puder voar, corra. Se não puder correr, ande. Se não puder andar, rasteje, mas continue em frente de qualquer jeito.*

MARTIN LUTHER KING

### **SAIR DA ESTAGNAÇÃO**

Em especial, a TCD pode ser útil para pessoas que se sentem “estagnadas”, desgastadas, ou que sofrem de tristeza, ansiedade, estresse ou depressão, pois o movimento envolvido nessa terapia “incorpora” ou emula o processo de sair da estagnação. Pesquisas mostram como a caminhada e a corrida podem agir no alívio dos sintomas dessas condições. Aliado a isso, o empoderamento que advém de assumir o controle da própria situação de maneira física e proativa é a receita para gerar a mudança — um passo de cada vez.

Muitas pessoas se sentem impotentes quando confrontadas com uma dor ou uma mudança avassaladora em sua vida. Os sintomas costumam incluir acúmulo de estresse, dificuldades para dormir, irritabilidade, solidão — a lista é quase infinita. A TCD pode proporcionar uma sensação de empoderamento, motivação e capacidade para enfrentar esses sintomas, possibilitando a você o espaço para tratar num nível mais profundo o que está acontecendo na sua vida.

## LIDAR COM A RAIVA

O exercício aumenta seus níveis de energia e pode aliviar a fadiga mental que muitas vezes é causada pela raiva e pela frustração. Ele pode agir como uma válvula de escape para a irritação e o rancor reprimido. De novo, ao aliviar alguns dos sintomas, você tem a chance de olhar para a situação subjacente e para a origem dessas emoções.

## RESOLVER PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO

A atmosfera colaborativa e confiante que esse processo engendra contribui para que seja uma forma mais segura de discutir assuntos delicados como infidelidade e disfunção sexual. Por sua vez, isso melhora a autoconsciência e a autoconfiança. Sempre que estivermos preocupados ou nos sentirmos afetados por ações de pessoas com que nos importamos, a TCD pode ser útil para lançar luz sobre a situação e nossas reações a ela, além de fornecer ferramentas para enfrentá-la.

## TRABALHAR RUMO A UM OBJETIVO

A TCD é indicada para pessoas que pretendem atingir uma meta específica ou que precisam de ajuda para tomar uma decisão, pois se exercitar em cada corrida ou caminhada gera um forte sentimento de proatividade e progressão. Por esse mesmo motivo, ela é recomendada para momentos de transição, como divórcio ou mudanças profissionais. Para pessoas em processo de luto, pode ser útil para reencontrar a esperança e o controle sobre a vida.

## ATENÇÃO PLENA

*É extraordinário como é libertador ver que seus pensamentos são apenas pensamentos e que eles não são “você” nem a “realidade” [...]. O simples ato de reconhecer seus pensamentos como pensamentos pode libertá-lo da realidade distorcida que eles costumam criar e possibilitar uma visão mais clara e uma sensação maior de controle sobre a vida.*

JON KABAT-ZINN

A atenção plena assumiu uma posição de destaque nos últimos anos, mas existe há séculos, originada na tradição budista. Um bom grau de sua popularidade pode ser atribuído a Jon Kabat-Zinn, um professor budista da Universidade de Massachusetts que desenvolveu a “redução do estresse com base na atenção plena” — um método usado em todo o mundo para tratar o estresse.

O conceito central da atenção plena é se concentrar no presente imediato, e não no passado ou no futuro, sem juízo de valor. Você deve prestar atenção no que está acontecendo à sua volta e no seu interior neste exato momento, e isso inclui todos os pensamentos, as emoções e as sensações que está sentindo agora. Estar consciente sem fazer julgamentos significa abrir-se inteiramente ao que acontece no presente, mas sem formar uma opinião ativa sobre se aquilo é ou não agradável. Caso esse pensamento surja, deixe-o passar. Afinal, opiniões não são fatos — elas vêm e vão, mudando dia após dia. Conforme for ficando melhor nisso e fizer da atenção plena um hábito, você vai encontrar em sua consciência um ponto silencioso e livre de julgamentos, que pode ser acessado em momentos de estresse ou apenas para encontrar um pouco de paz.

## O BUDA E AS DUAS FLECHAS

*Buda ensinou que somos atingidos por duas flechas toda vez que algo acontece em nossa vida. A primeira flecha é o acontecimento em si. A segunda é nossa reação ao acontecimento e tudo aquilo que agregamos a ele. Não podemos evitar a primeira flecha, mas podemos fazer algo com a segunda. Ao usar a atenção plena consciente, podemos aprender a ficar mais tempo com a primeira flecha, evitando assim grande parte da bagunça, frustração e rancor causados pela segunda.*

Toda sessão de TCD começa com um processo de quatro estágios chamado aterramento, que se baseia muito na atenção plena. Um guia detalhado para o aterramento é apresentado nas páginas 24 a 27. Como parte da TCD, o processo é mais curto do que na meditação de atenção plena tradicional, mas faz com que aqueles que acham difícil ficar parados por muito tempo cheguem a esse mesmo estado de consciência.

A TCD tem em comum com a atenção plena a ideia de que, ao reconhecer nossos sentimentos e pensamentos, podemos fazer as pazes com eles. Começamos a ver que existe uma maneira de ficar alheios aos nossos pensamentos; que um pensamento pode ir e vir. Isso nos liberta de nos identificarmos em demasia com os pensamentos, o que muitas vezes provoca a sensação de estarmos sobrecarregados. Também nos liberta da estratégia autodestrutiva de tentar evitar ou ignorar aquilo que pensamos ou sentimos, o que em geral faz com que eles se tornem ainda mais preocupantes ou ressurjam em outros momentos.

*As pessoas realmente acreditam que, se se preocuparem o bastante com sua infelicidade, vão acabar encontrando uma solução.*

MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN, ATENÇÃO PLENA: MINDFULNESS —  
COMO ENCONTRAR A PAZ EM UM MUNDO FRENÉTICO

A maioria das pessoas conhece a sensação de remoer alguma coisa até que ela atinja proporções muito maiores. Há quem faça isso todos os dias, usando a mente para tentar afugentar sentimentos desagradáveis. Como Williams e Penman afirmam em seu livro, não é o humor ou o sentimento que causa o pior mal — é sua reação a ele. É muito comum cairmos no velho hábito de identificar o sentimento “problemático” e depois esquadrinhar nossa mente em busca de uma boa solução. Muitas vezes isso envolve rever todos os “problemas” parecidos até encontrarmos um igual — na maior parte do tempo, é um hábito doloroso e inútil. Você pode acabar se repreendendo por não conseguir resolver o problema mais uma vez. Esse tipo de comportamento em espiral não faz bem nenhum. A TCD o ajuda a se soltar e a ficar mais presente e compreensivo.

## COMO USAR ESTE LIVRO

A primeira coisa é determinar o que você deseja tratar com a TCD. É possível que já tenha uma boa ideia sobre isso, mas, se não tiver, vá lendo o livro e tente identificar qual capítulo é mais pertinente para você. Alguns leitores podem se reconhecer em diversos capítulos. Também não há problema — afinal, somos criaturas complexas. Não tenha medo de experimentar todos os aspectos da TCD. Por exemplo, se sente que precisa de um exercício que o ajude a explorar sua relação consigo mesmo, pode encontrá-lo na página 103, “Correr para dentro de você”, no capítulo sobre relacionamentos.

O próximo passo é decidir como gostaria de praticar a TCD: você prefere correr sozinho ou treinar com um parceiro? Se não tiver certeza, os dois capítulos a seguir vão ajudá-lo a decidir qual método pode funcionar melhor. Depois que tomar essa decisão, você poderá começar, partindo das técnicas de aterrramento e depois passando para os exercícios em si. Há um espaço neste livro para registrar e refletir sobre cada corrida. Você vai descobrir que escrever sobre seus pensamentos e sentimentos pode ser uma ótima forma de superar as dificuldades do processo. Acima de tudo, lembre-se de ir devagar e ser paciente consigo mesmo ao longo da sua jornada. Boa sorte!

# A jornada

*Se você consegue ver o caminho indicado à sua frente passo a passo, saiba que ele não é seu. Seu próprio caminho é você quem faz a cada passo. É por isso que é o seu caminho.*

JOSEPH CAMPBELL

## UM PASSO DE CADA VEZ

A TCD não é complicada ou particularmente difícil — envolve aprender algumas técnicas simples, mas poderosas, e partir para a descoberta de quem você é. Assim como muitas jornadas, o mais importante é dar um passo depois do outro. Tente praticar a atenção plena durante a sua jornada à medida que vai seguindo em frente — isso significa estar consciente de como se sente ao longo do caminho. Ao ter consciência do seu progresso na jornada, você se abre à oportunidade de cultivar uma relação mais bondosa, gentil e acolhedora consigo mesmo. Lembre-se de que você não está mudando nada de maneira ativa — está apenas notando o tom de seu diálogo interior e reagindo a tudo com compreensão e paciência, deixando o diálogo fluir de maneira natural.

Muitas vezes, neste nosso mundo agitado e cheio de estímulos, tratamos a relação que temos conosco como uma questão secundária, um detalhe que pode ser resolvido em outro momento. É comum dizermos a nós mesmos que vamos diminuir o ritmo amanhã, mudar nossos hábitos alimentares na semana que vem ou treinar nosso amor-próprio no próximo mês. Como consequência de ficarmos cada vez menos ligados ao mundo e às pessoas ao nosso redor, nossas relações são afetadas. Quando temos consciência de quem somos, podemos nos aproximar mais dos outros e aproveitar melhor o mundo.

Parece simples. É simples. Mas é preciso um pouco de disciplina e comprometimento. Numa palestra no TED, a escritora Elizabeth Gilbert fala de sua relação com a inspiração criativa: “Eu não sou a cigarra, sou a formiga”. Ela afirma que a criatividade vem do trabalho duro e da determinação, e não de apenas se colocar à disposição. Instituir uma relação consigo mesmo é um ato criativo que exige bom humor, experimentação e, talvez acima de tudo, compromisso e trabalho duro. Não podemos sentar e ficar esperando que o mundo se bata à nossa porta toda manhã trazendo um plano divino para o dia. Para abraçar a vida em sua plenitude e atingir nossos objetivos, precisamos dar esses passos proativos rumo a eles. Há vezes em que nossos experimentos falham, mas tudo isso faz parte do processo de aprendizado — é importante errar para saber que tentamos.

Talvez em alguns momentos você se depare com um beco sem saída — seja ele físico, mental ou emocional —, mas isso não é um problema; continue seguindo a jornada e você vai chegar lá. A persistência vale a pena.

Se até agora você achava difícil enfrentar seus problemas e inseguranças de frente, saiba que não é o único. A própria natureza da vida é que ela é uma corrente constante de mudança: vitória e fracasso, amor e traição, nascimento e morte. A TCD vai ajudá-lo a enfrentar e valorizar suas dificuldades e vitórias, proporcionando tempo e espaço para que você entre em contato com quem realmente é.

Esse processo não oferece paz e vida eterna — é uma maneira de aprender a ser mais acolhedor com aquilo que você é por dentro, bem como com as coisas que já lhe aconteceram e ocorrerão no futuro. Ajuda-o a valorizar o que é real no aqui e agora, e não as narrativas que você cria e repete a si mesmo. Ajuda a parar de pensar no que aconteceu no passado ou pode acontecer no futuro e, em vez disso, valorizar o que está acontecendo no momento.

A autoaceitação melhora com a prática — só é possível ficar bom nisso depois de praticar várias e várias vezes. Um cliente meu perdeu a esposa, a mãe e a empresa no mesmo ano. Sentiu que isso era uma confirmação de que nada que ele tocava ou amava poderia durar, e ele achava que a vulnerabilidade que sentia dentro de si por causa dessas

questões era tão clara para os outros como era para ele. Com o tempo, no decorrer do nosso trabalho juntos e graças ao seu comprometimento, ele passou a ver que a negligência constante de sua mãe durante a infância era a raiz de sua negligência consigo mesmo. Foi um momento de iluminação que esclareceu a responsabilidade dele de cuidar de si.

É preciso coragem para acordar. Não estar verdadeiramente em paz com quem você é pode levar a uma vida de ansiedade; depois que você decide parar de se iludir, pode se deparar com um caminho revigorante. Se sua “verdade” for uma fantasia, essa fuga não levará nem à segurança nem à felicidade. Você pode dizer a si mesmo que está feliz em seu relacionamento atual ou que o “emprego dos sonhos” em que trabalha há tantos anos está indo de vento em popa, mas, se essas histórias forem inverdades, você corroerá sua sensação de bem-estar de dentro para fora. Na verdade, o mundo real à sua frente costuma ser muito mais simples de habitar do que aquele que existe dentro da sua mente bagunçada.

Se você vai embarcar na jornada da TCD, o melhor conselho que posso dar é: mergulhe na experiência com todo o coração. Dedique-se ao caminho à sua frente. Ponha-se em movimento e siga em movimento. Se no começo os passos forem pequenos, continue dando-os até chegar a dar longas passadas confiantes à frente. Seja um mentor gentil e compreensivo consigo mesmo. Se vacilar, tire um tempo para se recompor, mas continue em frente. Imagine que está treinando um grande amigo ou um ente querido e dê-se o mesmo tratamento que daria aos dois nessa situação. Os melhores treinadores são pacientes, compreensivos, generosos e inspiradores. Seja seu próprio torcedor, mentalizando um discurso motivacional antes da partida e torcendo para si mesmo da arquibancada.

Um bom treinador também ensina a importância da disciplina e do aprendizado. A TCD pede que você aprenda consigo mesmo ao longo do caminho — é preciso registrar e gravar sua jornada, incluindo os momentos de imperfeição. Aprender a se treinar bem significa se segurar quando cair e tentar ver cada momento de autocrítica como uma chance de crescer. Valorize esses momentos pelo que eles são — oportunidades frequentes de se tornar mais gentil e receptivo consigo mesmo. Não é muito complicado e logo passa a ser natural, se pra-