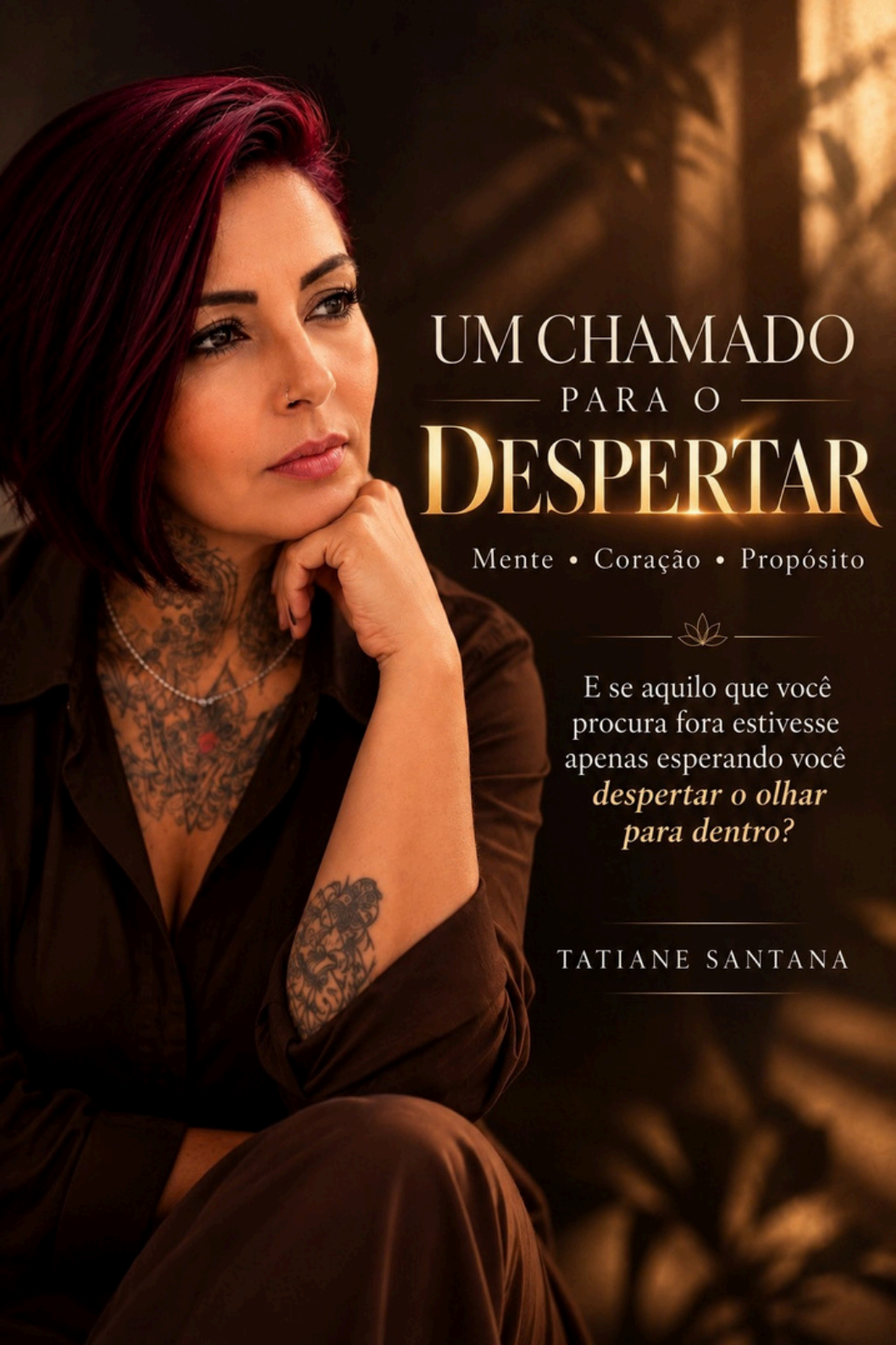

UM CHAMADO
PARA O
DESPERTAR
Mente • Coração • Propósito
E se aquilo que você procura fora estivesse apenas esperando você *despertar o olhar para dentro?*
TATIANE SANTANA

UM CHAMADO PARA O DESPERTAR

Mente • Coração • Propósito

Tatiane Santana

SUMÁRIO

MOVIMENTO I — O INCÔMODO
Quando alguma coisa dentro de você começa a pedir atenção

MOVIMENTO II — O ESPELHO
Quem você precisou aprender a ser?

MOVIMENTO III — O ENCONTRO
O que existe por baixo de tudo isso?

MOVIMENTO IV — A ESCOLHA
Quando enxergar começa a pedir posicionamento

MOVIMENTO V — O DESPERTAR
Quando voltar para si deixa de ser um destino

ANTES DE VOCÊ IR...

SOBRE A AUTORA

ANTES DE COMEÇAR...

Talvez você tenha chegado até estas páginas porque alguma coisa dentro de você já vinha pedindo atenção.

Talvez você saiba exatamente o que é.
Talvez ainda não consiga explicar.

Não importa.

Você não precisa começar esta leitura com respostas.

Apenas leia com presença.

Perceba o que aproxima.
O que incomoda.
O que faz você parar por alguns segundos.

E, principalmente, perceba o que desperta em você uma pergunta que antes não estava ali.

MOVIMENTO I

O INCÔMODO

Quando alguma coisa dentro de você começa a pedir atenção

Quando aparentemente está tudo bem

Existem momentos em que a vida parece estar funcionando.

Você acorda, cumpre suas responsabilidades, responde às pessoas, resolve o que precisa ser resolvido e continua seguindo.

Não aconteceu nenhuma grande tragédia.
Talvez nem exista um problema que você consiga apontar com clareza.

E, ainda assim, alguma coisa parece fora do lugar.

Não necessariamente ruim.

Apenas... diferente.

Existe uma diferença entre uma vida que funciona e uma vida na qual você ainda consegue se reconhecer.

Às vezes, o incômodo começa justamente aí.

Não como uma certeza.
Não como uma resposta.
Nem como uma vontade imediata de mudar tudo.

Começa como uma sensação difícil de nomear.

Uma pequena distância entre aquilo que você vive e aquilo que, por algum motivo, já não consegue viver da mesma maneira.

E talvez uma das primeiras reações seja tentar explicar essa sensação para fazê-la desaparecer.

Porque, quando não existe um motivo evidente, é comum começarmos a desconfiar daquilo que sentimos.

Será que estou reclamando demais?

Será que deveria simplesmente agradecer?

E se eu estiver criando um problema onde não existe?

Então começamos a procurar uma explicação suficientemente grande para justificar o incômodo.

Como se aquilo que sentimos precisasse apresentar provas antes de merecer atenção.

Mas desde quando aquilo que você sente precisa vencer uma competição de sofrimento para merecer a sua atenção?

Perceber não é dramatizar.

Também não significa transformar cada incômodo em um sinal de que alguma coisa precisa acabar, mudar ou ser abandonada.

Perceber é permitir que aquilo que acontece dentro de você exista antes de decidir o que significa.

Existe uma diferença importante entre dizer:

Eu senti, portanto é verdade.

e dizer:

Eu senti. Quero compreender o que existe aqui.

Talvez o despertar comece justamente nesse espaço.

No intervalo entre sentir e concluir.

Entre perceber e reagir.

Entre aquilo que acontece dentro de você e aquilo que você escolhe fazer com isso.

Talvez por isso seja tão fácil confundir percepção com decisão.

Você percebe que alguma coisa incomoda e imediatamente sente que precisa saber o que fazer com aquilo.

Resolver.
Mudar.
Escolher.
Entender.

Mas nem toda percepção exige uma resposta imediata.

Às vezes, o primeiro passo é simplesmente permanecer diante daquilo que você percebeu — sem correr para explicar, corrigir ou eliminar.

Consciência não é controle.

Consciência é conseguir olhar antes de decidir.

É perceber o que acontece dentro de você sem transformar cada sensação em uma ordem que precisa ser obedecida.

Porque despertar não é trocar uma vida conduzida no automático por uma vida conduzida pelo impulso.

É criar espaço entre aquilo que acontece dentro de você e aquilo que você escolhe fazer com isso.

Nem sempre conseguimos perceber o que acontece dentro de nós enquanto estamos ocupadas tentando dar conta de tudo.

Às vezes, o cansaço permite continuar.

O silêncio, por outro lado, pode fazer perceber.

E talvez seja justamente por isso que alguns incômodos apareçam com mais força quando o barulho diminui.

Quando não existe mais uma tarefa urgente.

Uma conversa para responder.

Alguma coisa para resolver.

E sobra espaço suficiente para você se escutar.

Escutar a si mesma não significa encontrar imediatamente uma resposta.

Às vezes, significa apenas perceber algo que estava ali há algum tempo.

Uma irritação que se repete.

Um cansaço que parece ter mais de uma camada.

Uma vontade que você costuma adiar antes mesmo de tentar compreendê-la.

Perceber é permitir que aquilo que acontece dentro de você exista antes de decidir o que significa.

Nem tudo o que acontece dentro de você chega primeiro em forma de pensamento.

Às vezes, você percebe no corpo.

Uma tensão que aparece.

Um cansaço que parece diferente.

Uma inquietação difícil de explicar.

Ou uma emoção que retorna mesmo depois de você ter tentado convencê-la de que "não deveria" estar ali.

Isso não significa que cada sensação esconda uma mensagem que precisa ser decifrada.

Significa apenas que aquilo que você vive também pode aparecer de maneiras que as palavras ainda não alcançaram.

Uma emoção é real porque está sendo sentida.

Mas a primeira interpretação que fazemos dela nem sempre é a única possível.

Você pode sentir medo e ainda assim descobrir que ele não estava anunciando perigo.

Pode sentir culpa sem que isso signifique que fez algo errado.

Pode sentir tristeza por uma escolha que continua reconhecendo como necessária.

Sentir não obriga você a concluir.

Talvez algumas emoções não estejam pedindo uma resposta imediata.

Talvez estejam pedindo presença suficiente para serem compreendidas antes de serem transformadas em decisão.

Talvez o incômodo não tenha aparecido para entregar uma resposta.

Talvez ele apenas tenha interrompido alguma coisa que você já não conseguia continuar ignorando.

E existe uma diferença importante aí.

O incômodo não é a resposta.

É o começo da pergunta.

Porque perceber que algo não faz mais sentido não significa saber imediatamente o que deveria ocupar aquele lugar.

Às vezes, significa apenas admitir:

“Existe alguma coisa aqui que eu preciso olhar com mais atenção.”

Talvez você ainda não saiba exatamente o que fazer com aquilo que começou a perceber.

E tudo bem não transformar consciência em resposta imediatamente.

Há coisas que precisam primeiro ser vistas.

Reconhecidas.

Nomeadas, quando for possível.

E observadas por tempo suficiente para que você consiga distinguir aquilo que sente da primeira explicação que encontrou para sentir.

Despertar não é viver se analisando.

É aprender a estar presente na própria experiência sem precisar fugir dela — nem transformá-la imediatamente em uma conclusão.

Talvez o primeiro sinal de um despertar não seja encontrar uma resposta.

Talvez seja parar de fugir da pergunta.

Porque, quando você começa a perceber o que acontece dentro de si, alguma coisa muda — mesmo que, por fora, ainda pareça tudo igual.

Você começa a participar da própria experiência de outro lugar.

Com menos pressa para concluir.

Com mais disposição para observar.

E talvez seja justamente aí que o incômodo deixe de ser apenas desconforto e se transforme em consciência.

O QUE ISSO DESPERTOU EM MIM?

Talvez o primeiro sinal de um despertar não seja encontrar uma resposta.

Talvez seja parar de fugir da pergunta.

O que tem se repetido dentro de mim que eu venho tentando explicar, minimizar ou simplesmente deixar para depois?

MOVIMENTO II

O ESPELHO

Quem você precisou aprender a ser?

Quem você precisou aprender a ser?

Talvez uma das perguntas mais difíceis de responder seja justamente aquela que parece mais simples:

Quem sou eu?

Porque, quando tentamos responder, é comum recorrermos às características que aprendemos a reconhecer em nós mesmas.

Eu sou forte.

Eu sou responsável.

Eu sou independente.

Eu sou aquela que resolve.

Eu sou aquela que não gosta de incomodar.

Eu sou aquela que tenta manter tudo em ordem.

Mas existe uma pergunta que talvez venha antes:

Quanto de mim nasceu comigo — e quanto de mim foi sendo aprendido enquanto eu tentava encontrar meu lugar no mundo?

Talvez muitas dessas características realmente façam parte de você.

Mas talvez algumas delas também tenham começado como formas de adaptação.

Maneiras que você encontrou de pertencer.

De ser aceita.

De evitar conflitos.

De receber reconhecimento.

De se proteger.

E isso não significa que exista alguma coisa errada nelas.

Antes de julgar quem você se tornou, talvez seja preciso compreender o que essa versão de você tentou fazer por você.

Algumas formas de ser começam como respostas inteligentes ao que vivemos.

Talvez você tenha aprendido a ser forte porque, em algum momento, parecer vulnerável não parecia seguro.

Talvez tenha aprendido a resolver tudo sozinha porque depender de alguém trouxe decepção.

Talvez tenha aprendido a evitar conflitos porque manter a paz parecia mais importante do que dizer o que sentia.

Talvez tenha se tornado aquela pessoa que cuida de todo mundo porque ser necessária também era uma forma de encontrar lugar.

Nada disso precisa ser tratado como defeito.

O que um dia ajudou você a se proteger também pode ter ajudado você a chegar até aqui.

O que merece atenção não é o fato de você ter aprendido essas formas de existir.

É perceber quando uma delas deixa de ser uma possibilidade e passa a parecer uma obrigação.

Quando ser forte deixa de ser algo que você consegue fazer e passa a ser algo que você acredita que precisa ser o tempo todo.

Quando cuidar deixa de ser uma escolha e você já não sabe quem é quando não está sendo necessária.

Quando evitar conflitos deixa de proteger uma relação e começa a exigir que você silencie partes de si mesma.

Talvez exista uma pergunta mais importante do que:

Por que eu sou assim?

Talvez seja:

“Eu ainda preciso ser assim o tempo todo?”

Talvez você continue sendo forte.

Continue gostando de cuidar.

Continue sendo responsável, independente ou aquela pessoa em quem os outros sabem que podem confiar.

A questão não é deixar de ser tudo isso.

A questão é perceber se você ainda consegue escolher quando essas características entram em cena.

Quando existe liberdade, uma característica não aprisiona você dentro dela.

Ela é uma possibilidade — não uma obrigação.

E talvez exista uma pergunta capaz de revelar muita coisa:

O que eu temo que aconteça se eu parar de fazer?

Às vezes, a resposta não aparece imediatamente.

Porque algumas formas de agir se tornaram tão familiares que já não parecem escolhas.

Parecem simplesmente quem você é.

Mas talvez valha observar:

Se eu não resolver, o que temo que aconteça?

Se eu disser que não posso, o que imagino que pensarão de mim?

Se eu não cuidar, ainda vou me sentir necessária?

Se eu mostrar que também preciso, ainda vou me sentir segura nessa relação?

Talvez a pergunta não seja apenas quem você aprendeu a ser.

Talvez seja do que essa versão de você ainda acredita que precisa protegê-la.

Algumas versões de nós não são sustentadas apenas pelo que acreditamos sobre quem somos.

Elas também podem ser reforçadas pelo modo como os outros aprenderam a nos enxergar.

A forte.

A responsável.

A que sempre ajuda.

A que não dá trabalho.

A que aguenta.

A que resolve.

E existe algo delicado nisso:

Às vezes, temos medo de deixar de reconhecer a nós mesmas quando não correspondemos àquilo pelo qual sempre fomos reconhecidas.

Ser reconhecida por aquilo que oferecemos aos outros não é, por si só, um problema.

Todos nós construímos parte de quem somos também nas relações.

O olhar de quem nos ama, de quem convive conosco e de quem compartilha a vida conosco participa da maneira como aprendemos a nos enxergar.

A questão começa quando precisamos continuar correspondendo a determinada versão de nós mesmas para sentir que ainda pertencemos.

Quando mudar parece significar decepcionar.

Quando dizer “não” parece colocar em risco o lugar que ocupamos.

Quando mostrar uma necessidade parece ameaçar a imagem de quem sempre consegue dar conta.

A questão é perceber quanto de você precisa ser negociado para continuar sendo aceita.

E existe ainda outra possibilidade.

Às vezes, ninguém está exigindo que você continue sendo aquela versão.

Ninguém está pedindo que você seja forte o tempo todo.

Ninguém está dizendo que você precisa resolver tudo.

Ninguém está impedindo você de dizer que não consegue, que não quer ou que também precisa.

E, mesmo assim, você continua.

Porque algumas expectativas não precisam mais vir de fora.

Depois de repetidas por tempo suficiente, elas podem continuar vivendo dentro de nós.

Às vezes, o papel permanece mesmo depois de o público ter ido embora.

Perceber tudo isso pode trazer uma tentação:

olhar para trás e começar a rejeitar algumas versões de si mesma.

Pensar que você deveria ter percebido antes.

Que deveria ter colocado limites antes.

Que não deveria ter aceitado determinadas coisas.

Que passou tempo demais tentando corresponder.

Mas existe algo que talvez mereça ser lembrado:

Você está olhando para aquela mulher com uma consciência que ela ainda não tinha.

Ela fez escolhas com aquilo que sabia, sentia, temia e conseguia naquele momento.

Compreender quem você precisou ser não exige condenar quem você foi.

Talvez você não precise abandonar nenhuma dessas versões.

A mulher forte.

A que cuidou.

A que suportou.

A que tentou manter tudo funcionando.

A que fez o que conseguiu para pertencer, proteger-se ou continuar.

Todas elas fazem parte da sua história.

Mas fazer parte da sua história não significa precisar conduzir todos os capítulos que ainda virão.

A mulher que você é hoje não surgiu apesar das mulheres que precisou ser.

Ela também foi construída através delas.

Talvez amadurecer não seja abandonar uma versão de si mesma para finalmente encontrar a versão “certa”.

Porque você continuará mudando.

Novas experiências vão revelar partes suas que você ainda não conhece.

Algumas características ganharão novos significados.

Outras talvez deixem de ocupar tanto espaço.

E algumas continuarão com você — mas de um jeito diferente.

Talvez amadurecer não seja substituir uma versão por outra.

Talvez seja deixar de viver aprisionada em uma única versão de si mesma.

Você pode ser forte e também precisar.

Pode cuidar e também ser cuidada.

Pode saber e também não saber.

Você pode ser independente e ainda desejar companhia.

Pode ter respostas e ainda mudar de ideia.

Pode ser aquela que ajuda e, em outros momentos, ser aquela que pede ajuda.

Nenhuma dessas possibilidades apaga quem você é.

Talvez elas apenas revelem que você nunca precisou caber inteira em uma única definição.

Você não precisa escolher uma versão definitiva de si mesma para finalmente se reconhecer.

Talvez se reconhecer também seja conseguir dizer:

“Eu fui muitas mulheres até aqui. E ainda estou me tornando.”

Talvez você tenha passado muito tempo tentando descobrir qual dessas versões é a verdadeira.

Mas talvez essa não seja a pergunta.

Você foi cada uma delas em momentos diferentes da sua história.

Algumas protegeram você.

Algumas ajudaram você a pertencer.

Algumas permitiram que você continuasse quando ainda não sabia outra maneira.

E hoje você pode olhar para todas elas sem precisar escolher uma para chamar de definitiva.

Você não precisa odiar quem precisou ser para descobrir quem está se tornando.

Talvez olhar para si mesma com mais clareza não revele uma versão definitiva de quem você é.

Talvez revele algo mais importante:

que algumas partes suas foram escolhas.

Outras foram aprendizados.

Outras foram proteção.

E todas elas participaram da mulher que chegou até aqui.

Você não precisa apagar nenhuma delas para continuar se tornando.

Talvez precise apenas perceber quando uma versão que um dia protegeu você começa a impedir que outras partes suas também possam existir.

O QUE ISSO DESPERTOU EM MIM?

“Você não precisa odiar quem precisou ser para descobrir quem está se tornando.”

“Que versão de mim eu aprendi a sustentar tão bem que, às vezes, já nem sei onde ela termina e onde eu começo?”

MOVIMENTO III

O ENCONTRO

O que existe por baixo de tudo isso?

Encontrar-se não é descobrir uma resposta escondida

Talvez você tenha chegado até aqui imaginando que se conhecer melhor significa finalmente descobrir quem você é.

Como se existisse, em algum lugar dentro de você, uma versão verdadeira esperando para ser encontrada.

Uma resposta definitiva.

Um jeito certo de pensar, sentir e viver.

Mas talvez conhecer-se não seja chegar a uma definição.

Talvez seja construir uma relação consigo mesma.

Uma relação em que você possa continuar se percebendo — inclusive enquanto muda.

Talvez exista uma intimidade consigo mesma que só se torne possível quando você deixa de transformar tudo o que encontra em algo que precisa consertar.

Porque se conhecer também significa encontrar contradições.

Partes suas que você admira.

Outras que ainda não compreende.

Desejos que fazem sentido.

Medos que parecem contradizê-los.

Você não é um problema que precisa ser resolvido.

Talvez algumas coisas em você precisem menos de julgamento — e mais de curiosidade.

Talvez se conhecer seja menos parecido com investigar um mistério e mais parecido com construir uma relação.

E relações não são construídas apenas quando tudo está claro.

Elas também se constroem quando existe dúvida.

Quando alguma coisa muda.

Quando você se surpreende consigo mesma.

Quando percebe que aquilo que acreditava sobre si já não explica completamente quem você está se tornando.

Conhecer-se não é terminar de se definir.

É continuar se encontrando enquanto também continua mudando.

MENTE — Nem todo pensamento precisa continuar sendo verdade

Existem pensamentos que repetimos há tanto tempo que já não parecem pensamentos.

Parecem fatos.

“Eu não consigo.”

“Isso não é para mim.”

“Eu preciso dar conta.”

“Se eu decepcionar alguém, significa que fiz algo errado.”

“Eu deveria saber o que fazer.”

Mas um pensamento pode ser familiar sem necessariamente ser verdadeiro.

E talvez uma das formas mais importantes de se conhecer seja perceber aquilo que você pensa antes de simplesmente acreditar.

Questionar um pensamento não significa provar que ele está errado.

Significa deixar de tratá-lo como verdade antes de examiná-lo.

Às vezes, basta começar com uma pergunta:

Isso é um fato — ou é uma interpretação?

“Ela não respondeu porque está chateada comigo.”

“Se eu disser não, vão pensar que sou egoísta.”

“Se eu não souber o que fazer, significa que não estou preparada.”

Perceba: talvez essas conclusões estejam certas.

Talvez não.

A questão não é encontrar imediatamente outra versão para acreditar.

É perceber que, entre aquilo que aconteceu e aquilo que você concluiu, pode existir espaço para olhar novamente.

Às vezes, a maneira como fazemos uma pergunta já limita as respostas que conseguimos enxergar.

“Por que eu nunca consigo fazer isso direito?”

“Por que eu sempre estrago tudo?”

“O que há de errado comigo?”

Perceba que essas perguntas não estão apenas procurando respostas.

Elas já começam carregando uma conclusão.

Talvez possamos perguntar de outro lugar:

“O que tornou isso difícil para mim?”

“O que aconteceu desta vez?”

“O que eu ainda não estou conseguindo enxergar?”

Não estamos tentando encontrar uma resposta mais positiva.

Estamos tentando fazer a pergunta ficar mais precisa.

Às vezes, o pensamento que mais nos limita não é aquele que parece absurdo.

É justamente aquele que parece tão óbvio que nunca pensamos em questioná-lo.

“Eu sempre fui assim.”

“Isso nunca dá certo para mim.”

“Eu preciso ter certeza antes de decidir.”

“Se eu mudar de ideia, significa que escolhi errado.”

Talvez algumas dessas frases tenham acompanhado você por tanto tempo que já pareçam parte da sua identidade.

Mas um pensamento repetido muitas vezes não se transforma automaticamente em verdade.

Às vezes, ele apenas se transforma em familiar.

Talvez você não precise substituir cada pensamento difícil por um pensamento bonito.

Nem convencer a si mesma de algo em que ainda não acredita.

Às vezes, existe um passo anterior:

deixar de acreditar automaticamente em tudo o que você pensa.

Um pensamento pode aparecer sem precisar comandar a próxima escolha.

Pode ser observado.

Questionado.

Comparado com aquilo que realmente está acontecendo.

E, algumas vezes, pode simplesmente passar sem que você precise transformá-lo em uma definição sobre quem você é.

Nem todo pensamento que aparece merece receber o poder de decidir por você.

CORAÇÃO — Sentir sem transformar sentimento em sentença

Sentir alguma coisa não significa que você precise obedecer imediatamente àquilo que sente.

Mas também não significa que precise convencer a si mesma de que não deveria esta sentindo.

Às vezes, fazemos uma dessas duas coisas.

Ou tratamos a emoção como uma ordem:

“Se estou com medo, é porque não devo ir.”

“Se estou triste, é porque escolhi errado.”

“Se estou com culpa, é porque fiz alguma coisa errada.”

Ou tentamos afastá-la:

“Eu não deveria estar sentindo isso.”

Mas talvez exista um espaço entre obedecer ao sentimento e lutar contra ele.

Um espaço onde você pode simplesmente começar a escutá-lo.

Uma emoção pode trazer informação sem trazer uma instrução.

O medo pode mostrar que alguma coisa importa para você.

A tristeza pode revelar que houve uma perda — mesmo quando a escolha continua fazendo sentido.

A culpa pode aparecer porque você contrariou uma expectativa, e não necessariamente porque fez algo errado.

A raiva pode apontar para algo que você percebeu como injusto, invasivo ou desrespeitoso.

Sentir é uma parte da experiência. Interpretar aquilo que sentimos é outra.

E talvez aprender a reconhecer essa diferença seja uma forma de se escutar sem entregar a cada emoção o comando da própria vida.

Acolher um sentimento não significa entregar a ele a decisão.

Você pode sentir alívio e tristeza ao mesmo tempo.

Pode amar alguém e reconhecer que determinada relação já não faz bem.

Pode desejar uma mudança e ainda sentir medo dela.

Pode estar segura de uma decisão e, mesmo assim, sentir saudade daquilo que deixou
.
Pode agradecer por uma história e ainda reconhecer que não deseja continuar vivendo da mesma maneira.

Complexidade emocional não significa falta de clareza.

Às vezes, significa apenas que uma experiência importante para você não cabe dentro de um único sentimento.

Talvez seu coração não esteja tentando entregar uma sentença.

Talvez esteja apenas trazendo uma parte da experiência que a mente, sozinha, não conseguiria contar.

PROPÓSITO — Antes de perguntar o que fazer da vida, pergunte o que importa

Quando pensamos em propósito, é fácil imaginar que existe uma grande resposta esperando para ser descoberta.

Uma missão.

Um caminho certo.

Alguma coisa que finalmente explique o que deveríamos fazer da vida.

Mas talvez essa pergunta seja grande demais para alguns momentos.

Talvez, antes de perguntar:

"O que eu deveria fazer da minha vida?"

exista uma pergunta mais próxima:

"O que realmente importa para mim?"

Não o que deveria importar.

Não o que parece importante para os outros.

Não aquilo que faria sua vida parecer certa quando vista de fora.

Aquilo que você reconhece como importante quando consegue se escutar com honestidade.

Às vezes, a distância entre a vida que você vive e a vida que gostaria de viver não está apenas nas grandes decisões.

Está nas pequenas escolhas que se repetem.

Naquilo para o que você diz sim.

Naquilo que continua adiando.

No que aceita para evitar desconforto.

No tempo que oferece para algumas coisas — e deixa de oferecer para outras.

Coerência não é conseguir fazer sempre aquilo que queremos.

Existem responsabilidades.

Limites.

Circunstâncias que não dependem apenas de nós.

Por isso, talvez uma vida coerente não seja aquela em que tudo combina perfeitamente.

Talvez seja aquela em que você consegue reconhecer, cada vez com mais clareza, **o que está escolhendo preservar**.

Aquilo que orienta sua vida também precisa caber dentro da sua humanidade.

Porque valores não existem apenas para os dias em que tudo está sob controle.

Eles também aparecem quando você precisa escolher entre coisas importantes.

Quando não consegue dar conta de tudo.

Quando precisa rever uma decisão.

Quando percebe que aquilo que fazia sentido antes já não representa da mesma forma quem você está se tornando.

Autoconhecimento não elimina os dilemas da vida.

Talvez apenas nos permita participar deles com mais consciência.

E, às vezes, isso significa não perguntar:

“Qual é a escolha perfeita?”

Mas:

“Qual escolha consigo reconhecer como minha neste momento?”

Talvez propósito não seja encontrar uma resposta definitiva para:

“O que eu vim fazer aqui?”

Talvez comece quando a maneira como você vive deixa, aos poucos, de contradizer aquilo que você reconhece como importante.

Não significa viver em perfeita coerência.

Nem ter certeza de todas as escolhas.

Significa poder perceber quando alguma coisa se afasta demais daquilo que você deseja preservar.

E, quando for possível, escolher novamente.

Talvez propósito não seja um destino que você finalmente encontra.

Talvez seja uma direção que você aprende a reconhecer enquanto vive.

O QUE ISSO DESPERTOU EM MIM?

“O que estou pensando — e quanto disso tenho tratado como verdade sem examinar?”

“O que estou sentindo — sem precisar transformar esse sentimento imediatamente em uma decisão?”

“O que realmente importa para mim neste momento?”

“Se eu não precisasse mudar minha vida inteira agora, qual pequena escolha poderia me aproximar um pouco mais daquilo que reconheço como importante para mim?”

MOVIMENTO IV

A ESCOLHA

Quando enxergar começa a pedir posicionamento

Há coisas que, depois de vistas, ficam difíceis de desver

Existe um momento em que perceber alguma coisa sobre si mesma deixa de ser apenas interessante.

Porque aquilo que você percebe começa a participar das suas escolhas.

Talvez você reconheça um padrão.

Um limite que vem ultrapassando.

Uma necessidade que continua ignorando.

Uma forma de viver que já não combina da mesma maneira com aquilo que você reconhece como importante.

E então aparece uma pergunta menos confortável:

“O que eu faço com aquilo que agora sei?”

Talvez essa seja uma das partes mais difíceis da consciência.

Porque enxergar alguma coisa não significa estar imediatamente pronta para mudá-la.

E existe algo importante nisso.

Consciência e mudança não acontecem necessariamente na mesma velocidade.

Você pode perceber que alguma coisa precisa ser diferente e ainda não saber como fazer diferente.

Pode reconhecer um limite e ainda ter dificuldade de sustentá-lo.

Pode compreender um padrão e ainda se perceber repetindo aquilo que já entendeu.

Pode saber que determinada escolha já não faz sentido e, mesmo assim, precisar de tempo antes de conseguir escolher outra coisa.

Isso não torna aquilo que você percebeu menos verdadeiro.

Também não significa que você esteja falhando em transformar consciência em mudança.

Consciência amplia a responsabilidade. Mas não elimina a complexidade.

Despertar não significa começar a acertar sempre.

Talvez signifique começar a participar mais conscientemente das escolhas que constroem a própria vida.

E participar também significa reconhecer que algumas escolhas precisam de tempo.

Tempo para compreender.

Tempo para preparar.

Tempo para sustentar aquilo que, até pouco tempo atrás, você nem conseguia enxergar.

Nem toda demora é fuga.

Nem toda permanência significa falta de coragem.

E nem toda mudança precisa acontecer no instante em que você percebe que ela pode ser necessária.

Às vezes, escolher também é construir as condições para conseguir escolher.

Toda escolha tem um custo — inclusive permanecer

Quando pensamos no custo de uma escolha, quase sempre pensamos naquilo que podemos perder se mudarmos.

Uma relação.

Uma segurança.

Uma rotina conhecida.

A aprovação de alguém.

Uma versão da vida que, mesmo já não fazendo tanto sentido, ainda sabemos como viver.

Mas existe uma pergunta que fazemos com menos frequência:

O que continuar aqui está me custando?

Porque permanecer também é uma escolha — mesmo quando não parece uma.

O custo de permanecer nem sempre aparece de uma vez.

Às vezes, ele vai sendo pago aos poucos.

Na energia que você deixa de ter.

Naquilo que continua adiando.

Nas conversas que evita.

Nas partes de você que vai diminuindo para que alguma coisa continue cabendo.

Aquilo que se perde aos poucos nem sempre parece uma perda enquanto está sendo perdido.

Mas isso também não significa que mudar seja automaticamente a melhor escolha.

Nem toda permanência é medo. Nem toda mudança é coragem.

Talvez a pergunta não seja simplesmente:

"Eu fico ou vou embora?"

Talvez seja:

"O que cada uma dessas escolhas está me pedindo — e o que estou tentando preservar em cada uma delas?"

Às vezes, quando começamos a enxergar o custo de permanecer, surge uma pressa para mudar.

Como se perceber alguma coisa criasse imediatamente uma obrigação:

"Agora eu preciso fazer alguma coisa."

Mas reconhecer um custo não significa ignorar os custos da mudança.

Mudar também pode envolver perdas.

Insegurança.

Desconforto.

Reorganização.

Consequências que você ainda não consegue prever completamente.

Escolher com consciência não é fingir que uma das opções não tem preço.

É conseguir olhar para aquilo que cada caminho pede de você — sem precisar transformar um deles em vilão para justificar o outro.

E talvez exista uma pergunta ainda mais honesta:

"O preço que estou pagando hoje ainda faz sentido para aquilo que estou escolhendo preservar?"

Limite também é uma forma de escolha

Colocar um limite parece, à primeira vista, uma decisão sobre o outro.

O que eu aceito.

O que eu não aceito.

Até onde alguém pode ir.

Mas talvez exista uma parte menos evidente:

um limite também é uma decisão sobre aquilo que você escolhe fazer diante do que acontece.

Porque você não controla se alguém vai compreender.

Não controla se vai concordar.

Nem controla a reação que essa pessoa terá quando você deixar de ocupar o lugar ao qual ela estava acostumada.

E talvez seja justamente por isso que colocar um limite possa ser tão difícil.

Porque não precisamos apenas dizer alguma coisa. Precisamos suportar aquilo que sentimos depois de dizê-la.

Às vezes, depois de colocar um limite, aparece culpa.

Ou medo de ter sido dura demais.

Medo de decepcionar.

Medo de que alguém se afaste.

E, quando a reação do outro é negativa, pode surgir uma dúvida:

“Será que eu fiz alguma coisa errada?”

Mas existe uma distinção importante:

nem toda resistência a um limite é prova de que o limite foi injusto.

Da mesma forma, nem todo desconforto que você sente depois de se posicionar significa que deveria voltar atrás.

Às vezes, o desconforto aparece simplesmente porque você está fazendo de uma maneira diferente aquilo que, por muito tempo, aprendeu a fazer de outra.

Sentir culpa não é a mesma coisa que ser culpada.

Um limite não existe para controlar a reação do outro.

Ele existe para tornar mais claro aquilo que você escolhe fazer diante do que acontece.

Isso significa que colocar um limite não garante que alguém vá compreender.

Não garante que a relação continuará igual.

E também não garante que você se sentirá confortável imediatamente depois.

Às vezes, estabelecer um limite significa parar de fazer acordos silenciosos que o outro nem sabe que assinou.

“Eu faço isso para você, então você deveria fazer aquilo por mim.”

“Eu evito dizer o que sinto, então você deveria perceber sozinho.”

“Eu cedo aqui, então você deveria reconhecer o quanto estou cedendo.”

Quando esses acordos nunca foram realmente conversados, eles podem produzir expectativas que o outro nem sabe que existem.

E perceber isso também faz parte de aprender a se posicionar.

Às vezes, um limite não muda apenas uma relação.

Ele revela quanto daquela relação dependia de você não ter limites.

E essa percepção pode doer.

Porque talvez você descubra que algumas pessoas estavam confortáveis não apenas com quem você é, mas com aquilo que você sempre permitiu.

Com a sua disponibilidade.

Com o seu silêncio.

Com a facilidade de você ceder.

Com a maneira como você evitava conflitos para preservar a relação.

Quando alguma dessas coisas muda, a dinâmica também pode mudar.

Isso não significa automaticamente que a relação precise terminar.

Significa que ela talvez precise aprender a existir com uma versão sua que também ocupa espaço.

Colocar limites não é aprender a vencer relações.

É aprender a existir dentro delas sem precisar desaparecer de si mesma.

Coragem não elimina a incerteza

Existe uma ideia de coragem que parece exigir uma coisa quase impossível:

ter certeza antes de escolher.

Como se uma decisão corajosa fosse aquela tomada sem medo, sem dúvida e sem nenhuma possibilidade de arrependimento.

Mas talvez coragem não funcione assim.

Você pode escolher e ainda sentir medo.

Pode tomar uma decisão importante e continuar se perguntando se fez a coisa certa.

Pode reconhecer que alguma coisa precisa mudar sem conseguir prever exatamente o que acontecerá depois.

Não existe decisão capaz de prometer a você a ausência de arrependimento.

Porque escolher também significa abrir mão da possibilidade de descobrir como teria sido o outro caminho.

Talvez parte da dificuldade de escolher venha justamente daí.

Queremos uma garantia que nenhuma escolha consegue oferecer.

A garantia de que não vamos sofrer.

De que não vamos sentir falta.

De que não vamos descobrir depois alguma coisa que hoje ainda não conseguimos enxergar.

De que nunca vamos mudar de ideia.

Mas mudar de ideia também pode ser uma forma de responsabilidade.

Você pode olhar novamente para uma escolha e reconhecer:

“Com aquilo que eu sabia naquele momento, essa foi a decisão que consegui tomar.”

E, algum tempo depois:

“Hoje eu sei outras coisas. E posso escolher novamente.”

Responsabilidade não exige que você acerte o futuro.

Exige que participe, tanto quanto puder, das escolhas que faz no presente.

Talvez responsabilidade também seja conseguir separar duas coisas que costumamos misturar:

“Eu participei desta escolha.”

e
“Tudo o que aconteceu depois é culpa minha.”

Não são a mesma coisa.

Você pode assumir a responsabilidade por uma decisão sem assumir o controle por tudo aquilo que veio depois dela.

Porque existem outras pessoas.

Outras escolhas.

Circunstâncias que você não controla.

Consequências que não poderiam ser previstas.

Responsabilidade não é carregar nas costas tudo o que acontece depois de uma escolha.

É reconhecer a parte que pertence a você sem transformar em sua aquilo que nunca esteve sob o seu controle.

Talvez escolher com consciência não torne as decisões mais fáceis.

Mas pode mudar o lugar de onde você decide.

Em vez de perguntar apenas:

“Qual escolha vai me deixar menos desconfortável?”

talvez você também possa perguntar:

“Qual escolha se aproxima mais daquilo que reconheço como importante?”

“O que estou tentando preservar?”

“Qual preço estou disposta a pagar — e qual já não faz mais sentido continuar pagando?”

“Estou escolhendo porque quero permanecer ou porque tenho medo de sair?”

“Estou mudando porque isso faz sentido ou porque não consigo suportar a incerteza de ficar?”

Essas perguntas não produzem certeza.

Produzem presença.

Talvez coragem não seja ter certeza antes de escolher.

Talvez seja assumir responsabilidade pela escolha possível com a consciência que você tem hoje.

Sem exigir de si mesma a capacidade de prever tudo.

Sem transformar dúvida em prova de que você está no caminho errado.

Sem imaginar que uma escolha consciente precisa ser uma escolha sem medo.

Você ainda pode hesitar.

Ainda pode sentir falta.

Ainda pode descobrir coisas que não sabia.

Ainda pode escolher novamente.

Porque talvez despertar não seja chegar a um ponto em que você nunca mais se perde.

Talvez seja perceber, cada vez um pouco mais cedo, quando deixou de participar da própria vida.

E descobrir que pode voltar.

O QUE ISSO DESPERTOU EM MIM?

"Existe alguma escolha que eu venho adiando porque ainda estou esperando sentir uma certeza que talvez nunca venha?"

"Quando penso em permanecer onde estou, o que estou tentando preservar — e qual preço estou pagando por isso?"

"Se eu escolhesse colocar um limite em alguma situação da minha vida hoje, o que eu precisaria estar disposta a sentir depois?"

"Com a consciência que tenho hoje, qual escolha consigo reconhecer como minha, mesmo sem saber exatamente o que acontecerá depois?"

MOVIMENTO V

O DESPERTAR

Quando voltar para si deixa de ser um destino

Talvez despertar não seja chegar

Talvez exista uma imagem silenciosa do despertar que nos faça imaginar um ponto de chegada.

Como se, depois de compreender a nós mesmas o suficiente, finalmente fôssemos nos tornar mulheres que não se confundem mais.

Que não repetem padrões.

Que não voltam atrás.

Que não se afastam de si.

Que sabem exatamente o que querem, o que sentem e para onde estão indo.

Mas talvez essa mulher não exista.

Talvez despertar não seja finalmente enxergar tudo.

Talvez seja perceber quando você deixou de olhar.

Você ainda vai se confundir.

Ainda vai perceber que voltou a fazer alguma coisa que acreditava já ter compreendido.

Ainda vai escolher tentando agradar.

Vai se calar em momentos em que gostaria de ter falado.

Talvez volte a procurar fora uma resposta que já havia começado a construir dentro de si.

E nada disso apaga aquilo que você já conseguiu enxergar.

Porque consciência não é um estado permanente do qual nunca mais saímos.

Talvez ela seja uma relação à qual aprendemos a retornar.

E, cada vez que você retorna, talvez encontre uma mulher um pouco diferente daquela que esteve ali da última vez.

Você continuará mudando

Talvez uma das coisas mais difíceis de aceitar sobre conhecer a si mesma seja perceber que você não ficará pronta.

Aquilo que hoje faz sentido pode mudar.

Uma escolha que representa você agora pode deixar de representar daqui a alguns anos.

Uma certeza pode se transformar em pergunta.

Um sonho pode perder importância.

Outro pode surgir onde você nem imaginava.

E isso não significa necessariamente que você estava errada antes.

Significa que você continuou vivendo.

Você não precisa permanecer fiel a uma versão de si apenas porque um dia precisou de coragem para se tornar aquela mulher.

Talvez exista liberdade em perceber isso.

Você pode agradecer por quem foi sem precisar continuar sendo exatamente aquela pessoa.
Pode reconhecer uma escolha que fez sentido e, ainda assim, escolher diferente agora.

Pode descobrir novas necessidades.

Novos limites.

Novas formas de se relacionar.

Novas maneiras de compreender aquilo que importa para você.

Porque mudar não apaga necessariamente aquilo que veio antes.

Às vezes, apenas revela que você já não está olhando para a vida exatamente do mesmo lugar.

Talvez amadurecer também seja permitir que aquilo que você conhece sobre si continue em movimento.

Voltar para si não é um lugar

Talvez exista uma ideia de “voltar para si” que pareça um retorno a algum lugar conhecido.

Como se existisse uma versão mais verdadeira de você esperando intacta em algum ponto do passado.

Uma mulher que você foi antes de se perder.

Antes de se adaptar.

Antes de começar a viver tantas coisas que não sabia se realmente queria.

Mas talvez não exista um lugar original para o qual retornar.

Porque você também é aquilo que viveu depois.

As escolhas que fez.

As coisas que compreendeu.

As partes que precisou reconstruir.

Voltar para si não é voltar a ser quem você era.

Talvez voltar para si seja outra coisa.

Não recuperar uma mulher que ficou para trás.

Mas conseguir permanecer em relação com a mulher que você está se tornando.

Perceber quando alguma coisa muda.

Quando um desejo deixa de fazer sentido.

Quando uma escolha começa a pesar de outra maneira.

Quando aquilo que antes parecia suficiente já não parece.

E permitir que essas mudanças também façam parte de quem você é.

Porque talvez se abandonar não seja apenas deixar de ouvir aquilo que você sente.

Às vezes, também é obrigar-se a continuar sendo alguém que você já não consegue ser da mesma maneira.

Voltar para si talvez seja continuar se encontrando.

Talvez voltar para si não seja uma promessa de nunca mais se abandonar.

Porque haverá dias em que você perceberá que se afastou novamente.

Que disse “sim” quando queria dizer “não”.

Que buscou aprovação.

Que ignorou um incômodo.

Que se ocupou tanto com aquilo que esperavam de você que deixou de perguntar o que estava acontecendo dentro de si.

Mas talvez exista uma diferença agora.

Você pode perceber.

E perceber um pouco mais cedo.

Antes que meses se transformem em anos.

Antes que o silêncio se torne costume.

Antes que uma escolha repetida tantas vezes comece a parecer a única escolha possível.

Você não precisa nunca mais se abandonar para provar que despertou.

O chamado continua

Talvez você tenha começado este livro esperando encontrar alguma coisa.

Uma resposta.

Uma direção.

Uma explicação para aquilo que vinha sentindo.

Talvez tenha encontrado algumas.

Mas espero que tenha encontrado também perguntas.

Daquelas que não exigem uma resposta imediata.

Daquelas que continuam caminhando com você depois que a página termina.

Porque talvez despertar não seja receber uma resposta capaz de organizar toda a sua vida.

Talvez seja começar a perceber aquilo que antes passava despercebido.

E, depois de perceber, descobrir que você pode escolher como deseja participar daquilo que vem depois.

Talvez, em algum momento, você tenha esperado que alguém lhe dissesse o que fazer.

Qual caminho escolher.

O que deixar.

O que manter.

Quem deveria ser.

Mas este livro nunca quis ocupar esse lugar.

Porque uma resposta entregue pronta pode até aliviar uma dúvida.

Mas não necessariamente ensina você a reconhecer a própria voz quando outra dúvida aparecer.

Talvez seja por isso que, ao longo destas páginas, você tenha encontrado tantas perguntas.

Não para deixá-la mais confusa.

Mas para criar espaço suficiente para que você pudesse se escutar sem que alguém precisasse responder por você.

Talvez este livro nunca tenha sido o chamado.

Talvez tenha sido apenas um lugar suficientemente silencioso para você conseguir escutar o seu.

E talvez seja justamente por isso que o chamado não termine quando este livro termina.

Porque amanhã a vida continua.

As mesmas pessoas talvez estejam ao seu redor.

Algumas das mesmas dúvidas ainda estarão com você.

Haverá decisões que continuarão sem resposta.

Dias em que você se ouvirá com clareza.

E outros em que o barulho será maior.

Mas alguma coisa pode ter mudado.

Talvez você tenha começado a perceber que existe um espaço entre aquilo que acontece com você e a maneira como escolhe participar disso.

Um espaço para perceber.

Para questionar.

Para sentir.

Para escolher.

E talvez seja nesse espaço que o despertar continue acontecendo.

Talvez você não saia destas páginas sabendo exatamente o que fazer.

E talvez esse nunca tenha sido o objetivo.

Porque algumas respostas só aparecem enquanto a vida acontece.

Em uma conversa que você ainda não teve.

Em uma escolha que ainda não precisou fazer.

Em um limite que um dia perceberá que precisa colocar.

Em alguma coisa que hoje parece confusa e, mais adiante, ganhará outro significado.

Mas talvez você saia daqui com algo que antes não tinha da mesma maneira:

a disposição de se escutar antes de se abandonar.

De perguntar antes de repetir.

De perceber antes de concluir.

De escolher sem exigir de si a certeza impossível de que tudo dará certo.

Talvez despertar seja isso: não ter todas as respostas — mas começar a reconhecer a própria voz quando ela aparece.

Talvez, depois de tudo o que você leu, alguma coisa tenha ficado diferente.

Não necessariamente do lado de fora.

Talvez ninguém perceba.

Talvez sua rotina continue exatamente como estava.

Mas pode existir uma pergunta que agora você não consegue mais ignorar.

Uma percepção que ganhou nome.

Uma escolha que começou a parecer diferente.

Uma parte de você que finalmente recebeu atenção.

E talvez isso pareça pequeno.

Mas algumas mudanças importantes começam muito antes de aparecerem na vida.

Começam quando aquilo que antes passava despercebido deixa de passar.

Quando você começa a perceber o momento em que se cala.

Quando reconhece a velha necessidade de agradar.

Quando nota que está tentando encontrar fora uma autorização que talvez precise começar a construir dentro.

O despertar não precisa fazer barulho para mudar o lugar de onde você vive.

O QUE ISSO DESPERTOU EM MIM?

Talvez você não precise terminar este livro sabendo exatamente o que fazer.
Talvez baste perceber aquilo que agora ficou mais difícil continuar ignorando.
Depois de tudo o que você acabou de ler, existe alguma verdade sobre você que ficou mais difícil continuar fingindo que não percebe?

Antes de você ir...

Talvez você tenha começado estas páginas procurando alguma coisa.

Uma resposta.

Uma direção.

Uma maneira de compreender melhor aquilo que vinha acontecendo dentro de você.

Eu não sei o que você encontrou.

Talvez algumas respostas.

Talvez novas perguntas.

Talvez apenas palavras para coisas que você já sentia, mas ainda não conseguia nomear.

E talvez isso já seja suficiente por agora.

Porque você não precisa sair daqui com a vida resolvida.

Você não precisa transformar esta leitura em mais uma cobrança para se tornar alguém diferente.

Se alguma coisa destas páginas permanecer com você, espero que seja a disposição de continuar se escutando.

Não para encontrar sempre a resposta certa.

Mas para não desaparecer da própria vida enquanto tenta encontrá-la.

Talvez, em algum momento, você volte a se perguntar:

O que estou pensando?

O que estou sentindo?

O que importa para mim agora?

E talvez as respostas mudem.

Espero que mudem.

Porque você também continuará mudando.

A sua vida continuará sendo muito maior do que qualquer livro poderia alcançar.

Nela, você ainda poderá perceber.

Questionar.

Escolher.

Mudar.

Permanecer.

Pedir ajuda.

Não saber.

E olhar novamente.

Você não precisa terminar esta leitura com uma versão definitiva de si mesma.

Talvez baste continuar disposta a se encontrar nas versões que ainda virão.

Se, depois destas páginas, você continuar se perguntando:

O que estou pensando?

O que estou sentindo?

O que importa para mim agora?

então talvez este livro já tenha cumprido aquilo que poderia cumprir.

Eu não espero que você se lembre de todas as palavras.

Espero apenas que, quando precisar, você se lembre de voltar a escutar as suas .

Obrigada por me permitir caminhar ao seu lado durante estas páginas.

Agora elas terminam.

Mas você continua.

Tatiane Santana

Mente • Coração • Propósito



SOBRE A AUTORA

Tatiane Santana

Mente • Coração • Propósito

Tatiane Santana acredita que algumas das mudanças mais importantes da vida começam antes de qualquer decisão — começam quando temos coragem de olhar com mais atenção para aquilo que acontece dentro de nós.

Seu trabalho nasce do encontro entre **mente**, **coração** e **propósito**, criando reflexões para mulheres que desejam compreender melhor o que pensam, o que sentem e as escolhas que estão construindo para a própria vida.

Mais do que oferecer respostas prontas, Tatiane busca criar espaços de consciência: lugares onde uma pergunta pode revelar algo que antes passava despercebido.

Um Chamado para o Despertar nasceu desse propósito.

Não para dizer a uma mulher quem ela deve ser.

Mas para convidá-la a escutar, com mais presença, quem ela está se tornando.