



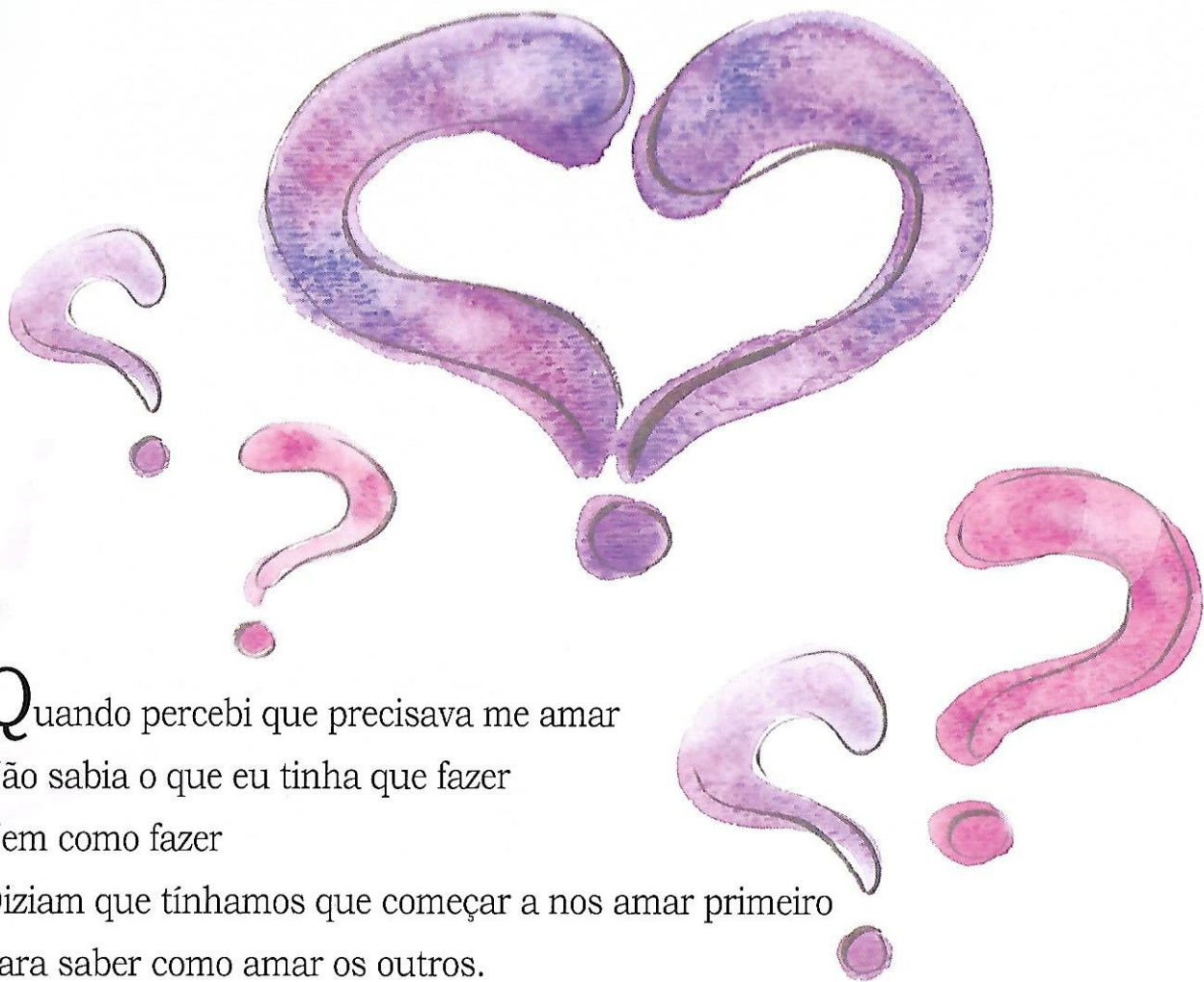
Karen Vogel

# Quando aprendi a me amar

Lições sobre autocompaixão, aceitação  
e Mindfulness

Ilustrações Patricia Nardi

Conscientia



Quando percebi que precisava me amar  
Não sabia o que eu tinha que fazer  
Nem como fazer  
Diziam que tínhamos que começar a nos amar primeiro  
Para saber como amar os outros.  
Mas vi que esta é uma matéria que não se aprende na escola  
Nem mesmo em casa.  
Um dia percebi que eu realmente precisava mudar  
A forma de me tratar.



Como não sabia como fazer,  
Decidi fazer comigo  
O que eu fazia com as pessoas que eu amava:  
Eu as tratava bem e com carinho  
Eu cuidava delas  
Eu as respeitava  
Conversava com elas com ternura.  
Eu conseguia ver nelas as coisas boas  
Que elas não conseguiam ver nelas.



Quando eu comecei a praticar,  
Percebi que precisava aprender a me conhecer melhor:  
Observar minhas emoções,  
Atender às necessidades do meu corpo,  
Vigiar sobre o que meus pensamentos diziam.

Percebi que existe um mundo vasto aqui dentro  
E que me manda mensagens o tempo todo.  
Para começar a praticar  
Era só parar e me escutar.



Neste novo aprendizado,  
Percebi que deveria ser responsável  
Por ir atrás do que me dava alegria,  
Do meu entusiasmo.

E me dei conta que só eu poderia ir atrás disso.  
Eu costumava procurar pela felicidade fora de mim:  
Em pessoas, em coisas ou em uma situação  
Descobri, um dia, ser tudo ilusão.





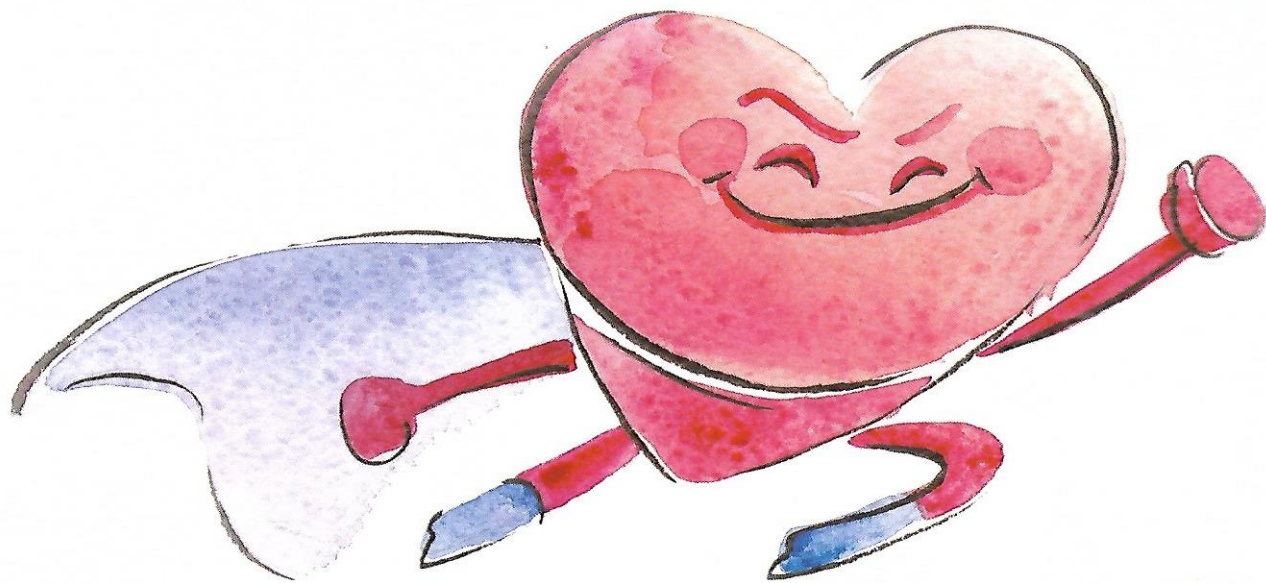
Busquei identificar  
O que eu gostava de fazer,  
O que me dava prazer.  
Me matriculei naquele curso que eu tanto queria,  
E me levei para passear em um sábado de sol.  
Comecei a exercitar com sabedoria  
Como ser para mim mesma uma ótima companhia.





Quando passei a me amar,  
Parei de me chamar de chata e burra  
E pensei existir uma forma mais doce.  
Um dia, escapou um “minha pequena”  
E até me emocionei.  
Descobri que eu só precisava vigiar  
Para meu pensamento não sabotar.





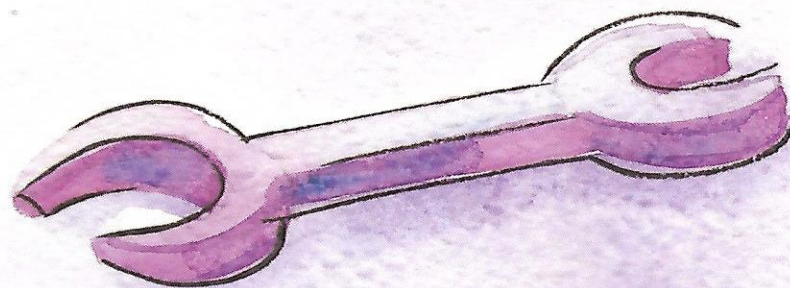
Aprendi a criar, a transformar  
Usar aptidões que eu nunca imaginava ter.  
Observar as coisas que eu fazia bem  
E me alegrar com elas  
Como escrever e cantar.  
Me empenhei nelas passando em mim a acreditar.



Aprendi que amar tem a ver com cuidar,  
E resolvi praticar em mim mesma:  
Zelar pela minha saúde  
Mudar minha alimentação  
Me permitir descansar.  
Finalmente comecei a exercitar meu corpo,  
E brigar menos com aquelas partes dele  
Que eu não gostava e rejeitava.  
Cuidei dele parte por parte,  
E evitei substâncias que o intoxicasse.



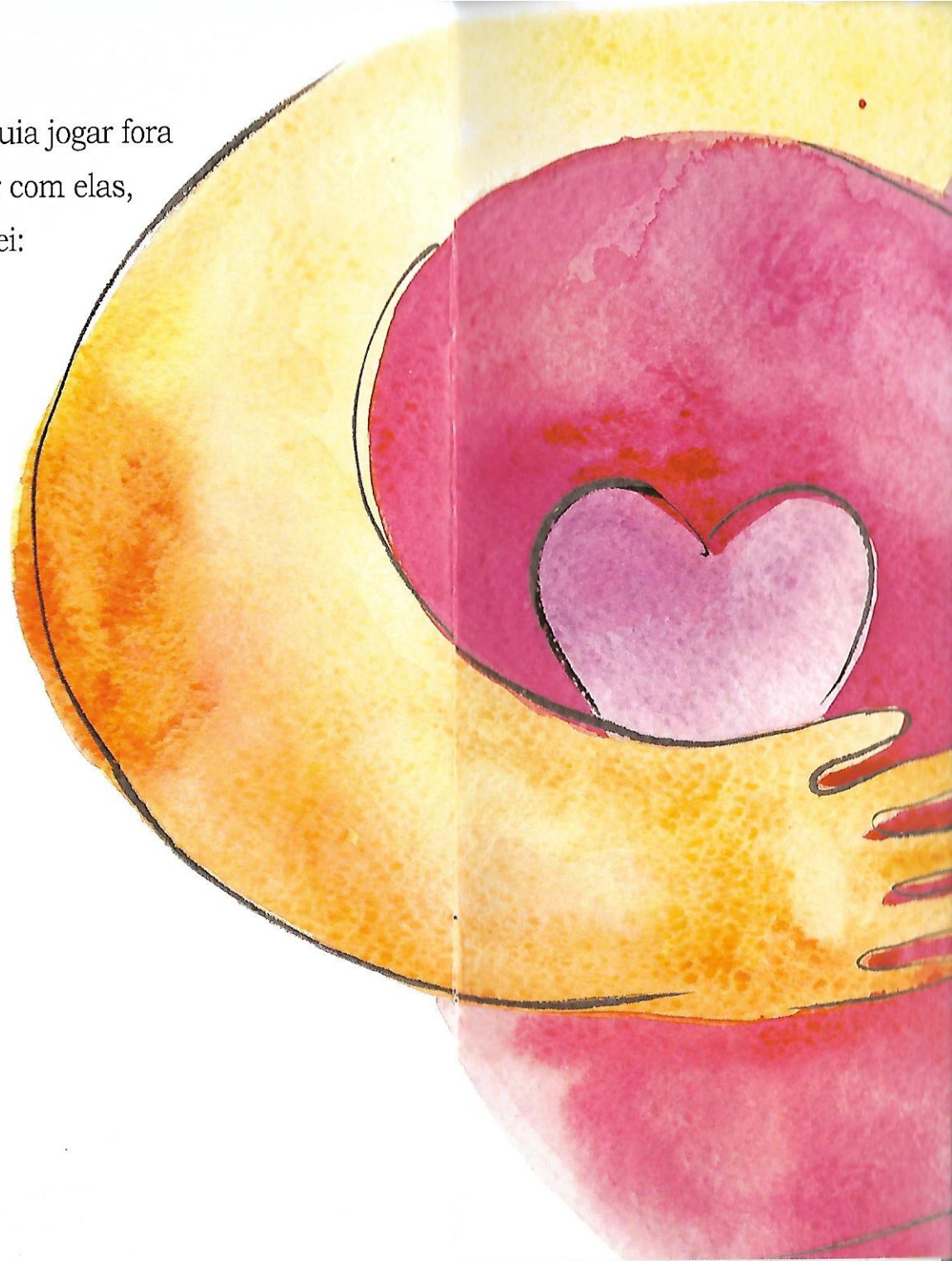
Precisei encarar que por ser um ser humano,  
Sou digna de falhas  
E de muitas delas.  
Como foi difícil ver que por mais que eu tentasse  
Por mais que eu me esforçasse  
Lá estava eu cometendo erros novamente.  
Mas agora eu poderia ter uma escolha:  
Me criticar por eles ou  
Aprender com eles e evitar repeti-los.





Observei que tem coisas em mim que eu não conseguia jogar fora  
Tive que aprender uma nova forma de me relacionar com elas,  
Essas partes de mim que por tanto tempo eu reprovei:  
Minha ansiedade, minhas dores, meus erros  
E parar de julgá-los como algo negativo em mim.  
Aprendi a respirar no sofrimento  
Olhar de perto e validar minhas dores  
E a acolher minha ansiedade com ternura.

Observei que o medo, a raiva, a tristeza, a culpa  
Que invadem meu interior  
Todas elas são enviadas  
Por um lugar muito sábio dentro de mim.  
Muitas delas chegam sem avisar  
Mas elas agora são recebidas e acolhidas  
Pelos meus braços cheios de amor.



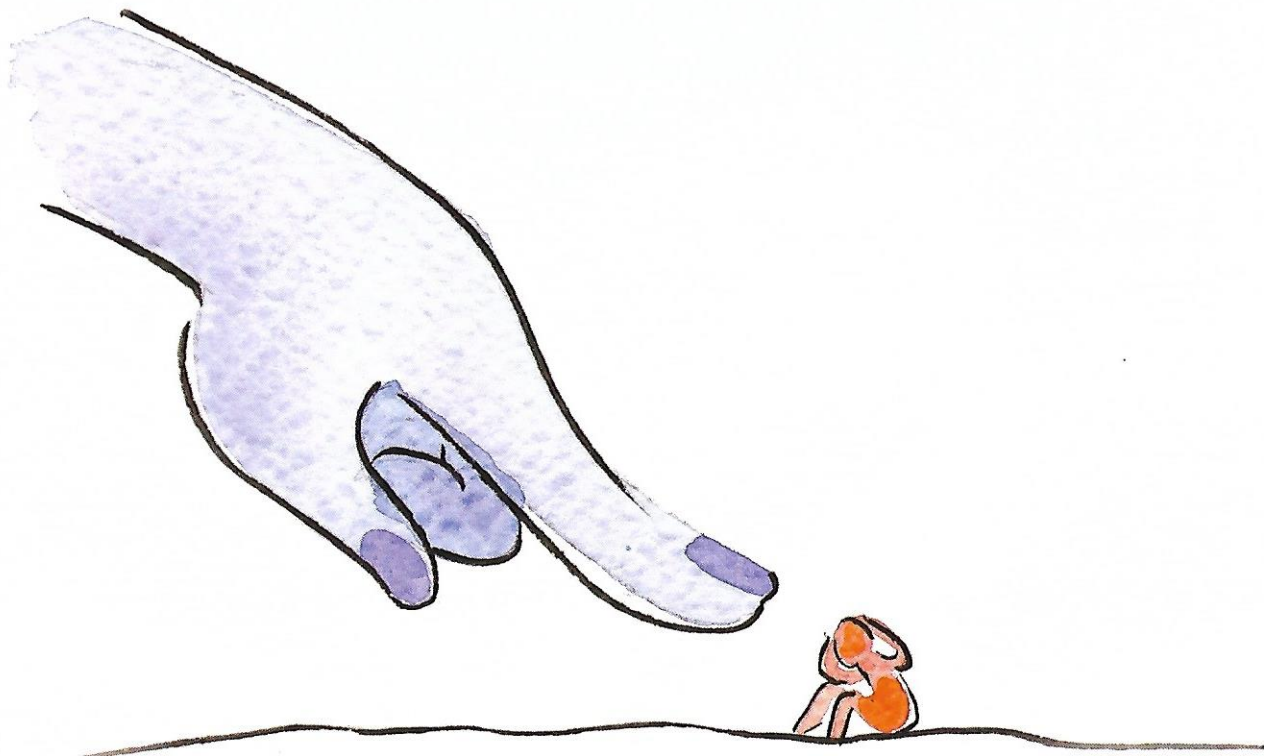


Ao olhar meus medos de frente,  
Conheci uma guerreira que vive aqui dentro.  
Ela vinha me visitar muitas vezes  
Mas eu nem a notava.  
Gostei de conhecê-la enfim  
E conhecer a força dela em mim.





Parei de desperdiçar energia tentando encobrir  
A tristeza por ter sido incompreendida,  
A mágoa por não ter sido aceita como sou.  
Deixei de lado as tentativas de ser a pessoa que queriam que eu fosse  
E lutei por ser autêntica  
E eu mesma me aceitar  
E ser fiel a mim.  
Passei a me fazer perguntas que me guiavam  
Como por exemplo: “O que preciso neste momento”?



E tinha aquele velho crítico que mora dentro de mim  
Aquele antigo companheiro  
Que parecia mais um general, duro e reprovador  
Que adorava dizer que eu não era boa o bastante.  
A me julgar por meus comportamentos  
Opinar sobre meu desempenho  
E reprovar minhas falhas.  
Um dia, paramos de brigar e sentamos para conversar.



Nesta conversa, percebi que ele era parte de mim.

Ele sempre estava ali

Dizendo que eu tinha que mudar  
Para melhor.

Neste dia eu me dei conta

Que ele lutava por mim,

Ele queria me ver segura

Ele estava cuidando de mim.

Neste dia, nós nos abraçamos

E nos tornamos amigos.

Decidimos lutar juntos

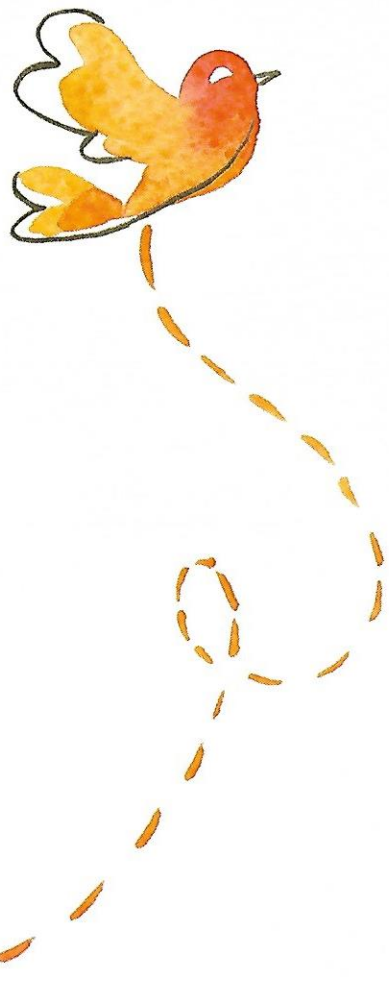
Pela melhor versão de mim.

Desta vez com um pouco de doçura

Em palavras macias e encorajadoras.



Ele me ajudou a encontrar uma nova voz  
Que me tratava de uma forma nova  
E que reconheci como verdadeiramente minha.  
Ela amparava aquela que queria ser salva  
Das minhas crenças,  
Dos meus árduos julgamentos e avaliações,  
Da guerra em mim mesma  
Que durava algumas décadas.  
Mas que só eu mesma poderia me libertar.




E, por fim, aquele momento chegou  
Quando finalmente olhei no espelho  
Com o meu novo olhar  
E consegui carinhosamente sorrir.  
Parecia que eu não era mais uma estranha  
E sim alguém que pertencia a mim mesma.  
Foi um longo processo  
Mas que continua em andamento.

Percebei que, finalmente  
Deixei de ser uma estrangeira de mim  
Alguém que por muito tempo eu reprovei e rejeitei  
Apesar de conhecer mais do que ninguém.  
Parei e fiquei olhando  
A contemplar a minha pessoa recém descoberta.  
E pude ver ser ela mesma  
Quem eu tanto procurava.

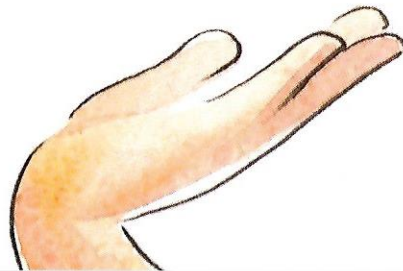
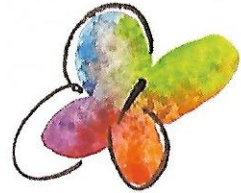




A watercolor illustration of a tree with a thick, textured trunk in shades of brown and orange. The branches are thin and black, extending outwards. The leaves are simple shapes in yellow, green, and orange. Small red hearts are scattered throughout the scene, some on the branches and some floating in the air. The background is plain white.

Essa pessoa que eu me transformara,  
Aprendeu a se amar sem precisar  
Dos outros amarem de volta  
Para me sentir completa.  
Parei de lutar ou mesmo implorar por amor.  
A incrível jornada pela busca do amor  
Acabou na descoberta do meu próprio.  
A danada da sabedoria me ensinara  
Sobre o amor incondicional.  
Apreendi que podia amar a mim sem condições especiais,  
E também amar as pessoas sem receber amor em troca.

Eu agora tinha a mim mesma.  
Eu finalmente me reencontrei,  
Eu nunca mais estaria só.  
Passei a me amparar e aconchegar.  
Eu agora ando de mãos dadas comigo,  
Me cuidando,  
Me amando,  
Me transformando.  
Decidi que nunca mais iria me deixar,  
Eu não seria mais aquela a me punir.  
Agora eu sou  
Livre de todas as minhas amarras.  
Foi a partir deste dia  
Que eu nunca mais me abandonaria.  
Que eu nunca mais ficaria sozinha.  
Eu tinha a mim.  
E eu tinha tudo.



Fim



*Quando aprendi a me amar é um livro para quem busca desenvolver o amor por si mesmo. Via autocompaixão, procuramos nos tratar de forma mais gentil e com menos autocrítica. Ele aborda, de forma prática, como podemos desenvolver o autocuidado, a gentileza, a aceitação e a atenção ao momento presente, que são alguns dos componentes centrais da autocompaixão.*

*O livro é baseado em modelos teóricos com comprovada evidência científica: a ciência da compaixão (Neff, 2011; Gilbert, 2014), Mindfulness (Kabat-Zinn, 2005) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes, Wilson e Strosahl, 1999).*

**[www.karenvogel.com.br](http://www.karenvogel.com.br)**

*Conscientia*

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-93076-00-8



9 788593 076008