

Cuidar de mim, sem culpa

Susana Dagot

outubro 2022

Elevação dos ombros

Fazer este exercício com a intenção de liberar todas as tensões acumuladas e relaxar o corpo.

- Inspire pelo nariz, levantando os ombros e fechando os punhos.
- Fique em apneia e levantar e baixar os seus ombros algumas vezes (pode imaginar que está a bombear todas as tensões para as fazer subir).
- Quando sentir a necessidade de expirar, sopra pela boca relaxando todo corpo (não se esqueça de abrir as mãos) e imaginando que está a descarregar todas as tensões.
- Repetir várias vezes seguidas até sentir um profundo relaxamento.

Quando nos tornamos cuidadoras, rapidamente percebemos que muita coisa repousa nos nossos ombros.

Então tentamos assegurar
o melhor que pudermos, agitamo-nos,
tropeçamos, sentimo-nos culpadas,
por vezes até desesperadas...

Mas há momento sem que é preciso parar e é preciso
cuidar de nós.

“Não tenho tempo para cuidar de mim”

Encontrar esse tempo é primordial!

Libertar-se de crenças, esquemas que podem ser verdadeiros venenos sobretudo quando cuidamos de alguém:

- a culpa
- a impotência
- o medo de não fazer o suficiente, de não estar à altura

Pistas para ajudar a correr a maratona

1. Nunca se esqueça de si

Cuide de si
antes de cuidar
do seu ente querido.

Se não cuida de si, cada vez estará
mais stressada, cansada, frustrada,
deprimida, irritada.

Tem o direito de tomar
tempo para si e para
para recarregar as suas baterias.

Selecione as afirmações que lhe correspondem neste momento (14):

- ☐ Estou exausta
- ☐ Cobro ao outro o que lhe dou/faço
- ☐ Isolo-me
- ☐ Irrito-me ou sou agressiva por tudo e por nada
- ☐ Perdi a motivação
- ☐ Perdi a alegria de viver
- ☐ Perdi a vontade de fazer algumas coisas
- ☐ Sou incapaz de decidir por mim
- ☐ Ajo de forma automática
- ☐ Durmo mal
- ☐ Como mais (ou menos) do que o normal, fumo, bebo demais...
- ☐ Sinto-me triste
- ☐ Estou de rastos
- ☐ Estou com falta de paciência

Para poder cuidar de si tem que começar por estar presente a si.

Exercício (3 minutos)

Instale-se confortavelmente, feche os olhos e pergunte-se:
Como sinto o meu corpo? O que está tenso, relaxado, confortável, desagradável
Quais são neste momento os meus pensamentos predominantes
Como sinto o meu coração? Estou triste, alegre, zangada, desmoralizada,
entusiasmada...

Não há nada a mudar, apenas tomar consciência do que se passa em si. Se no início tiver dificuldade em perceber as zonas tensas ou relaxadas do seu corpo, pode mover ligeiramente essa zona, ou contrair e deixar relaxar, isso talvez permita trazer uma maior consciência a essa zona.

2. Não espere vir a ter tempo

Quando corremos o tempo todo acabamos
por achar que não temos escolha.

É falso!

10' de pausa é melhor do que nada!

Fazer uma pausa 5' no carro antes de entrar em casa

Parar 10' para tomar um café numa esplanada

Andar 10' na natureza

*Desligar a tv e as redes sociais e passar tempo com
o seu companheiro ou uma amiga*

O que é que a ajuda a recarregar as baterias?

3. Ninguém é perfeito

Seja gentil consigo mesma.

Não é certamente perfeita, mas é
mesmo fabulosa e
isso é o que faz a diferença.

Feito é melhor que perfeito!

Afirmar “eu sou suficiente”	faz diminuir a pressão
	dá coragem
	motiva à ação, o perfeccionismo é a paralisia

4. Cultivar o pensamento positivo

Graças ao poder de
da gratidão e da apreciação.

Elas têm a capacidade de
nos fazer abrir os olhos para o
tesouros extraordinários
da nossa vida quotidiana.

*Algo que apreciou hoje ou pelo qual se sente grata.
Como seria a sua vida se não tivesse isso?*

Caderno da gratidão

5. Libertar a palavra

Tem o direito de dizer
que é difícil, que está cansada...
Isto não muda o amor
que tem para o seu o seu ente querido.

Falar de si e das suas necessidades de forma justa e honesta.

Não hesite em falar com uma
pessoa de confiança ou um profissional.

6. Aceitar ajuda, delegar

Obter ajuda de familiares ou de profissionais ou de associações não significa que não seja capaz de lidar com a situação.

Tem o direito de pedir ajuda e, acima de tudo, tem o direito de aceitar sem se sentir culpada.

Não tem que ser responsável de tudo é importante aprender a delegar.

E se parasse um instante para ver o que poderia delegar?

7. Crie uma vida respeitando quem é

- quais são os momentos em que se sente feliz
- quais as necessidades satisfeitas nesses momentos
- quais são os momentos em que não se sente feliz
- quais as necessidades não satisfeitas nesses momentos

Pode mudar alguma coisa? E se não pode, pode mudar a sua atitude?

Como se sente quando está bem

agradecida

alegre

feliz

compreendida

aliviada

animada

confiante

contente

despreocupada

entusiasmada

envolvida

inspirada

interessada

otimista

maravilhada

orgulhosa

pacificada

plena

radiante

relaxada

revigorada

tranquila

útil

estimulada

satisfeita

excitada

criativa

emocionada

engraçada

bem-humorada

calma

carinhosa

entretida

sensível

segura

tocada

livre

motivada

viva

Necessidades satisfeitas

segurança
paz
proteção
paz de espírito
estabilidade
confiança
autonomia
independência
espaço
humor
alegria
prazer
confiança

apreciação
atenção
companhia
harmonia
intimidade
suporte
ternura
aceitação
gentileza
pertença
comunicação
inclusão
partilha

ser visto
ser ouvido
sentido
beleza
celebração
comunhão
esperança
liberdade
validação
aceite
amado
autenticidade
conexão

8. Favorecer a autonomia

A tentação é grande de
querer fazer tudo.
assumir tudo, a fim de
de facilitar a vida do seu ente querido.

Mas quanto mais fazemos, menos
espaço lhe deixamos para desenvolver
as suas capacidades e
autonomia.

9. Rir das situações

Há sempre momentos
improváveis,
tão “demais” que se
tornam engraçados.

Com uma boa dose de de deixar ir,
estas situações podem
fazer-nos bem
quando atravessamos
momentos mais difíceis.

10. Não pode controlar tudo

Gostaríamos que o sofrimento do outro acabasse, mas não temos esse poder.

Ao querer controlar tudo chegamos à exaustão.

Aceitar os nossos limites e ter a humildade de largar o que não podemos controlar.



Um homem está a correr à frente de um leão que o persegue.

Às tantas chega a uma falésia. À sua frente o vazio, atrás de si o leão. Há uma árvore com uma liana, o homem salta e agarra-se à liana. Olha para cima e vê um rato a roer a liana. Olha para baixo e vê uma cobra venenosa.

Uma situação com a qual alguns pensam deparar-se, não há solução nem sem cima nem em baixo nem ao lado.

Mas às tantas o homem avista uma framboesa. Colhe-a, come-a, delicia-se com a framboesa. No coração da desgraça podemos ter a capacidade de apreciar as coisas boas que nos surgem, uma framboesa após a outra, momentos de não sofrimento que podemos aproveitar podem ser suficientes para justificar a existência!

Jean-Yves Leloup, Un art de vivre et d'aimer par temps de catastrophe



Obrigada!

amara.pt

susana.dagot@me.com