



## CASO ILUSTRATIVO 3

“Desde a infância, susan lutou com afinco para ser avaliada e aceita pelos outros. Ela é brilhante, competente e atraente. Aos 35 anos estabeleceu a própria empresa de relações públicas, e aos 40 possuía recursos que lhe permitiram aposentar-se. Colegas respeitam-na e amigos admiram-na, mas, apesar do visível sucesso, susan alimenta sentimentos de inadequação e insegurança. É altamente sensível às opiniões de outras pessoas - mesmo críticas insignificantes fazem-na sofrer episódios de insegurança e ruminação. Quando algo dá errado, ela logo culpa a si mesma e imagina que os outros também devem estar julgando-a com severidade. Como muitas pessoas, susan tem baixa autoestima. Apesar da confiante aparência externa, não consegue evitar a ideia de que simplesmente não é competente o bastante.”