



# A arte da **IMPERFEIÇÃO**

Abandone a pessoa que você acha que deve ser  
e seja você mesmo



brené brown



## Sumário

[Capa](#)

[Folha de Rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Agradecimentos](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Vivendo plenamente](#)

[A jornada](#)

[Momentos decisivos](#)

[Indo fundo](#)

[Como espero contribuir](#)

[Coragem, compaixão e sintonia: os dons da imperfeição](#)

[A tempestade de vergonha](#)

[Coragem](#)

[Compaixão](#)

[Limites e compaixão](#)

[Sintonia](#)

[Explorando o poder do amor, do pertencimento e de ser suficiente](#)

[Definindo amor e pertencimento](#)

[Amor:](#)

[Pertencimento:](#)

[Praticando amor e pertencimento](#)

[Podemos amar aos outros mais do que a nós mesmos?](#)

[As coisas que atrapalham](#)

[Resiliência à vergonha: introdução](#)

[Pesquisador de vergonha, cure-se!](#)

Como é a aparência da vergonha?

Orientador 1

Cultivando autenticidade

Abandonar o que os outros pensam

Use o DIA

Orientador 2

Cultivando autocompaixão

Abandonar o perfeccionismo

Autocompaixão

Aproveite o DIA

Orientador 3

Cultivando um espírito resiliente

Abandonar o entorpecimento e a impotência

O que compõe a resiliência?

Esperança e impotência

Praticando consciência crítica

Entorpecer e minimizar os sentimentos

Quando entorpecemos a escuridão, entorpecemos a luz

Aproveite o DIA

Orientador 4

Cultivando gratidão e alegria

Abandonar escassez e medo do escuro

Gratidão

O que é alegria?

Escassez e medo do escuro

Medo do escuro

Escassez

Aproveite o DIA

## Orientador 5

Cultivando intuição e confiando na fé

Abandonar a necessidade da certeza

Intuição

Fé

Aproveite o DIA

## Orientador 6

Cultivando criatividade

Abandonar a comparação

Aproveite o DIA

## Orientador 7

Cultivando brincadeiras e descanso

Abandonar exaustão como símbolo de status e produtividade como valor pessoal

Aproveite o DIA

## Orientador 8

Cultivando calma e tranquilidade

Abandonar o nervosismo como estilo de vida

Calma

Tranquilidade

Aproveite o DIA

## Orientador 9

Cultivando um trabalho significativo

Abandonar a insegurança

Insegurança e “espera-se que”

Muito prazer. O que você faz?

Aproveite o DIA

## Orientador 10

[Cultivando riso, música e dança](#)

[Abandonar a necessidade de ser descolado e estar sempre no controle](#)

[Música](#)

[Dança](#)

[Ser descolado e estar sempre no controle](#)

[Aproveite o DIA](#)

[Pensamentos finais](#)

[Sobre o processo de pesquisa](#)

[Para caçadores de emoções e viciados em metodologia](#)

[Sobre a autora](#)

Brené Brown, Ph.D., L.M.S.W.

A arte da  
**IMPERFEIÇÃO**

*Abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo*

**Seu guia para uma vida plena**

**Tradução**  
**Antonio Carlos Vilela**



Copyright © 2012 by Brené Brown

Copyright © 2012 Editora Novo Conceito

Título original: The gifts of imperfection

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer meio, seja este eletrônico, mecânico, de fotocópia, sem permissão por escrito da Editora.

Versão Digital — 2012

### **Produção Editorial**

Equipe Novo Conceito

Preparação e Revisão de Texto: Equipe Novo Conceito

Projeto gráfico e Diagramação: Nhambikwara Editoração

Capa: Igor Campos

Diagramação ePUB: Brendon Wiermann

Este livro segue as regras da Nova Ortografia da Língua Portuguesa

Nota do editor:

Nomes, detalhes e circunstâncias podem ter sido alterados para proteger a privacidade das pessoas mencionadas nesta publicação. Este livro não pretende substituir o aconselhamento de profissionais de saúde.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Brown, Brené

A arte da imperfeição : abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo / Brené Brown ; [traduzido por Antonio Carlos Vilela dos Reis]. --  
Ribeirão Preto, SP : Novo Conceito Editora, 2012.

Título original: The gifts of imperfection

ISBN 978-85-8163-010-6

eISBN 978-85-8163-069-4

1. Autoaceitação 2. Autoestima 3. Autogerência (Psicologia) 4. Comportamento humano 5. Resiliência (Traço de personalidade) 6. Valores (Psicologia)

I. Título.

12-02260 CDD-150.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoaceitação : Psicologia aplicada 150.1



Rua Dr. Hugo Fortes, 1.885 — Parque Industrial Lagoinha  
14095-260 — Ribeirão Preto — SP





Para Steve, Ellen e Charlie.

Amo vocês de todo o coração.

## Agradecimentos

A mais profunda gratidão a:

Patricia Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev, Kate Croteau, April Dahl, Ronda Dearing, Sid Farrar, Margarita Flores, Karen Holmes, Charles Kiley, Polly Koch, Shawn Ostrowski, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemaker, Dave Spohn, Diana Storms, Ashley Thill, Sue Thill, Alison Vandenberg, Yolanda Villarreal, Jo-Lynne Worley, meus amigos do Move-a-Body, minha família e os Lovebombers.

## Prefácio

Assumirmos nossa história e amar a nós mesmos nesse processo é a coisa mais corajosa que podemos fazer

Depois que se vê um padrão, é impossível “desver”. Confie em mim, eu já tentei. Mas quando a mesma verdade fica se repetindo, é difícil fingir que é apenas coincidência. Por exemplo, não importa o quanto eu tenha tentado me convencer de que posso funcionar com seis horas de sono, qualquer coisa menos que oito horas me deixa impaciente, ansiosa e desejando carboidratos. É um padrão. Eu também possuo um terrível padrão de procrastinação: sempre coloco outras coisas à frente de escrever, como reorganizar minha casa toda e gastar tempo e dinheiro demais comprando suprimentos de escritório e coisas para ajudar na reorganização. Toda vez que vou escrever é assim.

Um motivo pelo qual é impossível “desver” tendências é que nosso cérebro é estruturado para procurar padrões e atribuir-lhes significados. Humanos organizam variáveis que produzem significados. E, para o bem ou para o mal, meu cérebro está regulado para fazer isso.

Como pesquisadora, observo o comportamento humano para poder identificar e dar nome aos sutis relacionamentos, padrões e conexões que nos ajudam a dar sentido aos pensamentos, comportamentos e sentimentos.

Eu amo o que faço. A busca de padrões é um trabalho maravilhoso, mas, na verdade, minhas tentativas de “desver”, ao longo da minha carreira, ficaram estritamente relacionadas à minha vida pessoal e àquelas vulnerabilidades humilhantes que eu amava negar. Tudo isso mudou em novembro de 2006, quando a pesquisa que preenche estas páginas me atingiu em cheio. Pela primeira vez na minha carreira eu estava desesperada para “desver” minha própria pesquisa.

Até aquele ponto eu tinha dedicado minha carreira a estudar emoções difíceis, como vergonha, medo e vulnerabilidade. Escrevera artigos acadêmicos sobre vergonha e desenvolvera um programa de estudos de resiliência à vergonha para profissionais de saúde mental e para profissionais que trabalham com dependentes de drogas. Também escrevi um livro sobre resiliência à

vergonha chamado *I thought it was just me*.<sup>1</sup>

Durante o processo de reunir milhares de depoimentos de diversos homens e mulheres de todo o país, com idades entre 18 e 87 anos, enxerguei padrões sobre os quais quis saber mais. Sim, todos nós lutamos contra a vergonha e o medo de não sermos suficientes. E, sim, muitos de nós temos medo de deixar nosso verdadeiro eu ser visto e conhecido. Mas nesse grande amontoado de informações também havia histórias e mais histórias de homens e mulheres com vidas surpreendentes e inspiradoras. Vidas que contavam sobre a força que existe em aceitar a imperfeição e a vulnerabilidade. Aprendi que existe uma relação indissociável entre alegria e gratidão, e que coisas que considero comuns, como descanso e lazer, são tão vitais para nossa saúde quanto alimentação e atividade física. Esses participantes da pesquisa confiavam em si mesmos e falavam de autenticidade, amor e integração de uma forma totalmente nova para mim.

Eu queria ver essas histórias como um todo. Então, peguei papel e caneta e escrevi a primeira palavra que me veio à cabeça: “Plenitude”. Eu ainda não tinha certeza do que isso significava, mas sabia que essas histórias eram de pessoas que viviam e amavam com todo o coração.

Eu tinha muitas dúvidas sobre a plenitude. A que essas pessoas davam valor? Como elas criaram tanta resiliência em suas vidas? Quais eram suas maiores preocupações e como as resolviam ou enfrentavam? Alguém consegue viver plenamente? O que é necessário para cultivar aquilo que precisamos? O que nos atrapalha?

Ao começar a analisar as histórias, eu procurava temas recorrentes. Percebi que os padrões geralmente caíam em uma de duas colunas; para simplificar, chamei essas colunas de Sim e Não. A coluna Sim estava repleta de palavras como valor, descanso, lazer, confiança, fé, intuição, esperança, autenticidade, amor, integração, alegria, gratidão e criatividade. A coluna Não trazia palavras como perfeição, alienação, certeza, exaustão, autossuficiência, ser descolado, ajuste, crítica e escassez.

Engoli em seco da primeira vez que me afastei do papel e tive uma visão geral dele. Senti uma espécie de choque. Lembro-me de murmurar: “Não. Não. Não. Não. Como pode ser?”.

Embora eu mesma tivesse escrito as listas, fiquei chocada quando as li. Quando codifico informações, assumo a personalidade de pesquisadora. Minha

única atenção é capturar com precisão o que ouço nas histórias. Não penso em como eu diria algo, mas apenas em como os participantes da pesquisa o disseram. Não penso qual significado uma experiência tem para mim, apenas no que ela significa para a pessoa que a relatou.

Eu me sentei na cadeira vermelha da minha sala de café e encarei essas duas listas por um longo tempo. Meus olhos desciam, subiam e iam de um lado a outro. Lembro-me que em certo momento estava sentada ali, com lágrimas nos olhos e a mão cobrindo a boca, como se alguém tivesse acabado de me dar uma má notícia.

E, na verdade, era uma má notícia. Pensei que descobriria que pessoas que vivem plenamente seriam como eu e fariam as mesmas coisas que eu fazia; trabalhando duro, seguindo as regras, repetindo algo até acertar, sempre tentando se conhecer melhor, criando os filhos de acordo com as regras...

Após estudar durante uma década tópicos difíceis como vergonha, eu realmente acreditava que merecia a confirmação de que estava “vivendo corretamente”.

Mas eis a dura lição que aprendi naquele dia (e em todos os dias desde então):

“É muito importante o quanto nos conhecemos e compreendemos, mas existe algo que é ainda mais essencial para uma vida integral e plena: amar a nós mesmos.”

Conhecimento é importante, mas apenas se formos delicados e gentis com nós mesmos enquanto trabalhamos para descobrir quem somos. A plenitude depende tanto de abraçarmos nossa ternura e vulnerabilidade quanto de desenvolvermos conhecimento e força.

E aquela que talvez tenha sido a lição mais dolorosa do dia me atingiu tanto que me deixou sem fôlego: aquelas informações deixaram claro que não podemos dar a nossos filhos o que não temos. A capacidade de amar com todo o coração é um indicador mais forte de sucesso como pai ou mãe do que qualquer coisa que possamos aprender com um livro de educação.

Essa capacidade é desenvolvida por meio do equilíbrio entre trabalho mental e emocional, e, enquanto eu estava ali sentada, naquele dia triste de

novembro, ficou claro que meu trabalho emocional deixava a desejar.

Finalmente me levantei, peguei minha caneta na mesa e tracei uma linha embaixo da lista do Não. Então, escrevi a palavra “eu” embaixo da linha. Minhas dificuldades pareciam estar perfeitamente caracterizadas pela soma de todos os itens daquela lista.

Cruzei os braços junto ao peito, afundei-me na cadeira e pensei: “Que ótimo, estou vivendo de acordo com essa lista de merda”.

Fiquei andando pela casa durante cerca de vinte minutos, tentando “desver” e desfazer tudo que tinha acabado de se desenrolar, mas não consegui afugentar aquelas palavras. Eu não conseguia voltar atrás, então fiz o melhor que podia: dobrei as folhas do *flipchart* em belos quadrados e as guardei na caixa que cabia perfeitamente sob a minha cama, ao lado dos embrulhos de Natal.

Em seguida, arrumei um bom terapeuta e dei início a um ano de dedicado trabalho emocional que mudaria minha vida para sempre. Diana, minha terapeuta, e eu ainda rimos quando nos lembramos da primeira sessão. Diana, que é terapeuta de muitos terapeutas, começou com a obrigatória: “Então, o que está acontecendo?”. Puxei a lista do Sim e disse com muita naturalidade: “Preciso de mais coisas nesta lista. Algumas dicas e técnicas bem específicas seriam úteis. Nada muito profundo. Nada dessa porcaria de infância e coisas assim”.

Foi um ano longo. Eu me refiro afetuosamente a esses eventos, no meu blogue, como o “~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007”. Para mim aquilo foi um verdadeiro colapso, mas Diana disse que era um despertar espiritual. Acho que nós duas estávamos certas. Na verdade, começo a me perguntar se é possível ter uma coisa sem a outra.

É claro que não foi por coincidência que tudo isso tenha começado. Os astros estavam perfeitamente alinhados para um colapso: eu estava recém-libertada de açúcar e farinha, faltavam poucos dias para o meu aniversário (que é sempre uma época contemplativa para mim), estava esgotada pelo trabalho e à beira da revelação da meia-idade.

As pessoas chamam de crise o que acontece na meia-idade, mas não é nada disso. É uma revelação, uma época em que você sente um impulso desesperado para viver a vida que deseja viver, não a que você deve viver. A revelação é uma época em que você é desafiado pelo universo a se libertar da

pessoa que você pensa que deve ser e aceitar quem realmente é.

A meia-idade é uma das grandes jornadas reveladoras, mas há outras pelas quais passamos ao longo da vida:

- casamento;
- divórcio;
- tornar-se pai ou mãe;
- recuperação;
- mudança;
- quando os filhos saem de casa;
- aposentadoria;
- viver perdas ou traumas;
- trabalhar em um emprego que suga a alma.

Não faltam despertadores no universo. Nós é que somos rápidos para apertar o botão “soneca”.

O trabalho espiritual que eu precisava fazer acabou se mostrando profundo e bagunçado. Chafurdei nele até que um dia, exausta, e com a lama ainda pingando das minhas botas de viagem, eu me dei conta: “Oh, meu Deus. Eu me sinto diferente. Sinto-me alegre e verdadeira. Continuo com medo, mas também me sinto corajosa. Alguma coisa mudou, estou diferente por dentro”.

Eu me sentia mais saudável, alegre e grata do que jamais me sentira. Eu me sentia mais calma e realista, além de significativamente menos ansiosa. Tinha reaquecido minha vida criativa, me reconectado com família e amigos de uma nova forma e, o mais importante, pela primeira vez na vida me sentia verdadeiramente à vontade dentro da minha própria pele.

Aprendi a me preocupar mais com o que sinto e menos com “o que os outros vão pensar”. Traçava novos limites e começava a me libertar da



necessidade de agradar, de fazer coisas e de ser perfeita. Comecei a dizer “não” em vez de “claro” (e depois ficar ressentida e irritada). Comecei a dizer “com certeza, sim!” em vez de “parece divertido, mas tenho tanto trabalho para fazer” ou “vou fazer isso quando eu estiver\_\_\_\_\_” (mais magra, menos ocupada, melhor preparada”).

Conforme trilhava minha jornada corajosa com Diana, li cerca de quarenta livros, incluindo toda obra de memória de despertar espiritual em que pude pôr as mãos. Esses foram guias incrivelmente úteis, mas continuei desejando um livro que oferecesse inspiração, recursos e servisse, basicamente, como um tipo de companheiro do explorador espiritual.

Um dia, enquanto observava a alta pilha de livros equilibrada precariamente na minha mesa de cabeceira, me deu um estalo! “Quero contar essa história em um livro de memórias. Vou contar a história de como uma acadêmica cínica e convencida tornou-se o estereótipo que ela passou toda a vida adulta ridicularizando. Vou relatar como me tornei aquela pessoa de meia-idade em recuperação, saudável, criativa, sensível e delicada que busca a espiritualidade e passa dias contemplando coisas como beleza, amor, gratidão, criatividade, autenticidade e é mais feliz do que jamais imaginou ser possível. Vou chamar esse livro de *Com toda a coragem*”.

Também me lembro de pensar: “Antes de escrever essa memória, preciso usar a pesquisa para escrever um livro sobre como viver com toda a coragem!”. Em meados de 2008 eu tinha enchido três caixas enormes com cadernos, diários e montes de informações. Também fiz inúmeras horas de novas pesquisas. Eu tinha tudo de que precisava, incluindo o desejo apaixonado de escrever o livro que você tem em mãos.

Naquele fatídico dia de novembro, em que a lista apareceu e eu me afundei na compreensão de que não estava vivendo e amando com todo o meu coração, não estava totalmente convencida de estar vivendo assim. Ver a lista não foi o bastante para me fazer acreditar nela. Precisei ir fundo e fazer a escolha consciente de acreditar... De acreditar em mim mesma e na possibilidade de viver uma vida diferente. Muito questionamento, incontáveis lágrimas e uma imensa coleção de momentos alegres depois, acreditar me ajudou a ver.

Agora vejo que assumir as rédeas da nossa história e amar a nós mesmos

ao longo desse processo é a coisa mais corajosa que podemos fazer.

Agora vejo que cultivar uma vida com toda a coragem não é o mesmo que chegar a um destino. Mas é igual a andar na direção de uma estrela no céu. Nós nunca chegamos, mas temos certeza de estar indo na direção correta.

Agora vejo que dons como coragem, compaixão e sintonia só funcionam quando são exercitados. Todos os dias.

Agora vejo que o trabalho de cultivar e abrir mão não faz parte de uma simples lista de afazeres. Não é algo que realizamos ou conquistamos e depois riscamos da nossa lista. É um trabalho para a vida toda. É um trabalho espiritual.

Para mim, foi crer para ver. Eu acreditei primeiro e só então pude ver como podemos realmente mudar a nós mesmos, nossa família e nossa comunidade. Só precisamos ter a coragem de viver e amar com todo o coração. É uma honra fazer esta jornada com você!

## Introdução

### Vivendo plenamente

Viver plenamente é encarar a vida a partir de uma afirmação de valor. Significa cultivar a coragem, a compaixão e a sintonia necessárias para acordar pela manhã e pensar: “Não importa o que eu faça ou deixe de fazer, eu sou suficiente”. É ir para a cama à noite pensando: “Sim, sou imperfeito e vulnerável e, às vezes, tenho medo, mas isso não muda o fato de que sou corajoso e digno de amor e pertencimento”.

### A jornada

Viver plenamente não é uma escolha que se faz uma vez. É um processo. Na verdade, acredito que seja a jornada de uma vida. Meu objetivo é levar consciência e clareza para a constelação de escolhas que levam à Vida Plena e compartilhar aquilo que aprendi com muitas e muitas pessoas que se dedicaram a viver e amar com todo o coração.

Antes de embarcar em qualquer jornada, incluindo esta, é importante conversar sobre o que precisamos levar conosco. O que é necessário para se viver e amar a partir de uma afirmação de valor? Como aceitar a imperfeição? Como cultivar o necessário e abrir mão das coisas que nos prendem? As respostas a todas essas questões são coragem, compaixão e sintonia, e são as ferramentas das quais precisamos para abrir o caminho em nossa jornada.

Se você pensou “que ótimo, eu só preciso ser um super-herói para combater o meu perfeccionismo”, eu compreendo. Coragem, compaixão e sintonia parecem ideais grandes e imponentes. Mas, na verdade, são práticas diárias que, quando bastante exercitadas, tornam-se dons incríveis na nossa vida. E a boa notícia é que nossas vulnerabilidades são as coisas que nos forçam a recorrer a essas incríveis ferramentas. Como somos humana e lindamente imperfeitos, temos que praticar o uso dessas ferramentas diariamente. Dessa forma, coragem, compaixão e sintonia tornam-se dons, os dons da imperfeição.

Veja o que você encontrará nas páginas que se seguem: no primeiro capítulo explico o que aprendi sobre coragem, compaixão e sintonia, e como elas são, realmente, as ferramentas para se desenvolver valor pessoal.

Depois que falarmos um pouco sobre essas ferramentas que vamos usar em nossa jornada, no capítulo seguinte abordaremos o cerne da matéria: amor, pertencimento e valor pessoal. Eu respondo, então, a algumas das questões mais difíceis da minha carreira: O que é amor? Podemos amar alguém e traí-lo? Por que nossa necessidade constante de nos adequarmos sabota o pertencimento real? Nós podemos amar as pessoas da nossa vida, como nossos cônjuges e filhos, mais do que amamos a nós mesmos? Como definimos valor pessoal, e por que frequentemente lutamos para entender seu significado em vez de simplesmente acreditar nele?

Encontramos obstáculos em toda jornada que fazemos; a jornada da Vida Plena não é exceção. Mais adiante vamos explorar o que descobri ser uma das maiores barreiras para viver e amar com todo o nosso coração e como podemos desenvolver estratégias eficazes para nos movermos por meio das barreiras e cultivarmos resiliência.

A partir daí vamos estudar as dez orientações para a jornada da Vida Plena, práticas diárias que fornecem direção à nossa jornada. Há um capítulo para cada orientação, e todos são ilustrados com histórias, definições, citações e ideias para fazermos escolhas conscientes e inspiradas sobre a forma como vivemos e amamos.

### Momentos decisivos

Este livro está repleto de palavras grandiosas, como amor, pertencimento e autenticidade. Acredito que é criticamente importante definirmos as palavras nebulosas que são pronunciadas todos os dias, mas raramente explicadas. E boas definições devem ser acessíveis, além de facilitarem a aplicação destas palavras. Procurei definir essas palavras de uma forma que nos ajudará a desembalar os termos e estudar as partes. Quando vamos além das palavras reconfortantes e escavamos as atividades e experiências diárias que colocam a vida na Vida Plena, conseguimos enxergar como as pessoas definem os conceitos que motivam suas ações, crenças e emoções.

Por exemplo, quando os participantes da pesquisa falaram de um conceito como amor, tive o cuidado de defini-lo de acordo com a forma como eles viveram esse conceito. Às vezes, isso exigia o desenvolvimento de novas

definições (como eu efetivamente fiz com amor e muitas outras palavras). Outras vezes, quando comecei a procurar na literatura existente, encontrei definições que capturavam o espírito das vivências dos participantes. Um bom exemplo disso é brincar, que é um componente essencial à Vida Plena. Quando pesquisei o tópico, descobri o incrível trabalho do Dr. Stuart Brown<sup>2</sup>. Assim, em vez de criar uma nova definição, citei seu livro, porque ele reflete com precisão o que aprendi na pesquisa.

Eu sei que definições geram controvérsia e desacordo, mas isso não me perturba. Prefiro debater o significado de palavras que são importantes para nós do que não discuti-las. Precisamos de uma linguagem comum que nos ajude a criar consciência e compreensão, algo essencial à Vida Plena.

### Indo fundo

No começo de 2008, quando meu blogue ainda era bastante novo, escrevi um artigo sobre quebrar meu botão de ir fundo. Você conhece o botão de ir fundo, certo? É o botão que você aciona quando não aguenta mais se levantar no meio da noite para lavar mais uma trouxa de lençóis sujos de vômito/diarreia, ou pegar mais um avião, ou retornar mais uma ligação ou fazer algo para parecer perfeito e agradar alguém quando você quer apenas mandar a pessoa para aquele lugar e se esconder sob as cobertas.

O botão de ir fundo é um nível secreto de esforço quando se está exausto e sobrecarregado, e quando há muito que fazer e pouco tempo para cuidar de si mesmo.

No meu artigo eu explicava como tinha decidido não consertar meu botão de ir fundo. Prometera a mim mesma que quando me sentisse emocional, espiritual e fisicamente acabada, diminuiria o ritmo em vez de usar meus velhos recursos: forçar limites, cumprir deveres e aguentar firme.

Funcionou por algum tempo, mas senti falta do meu botão. Senti falta de ter algo a que recorrer quando estivesse exaurida e desanimada. Precisava de uma ferramenta que me ajudasse a sair de certas situações. Então, procurei na minha pesquisa para ver se encontrava uma forma de ir fundo que fosse mais consistente com a Vida Plena. Talvez existisse algo melhor do que apenas aguentar firme.

Eis o que descobri: homens e mulheres que vivem plenamente também vão fundo. Só que eles fazem isso de modo diferente. Quando estão exaustos e sobrecarregados, eles usam o DIA:

- Deliberam sobre seus pensamentos e comportamentos por meio de orações, meditação ou simplesmente refletindo sobre suas intenções;
- Inspiram-se para fazer escolhas novas e diferentes;
- Agem.

Desde que fiz essa descoberta, tenho “aproveitado o DIA” dessa nova forma, o que tem sido espantoso. Um exemplo aconteceu recentemente quando eu estava perdida na neblina da internet. Em vez de trabalhar, eu me enganava jogando no Facebook e mexendo em coisas fúteis no computador. Aquilo não era relaxante nem produtivo, era só um gigantesco dreno de tempo e energia.

Tentei a nova forma de ir fundo, ponderei, inspirei-me e entrei em ação. Disse para mim mesma: “Se você precisa recarregar as baterias, e ficar à deriva on-line é divertido e relaxante, tudo bem. Se não for, faça algo deliberadamente relaxante. Encontre algo inspirador para fazer, em vez de perder tempo em uma atividade que suga a alma. Então, finalmente se levante e entre em ação!”. Fechei meu notebook, fiz uma breve oração para me lembrar de me perdoar e fui assistir a um filme que tinha comprado há mais de um mês e esquecido sobre minha mesa. Era exatamente do que eu precisava.

Não fui fundo como antigamente, aquela coisa de forçar limites. Não me obriguei a começar a trabalhar ou a fazer algo produtivo. Em vez disso, eu deliberada e refletidamente fiz algo reenergizante.

Cada orientação tem uma seção DIA para nos ajudar a refletir sobre como podemos fazer escolhas deliberadas e inspiradas e, em seguida, entrar em ação. Compartilho minhas estratégias DIA com você e o encorajo a pensar nas suas próprias. Essas novas estratégias têm sido muito mais eficazes do que o velho hábito de forçar limites.

Este livro está repleto de tópicos fortes, como autocompaixão, aceitação e gratidão. Não sou a primeira pessoa a abordar esses assuntos, e certamente não sou a pesquisadora mais inteligente nem a escritora mais talentosa. Mas sou, contudo, a primeira a explicar como esses tópicos funcionam individual e coletivamente para cultivar uma Vida Plena. E, talvez o mais importante, sou certamente a primeira pessoa a abordar esses temas do ponto de vista de alguém que passou anos estudando vergonha e medo.

Você não imagina quantas vezes desejei desistir da minha pesquisa sobre vergonha. É extremamente difícil dedicar sua carreira a estudar tópicos que fazem as pessoas se retrair. Em diversas ocasiões joguei as mãos para cima e disse: “Desisto. É muito difícil. Existem tantas coisas legais para se estudar. Estou fora disto!”. Não escolhi estudar vergonha e medo; esse estudo que me escolheu.

Agora eu sei por que. Era o que eu precisava, pessoal e profissionalmente, para me preparar para este trabalho sobre a Vida Plena. Podemos falar sobre coragem, amor e compaixão até soarmos como uma loja de cartões comemorativos, mas, a menos que estejamos dispostos a ter uma conversa honesta sobre o que nos impede de colocar esses sentimentos em ação na nossa vida cotidiana, nunca iremos mudar. Jamais.

Coragem parece um sentimento ótimo, mas precisamos falar de como ela exige que nós deixemos de nos importar com o que os outros pensam e, para a maioria de nós, isso é assustador. Compaixão é algo que todos queremos, mas estamos mesmo dispostos a analisar por que estabelecer limites e dizer não é um componente crítico da compaixão? Estamos dispostos a dizer não mesmo que com isso possamos desapontar alguém? Pertencimento é um componente essencial da Vida Plena, mas primeiro temos que cultivar autoaceitação. E por que isso é uma luta?

Antes de começar a escrever eu sempre pergunto a mim mesma: “Por que vale a pena escrever este livro? Qual é a contribuição que espero fazer com isso?”. Ironicamente, acho que a contribuição mais valiosa que posso fazer para as discussões correntes sobre amor, pertencimento e valor pessoal deriva das minhas experiências como pesquisadora de vergonha.

Chegar a este trabalho com uma compreensão plena sobre como as amarras da vergonha fazem com que nos sintamos pequenos e temerosos permite-me fazer mais do que apresentar grandes ideias; essa perspectiva me

ajuda a compartilhar estratégias reais para mudar nossa vida. Se quisermos saber por que temos tanto medo de deixar nosso verdadeiro eu ser visto e conhecido, temos que compreender a força da vergonha e do medo. Se não conseguirmos enfrentar o “nunca bom o bastante” e o “quem você pensa que é?”, não conseguiremos seguir adiante.

Eu só gostaria que, naqueles momentos desesperadores e malsucedidos do meu passado, quando estava até o pescoço na pesquisa sobre vergonha, eu soubesse o que sei agora. Se pudesse voltar no tempo e sussurrar na minha orelha, diria para mim mesma o que vou lhe dizer neste começo da nossa jornada:

“Escrever nossa própria história pode ser difícil, mas não é tão duro quanto passar a vida fugindo dela. Aceitar nossas vulnerabilidades é arriscado, mas não é tão perigoso quanto desistir do amor, do pertencimento e da alegria, que, por outro lado, são as experiências que nos deixam mais vulneráveis. Somente quando tivermos coragem suficiente para explorar a escuridão, descobriremos o poder infinito da nossa luz.”

### **Coragem, compaixão e sintonia: os dons da imperfeição**

A prática de coragem, compaixão e sintonia, em nossa vida cotidiana, é a forma de cultivar valor pessoal. A palavra-chave é prática. Mary Daly, uma teóloga, afirma que “coragem é como... uma postura, um hábito, uma virtude: você a consegue através de atos corajosos. Assim como você aprende a nadar nadando, você aprende coragem praticando-a”. O mesmo é verdade para compaixão e sintonia. Trazemos compaixão para nossa vida quando agimos compassivamente para com os outros e nós mesmos, e nos sentimos em sintonia com nossas vidas quando procuramos os outros e criamos uma conexão.

Antes de definir esses conceitos e falar sobre como eles funcionam, quero lhe mostrar como eles funcionam juntos na nossa vida real, como práticas. Esta é uma história pessoal sobre a coragem de pedir ajuda, a compaixão que vem de dizer “eu passei por isso” e a sintonia que alimenta nosso valor pessoal.



Há não muito tempo, a diretora de uma grande escola pública de ensino fundamental e o presidente da associação de pais e mestres (APM) dessa escola me convidaram para fazer uma apresentação a um grupo de pais sobre a relação entre resiliência e limites. Na época eu estava reunindo informações sobre Vida Plena, pais e escolas e fiquei entusiasmada com a oportunidade. Não fazia ideia de onde estava me metendo.

No momento em que entrei no auditório da escola, senti uma energia estranha vinda dos pais na plateia. Eles pareciam quase nervosos. Perguntei sobre isso à diretora, mas ela deu de ombros e se afastou. O presidente da APM também não sabia o que falar a respeito. Tentei afastar aquilo da cabeça e acalmar meus nervos.

Eu estava sentada na primeira fileira quando a diretora me apresentou. Essa é sempre uma experiência esquisita para mim. Alguém discorre uma lista das minhas realizações enquanto, em segredo, tento não vomitar nem sair correndo dali. Bem, aquela apresentação foi diferente de tudo que eu já vivenciara.

A diretora dizia coisas como: “Talvez vocês não gostem do que vão ouvir esta noite, mas precisam escutar, pelo bem dos seus filhos. A Dra. Brown, aqui, vai transformar nossa escola e nossa vida! Ela vai nos endireitar, quer gostemos disso ou não!”.

Ela falava em uma voz alta e agressiva que a fazia parecer muito irritada. Eu me sentia como se estivesse sendo apresentada para uma luta de vale-tudo. Só faltavam a música de impacto e as luzes piscantes.

Pensando em retrospecto, eu deveria ter ido até o púlpito e dito: “Estou um tanto constrangida. Eu estou feliz por estar aqui, mas com certeza não vou endireitar ninguém. Também não quero que vocês pensem que pretendo em uma hora transformar sua escola. O que está acontecendo?”.

Mas não. Comecei a falar no meu vulnerável modo “sou-uma-pesquisadora-mas-também-uma-mãe-com-dificuldades”. Bem, a sorte tinha sido lançada. Aqueles pais não estavam muito receptivos. Eu sentia todas aquelas pessoas me encarando desafiadoramente.

Um homem, sentado bem na frente, estava com os braços cruzados à frente do peito e a boca tão apertada que as veias do seu pescoço saltavam. A cada três ou quatro minutos ele se remexia na cadeira, rolava os olhos e

suspirava mais alto do que eu jamais ouvira alguém suspirar. Era tão alto que nem consigo chamar aquilo de suspirar. Estava mais para bufar. Aquilo tudo era tão feio que as pessoas próximas a ele pareciam mortificadas por seu comportamento. Ainda assim, pareciam descontentes comigo, mas ele tornava aquela noite insuportável para todos nós.

Sou uma experiente professora e coordenadora de grupos, sei como lidar com esse tipo de situação e normalmente me sinto bem à vontade para fazê-lo. Quando alguém mostra um comportamento perturbador, só se tem duas opções: ignorá-lo ou fazer uma pausa para confrontá-lo em particular sobre o comportamento inadequado. Mas aquela experiência estranha me afetou tanto que fiz a pior coisa possível: tentei impressioná-lo.

Comecei a falar mais alto e me animei. Citei estatísticas assustadoras que fariam qualquer pai ou mãe entrar em desespero. Para ajudar, servi uma grande porção de “é melhor vocês me escutarem ou seus filhos vão se envolver com drogas, pegar caronas e correr com tesouras”.

Nada. Nada.

Ninguém concordou com a cabeça, esboçou um sorriso ou qualquer coisa assim. Só consegui desesperar os outros 250 pais, que já estavam descontentes. Foi um desastre. Tentar conquistar ou cooptar alguém como aquele sujeito é sempre um erro, porque envolve negociar sua autenticidade em troca de aprovação. Você para de acreditar no seu valor e começa a lutar por ele. E como eu lutei!

No instante em que a palestra acabou, agarrei minhas coisas e corri para o carro. Enquanto saía do estacionamento, meu rosto começou a esquentar. Eu me sentia pequena e o coração disparou. Tentava afastar a lembrança da minha atuação maluca, mas não conseguia parar de pensar nela. A tempestade de vergonha estava se formando.

Quando os ventos da vergonha me açoitam, é quase impossível adotar qualquer ponto de vista positivo ou me lembrar de qualquer coisa boa sobre mim mesma. Fui direto para a autorrepreensão do tipo: “Nossa, como eu sou idiota. Por que fiz aquilo?”.

A maior dívida de ter feito esse trabalho (a pesquisa e o trabalho pessoal) é que sei reconhecer a vergonha quando ela surge. Primeiro, conheço meus sintomas físicos da vergonha: a boca seca, o tempo ficando mais lento, a visão

estreitada, o rosto quente, o coração acelerado. Sei que as dolorosas reprises mentais são um sinal de alerta.

Também sei que a melhor coisa a fazer quando isso está acontecendo parece totalmente contraintuitiva: praticar coragem e pedir ajuda! Temos que assumir nossa história e compartilhá-la com alguém que ganhou o direito de ouvi-la, alguém que possamos confiar que responderá com compaixão. Precisamos de coragem, compaixão e sintonia. O quanto antes.

A vergonha odeia quando procuramos ajuda e contamos nossa história. Ela odeia ter palavras ao seu redor, pois não consegue sobreviver quando é compartilhada. A vergonha adora o segredo. A coisa mais perigosa a se fazer depois de uma experiência vergonhosa é esconder ou enterrar nossa história. Quando escondemos nossa história, a vergonha se multiplica. Eu me lembro de dizer em voz alta: “Preciso falar com alguém agora mesmo. Coragem, Brené!”.

Mas há um aspecto complicado na compaixão e sintonia: não podemos chamar qualquer um. Não é tão simples. Tenho muitos bons amigos, mas existe só um punhado de pessoas com quem posso contar para praticar compaixão quando estou na escuridão da vergonha.

Se compartilharmos nossa história vergonhosa com a pessoa errada, isso pode acabar virando mais um componente da já perigosa tempestade. Precisamos de sintonia sem interferência em uma situação dessas, algo como uma conexão de fibra ótica. É sempre bom evitar as seguintes situações:

1. O amigo que ouve a história e acaba sentindo vergonha por você. Ele gagueja e confirma que você deve estar horrorizado. Segue-se um momento desconfortável de silêncio. E aí você tem que fazer com que ele se sinta melhor.
2. O amigo que reage com pena (sinto pena de você) em vez de empatia (eu entendo, já aconteceu comigo). Se você quer ver um ciclone de vergonha tornar-se mortal, jogue nele algo como “ah, coitadinho”.
3. A amiga que precisa que você seja um pilar de valor e autenticidade. Ela não pode ajudar porque suas imperfeições a

desapontaram. Você a decepcionou.

4. A amiga que está tão constrangida com sua vulnerabilidade que a repreende: “Como você deixou isso acontecer? O que você estava pensando?”. Ou ela procura outra pessoa para culpar: “Quem é esse cara? Nós vamos acabar com ele!”.

5. A amiga que faz tudo para você se sentir melhor e, devido ao seu próprio constrangimento, recusa-se a reconhecer que você possa realmente ser louca e fazer más escolhas: “Você está exagerando. Não foi tão ruim. Você mandou bem. Você é perfeita. Todo mundo te adora”.

6. O amigo que confunde “sintonia” com uma oportunidade para superar você: “Isso não é nada. Ouça o que aconteceu comigo...”.

É claro que todos nós somos capazes de ser um desses amigos, principalmente se alguém nos contar uma história que atinja diretamente nosso centro de vergonha. Somos humanos, imperfeitos e vulneráveis. É difícil praticar compaixão quando estamos lutando contra nossa autenticidade ou quando a percepção que temos de nosso próprio valor está desequilibrada.

Quando estamos à procura de compaixão, precisamos de alguém que seja equilibrado, capaz de ceder e, o mais importante, precisamos de alguém que nos aceite com nossos pontos fortes e fracos. Precisamos honrar nossa luta compartilhando-a com alguém que conquistou o direito de ouvi-la. Quando procuramos compaixão, é necessário sintonizar com a pessoa certa, na hora certa, sobre o assunto certo.

Eu liguei para a minha irmã. Foi só a partir do “~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007” que comecei a ligar para meu irmão ou minhas irmãs em busca de apoio para enfrentar um ciclone de vergonha. Sou quatro anos mais velha que meu irmão e oito anos mais velha que minhas irmãs (elas são gêmeas). Antes de 2007, eu vivia o papel de irmã mais velha e perfeita (ou seja, tensa, melhor que os outros e crítica).

Ashley foi sensacional. Ela ouviu e reagiu com total compaixão. Teve a coragem de buscar referências em suas próprias lutas junto de seus valores

pessoais para que pudesse sintonizar de verdade com o que eu estava vivendo. Ela disse coisas maravilhosamente honestas e empáticas como: “Ah, cara! Que dureza. Eu já dancei essa música. E odeio essa sensação!”. Isso pode não ser o que outra pessoa precisaria ouvir, mas para mim foi o melhor.

Ashley não perdeu o equilíbrio e foi sugada pela tempestade criada pela minha experiência. Também não foi rígida, me culpando e acusando. Não tentou me corrigir ou me fazer sentir melhor. Ela apenas ouviu e teve a coragem de compartilhar comigo algumas de suas próprias vulnerabilidades.

Eu me senti totalmente exposta e completamente amada e aceita ao mesmo tempo (o que é a definição de compaixão para mim). Acredite em mim quando digo que vergonha e medo não conseguem tolerar esse tipo de sintonia poderosa entre as pessoas. É exatamente por isso que coragem, compaixão e sintonia são as ferramentas de que precisamos para nossa jornada da Vida Plena. Para completar, minha disposição para deixar alguém de quem gosto ver minha imperfeição levou a um fortalecimento da nossa relação que continua até hoje. É por isso que chamo coragem, compaixão e sintonia de “os dons da imperfeição”.

Uma conclusão rápida para a história: cerca de uma semana depois do encontro/confronto com os pais, descobri que a escola estava sofrendo um problema de interferência. Pais passavam o dia todo nas salas de aula, interferindo com as aulas e com a administração. Sem me contar, a diretora e o presidente da APM exigiram que os pais comparecessem à minha palestra. Eles disseram aos pais que eu viria para lhes dizer por que precisavam parar de interferir. Em outras palavras, fui contratada como pistoleira para atacar os pais. O que não foi nada bom. Posso não ser fã da interferência dos pais na sala de aula, mas também não sou uma mercenária. A ironia é que eu não fazia ideia do problema, de modo que não cheguei a mencioná-lo na minha fala.

Com essa história em mente, vamos analisar detalhadamente cada um dos conceitos da Vida Plena e como eles funcionam em conjunto.

### Coragem

Coragem é um tema muito importante na minha vida. Parece que estou sempre rezando para conseguir um pouco, sentindo-me grata por ter encontrado um bocado, admirando-a em outras pessoas ou estudando-a. Não acho que isso me torna especial. Todo mundo quer ser corajoso.

Após entrevistar pessoas sobre as verdades de suas vidas, suas forças e lutas, percebi que coragem é uma das qualidades importantes que pessoas de Vida Plena têm em comum. E não é qualquer tipo de coragem; descobri que a Vida Plena exige coragem comum. Veja o que eu quero dizer com isso...

A raiz da palavra coragem é *cor*, a palavra em latim para coração. Em uma de suas formas mais antigas, a palavra coragem tinha uma definição muito diferente da que tem hoje. Coragem originalmente significava “falar o que se pensa abrindo o coração”. Com o tempo essa definição mudou, e, hoje, coragem é sinônimo de heroísmo. Heroísmo é importante e certamente precisamos de heróis, mas acho que perdemos contato com a ideia de que falar honesta e abertamente sobre quem somos, o que sentimos e nossas experiências (boas e ruins) é a definição de coragem. Heroísmo frequentemente diz respeito a arriscar a vida. Coragem comum diz respeito a arriscar nossa vulnerabilidade. No mundo em que vivemos isso é extraordinário<sup>3</sup>.

Quando prestamos atenção, vemos coragem todo dia. Nós a vemos quando alguém pede ajuda, assim como pedi à Ashley. Eu a vejo na sala de aula quando uma aluna levanta a mão e diz: “Estou completamente perdida. Não tenho ideia do que vocês estão falando”. Você tem ideia da coragem necessária para alguém dizer “eu não entendi” quando se tem certeza de que todo mundo à sua volta entendeu? É claro que, com meus doze anos de professora, sei que se uma pessoa tem coragem de dizer “estou perdida”, deve haver pelo menos mais dez alunos que também estão. Eles podem não assumir o risco, mas com certeza se beneficiam da coragem daquela pessoa.

Eu vi coragem na minha filha Ellen quando ela me ligou, às 22h30, de uma festa do pijama, e disse: “Mãe, você pode vir me buscar?”. Quando a peguei, ela entrou no carro e disse: “Me desculpe. Não fui corajosa o suficiente. Fiquei com saudade de casa. Foi difícil. Todo mundo estava dormindo, e eu tive que ir até o quarto da mãe da Libby e acordá-la”.

Parei o carro na entrada da nossa garagem, saí do carro e o rodeei até o assento de trás, onde Ellen estava. Eu me sentei do seu lado e disse: “Ellen, acho que pedir algo que a gente precisa é uma das coisas mais corajosas que se pode fazer. Quando criança sofri muito em algumas festas do pijama porque não tive coragem de pedir para ir para casa. Estou orgulhosa de você”.

Na manhã seguinte, durante o café, Ellen disse: “Eu pensei no que você

falou. Posso ser corajosa de novo e pedir que você faça algo para mim?”. Eu sorri. “Tenho outra festa do pijama na semana que vem. Você poderia ir me buscar na hora de dormir? Acho que ainda não estou pronta para dormir fora”. Isso é coragem. Do tipo que todos nós poderíamos empregar com mais frequência.

Também enxergo coragem em mim mesma quando aceito o risco de ficar vulnerável e me desapontar. Durante muitos anos, se eu realmente quisesse que algo acontecesse, um convite para falar em uma conferência especial, uma promoção, uma entrevista de rádio, eu fingia que aquilo não importava muito. Se um amigo ou colega perguntasse: “Você está animada com a entrevista para a televisão?”, eu encolhia os ombros e dizia: “Não sei. Não é nada demais”. É claro que, na verdade, eu estava rezando para que acontecesse.

Foi só recentemente que aprendi que minimizar as coisas emocionantes não diminui a dor quando elas não acontecem, mas diminui a alegria quando elas efetivamente acontecem. Isso também isola você dos outros. Depois que você minimizou a importância de algo, seus amigos dificilmente ligarão para dizer: “É uma pena que não tenha dado certo; eu sei que você estava contando com isso”.

Agora, quando alguém me pergunta sobre uma oportunidade em potencial sobre a qual eu esteja animada, tento praticar coragem e dizer: “Estou tão animada com essa possibilidade. Estou tentando me manter realista, mas realmente espero que dê certo”. Quando as coisas não acontecem, é reconfortante poder ligar para uma amiga e dizer: “Você se lembra daquele evento que lhe falei? Não vai acontecer e isso me deixou chateada”.

Recentemente testemunhei outro exemplo de coragem comum na escolinha do meu filho Charlie. Os pais foram convidados para assistir a uma apresentação de música das crianças. Você conhece a cena: 25 crianças cantando e mais de 50 pais, avós e irmãos na plateia segurando 39 filmadoras. Pais seguravam câmeras acima da cabeça, tirando fotos aleatórias, enquanto pulavam para garantir que os filhos os vissem e soubessem que eles estavam ali e tinham chegado na hora certa.

Além de toda aquela comoção na plateia, uma garota de 3 anos, que era nova na classe, chorou durante toda a apresentação porque não conseguia ver a mãe de seu lugar no palco improvisado. Como se descobriu depois, a mãe ficou presa no trânsito e perdeu a apresentação. Quando esta chegou, eu estava

ajoelhada junto à porta da sala despedindo-me de Charlie. De onde estava, vi a mãe da garotinha irromper na sala, e vasculhá-la com os olhos à procura da filha. Quando eu ia me levantar para indicar-lhe o fundo da classe, onde uma professora segurava a menina, outra mãe passou por nós, olhou para a mãe estressada, balançou a cabeça e revirou os olhos.

Eu me levantei, respirei fundo e tentei argumentar com a parte de mim que queria ir atrás daquela mãe que se achava melhor que a outra e chutar seu traseiro pontual. Foi então que duas outras mães se aproximaram da primeira, que estava aos prantos, e sorriram. Uma delas colocou a mão no ombro da mulher e disse: “Todas nós já passamos por isso. Eu perdi a última apresentação. E não estava atrasada. Eu me esqueci completamente”. Vi que o rosto da mãe se desanuviou e ela enxugou uma lágrima. A segunda mulher olhou para ela e disse: “Meu filho foi o único que não estava de pijama no ‘dia do pijama’, e até hoje ele me diz que aquele foi o pior dia da sua vida. Vai ficar tudo bem. Estamos todas no mesmo barco”.

Quando essa mãe chegou ao fundo da sala, onde a professora ainda consolava sua filha, ela parecia calma. Algo que me pareceu oportuno quando a garotinha se jogou para ela a cerca de dois metros de distância. As mães que pararam para compartilhar suas histórias de imperfeição e vulnerabilidade estavam praticando coragem. Elas se deram ao trabalho de parar para dizer: “Ouça minha história. Você não está sozinha”. Elas não tinham que parar e compartilhar; elas poderiam facilmente ter seguido a “mãe perfeita” e passado direto por ela.

Como essas histórias ilustram, coragem tem um efeito multiplicador. Toda vez que escolhemos a coragem, tornamos todos ao nosso redor um pouco melhores e o mundo um pouco mais corajoso. E bem que o mundo poderia se beneficiar de um pouco mais de gentileza e coragem.

### Compaixão

Enquanto me preparava para escrever meu livro sobre vergonha, li tudo que pude encontrar sobre compaixão. Encontrei, afinal, uma correspondência poderosa entre as histórias que ouvi nas entrevistas e o trabalho da monja budista americana Pema Chödrön. Em seu livro *The places that scare you*, Chödrön escreve: “Quando praticamos compaixão, podemos esperar a experiência do



medo da nossa dor. A prática da compaixão é ousada. Ela envolve aprender a relaxar e nos permitirmos chegar perto daquilo que nos amedronta”<sup>4</sup>

O que amo na definição de Chödrön é sua honestidade sobre a vulnerabilidade ao se praticar a compaixão. Se olharmos mais de perto a origem da palavra compaixão, assim como fizemos com coragem, veremos por que compaixão não é nossa primeira resposta típica ao sofrimento. A palavra compaixão é derivada das palavras latinas *pati* e *cum*, que significam “sofrer com”. Não acredito que compaixão seja nossa reação padrão. Acredito que nossa primeira reação à dor, nossa ou dos outros, é a autoproteção. Nós nos protegemos procurando alguém ou algo para culpar. Às vezes nos protegemos criticando ou tentando consertar alguma coisa.

Chödrön aborda nossa tendência de autoproteção ensinando que precisamos ser honestos e benevolentes: “Ao cultivar a compaixão, buscamos subsídios na totalidade da nossa experiência, do nosso sofrimento, da nossa empatia, e também na nossa crueldade e no nosso terror. Tem que ser assim. Compaixão não é uma relação entre médico e doente. É uma relação entre iguais. Somente depois que conhecermos bem nossa própria escuridão poderemos estar presentes na escuridão dos outros. Compaixão se torna real quando reconhecemos nossa humanidade compartilhada”<sup>5</sup>

Na minha história, Ashley estava disposta a vivenciar minha escuridão comigo. Ela não estava lá para me ajudar ou endireitar; ela apenas estava comigo, como uma igual, segurando minha mão enquanto eu me debatia em meio aos meus sentimentos.

### Limites e compaixão

Uma das maiores (e menos discutidas) barreiras à prática da compaixão é o medo de estabelecer limites e de responsabilizar as pessoas. Sei que isso soa estranho, mas acredito que compreender a conexão entre limites, responsabilidade, aceitação e compaixão tornou-me uma pessoa mais gentil. Antes do meu colapso, eu era mais meiga. Crítica, rancorosa e raivosa por dentro, mas meiga por fora. Penso que hoje sou verdadeiramente mais compassiva, menos crítica e rancorosa e muito mais séria quanto a limites. Não faço ideia da aparência dessa combinação, mas por dentro ela me faz sentir bem

poderosa.

Antes dessa pesquisa eu já sabia bastante sobre cada um desses conceitos, mas não compreendia como eles funcionavam juntos. Durante as entrevistas fiquei perplexa ao perceber que muitos dos verdadeiramente devotos praticantes de compaixão eram também as pessoas, do estudo, mais observadoras de limites. Pessoas compassivas estabelecem limites. Eu fiquei aturdida.

Eis o que aprendi: aceitação é o cerne da compaixão. Quanto melhores formos em nos aceitar e aceitar aos outros, mais compassivos nos tornamos. Bem, é difícil aceitar pessoas que estejam tirando vantagem de nós ou nos magoando. Essa pesquisa me ensinou que, se realmente desejamos praticar compaixão, temos que começar por estabelecer limites e responsabilizar as pessoas por seu comportamento.

Vivemos em uma cultura de culpa, queremos saber de quem é a culpa e como o culpado vai pagar. Em nossos mundos pessoal, social e político, fazemos muito barulho e muitas acusações, mas raramente responsabilizamos quem deve ser responsabilizado. Como poderíamos? Estamos tão exaustos de tanto reclamar e vociferar que não sobra energia para elaborarmos proposições sensatas e impô-las. Da política à economia, passando pela educação e por nossas casas, penso que a disposição mental de raiva-culpa-cansado-e-ocupado-demais-para-fazer-algo é o motivo de estarmos tão carregados dessa raiva hipócrita e tão desprovidos de compaixão.

Não seria melhor se conseguíssemos ser mais gentis, mas firmes? Como seria nossa vida se houvesse menos raiva e mais responsabilidade? Como seriam nossas vidas profissionais e pessoais se acusássemos menos, mas tivéssemos mais respeito pelos limites?

Recentemente fui chamada para conversar com um grupo de gerentes que tentavam administrar uma difícil reorganização de sua empresa. Um dos chefes do projeto me contou que, depois de me ouvir falar dos perigos de se usar vergonha como ferramenta administrativa, ficou preocupado que teria envergonhado os membros da sua equipe. Ele contou que, quando fica muito decepcionado, costuma criticar o trabalho de determinadas pessoas nas reuniões da equipe.

Ele explicou: “Fico exasperado. Tenho dois funcionários que parecem não escutar. Eu explico cada detalhe do projeto, confiro para ver se eles entenderam,

e ainda assim eles fazem tudo do jeito deles. Não sei mais o que fazer. Eu me sinto acuado, então ataco os dois na frente dos colegas”.

Quando lhe perguntei como ele fazia para responsabilizar esses dois empregados por não seguirem o protocolo do projeto, ele respondeu: “O que você quer dizer com ‘responsabilizar’?”.

Expliquei: “Depois que você verifica que eles realmente compreenderam suas expectativas e seus objetivos, como você justifica as consequências de não seguir o plano ou não alcançar os objetivos?”.

Ele disse: “Eu não falo de consequências. Eles sabem que devem seguir o protocolo”.

Eu lhe dei um exemplo: “Tudo bem. O que aconteceria se você lhes dissesse que, da próxima vez que violarem o protocolo, serão notificados oficialmente e, se isso continuar, serão demitidos?”.

Ele balançou a cabeça e disse: “Ah, não. Isso é demais. Eu teria que envolver o pessoal de Recursos Humanos. Acaba virando uma encrenca muito grande”.

Estabelecer limites e tornar as pessoas responsáveis por aquilo que fazem dá muito mais trabalho do que envergonhar e acusar. Mas também é muito mais eficaz. Envergonhar e acusar é um comportamento venenoso para casais, famílias, organizações e comunidades. Primeiro, quando envergonhamos e culpamos, a questão se move do comportamento original para nosso próprio comportamento. Quando aquele chefe termina de envergonhar e humilhar seus funcionários na frente dos colegas, o único comportamento questionável é o dele.

Além disso, se não estabelecermos consequências adequadas, as pessoas aprendem a ignorar nossas solicitações, ainda que soem como ameaças ou ultimatoss. Se pedimos aos nossos filhos que não deixem as roupas espalhadas pelo chão, mas eles sabem que a única consequência à desobediência são alguns minutos de gritaria, é justo que eles acreditem que esse pedido não é tão importante para nós.

É difícil para nós compreendermos que podemos ser compassivos e abertos ainda que responsabilizemos as pessoas por seus comportamentos. Nós podemos e, na verdade, essa é a melhor forma de agir. Podemos questionar alguém quanto ao seu comportamento, ou demitir um funcionário, ou reprovar um aluno, ou punir uma criança sem fazer escândalo ou humilhá-los. O segredo é separar a

pessoa de seu comportamento, criticar o que eles estão fazendo, não quem são (vou falar mais sobre isso no próximo capítulo). Também é importante que consigamos suportar o desconforto que surge ao relacionar compaixão a limites. Precisamos ficar longe da crença de que odiamos alguém, ou de que essa pessoa merece se sentir mal para que possamos nos sentir bem por responsabilizá-la. É aí que aparecem problemas. Quando nos convencemos de que não gostamos de alguém, e assim ficamos mais à vontade para responsabilizá-lo, estamos nos preparando para o jogo de vergonha e culpa.

Quando não conseguimos estabelecer limites e responsabilizar as pessoas, nos sentimos injustiçados e usados. É por isso que, às vezes, atacamos a pessoa, o que parece doer mais do que atacar um comportamento. Para nosso próprio bem, precisamos entender que é perigoso para nossos relacionamentos e bem-estar pessoal ficar atolado em culpa e vergonha ou acumular raiva hipócrita. Também é impossível praticar compaixão a partir do rancor. Se vamos praticar aceitação e compaixão, precisamos de limites e responsabilidade.

### Sintonia

Defino sintonia como “a energia que existe entre pessoas quando elas se sentem vistas, ouvidas e valorizadas; quando podem dar e receber sem crítica; e quando retiram sustento e força do relacionamento”.

Ashley e eu nos sentimos em profunda sintonia depois da nossa experiência. Sei que fui vista, ouvida e valorizada. Ainda que tenha sido assustador, consegui pedir ajuda e apoio. E nós duas nos sentimos fortalecidas e satisfeitas. Na verdade, algumas semanas depois Ashley disse: “Não consigo pôr em palavras como estou feliz que você tenha me ligado naquele dia. Me ajudou tanto saber que não sou a única que faz coisas assim. Também adorei saber que posso te ajudar e que você confia em mim”. Sintonia gera sintonia.

Na verdade, estamos programados para buscar sintonia. É biológico. Desde o momento em que nascemos, precisamos de sintonia para vicejar emocional, física, espiritual e intelectualmente. Uma década atrás, a ideia de que somos “programados para buscar sintonia” poderia ter sido entendida como decorrência da Nova Era. Hoje sabemos que a necessidade de conexão é mais do que uma sensação ou um palpite. É pura ciência. Neurociência, para ser exata.

Em seu livro *Inteligência social: o poder das relações humanas*, Daniel Goleman estuda como as mais recentes descobertas em biologia e neurociência confirmam que somos programados para encontrar sintonia e que nossos relacionamentos moldam nossa biologia bem como nossas experiências. Goleman escreve: “Até mesmo nossos encontros mais rotineiros agem como reguladores no cérebro, ativando nossas emoções, algumas desejáveis, outras não. Quanto mais fortemente estamos conectados emocionalmente com alguém, maior a força mútua”.<sup>6</sup> É espantoso, mas talvez não seja surpreendente, que a conexão que vivenciamos em nossos relacionamentos gere impacto na forma como nosso cérebro se desenvolve e atua.

Nossa necessidade inata por conexão torna as consequências da desconexão muito mais reais e perigosas. Às vezes só pensamos em estar conectados. A tecnologia, por exemplo, tornou-se um tipo de ilusionista de conexão, nos fazendo acreditar que estamos conectados quando, na verdade, não estamos, pelo menos não da forma que precisamos estar. Em nosso mundo louco por tecnologia, confundimos ser comunicativos com estar conectados. Na verdade, a hipercomunicação pode significar que passamos mais tempo no Facebook do que frente a frente com as pessoas de que gostamos. Por inúmeras vezes, entrei em um restaurante e vi pai e mãe entretidos com seus celulares enquanto seus filhos estão ocupados enviando mensagens de texto ou jogando video games. Para que se sentaram à mesma mesa?

Enquanto pensamos na definição de conexão e em como é fácil confundirmos tecnologia com conexão, também precisamos refletir sobre como nos livrar do mito da autossuficiência. Uma das maiores barreiras à conexão é a importância cultural que depositamos em “conseguir sozinho”. De alguma forma começamos a identificar sucesso como não depender de ninguém. Muitos de nós estamos dispostos a ajudar os outros, mas relutamos em aceitar ajuda quando precisamos. É como se tivéssemos dividido o mundo entre “aqueles que oferecem ajuda” e “aqueles que precisam de ajuda”. A verdade é que somos as duas coisas.

Apreendi muito sobre dar e receber com os homens e mulheres que estão comprometidos em viver plenamente, mas nada é mais importante do que isto:

“Até que consigamos receber com todo o coração, não estaremos

dando com todo o coração. Quando criticamos o recebimento de ajuda, estamos, consciente ou inconscientemente, criticando o fornecimento de ajuda.”

Durante anos dei valor a ser, na minha família, aquela que ajuda os outros. Eu podia ajudar em uma crise, emprestar dinheiro ou dar conselho. Sempre gostei de ajudar os outros, mas nunca ligava para meus irmãos pedindo ajuda, principalmente apoio durante uma tempestade de vergonha. Naquela época eu teria negado veementemente que embutia crítica na minha generosa ajuda. Mas agora entendo como me sentia superior por nunca precisar de ajuda e sempre oferecê-la.

Durante o colapso, precisei de ajuda. Precisei de apoio, de uma mão amiga e de conselho. Graças a Deus! Buscar tudo isso no meu irmão e nas minhas irmãs, todos mais novos que eu, mudou a dinâmica da nossa família. Conquistei permissão para desmoronar e ser imperfeita, e eles puderam compartilhar sua força e incrível sabedoria comigo. Se conexão é a energia que cresce entre as pessoas, precisamos lembrar que essa energia deve trafegar nas duas direções.

A jornada da Vida Plena não é o caminho de menor resistência. É um caminho de consciência e escolha. E, para ser honesta, é algo um pouco contracultural. A disposição para contar nossa história, sentir a dor dos outros e permanecer genuinamente conectado neste mundo desconectado não é algo que se possa fazer sem entusiasmo.

Praticar coragem, compaixão e conexão é olhar a vida e as pessoas à nossa volta e dizer: “Estou nessa. Totalmente”.

### **Explorando o poder do amor, do pertencimento e de ser suficiente**

“Amor é a coisa mais importante na nossa vida, uma paixão pela qual lutaríamos ou morreríamos, e ainda assim ficamos relutantes em perder tempo com seus nomes. Sem um vocabulário flexível, não podemos nem mesmo falar ou pensar a respeito diretamente.”

DIANE ACKERMAN

Amor e pertencimento são essenciais à experiência humana. Enquanto conduzia minhas entrevistas, percebi que apenas uma coisa separava homens e mulheres

que possuíam um profundo sentimento de amor e pertencimento das pessoas que pareciam lutar por isso. Essa coisa é a crença em seu valor pessoal. É simples e complicado assim: se desejamos uma experiência integral de amor e pertencimento, devemos acreditar que somos merecedores de amor e pertencimento.

Quando somos capazes de deixar para lá o que as outras pessoas pensam e passamos a assumir nossa história, ganhamos acesso ao nosso valor pessoal, o sentimento de que somos suficientes do jeito que somos, e que merecemos amor e pertencimento. Quando gastamos uma eternidade tentando nos distanciar das partes da nossa vida que não combinam com quem nós pensamos que deveríamos ser, ficamos observando nossa história de fora e lutamos constantemente por nosso valor, tentando ser perfeitos, agradar aos outros e provar que merecemos alguma coisa. Nosso sentimento de valor pessoal, aquela coisa criticamente importante que nos dá acesso a amor e pertencimento, vive dentro da nossa história.

O maior desafio, para a maioria de nós, é acreditar que somos valiosos agora, neste minuto. Valor pessoal não tem pré-requisitos. No entanto, muitos de nós criamos conscientemente ou aceitamos/recebemos, inconscientemente, uma longa lista de pré-requisitos para o valor pessoal:

- vou ter valor quando perder dez quilos;
- vou ter valor se ficar grávida;
- vou ter valor se ficar sóbrio;
- vou ter valor se todo mundo achar que sou bom pai/boa mãe;
- vou ter valor quando conseguir viver da minha arte;
- vou ter valor se conseguir manter meu casamento;
- vou ter valor quando for promovido;
- vou ter valor quando meus pais tiverem orgulho de mim;

- vou ter valor se ele me ligar ou me convidar para sair;
- vou ter valor se conseguir fazer tudo isso e parecer que não foi nada demais.

Mas isto é o que está no coração da Vida Plena: valor agora. Sem “ses”. Sem “quandos”. Nós merecemos amor e pertencimento agora. Neste minuto. Do jeito que somos.

Além de nos livrarmos dos “ses” e “quandos”, outro ponto crítico relativo a assumirmos nossa história e reclamarmos nosso valor é cultivar uma compreensão melhor de amor e pertencimento. O estranho é que, apesar de precisarmos desesperadamente das duas coisas, raramente discutimos o que elas realmente são e como funcionam. Vamos ver isso, então.

### Definindo amor e pertencimento

Por muitos anos evitei usar a palavra amor em minhas pesquisas porque não sabia como defini-la, e não tinha certeza de que “qual é, você sabe, amor” funcionaria como definição. Eu também não podia usar citações ou letras de músicas, ainda que muito me inspirem e me pareçam verdadeiras. Mas não é assim que funciono como pesquisadora.

Embora todos nós precisemos e desejemos amor, não gastamos muito tempo falando sobre seu significado. Pense um pouco. Você pode dizer “eu te amo” todos os dias, mas quando foi a última vez que você teve uma conversa séria com alguém sobre o significado do amor? Dessa forma, amor é a imagem espelhada da vergonha. Nós desesperadamente queremos evitar passar vergonha; nem mesmo queremos falar a respeito. Mas a única forma de resolver a vergonha é falar sobre ela. Talvez tenhamos medo de tópicos como amor e vergonha. A maioria de nós gosta de segurança, certeza e clareza. Vergonha e amor estão apoiados em vulnerabilidade e fragilidade.

Pertencimento é outro tópico essencial à vivência humana que raramente é discutido.

A maioria das pessoas entende pertencimento como sinônimo de ajustamento a um grupo ou organização. Assim como muitas pessoas, eu sou



muito boa em me ajustar. Sabemos exatamente como lutar por aprovação e aceitação. Sabemos o que vestir, sobre o que conversar, como deixar os outros felizes, que assuntos não mencionar... Sabemos nos comportar como um camaleão ao longo do dia.

Uma das maiores surpresas desta pesquisa foi aprender que ajustamento e pertencimento não são a mesma coisa e, na verdade, o ajustamento atrapalha o pertencimento. Ajustamento é avaliar uma situação e tornar-se a pessoa necessária para ser aceita. Pertencimento, por outro lado, não exige que mudemos quem nós somos; ele exige que sejamos quem somos.

Antes de compartilhar com você minhas definições, vou destacar três questões que quero chamar de verdades.

**Amor e pertencimento sempre serão incertos.** Embora conexão e relacionamento sejam os componentes mais críticos da vida, simplesmente não podemos medi-los com precisão. Conceitos relacionais não se traduzem em análises métricas. Relacionamento e conexão acontecem em um espaço indefinido entre as pessoas, um espaço que nunca será completamente conhecido ou compreendido. Todos que se arriscam a explicar amor e pertencimento estão fazendo, espera-se, o melhor que podem. Inclusive eu.

**Amor pertence ao pertencimento.** Uma das coisas mais surpreendentes que surgiram da minha pesquisa é o emparelhamento de certos termos. Não posso separar os conceitos de amor e pertencimento porque quando as pessoas falavam de um, sempre mencionavam o outro. O mesmo é verdadeiro para os conceitos de alegria e gratidão, sobre os quais falarei num capítulo mais adiante. Quando emoções ou experiências estão de tal forma intrincadas nas histórias das pessoas que estas não falam de uma sem a outra, não se trata de uma confusão accidental; é um enlace intencional. Amor pertence ao pertencimento.

Disso eu tenho certeza. Após reunir milhares de histórias, estou pronta a dizer que isto é um fato: um sentimento profundo de amor e pertencimento é uma necessidade irreduzível de todos os homens, mulheres e crianças. Nós somos biológica, cognitiva, física e espiritualmente programados para amar, ser amados e pertencer. Quando essas necessidades não são atendidas, não funcionamos como deveríamos. Entramos em colapso. Entorpecemos. Sofremos. Machucamos os outros. Adoecemos. Certamente existem outras causas para doenças, entorpecimento e mágoa, mas a ausência de amor e pertencimento

sempre levará ao sofrimento.

Precisei de três anos para extrair estas definições e estes conceitos de uma década de entrevistas. Vamos analisá-las.

### Amor:

“Nós cultivamos o amor quando permitimos que nosso eu mais vulnerável e poderoso seja totalmente visto e conhecido, e quando honramos a conexão espiritual que cresce dessa oferta com confiança, respeito, bondade e afeto.

Amor não é algo que damos ou recebemos; é algo que nutrimos e cultivamos, uma conexão que só pode ser cultivada entre duas pessoas quando existe dentro de cada uma delas. Nós só conseguimos amar os outros o tanto que amamos a nós mesmos.

Vergonha, culpa, desrespeito, traição e negação de afeto danificam as raízes das quais cresce o amor. O amor só consegue sobreviver a esses ferimentos se estes forem raros ou, então, reconhecidos e curados.”

### Pertencimento:

“Pertencimento é o desejo humano inato de ser parte de algo maior que nós mesmos. Como esse anseio é tão primitivo, frequentemente desejamos satisfazê-lo tentando nos ajustar ou buscando aprovação, o que não é apenas uma tentativa inócua de substituí-lo, mas também uma barreira à sua satisfação. Como o verdadeiro pertencimento só acontece quando apresentamos nosso eu autêntico e imperfeito ao mundo, nosso sentimento de pertencimento nunca será maior do que nosso nível de autoaceitação.”

Uma razão para levar tanto tempo para desenvolver esses conceitos é que, frequentemente, eu não queria que fossem verdadeiros. Seria diferente se eu estudasse o efeito de cocô de passarinho no solo argiloso, mas meu objeto é

pessoal e doloroso. Às vezes, enquanto examinava informações para extrair definições como as anteriores, eu chorava. Eu não queria que meu nível de amor-próprio limitasse o quanto eu poderia amar meus filhos e marido. Por quê? Porque amá-los e aceitar suas imperfeições é muito mais fácil do que me colocar sob essa luz de amor-bondade.

Se você analisar a definição de amor e pensar no que ela significa em termos de amor-próprio, ela é bastante específica. A prática de amor-próprio significa aprender a confiar em si mesmo, a se tratar com respeito e ser gentil e afetuoso consigo mesmo. Essa é uma tarefa difícil, haja vista a forma como a maioria de nós é dura consigo mesma. Sei que posso falar comigo de maneiras que nunca pensaria em falar com outra pessoa. Quantos de nós somos rápidos para pensar: “Deus, como sou burro” ou “Cara, como eu posso ser tão idiota?”. Assim como chamar alguém que amamos de burro ou idiota seria incongruente com a prática do amor, falar conosco dessa forma abala seriamente nosso amor-próprio.

Vale a pena notar que uso as palavras inato e primitivo na definição de pertencimento. Estou convencida de que pertencimento está no nosso DNA, provavelmente conectado aos nossos instintos de sobrevivência mais primitivos. Dado que é difícil cultivar autoaceitação na nossa sociedade perfeccionista, e que nossa necessidade de pertencimento faz parte da nossa programação básica, não é de admirar que passemos a vida tentando nos ajustar e conquistar aprovação.

Seria bem mais fácil dizer: “Serei quem ou o quê você precisa que eu seja, desde que eu sinta que faço parte disso”. De fofocas a gangues, faremos o que for necessário para nos ajustar se acreditarmos que isso satisfará nossa necessidade de pertencimento. Mas isso não vai acontecer. Só conseguimos pertencer quando oferecemos nosso eu autêntico e somos aceitos pelo que somos.

### Praticando amor e pertencimento

“Começar a pensar sempre em amor como ação em vez de sentimento é a forma pela qual as pessoas que usam a palavra dessa maneira automaticamente assumem responsabilidade.”

Conquanto eu tenha agonizado pessoal e profissionalmente sobre as definições de amor e pertencimento, tenho que admitir que elas mudaram fundamentalmente a forma como eu vivo e crio meus filhos. Quando estou cansada ou estressada, posso ser má e acusadora, principalmente com meu marido, Steve. Se realmente amo Steve (e, puxa, eu o amo), então meu comportamento diário é tão importante quanto dizer “eu te amo” todo dia. Quando não praticamos amor com as pessoas que dizemos amar, perdemos muita energia. A vida incongruente é exaustiva.

Isso também me levou a pensar nas importantes diferenças entre professar amor e praticar amor. Durante uma recente entrevista no rádio sobre o surto de infidelidades entre as celebridades, o entrevistador me perguntou: “É possível amar alguém e trair ou tratar mal essa pessoa?”.

Eu pensei por um bom tempo antes de lhe dar a melhor resposta que podia baseada no meu trabalho: “Não sei se é possível amar alguém e trair ou ser cruel com essa pessoa, mas sei que quando se trai ou faz algo mal para ela, não se está praticando amor. Quanto a mim, não quero alguém que só diz que me ama; quero alguém que pratique amor por mim todos os dias”.

Além de me ajudar a compreender como é o amor entre as pessoas, essas definições também me forçaram a reconhecer que cultivar amor-próprio e autoaceitação não é opcional. Essas não são tarefas de que vou cuidar se, e quando, tiver algum tempo livre. São prioridades.

### Podemos amar aos outros mais do que a nós mesmos?

A ideia de amor-próprio e autoaceitação foi, e continua sendo, revolucionária para mim. Então, no início de 2009, perguntei aos leitores do meu blogue o que eles achavam da importância do amor-próprio e da ideia de que não podemos amar aos outros mais do que a nós mesmos. Bem, aconteceu um debate emocional e tanto na seção de comentários.

Diversas pessoas discordaram apaixonadamente da noção de amor-próprio como pré-requisito para amar aos outros. Algumas pessoas argumentaram que, na verdade, amando aos outros podemos aprender a nos amar mais. Outros leitores deixaram comentários como “obrigado por estragar meu dia, eu não quero pensar nisso”.

Dois comentários trataram da complexidade dessas ideias em termos muito diretos e gostaria de compartilhá-los com você. Justin Valentin, profissional de saúde mental, escritora e fotógrafa escreveu:

“Através das minhas filhas eu aprendi a realmente amar incondicionalmente, a ser compassiva em momentos em que me sentia horrível e a ser muito mais generosa. Quando olho para minha filha, que tanto se parece comigo, me vejo como uma garotinha. Isso me lembra de ser mais bondosa com a garotinha que vive dentro de mim e amá-la e aceitá-la como uma filha. É o amor pelas minhas meninas que me faz querer ser uma pessoa melhor e me esforçar para amar e aceitar a mim mesma. Portanto, tendo dito isso, é bem mais fácil amar minhas filhas...

Talvez pensar desta forma faça mais sentido: muitas das minhas pacientes são mães que lutam contra o vício em drogas. Elas amam seus filhos mais do que a si mesmas. Elas destroem sua vida, odeiam-se e, frequentemente, causam danos irreparáveis à sua saúde. Dizem odiar a si mesmas, mas amam seus filhos. Acreditam que os filhos podem ser amáveis, mas também acreditam que elas mesmas não podem sê-lo. Alguém pode dizer que, aparentemente, elas amam aos filhos mais do que a elas mesmas. Contudo, ao amar seus filhos e, ao mesmo tempo, odiar a si mesma, não significa que você está envenenando-os da mesma forma que você se envenena? Talvez nossos filhos sejam como fumantes passivos. Antes pensava-se que isso não fosse perigoso, e que os fumantes só prejudicavam a si mesmos. Mas viemos a descobrir, anos depois, que o fumo passivo pode ser mortal.”<sup>8</sup>

Renae Cobb, terapeuta em treinamento de dia e escritora e blogueira ocasional de noite, escreveu:

“Com certeza, as pessoas que amamos nos inspiram níveis de amor e compaixão que talvez nunca alcançássemos de outra forma, mas para

realmente medirmos esses níveis, frequentemente temos que visitar as profundezas do nosso ser, luz/sombra, bem/mal, amoroso/destrutivo e resolver nossos próprios problemas para que possamos amar melhor. Então, acho que não é uma questão de uma coisa ou outra, mas de uma coisa e outra. Nós amamos arrebatadamente aos outros, talvez mais do que pensamos amar a nós mesmos, mas esse amor arrebatado deve nos conduzir às profundezas do nosso ser, para que possamos aprender a ter compaixão de nós mesmos.”<sup>9</sup>

Concordo com Justin e Renae. Amar e aceitar a nós mesmos são os atos definitivos de coragem. Em uma sociedade que diz “ponha seus interesses em último lugar”, amor-próprio e autoaceitação são quase revolucionários.

Se quisermos tomar parte dessa revolução, temos que compreender a anatomia do amor e do pertencimento; precisamos compreender quando e por que lutamos por nosso valor pessoal em vez de simplesmente reivindicá-lo; e temos que entender as coisas que nos atrapalham. Encontramos obstáculos em toda jornada que fazemos; a jornada da Vida Plena não é diferente. No próximo capítulo vamos estudar o que descobri serem as maiores barreiras para viver e amar com todo o coração.

### **As coisas que atrapalham**

Em 2008 fui convidada para fazer uma palestra em um evento muito especial, chamado *The UP Experience*. Como eu gosto muito do casal que promove o evento, aceitei o convite, entusiasmada, e sem pensar muito.

Bem, sabe como as coisas sempre parecem melhores quando estão distantes e você não conhece os detalhes? Esse evento foi uma dessas coisas.

Aceitei o convite no final de 2008 e não pensei mais no assunto até 2009, quando a lista de palestrantes foi publicada no site do *The UP Experience*. Basta dizer que era uma lista de pessoas de extremo prestígio. E eu. O evento foi anunciado dizendo reunir “16 dos mais interessantes pensadores e palestrantes do mundo. Um dia para abrir a cabeça!”.

Eu surtei. Não podia me imaginar dividindo o palco com Robert Ballard (o

oceanógrafo-arqueólogo que localizou o *Titanic*), Gavin Newsom (prefeito de São Francisco), Neil deGrasse Tyson (o astrofísico que apresenta o programa de televisão NOVA e dirige o planetário Hayden) e David Plouffe (o gênio por trás da campanha presidencial de Obama). E esses são apenas quatro dentre os outros 15.

Além de tentar controlar meu sentimento de que era uma total impostora, fiquei aterrorizada com o formato. O evento foi formatado segundo as palestras TED ([www.ted.com](http://www.ted.com)), e cada palestrante teria apenas vinte minutos para divulgar suas ideias mais inovadoras com uma plateia denominada “grupo C”, porque seria composta principalmente por CEOs, CFOs, COOs e CIOs<sup>10</sup> que pagariam mil dólares cada pelo evento de um dia.

Segundos após ver a lista de palestrantes, liguei para minha amiga Jen Lemen e li aquela lista de nomes para ela. Após o último nome, inspirei fundo e disse: “Estou meio insegura com isso”.

Embora estivéssemos ao telefone, a milhares de quilômetros de distância, pude vê-la balançando a cabeça: “Não fique se comparando, Brené”. “O que você quer dizer com isso?”, perguntei, alerta. “Eu conheço você”, disse Jen. “Você já está pensando em como fazer sua palestra de vinte minutos toda ‘pesquisada’ e complicada.”

“Ora, é claro”, eu ainda não tinha entendido. “É claro que vou fazer minha pesquisa. Você viu a lista de palestrantes? Eles são... são... adultos.”

“Você precisa comprovar a idade?”, Jen riu.

Silêncio mortal do meu lado.

“É o seguinte”, explicou Jen. “Você é uma pesquisadora, mas seu melhor trabalho não vem da cabeça; ele vem de falar com o coração. Você vai se dar bem se fizer aquilo que faz melhor: contar histórias. Seja autêntica. Seja honesta.”

Desliguei, revirei os olhos e pensei: “Contar histórias. Você está brincando? Talvez eu pudesse fazer um teatrinho de bonecos também”.

Normalmente eu demoro um ou dois dias para montar uma palestra. Nunca falo lendo, mas normalmente tenho uma apresentação visual e uma ideia do que quero falar. Dessa vez não. Um teatro de bonecos teria sido mais fácil. Fiquei paralisada por semanas devido a essa palestra. Nada funcionava.

Uma noite, cerca de duas semanas antes do evento, Steve perguntou:

“Como está indo sua palestra *UP*?”.

Irrompi em lágrimas: “Não está indo. Não fiz merda nenhuma. Eu não consigo. Vou ter que inventar um acidente de carro ou algo assim”.

Steve sentou-se ao meu lado e pegou minha mão. “O que está acontecendo? Você não é assim. Nunca vi você se acabar assim por causa de uma palestra. É o tipo de coisa que você faz o tempo todo.” Enterrei a cabeça nas mãos e murmurei: “Estou travada. Não consigo parar de pensar nessa experiência horrível que aconteceu muitos anos atrás”.

Steve pareceu surpreso: “Que experiência?”.

“Eu nunca contei para você”, expliquei. Ele se inclinou na minha direção e esperou.

“Há cinco anos eu me arrebentei em uma palestra, de um jeito que nunca aconteceu antes nem depois. Foi um desastre total, e estou com medo que aconteça de novo.”

Steve não conseguia acreditar que eu nunca lhe contara sobre minha experiência desastrosa. “O que aconteceu? Por que você não me contou?”

Eu me levantei da mesa e disse: “Não quero falar sobre isso. Só vai piorar as coisas”.

Ele pegou minha mão, me puxou de volta à mesa e me olhou de um jeito “eu-esperei-a-vida-toda-para-usar-sua-frase-contravocê”: “Nós não precisamos conversar sobre nossas dificuldades? Conversar não melhora tudo?”. Eu estava cansada demais para brigar, então contei-lhe a história.

Cinco anos antes, quando meu primeiro livro saiu, pediram-me para falar em um almoço de *networking* para mulheres. Fiquei muito animada porque, assim como no *UP Experience*, eu falaria para um grupo de pessoas comuns, não terapeutas ou acadêmicos, mas pessoas de negócios normais. Na verdade, esse evento foi minha primeira plateia normal.

Cheguei cedo ao clube de campo chique onde aconteceria o evento e me apresentei para a mulher responsável. Depois de me medir pelo que pareceu uma eternidade, ela me cumprimentou com uma série de frases curtas. “Olá. Você não parece uma pesquisadora. Vou apresentá-la. Preciso da sua biografia.”

Foi uma mudança tensa no “prazer em conhecê-la”, mas tudo bem. Entreguei-lhe minha biografia e aquele foi o começo do fim.

Ela leu o papel por uns trinta segundos até que engasgou, devolveu-o para



mim e, olhando por sobre seus óculos de leitura, disparou: “Aqui diz que você é uma pesquisadora de vergonha. É verdade?”.

De repente, eu era uma garotinha de 10 anos na sala do diretor. Eu baixei a cabeça e sussurrei: “Sim, senhora. Sou uma pesquisadora de vergonha”.

Com os lábios apertados, ela pipocou: “Você. Estuda. Mais. Alguma. Coisa?”.

Eu não consegui responder.

“Sim. Eu também estudo medo e vulnerabilidade.”

“E então?”, exigiu ela.

Ela suspinhou (que é uma mistura de suspirou e guinchou) e disse: “Falaram para mim que você faz pesquisa sobre como ser mais alegre e como encontrar mais conexão e sentido na vida”.

Ah... entendi. Ela não sabe de nada a meu respeito. Deve ter ouvido a meu respeito de alguém que não mencionou a natureza do meu trabalho. Então tudo fez sentido.

Tentei explicar: “Na verdade, eu não estudo ‘como’ ser feliz e encontrar mais sentido na vida. Eu conheço bastante esses tópicos porque estudo as coisas que atrapalham alegria, sentido e conexão”. Sem sequer me responder, ela saiu da sala e me deixou parada ali.

Ah, que ironia! Uma pesquisadora de vergonha mergulhada numa poça de “eu não sou boa o bastante”.

Ela voltou alguns minutos depois, olhou para mim de cima a baixo e disse:

“A coisa vai ser assim: primeiro, você não vai falar das coisas que atrapalham. Você vai falar só da parte de como fazer. É isso que as pessoas querem ouvir. As pessoas querem o como fazer. Depois, não mencione a palavra vergonha. As pessoas estarão comendo. Por fim, elas querem se sentir bem e alegres. É só isso. Mantenha a palestra alegre e em alto astral.”

Fiquei parada ali, em estado de choque. Depois de alguns segundos em silêncio, ela perguntou: “Tudo bem?” e antes que eu pudesse dizer qualquer coisa, ela respondeu por mim: “Parece bom”.

Ela tinha começado a andar quando se virou e falou: “Leve e despreocupada. As pessoas gostam de leve e descontraído”. E, para garantir que eu entendesse, abriu os dedos e fez gestos largos com as mãos para ilustrar “leve” e “descontraído” (imagine Margaret Thatcher imitando Bob Fosse).

Durante quarenta minutos eu fiquei na frente desse grupo, totalmente paralisada, repetindo diferentes versões de: “Alegria é boa. Felicidade é tão, tão boa. Todos devemos ser alegres. Porque tudo isso é muito bom”.

As mulheres da plateia apenas sorriam, concordavam com a cabeça e comiam seu frango. Foi um desastre.

Quando terminei de contar a história, o rosto de Steve estava todo retorcido e ele balançava a cabeça. Ele não é o maior fã de falar em público, então pensei que ele procurava controlar seu próprio nervosismo enquanto ouvia a história do meu desastre.

Mas, por mais estranho que pareça, contar a história me deixou menos ansiosa. Na verdade, no instante em que terminei de contar a história para Steve, eu já me sentia diferente. Finalmente entendi. Meu trabalho, eu e a década que passei pesquisando, é a respeito “das coisas que atrapalham”. Eu não falo do como fazer porque em dez anos nunca vi evidências de que o como fazer funcione sem que se fale das coisas que atrapalham.

Ser a dona dessa história me permitiu, de uma forma muito potente, definir quem eu sou como pesquisadora e estabelecer minha voz. Eu olhei para Steve e sorri. “Eu não gosto de como fazer.”

Pela primeira vez em cinco anos percebi que a mulher do clube de campo não tentara me agredir nem sabotar minha palestra. Se fosse esse o caso, seus parâmetros ridículos não teriam sido tão devastadores para mim. Sua lista era sintomática dos nossos medos culturais. Nós não queremos nos sentir mal. Queremos uma lista rápida de como fazer para sermos felizes.

Eu não me encaixo nisso. Nunca me encaixei. Não me entenda mal, eu adoraria pular a parte difícil, mas isso simplesmente não funciona. Nós não mudamos, não crescemos e não vamos para frente sem trabalho. Se realmente queremos levar uma vida alegre, conectada e plena de sentido, temos que conversar sobre as coisas que atrapalham.

Até que eu dominasse essa história e a contasse, deixei que a minha falta de “dicas rápidas” e “cinco passos simples” atrapalhassem meu valor profissional. Agora que reivindiquei essa história para mim, vejo que minha compreensão da escuridão dá contexto e significado à minha busca pela luz.

Fico feliz de informar que minha palestra na *UP Experience* transcorreu muito bem. Na verdade, essa história “leve e descontraída” foi minha palestra.

Imaginei que até aqueles profissionais “grupo C” lutassem por seu valor. Duas semanas depois, recebi uma ligação da organizadora. Ela disse: “Parabéns! Recebi as avaliações e sua palestra terminou entre as duas melhores do dia, e dada sua área de estudo, você era a zebra”.

Eis o resumo da ópera:

“Se queremos viver e amar com todo o nosso coração, e se queremos nos relacionar com o mundo a partir de uma afirmação de valor, temos que falar das coisas que atrapalham, especialmente vergonha, medo e vulnerabilidade.”

Nos círculos junguianos, a vergonha é frequentemente chamada de pântano da alma. Não estou sugerindo que devamos nadar pelo pântano e armar acampamento lá. Eu já fiz isso e posso lhe dizer que o pântano da alma é um lugar importante para se visitar, mas não para se morar.

O que estou propondo, aqui, é que aprendamos a nadar através dele. Precisamos entender que ficar na margem fantasiando sobre as catástrofes que podem acontecer ao falarmos honestamente sobre os nossos medos é, na verdade, mais doloroso do que pegar a mão de um companheiro de confiança e cruzar o pântano. E, o mais importante, precisamos entender que tentar firmar o pé na margem instável, enquanto olhamos para o outro lado do pântano, onde nosso valor nos espera, é muito mais difícil do que meter os pés na lama.

O como fazer é um atalho sedutor, e eu compreendo isso. Por que cruzar o pântano se você pode simplesmente dar a volta nele?

Mas eis o dilema: por que o como fazer é tão encantador quando, na verdade, nós já sabemos como fazer, mas continuamos parados no mesmo lugar ansiando por mais alegria, conexão e significado?

A maioria das pessoas que lê este livro sabe como se alimentar saudavelmente. Eu sei dizer os pontos dos Vigilantes do Peso para cada alimento no mercado. Sei recitar a lista de compras da Fase 1 da dieta South Beach e o índice glicêmico de cada item. Nós sabemos como nos alimentar saudavelmente.

Também sabemos como fazer boas escolhas com nosso dinheiro. Sabemos como cuidar das nossas necessidades emocionais. Nós sabemos tudo isso, mas...

“Somos as pessoas mais obesas, viciadas, hipocondríacas e endividadas de todos os tempos.”

Por quê? Nós temos mais acesso a informação, mais livros e nossa ciência

é avançada, então por que nos debatemos como nunca antes?

Porque não falamos das coisas que nos atrapalham e nos impedem de fazer o que sabemos ser o melhor para nós, nossos filhos, nossa família, nosso trabalho, nossa comunidade.

Eu posso saber tudo que há para se saber sobre alimentação saudável, mas se for um daqueles dias em que Ellen está lutando com um trabalho para a escola e Charlie está doente em casa e eu estou tentando cumprir um prazo de trabalho e o Departamento de Segurança Nacional aumentou o nível da ameaça terrorista e nossa grama está morrendo e eu não entro no meu jeans e a economia está afundando e a internet caiu e acabou o saquinho para pegar o cocô do cachorro... Pode esquecer! Tudo o que eu quero é abafar o nervosismo com um bolo de cenoura, um saco de fritas e chocolate.

Nós não falamos das coisas que nos fazem comer até passarmos mal, trabalhar além do humanamente possível, e que nos deixam desesperados para adormecer a dor e aliviar o nervosismo, absolutamente ansiosos e com tantas dúvidas sobre nós mesmos que não conseguimos fazer aquilo que sabemos que é o melhor para nós. Não falamos do tipo de luta por valor que se tornou tão presente na nossa vida que nem percebemos estar lutando.

Quando tenho um desses dias que descrevi, parte desse nervosismo é do viver a vida, mas há dias em que sei que este nervosismo vem das expectativas que criei para mim mesma. Eu quero que o projeto de Ellen seja fantástico. Quero cuidar de Charlie sem me preocupar com meus prazos. Quero mostrar para o mundo como sou ótima em equilibrar família e carreira. Quero que nosso jardim fique lindo. Quero que as pessoas nos vejam recolhendo o cocô do nosso cachorro em sacos biodegradáveis e pensem: “Meu Deus! Eles são cidadãos incríveis”. Existem dias em que consigo lutar contra o desejo de ser tudo para todo mundo, e há dias em que sou vencida.

Como discutimos no capítulo anterior, quando nos debatemos para acreditar em nosso valor, nós lutamos por ele. A luta por valor tem sua própria trilha sonora e, para aqueles que têm minha idade ou são mais velhos, não é a música “Do the hustle”, dos anos 1970; é a cacofonia de fitas de vergonha, aquelas mensagens que alimentam a ideia de “nunca bons o suficiente”.

- “O que as pessoas vão pensar?”

- “Você ainda não pode se amar de verdade. Você não é \_\_\_\_\_ o bastante.” (Bonito, magro, rico, talentoso, feliz, inteligente, feminina, masculino, produtivo, legal, forte, resistente, carinhoso, popular, criativo, amado, admirado.)
- “Ninguém pode saber sobre \_\_\_\_\_.”
- “Vou fingir que está tudo bem.”
- “Eu posso mudar e me ajustar se for necessário!”
- “Quem você pensa que é para lançar pensamentos/textos/ideias/crenças/arte ao mundo?”
- “Cuidar deles é mais importante do que cuidar de mim.”

Vergonha é aquela sensação quente que escorre por nós, nos tornando pequenos, defeituosos e nunca bons o suficiente. Se desejamos desenvolver resiliência à vergonha — a habilidade de reconhecer a vergonha e passar através dela enquanto mantemos nosso valor e nossa autenticidade —, então temos que conversar sobre por que a vergonha acontece.

Conversas honestas a respeito de vergonha podem mudar a forma como vivemos, amamos, criamos nossos filhos e construímos relacionamentos. Tenho mais de mil cartas e e-mails de leitores de *I thought it was just me*, meu livro sobre resiliência à vergonha, e todas essas mensagens dizem a mesma coisa: “Não acredito o quanto conversar sobre vergonha mudou minha vida!”. (E eu prometo, mesmo que esteja comendo enquanto conversa sobre vergonha, você ficará bem.)

### Resiliência à vergonha: introdução

Estas são as primeiras três coisas que você precisa saber sobre vergonha:

1. Todos nós a temos. Vergonha é universal e uma das emoções

humanas mais primitivas que sentimos. As únicas pessoas que não sentem vergonha são as incapazes de empatia ou conexão humana.

2. Todos nós temos medo de conversar sobre vergonha.

3. Quanto menos conversamos sobre vergonha, mais controle ela tem sobre nossas vidas.

Vergonha é basicamente o medo de sermos indignos de amor, que é o completo oposto de assumirmos nossa história e nos sentirmos valiosos. Na verdade, a definição de vergonha que desenvolvi a partir da minha pesquisa é:

“Vergonha é o sentimento intensamente doloroso decorrente de acreditarmos que somos defeituosos e, portanto, indignos de amor e pertencimento.”[11](#)

A vergonha afasta de nós o nosso valor ao nos convencer de que, se assumirmos nossa história, as pessoas irão nos menosprezar. Vergonha tem tudo a ver com medo. Temos medo de que as pessoas não gostem de nós se souberem a verdade sobre quem somos, de onde viemos, em que acreditamos, quanto estamos lutando ou, acredite ou não, como somos maravilhosos quando estamos indo bem (às vezes é tão difícil assumir nossas forças quanto nossas fraquezas).

As pessoas frequentemente querem acreditar que a vergonha está reservada para aqueles que sobreviveram a traumas terríveis, mas isso não é verdade. Vergonha é algo que todos nós vivenciamos. E embora pareça que a vergonha se esconde em nossos cantos mais escuros, na verdade ela tende a nos espreitar em todos os lugares conhecidos, inclusive em aparência e autoimagem, na família, em dinheiro e trabalho, na saúde, nos vícios, no sexo, na idade e na religião. Sentir vergonha é ser humano.

As histórias das nossas dificuldades são difíceis de assumir, e se nós trabalhamos duro para fazer com que tudo pareça “correto” por fora, os riscos são altos quando é hora de dizer a verdade. É por isso que a vergonha adora os perfeccionistas. É fácil mantê-los quietos.

Além do medo de desapontar as pessoas ou afastá-las com nossas histórias, também receamos que, ao contarmos nossas histórias, o peso de nossa

experiência desabarará sobre nós. Existe um medo real de que possamos ser enterrados ou definidos por uma experiência que, na verdade, é apenas um fragmento do que nós somos.

Conto muitas dessas histórias no livro *I thought it was just me*, mas uma que me vem à mente é sobre uma mulher que precisou trabalhar sua coragem até conseguir contar para a vizinha que era uma alcoólatra em recuperação, só para ouvir essa vizinha dizer: “Acho que não me sinto mais à vontade para deixar meus filhos brincarem na sua casa”. Essa mulher corajosa me contou que enfrentou seu medo e disse: “Mas eles têm brincado aqui há dois anos, e eu estou sóbria há vinte. Eu não estou diferente agora do que estava há dez minutos. Por que você está?”.

Se vergonha é o medo universal de ser indigno de amor e pertencimento, e se todo mundo tem uma necessidade inata e irredutível de vivenciar amor e pertencimento, é fácil ver por que se costuma chamar a vergonha de “emoção dominante”. Nós não precisamos sentir vergonha para sermos paralisados por ela. O medo de sermos percebidos como indignos é suficiente para nos fazer calar nossas histórias.

E se todos temos vergonha, a boa notícia é que todos somos capazes de desenvolver resiliência à vergonha. Esta é a habilidade de reconhecer a vergonha, mover-se através dela construtivamente enquanto se mantém o valor e a autenticidade e, finalmente, desenvolver coragem, compaixão e conexão como resultado da nossa experiência. A primeira coisa que precisamos compreender sobre resiliência é que quanto menos falarmos sobre vergonha, mais vergonha teremos.

A vergonha precisa de três coisas para crescer e escapar ao nosso controle: segredo, silêncio e crítica. Quando alguma coisa vergonhosa acontece e nós a mantemos abafada, ela apodrece e cresce. Ela nos consome. Precisamos compartilhar essa experiência. Vergonha acontece entre pessoas, e ela se cura entre pessoas. Se pudermos encontrar alguém que conquistou o direito de ouvir nossa história, temos de contá-la. A vergonha perde poder quando é falada. Nesse sentido, precisamos cultivar nossa história para nos livrar da vergonha, e precisamos desenvolver resiliência à vergonha para cultivar nossa história.

Após uma década de pesquisa, descobri que homens e mulheres com altos níveis de resiliência à vergonha têm, em comum, estes quatro elementos:

1. Compreendem a vergonha e sabem reconhecer que mensagens e expectativas disparam sua vergonha.
2. Praticam consciência crítica examinando a verdade das mensagens e expectativas que nos dizem que ser imperfeito significa ser insuficiente.
3. Procuram ajuda e compartilham suas histórias com pessoas em que confiam.
7. Falam “vergonha”, usam a palavra vergonha, conversam sobre como se sentem e pedem o que precisam.

Quando penso nos homens e nas mulheres do meu estudo que falaram sobre o poder de transformação da história, as pessoas que assumem e compartilham suas histórias, percebo que eles são pessoas que praticam resiliência à vergonha.

Como boa parte do valor pessoal e da resiliência à vergonha está relacionada a assumir nossas histórias, quero compartilhar com você uma das minhas próprias histórias de resiliência à vergonha. Mas antes de fazer isso, quero falar sobre duas questões comuns sobre vergonha. Penso que isso ajudará você a preparar coração e mente para esse tópico difícil.

**Qual a diferença entre vergonha e culpa?** A maioria dos pesquisadores e terapeutas sobre a vergonha concorda que a diferença entre vergonha e culpa é melhor compreendida como a diferença entre “eu sou ruim” e “eu fiz algo ruim”.

Culpa = Eu fiz algo ruim.

Vergonha = Eu sou ruim.

Enquanto vergonha diz respeito a quem somos, culpa está relacionada ao nosso comportamento. Nós sentimos culpa quando analisamos algo que fizemos ou quando não conseguimos trazer à luz o tipo de pessoa que queremos ser. É um sentimento incômodo, mas útil. Quando nos desculpamos por algo que fizemos, reparamos erros que cometemos, ou mudamos um comportamento que



julgamos inadequado, a culpa, normalmente, é a motivação. A culpa é tão poderosa quanto a vergonha, mas seu efeito é frequentemente positivo, enquanto vergonha é destrutiva. Quando vemos pessoas se desculpando, reparando erros ou substituindo um comportamento negativo por outro mais positivo, a culpa, e não a vergonha, é a motivação. Na verdade, na minha pesquisa eu descobri que a vergonha corrói a parte de nós que acredita que possamos mudar para melhor.[12](#)

**Vergonha não serve para nos manter na linha?** Da mesma forma que muitos outros profissionais, cheguei à conclusão de que é mais provável que a vergonha leve a comportamentos prejudiciais e destrutivos do que a algo positivo. De novo, é da natureza humana querer se sentir digno de amor e pertencimento. Quando passamos vergonha, nos sentimos desconectados e desesperados por valor. Quando estamos com muita vergonha ou medo da vergonha, somos mais propensos a desenvolver comportamentos destrutivos e a atacar ou envergonhar os outros. Na verdade, a vergonha está relacionada a violência, agressão, depressão, vício, distúrbios alimentares e *bullying*.

Crianças que falam de si mesmas expressando vergonha (“Eu sou ruim”), comparadas às que se expressam com culpa (“Eu fiz algo ruim”) lutam intensamente contra problemas de autoestima e autoaversão. Quem usa vergonha para educar os filhos ensina às crianças que elas não são merecedoras de amor.

### Pesquisador de vergonha, cure-se!

Não importa o quanto conheça de vergonha, ela pode se apossar sorrateiramente de você (acredite em mim, falo por experiência própria). Você pode se ver no meio de uma situação vergonhosa sem nem saber o que está acontecendo e por que. A notícia boa é que, com bastante prática, a resiliência à vergonha também pode se apossar de você! A história a seguir não apenas ilustra a natureza insidiosa da vergonha, mas também reforça a importância de se falar sobre vergonha e contar sua história.

Durante vários meses, em 2009, meu blogue foi mostrado como exemplo de site na página principal da empresa de hospedagem. Foi engraçado, porque recebi muitas visitas de pessoas que, normalmente, não acessariam um blogue sobre autenticidade e coragem. Certo dia recebi um e-mail de uma mulher que

tinha gostado do layout e do design. Eu me senti orgulhosa e agradecida... Até chegar a esta parte de sua mensagem:

“Eu gostei de verdade do seu blogue. É muito criativo e fácil de ler. A foto de você e sua amiga no cinema é a única exceção... Céus! Eu nunca colocaria uma foto ruim em um blogue, mas, afinal, eu sou fotógrafa.”

Eu não podia acreditar. A foto a que ela se referia era uma que eu tinha tirado de mim mesma acompanhada pela querida amiga Laura enquanto esperávamos, sentadas em um cinema escuro, o filme “*Sex and the city*” começar. Era o dia da estreia e nós estávamos alegres e agitadas. Então puxei a câmera e tirei uma foto.

Fiquei brava, confusa e chocada com o comentário dessa mulher sobre minha foto, mas continuei lendo. A mensagem continuava e ela fazia várias perguntas sobre o design do blogue e finalmente terminava o e-mail explicando que trabalha com muitos “pais sem noção” e que ela pretendia contar-lhes sobre meu trabalho com orientações para educação. Tanto faz. Eu estava tão brava!

Fiquei andando de um lado para outro na cozinha, então me sentei e escrevi um e-mail.

A primeira versão incluía esta linha: “Céus! Eu nunca falaria mal da foto de alguém, mas, afinal, eu sou a pesquisadora de vergonha”.

A segunda versão incluía esta linha: “Eu verifiquei suas fotografias na internet. Se você está preocupada quanto a postar fotos ruins, eu repensaria suas fotos on-line”.

A terceira versão incluía esta linha: “Se você decide enviar um e-mail de merda, o mínimo que pode fazer é uma verificação ortográfica. Sua mensagem está cheia de erros infantis”.

Má. Agressiva. Eu não me importava. Mas também não enviei a mensagem. Algo em meu corpo me impediu. Reli meus e-mails agressivos, respirei fundo e corri para o quarto. Calcei meus tênis de corrida, coloquei um boné e fui dar uma volta. Precisava sair de casa e descarregar aquela energia estranha que fervia nas minhas veias.

Uns dois quilômetros de caminhada depois, liguei para minha querida amiga Laura, que aparece comigo na tal foto no cinema. Eu lhe contei sobre o e-

mail da mulher e ela arfou: “Você está brincando?”.

“Não. Não estou brincando. Quer ouvir minhas três respostas? Ainda estou tentando decidir qual delas vou enviar”. Recitei minhas respostas mortíferas e ela arfou novamente:

“Brené, essas respostas estão muito agressivas. Eu não faria isso. Acho que eu só ia ficar magoada e chorar.” Laura e eu conversamos o tempo todo sobre coisas pesadas. Nós temos uma relação muito tranquila. Podemos falar sem parar ou ficar em absoluto silêncio. Estamos sempre analisando e dizendo coisas como “Tudo bem, acompanhe meu raciocínio... estou pensando...”, “Isso faz sentido?”, “Não. Não. Espere um pouco. Está me vindo uma ideia”.

Nesse momento da conversa eu disse: “Laura, não precisa falar mais nada. Eu tenho que pensar no que você acabou de dizer”. Por dois ou três minutos o único som era minha respiração ofegante.

“Você iria se magoar e chorar?”, perguntei, finalmente.

Laura hesitou antes de responder: “Isso. Por quê?”

“Bem...”, eu hesitei. “Acho que chorar e me magoar seria a opção corajosa para mim.”

“Como assim?”, Laura parecia surpresa.

Eu expliquei o melhor que pude: “Má e agressiva é minha configuração-padrão. Não preciso de coragem para atacar e provocar vergonha nela. Posso usar meus superpoderes de vergonha para o mal em uma fração de segundo, mas me permitir sentir a mágoa... Isso é outra história. O que é padrão para você, para mim é coragem”.

Conversamos um pouco sobre isso e concluímos que coragem, para Laura, é reconhecer a mágoa sem fugir dela, e a minha coragem é reconhecer a mágoa sem tentar me vingar. Também concluímos que crueldade nunca é um ato de coragem, é simplesmente uma reação fácil e rápida, principalmente na cultura atual.

Depois de conversarmos por mais um quilômetro e meio, Laura perguntou: “Tudo bem, agora que já estabelecemos isso de reconhecer a mágoa, qual é a coisa corajosa que você deve fazer com esse e-mail?”.

Segurei as lágrimas. “Ficar magoada. Chorar. Contar para você. Deixar para lá. Apagar o e-mail. Não responder.”

Laura ficou quieta por um instante. Então, ela soltou: “Ah, meu Deus! Isso

é resiliência à vergonha, não é? Você está praticando coragem”.

Eu fiquei confusa, como se nunca tivesse ouvido esse termo antes. “Hã? O que você quer dizer?”

Pacientemente, Laura disse: “Resiliência à vergonha, você sabe, seu livro? O de capa azul. Os quatro elementos da resiliência à vergonha: Diga o que é. Fale a respeito. Assuma sua história. Conte sua história. Seu livro”. Nós duas começamos a rir. Eu pensei comigo mesma: “Caramba. Funciona”.

Uma semana depois eu estava em frente a um grupo de 70 estudantes de pós-graduação que faziam meu curso sobre vergonha e empatia. Eu falava sobre os quatro elementos de resiliência à vergonha quando uma das alunas levantou a mão e pediu um exemplo. Eu decidi contar a história da “fotógrafa”. Esse é um ótimo exemplo de como a vergonha pode acontecer em um nível totalmente inconsciente e como é importante chamá-la pelo nome e falar a respeito.

Comecei a história descrevendo meu blogue e minha decisão de aprender fotografia. Eu lhes contei como compartilhar minhas fotos me fazia sentir vulnerável e como me senti envergonhada e menosprezada quando recebi aquele e-mail crítico.

Quando lhes contei da minha enorme vontade de responder cruelmente, vários alunos esconderam o rosto com as mãos e outros simplesmente desviaram o olhar. Tenho certeza de que alguns deles estavam desapontados pela minha falta de esclarecimento. Outros pareciam assustados.

Um aluno levantou a mão e disse: “Posso fazer uma pergunta pessoal?”. Como eu já estava no meio de uma história de vulnerabilidade e vergonha, imaginei que não podia fazer mal. Eu estava errada.

Corajosamente ele disse: “Você está dizendo que o problema foi criticarem sua fotografia, mas foi essa realmente a vulnerabilidade? A vergonha veio de você sentir que estava sendo criticada por uma fotografia ruim, ou você ficou com vergonha porque estava se permitindo ser vulnerável e exposta em vez de fechada e protegida, e alguém magoou você? A questão não é se abrir para uma conexão e ser magoada?”.

Minha boca ficou seca. Comecei a suar. Esfreguei a testa e encarei de frente os alunos.

“Não acredito! Foi exatamente isso que aconteceu. Eu não sabia até este momento, mas foi o que aconteceu. Foi exatamente isso que aconteceu. Tirei

uma foto boba no cinema, algo que normalmente não faço, mas eu estava com uma amiga querida, nós estávamos brincando e nos divertindo. Postei a foto porque estava animada e pensei que era divertida. Então alguém me criticou.”

Uns poucos alunos olharam assustados para o corajoso colega que tinha feito a pergunta, como se dissessem: “Mandou bem. Você a traumatizou”. Mas eu não me senti traumatizada. Ou pega em flagrante. Ou exposta. Eu me senti libertada. A história que eu precisava assumir para acessar meu valor pessoal não era a história de uma fotógrafa inexperiente lutando contra a crítica a uma foto. Era a história de uma pessoa bastante séria que se mostrava divertida, espontânea, boba e imperfeita até que alguém chegou e atacou essa vulnerabilidade.

Resiliência, frequentemente, é uma compreensão que se desdobra lentamente. O que essa experiência significou para mim? O que as sombras murmuravam? Nós não apenas precisamos assumir nossa história e nos amar no processo, nós temos de saber qual é a verdadeira história! Nós também temos de aprender como nos proteger da vergonha se quisermos desenvolver nosso valor.

### Como é a aparência da vergonha?

Quando se trata de compreender como podemos nos defender da vergonha, tenho o maior respeito pelo trabalho do Stone Center, em Wellesley. A Dra. Linda Hartling, antiga teórica cultural-relacional no Stone Center e agora diretora de Estudos de Dignidade Humana e Humilhação, usa o trabalho da falecida Karen Horney sobre aproximação, confrontação e afastamento para delinear as estratégias de desconexão que usamos para lidar com a vergonha.<sup>13</sup>

De acordo com a Dra. Hartling, para lidar com a vergonha, algumas pessoas se afastam, recolhendo-se, escondendo-se, silenciando-se e mantendo segredos. Outras pessoas se aproximam, procurando satisfazer e agradar os outros. Outras, ainda, buscam o confronto, tentando, assim, dominar os outros através da agressividade e do uso da vergonha para combater a vergonha (algo como enviar e-mails realmente cruéis).

A maioria de nós adota todos esses comportamentos, em momentos diferentes, com pessoas diferentes, por razões diferentes. Mas todas essas estratégias nos afastam da nossa história. Vergonha diz respeito a medo, culpa e desconexão. História diz respeito a valor pessoal e aceitar as imperfeições que

nos dão coragem, compaixão e conexão. Se desejarmos viver plenamente, sem o medo constante de não sermos suficientes, temos que assumir nossa história. Também temos que reagir à vergonha de uma forma que não exacerbe a nossa vergonha. Uma forma de fazer isso é reconhecer quando estamos com vergonha para que possamos reagir conscientemente.

Vergonha é uma emoção avassaladora. Homens e mulheres com altos níveis de resiliência à vergonha sabem quando ela está se manifestando. A forma mais fácil de conhecer a vergonha é cultivar uma consciência de seus sintomas físicos. Como mencionei no capítulo sobre coragem, compaixão e conexão, sei que estou me debatendo com a vergonha quando uma sensação quente de insuficiência passa por mim, meu coração dispara, meu rosto esquenta, minha boca seca, minhas axilas formigam e o tempo desacelera. É importante que conheçamos nossos sintomas pessoais, para que possamos ser “intencionais” em nossa reação à vergonha.

Quando estamos com vergonha, somos impróprios para consumo humano. Precisamos nos endireitar antes de dizer, fazer ou escrever qualquer coisa de que possamos nos arrepender. Eu sei que preciso de 10 a 15 minutos antes de me endireitar e, com certeza, vou chorar antes de estar pronta. Também preciso rezar. Saber isso é um dom.

Se você quer começar logo a desenvolver resiliência à vergonha e a reivindicar sua história, comece com estas perguntas a seguir. Descobrir as respostas pode mudar sua vida:

1. Em quem você se transforma quando está acuado pela vergonha?
2. Como você se protege?
3. Quem você chama para lhe ajudar a trabalhar sua sede de vingança, ou a vontade de chorar e se esconder ou a inclinação a agradar os outros?
4. Qual é a coisa mais corajosa que você poderia fazer por si mesmo quando se sente diminuído e magoado?

Nossas histórias não são para qualquer um. Ouvi-las é um privilégio e devemos sempre nos perguntar, antes de compartilhá-las: “Quem conquistou o direito de ouvir minha história?”. Se tivermos uma ou duas pessoas que possam se sentar conosco e reservar um espaço para nossas histórias de vergonha, e nos amar por nossos pontos fortes e fracos, poderemos nos considerar com muita sorte.

Não precisamos de amor, pertencimento e atenção às nossas histórias de todas as pessoas que fazem parte da nossa vida. Mas precisamos disso tudo de pelo menos uma pessoa. Se tivermos essa pessoa ou um grupo pequeno de confidentes, a melhor forma de reconhecer essas conexões é reconhecer nosso valor pessoal. Se estamos trabalhando por relacionamentos baseados em amor, pertencimento e história, temos que começar da mesma forma: eu sou valioso.

## Cultivando autenticidade

### Abandonar o que os outros pensam

“As pessoas frequentemente tentam viver suas vidas de trás para frente: tentam ter mais coisas, ou mais dinheiro, para poderem fazer mais daquilo que gostam, para que assim possam ser mais felizes. A coisa funciona ao contrário, na verdade. Você precisa primeiro ser quem realmente é, então fazer aquilo que realmente tem que fazer, para ter o que deseja.”

MARGARET YOUNG

Antes de começar minha pesquisa, sempre classifiquei as pessoas como autênticas ou não autênticas. Autenticidade era simplesmente uma qualidade que a pessoa tinha ou não. Eu acredito que é assim que a maioria de nós usa a expressão: “Ela é uma pessoa bem autêntica”. Mas, conforme comecei a mergulhar na minha pesquisa e a fazer meu trabalho pessoal, percebi que, como muitas outras qualidades desejáveis, autenticidade não é algo que temos ou não. É uma prática, uma opção consciente de como queremos viver.

Autenticidade é uma quantidade de opções que temos de fazer todos os dias. Diz respeito à opção de nos mostrarmos e sermos reais. A opção de sermos honestos. A opção de deixar nosso verdadeiro eu ser visto.

Existem pessoas que praticam, conscientemente, a autenticidade. Outras, não. E existem aquelas que são autênticas em alguns dias e não tão autênticas em outros. Acredite em mim; embora conheça muito sobre autenticidade e isso seja algo pelo que eu trabalhe, tenho muitas inseguranças e vergonhas. Posso me vender e ser quem você precisar que eu seja.

A ideia de que optamos pela autenticidade faz a maioria de nós se sentir ao mesmo tempo esperançosa e exausta. Ficamos esperançosos porque damos valor à autenticidade. A maioria de nós gosta de pessoas calorosas, com os pés no chão, honestas, e gostaríamos de ser assim. E nos sentimos exaustos porque, mesmo sem pensar muito, sabemos que optar pela autenticidade, em uma cultura que



ditado, desde quanto devemos pesar até como deve ser nossa casa, deve ser uma grande empreitada.

Dada a magnitude da tarefa — ser autêntico em uma cultura que determina que você se ajuste e agrade os outros —, decidi usar minha pesquisa para desenvolver uma definição de autenticidade que eu pudesse utilizar como meio de avaliação. Qual é a anatomia da autenticidade? Quais partes se unem para criar uma pessoa autêntica? Veja o que desenvolvi:

“Autenticidade é a prática diária de abandonar quem nós pensamos que devemos ser e assumir quem somos.”

Optar pela autenticidade significa:

- cultivar a coragem de sermos imperfeitos, estabelecer limites e nos permitir ser vulnerável;
- exercer a compaixão que vem de sabermos que todos temos pontos fortes e fracos;
- alimentar a conexão e o senso de pertencimento que só podem existir quando acreditamos que somos suficientes.

Autenticidade exige que se viva e ame plenamente, mesmo quando é difícil, quando lutamos contra a vergonha e o medo de não sermos bons o bastante, e principalmente quando a alegria é tão intensa que temos medo de nos permitir senti-la.

A prática consciente da autenticidade durante nossas controvérsias mais íntimas é a forma de trazermos alegria, bondade e gratidão para nossa vida.

Você vai perceber que muitos dos temas das dez orientações deste livro estão entremeados nessa definição. Este tema irá se repetir ao longo do livro. Todas as orientações estão entrelaçadas e se relacionam umas com as outras. Meu objetivo é falar sobre elas individual e coletivamente. Quero que analisemos como cada uma delas funciona isoladamente e como todas se completam. Vamos passar o resto do livro desembrulhando termos como “perfeição” para

que possamos compreender por que são tão importantes e o que frequentemente atrapalha nosso objetivo de viver uma Vida Plena.

Optar pela autenticidade não é uma escolha fácil. E. E. Cummings escreveu: “Ser ninguém-a-não-ser-você-mesmo em um mundo que faz o possível, noite e dia, para fazer de você qualquer um, menos você mesmo, significa travar uma das batalhas mais duras que qualquer ser humano já travou, e nunca parar de lutar”. “Permanecer real” é uma das batalhas mais corajosas que iremos lutar.

Quando optamos por ser verdadeiros conosco, as pessoas à nossa volta se debatem para tentar entender como e por que nós estamos mudando. Cônjuges e filhos podem ficar receosos e inseguros quanto às mudanças que estão testemunhando. Amigos e familiares podem se preocupar sobre como essa prática de autenticidade irá afetar nosso relacionamento com eles. Alguns serão inspirados pelo nosso novo compromisso; outros podem achar que estamos mudando demais e até que nós os estamos abandonando ou nos abraçando a um espelho constrangedor.

Não é o ato de autenticidade que desafia a situação estabelecida, o que desafia é a audácia da autenticidade. A maioria de nós tem gatilhos de vergonha que são percebidos como autocentrados. Não queremos que nossa autenticidade seja percebida como egoísmo ou narcisismo. Quando comecei a praticar conscientemente autenticidade e afirmar valor pessoal, senti como se a cada dia tivesse que enfrentar meus monstros interiores. Suas vozes eram altas e inflexíveis:

- “E se eu achar que sou suficiente, mas os outros não?”
- “E se eu deixar que vejam e conheçam meu eu imperfeito e ninguém gostar do que vir?”
- “E se meus amigos/colegas/familiares gostarem mais do meu eu perfeito... Você sabe, aquele que cuida de tudo e de todos?”

Às vezes, quando incomodamos o sistema, ele reage. A reação pode ir de olhos revirados e sussurros a problemas de relacionamento e sensação de

isolamento. Também podem acontecer reações cruéis e humilhantes à nossa voz autêntica. Na minha pesquisa sobre autenticidade e vergonha, descobri que o ato de se manifestar é um importante gatilho de vergonha para as mulheres. Veja como as participantes da pesquisa descreveram a luta pela autenticidade:

- “Não deixe as pessoas constrangidas, mas seja honesto.”
- “Não magoe nem perturbe os outros, mas diga o que você está pensando.”
- “Mostre que você é informado e instruído, mas não queira parecer um sabe-tudo.”
- “Não diga nada impopular ou controverso, mas tenha coragem de discordar da multidão.”

Também descobri que homens e mulheres sofrem quando seus sentimentos, suas opiniões e crenças entram em conflito com as expectativas que a sociedade tem para seu gênero. Por exemplo, pesquisas sobre os atributos que associamos a “ser feminina” informam que algumas das qualidades mais importantes nas mulheres são magreza, simpatia e modéstia. Isso significa que se as mulheres não quiserem se arriscar devem estar dispostas a permanecer magras, reservadas e simpáticas tanto quanto possível.

Ao estudar os atributos associados à masculinidade, os pesquisadores identificaram estes atributos como importantes para os homens: controle emocional, dedicação ao trabalho, controle sobre as mulheres e melhora de sua condição social. Isso significa que, se os homens não quiserem se arriscar, devem sufocar seus sentimentos, ganhar bem e desistir de conexões significativas.

A coisa é... autenticidade nem sempre é a opção segura. Às vezes, a opção de ser real em vez de agradável envolve riscos. Significa sair da sua zona de conforto. E acredite em mim: já saí muitas vezes da minha zona de conforto e sei que é fácil se machucar quando a pessoa se arrisca em território desconhecido.

É fácil atacar ou criticar alguém quando essa pessoa está assumindo riscos, expressando uma opinião impopular, ou compartilhando uma nova criação com o mundo, ou tentando algo novo que ela ainda não dominou. Crueldade é barata,

fácil e abundante. E também não vale nada. Especialmente quando se ataca e critica anonimamente, o que a tecnologia permite que tanta gente faça em nossos dias.

Enquanto lutamos para sermos autênticos e corajosos, é importante lembrar que a crueldade sempre magoa, mesmo que as críticas não tenham fundamento. Quando vamos contra a corrente e expomos a nós mesmos e o nosso trabalho ao mundo, algumas pessoas podem se sentir ameaçadas e tentar atingir onde dói mais, seja nossa aparência, nossa capacidade de sermos amados e até a educação que damos para nossos filhos.

O problema é que quando não nos importamos com o que os outros pensam e somos imunes à dor, também somos ineficientes para nos conectar. Coragem é contar nossa história, não significa ser imune à crítica. Temos de correr o risco de permanecermos vulneráveis se quisermos vivenciar conexão com os outros.

Se você é como eu, a prática da autenticidade pode parecer uma escolha assustadora. Expor seu verdadeiro eu para o mundo envolve riscos. Mas acredito que há ainda mais riscos em esconder você mesmo e seus dons do mundo. Nossas ideias, opiniões e contribuições que não foram manifestadas não desaparecem. É mais provável que elas apodreçam e corroam nosso valor pessoal. Acredito que nós deveríamos nascer com um aviso semelhante àqueles que vêm nos maços de cigarro: “Aviso: se você trocar sua autenticidade por segurança pode sentir os seguintes sintomas: nervosismo, depressão, desordens alimentares, vício, raiva, culpa, ressentimento e tristeza inexplicável”.

O sacrifício de quem somos pelo que os outros pensam que somos simplesmente não vale a pena. Sim, pode haver “dores de autenticidade” para as pessoas à nossa volta, mas, ao final, sermos verdadeiros conosco é o melhor presente que podemos dar às pessoas que amamos. Quando deixei de tentar ser tudo para todo mundo, passei a ter mais tempo, atenção, amor e conexão para as pessoas importantes na minha vida. Minha prática de autenticidade pode ser difícil para Steve e as crianças, principalmente porque ela exige tempo, energia e atenção. Mas a verdade é que Steve, Ellen e Charlie enfrentam a mesma luta. Todos nós enfrentamos.

Use o DIA

**Deliberação:** Sempre que me defronto com uma situação vulnerável,

delibero sobre minhas intenções repetindo para mim mesma: “Não encolha. Não cresça. Defenda sua posição sagrada”. Penso que existe algo de profundamente espiritual em defender sua posição. Dizer esse pequeno mantra ajuda a me lembrar de não me diminuir para agradar aos outros e também de não colocar uma armadura para me proteger.

**Inspiração:** Qualquer pessoa que compartilha seu trabalho e suas opiniões com o mundo me inspira. Coragem é contagiosa. Minha amiga Katherine Center diz: “Você tem que ser corajosa em sua vida, para que outros possam ser corajosos na deles”.[14](#)

**Ação:** Procuro fazer com que a autenticidade seja meu objetivo principal quando estou em uma situação na qual me sinto vulnerável. Se a autenticidade é meu objetivo e eu me mantenho verdadeira, nunca me arrependo. Pode ser até que me firam os sentimentos, mas, raramente, sinto vergonha. Quando aceitação ou aprovação são os objetivos, e não consigo atingi-los, isso pode provocar vergonha em mim: “Não sou boa o suficiente”. Se o objetivo é autenticidade e alguém não gosta de mim, eu posso aguentar. Mas se o objetivo é que gostem de mim e não gostam, estou com problemas. Sigo adiante fazendo da autenticidade minha prioridade.

Como você usa o DIA?

## Cultivando autocompaixão

### Abandonar o perfeccionismo

“O que é realmente difícil, e realmente espantoso, é desistir de ser perfeito e começar o trabalho de ser você mesmo.”

ANNA QUINDLEN

Uma das melhores partes do meu trabalho é receber cartas e e-mails dos leitores. No começo de 2009 eu recebi meu milésimo e-mail de uma leitora de *I thought it was just me*. Para comemorar, decidi organizar uma espécie de clube de leitura desse livro no meu blogue. Eu o chamei de *Alegre. Mente. Sem. Vergonha* (deve-se ler de uma vez só).

Basicamente, o clube de leitura discutia, ao longo de oito semanas, um capítulo por semana, e ofereci artigos, *podcasts*, discussões e exercícios criativos. O clube de leitura continua no meu blogue, e as pessoas ainda o utilizam. Ler o livro com um grupo ou amigo é muito mais eficiente.

Antes de começar o clube de leitura, recebi um e-mail que dizia: “Adorei a ideia do clube. Acho que não tenho problemas com vergonha, mas se você algum dia fizer algo sobre perfeccionismo, serei a primeira da fila”. Sua despedida era seguida por uma frase curta que dizia: “P.S.: Vergonha e perfeccionismo não são relacionados, são?”.

Eu lhe respondi e expliquei a relação entre vergonha e perfeccionismo: onde existe perfeccionismo, a vergonha está à espreita. Na verdade, a vergonha é o local de nascimento do perfeccionismo.

Adorei a resposta que ela me enviou em seguida: “Seria bom se você falasse sobre isso antes de começarmos o clube de leitura. Minhas amigas e eu temos consciência da nossa luta contra o perfeccionismo, mas não nos preocupamos com vergonha”.

“Não nos preocupamos com vergonha.” Você não acreditaria em quantas vezes já ouvi isso! Eu sei que vergonha é uma palavra assustadora. O problema é

que quando não nos preocupamos com a vergonha, ela se ocupa da gente. E um dos caminhos que ela usa para entrar na nossa vida passa pelo perfeccionismo.

Como perfeccionista em recuperação e aspirante a “boa-o-bastantista”, descobri que é extremamente útil derrubar alguns dos mitos sobre perfeccionismo para que possamos desenvolver uma definição que capture com precisão o que isso é e o que faz às nossas vidas.

- Perfeccionismo não é o mesmo que se esforçar para fazer o seu melhor. Perfeccionismo não tem a ver com realizações saudáveis e crescimento. Perfeccionismo é a crença de que se nossa vida, aparência e atitude forem perfeitas, conseguiremos minimizar ou evitar a dor da culpa, da crítica e da vergonha. É um escudo. Perfeccionismo é um escudo de vinte toneladas que carregamos conosco pensando que irá nos proteger, quando, na verdade, é o que nos impede de decolar.
- Perfeccionismo não é aperfeiçoamento pessoal. Perfeccionismo é, em sua essência, a tentativa de conquistar aprovação e aceitação. A maioria dos perfeccionistas foi criada com elogios por realizações e desempenho (notas, boas maneiras, obediência às regras, agradar às pessoas, aparência, esportes). Em algum lugar, ao longo do caminho, adotamos uma crença perigosa e debilitante: sou o que realizo e quão bem o realizo. Agradar. Realizar. Aperfeiçoar. Esforço saudável é focado na pessoa: “Como eu posso melhorar?”. Perfeccionismo é focado nos outros: “O que eles vão pensar?”.

Compreender a diferença entre esforço saudável e perfeccionismo é essencial para largar o escudo e retomar sua vida. Pesquisas mostram que o perfeccionismo dificulta o sucesso. De fato, ele normalmente abre caminho para depressão, nervosismo, vício e paralisia da vida. Paralisia da vida refere-se a todas as oportunidades que perdemos porque temos medo de mostrar para o mundo algo que possa estar imperfeito. Também está relacionada a todos os sonhos que não perseguimos devido ao nosso profundo medo de fracassar, cometer erros e desapontar os outros. É terrível arriscar quando se é um perfeccionista; seu valor pessoal está em jogo.

Reuni essas reflexões para extrair delas uma definição de perfeccionismo (porque você sabe como eu gosto de embrulhar minhas dificuldades com palavras!). A definição é longa, mas como tem me ajudado! Além disso, é a definição mais requisitada no meu blogue.

- Perfeccionismo é uma crença autodestrutiva e viciadora que alimenta este pensamento primário: se eu parecer perfeita, viver perfeitamente e fazer tudo perfeitamente, posso evitar ou minimizar as sensações dolorosas de vergonha, crítica e culpa.
- Perfeccionismo é autodestrutivo simplesmente porque não existe nada perfeito. Perfeição é um objetivo inatingível. Além disso, perfeccionismo diz respeito à percepção. Queremos ser percebidos como perfeitos. De novo, isso é inatingível. Não há como controlar a percepção do outro, e não importa a quantidade de tempo e energia que gastamos tentando.
- Perfeccionismo é viciante porque, quando vivenciamos vergonha, crítica e culpa, frequentemente acreditamos que isso se deve a não sermos perfeitos o suficiente. Então, em vez de questionarmos a lógica defeituosa do perfeccionismo, nos tornamos mais obstinados na luta para viver, aparentar e fazer tudo perfeitamente.
- Ser criticado, sentir culpa e vergonha são realidades da experiência humana. Perfeccionismo, na verdade, aumenta a probabilidade de vivenciarmos essas emoções dolorosas e normalmente leva à autoacusação: “É minha culpa. Estou me sentindo assim porque ‘não sou bom o bastante’”.

Para superar o perfeccionismo, precisamos ser capazes de reconhecer nossas vulnerabilidades ao sentimento universal de vergonha, crítica e culpa, desenvolver resiliência à vergonha e praticar autocompaixão. Quando nos tornamos mais amorosos e compassivos conosco e começamos a praticar resiliência à vergonha, podemos aceitar nossas imperfeições. É no processo de aceitar nossas imperfeições que descobrimos nossos verdadeiros dons: coragem, compaixão e conexão.



Baseada em meus dados, não acredito que algumas pessoas sejam perfeccionistas e outras não. Acredito que todos nós temos, em alguma medida, tendências perfeccionistas. Para alguns, o perfeccionismo só emerge quando estão se sentindo especialmente vulneráveis. Para outros, o perfeccionismo pode ser compulsivo, crônico e debilitante; da mesma forma que um vício.

Comecei a trabalhar meu perfeccionismo, uma partícula complicada por vez. Ao fazer isso, finalmente compreendi (na própria pele) a diferença entre perfeccionismo e realização saudável. Analisar nossos medos e mudar a forma como falamos conosco são duas medidas essenciais para superar o perfeccionismo.

Veja meu exemplo:

Assim como a maioria das mulheres, luto com minha imagem corporal, autoconfiança e a sempre complicada relação entre comida e emoções. Esta é a diferença entre dietas perfeccionistas e objetivos saudáveis:

O perfeccionismo fala: “Argh! Nada me serve. Sou gorda e feia. Estou com vergonha da minha aparência. Preciso ser diferente do que sou agora para merecer amor e pertencimento”.

O esforço saudável fala: “Eu quero ser assim. Quero me sentir melhor e ser mais saudável. A balança não determina se vou ser amada e aceita. Se eu acreditar que sou digna de amor e respeito agora, vou trazer coragem, compaixão e conexão para minha vida. Quero fazer isso. Eu posso fazer isso”.

Os resultados dessa mudança modificaram minha vida. Perfeccionismo não leva a resultados. Leva ao chocolate.

Eu também já tive que usar algumas vezes o velho recurso de “fingir até conseguir”. Penso nisso como uma forma de praticar imperfeição. Por exemplo, pouco depois que comecei a trabalhar nessa definição, alguns amigos apareceram em casa. Minha filha, Ellen, então com 9 anos, gritou: “Mãe! Don e Julie estão na porta!”. Nossa casa estava uma bagunça, e eu podia dizer, pela entonação da voz de Ellen, que ela estava pensando “Ah, não! Mamãe vai surtar”.

Eu disse “Um segundo!” e corri para me vestir. Ela correu para o meu quarto e perguntou: “Você quer que eu ajude a recolher as coisas?”.

Eu respondi: “Não, eu só vou me vestir. Estou tão feliz que eles estejam aqui. Que surpresa boa! Quem se importa com a bagunça?”. Então, entrei no transe da prece da serenidade.

Ora, se desejamos viver e amar com todo o nosso coração, como fazer para evitar que o perfeccionismo sabote nossos esforços? Quando entrevistei homens e mulheres que encaravam o mundo com uma postura de autenticidade e valor pessoal, percebi que eles tinham muito em comum no que diz respeito a perfeccionismo.

Primeiro, falavam de suas imperfeições de modo honesto e sensível, sem vergonha nem medo. Segundo, eles demoravam para criticar a si mesmos ou aos outros. Pareciam agir com a postura de “estamos todos fazendo o melhor que podemos”. Sua coragem, compaixão e conexão pareciam apoiadas na forma como tratavam a si mesmos. Eu não sabia muito bem de que forma registrar esses atributos, mas supus que fossem qualidades à parte. Foi assim até dois anos atrás, quando descobri o trabalho da Dra. Kristin Neff sobre autocompaixão. Vamos estudar o conceito de autocompaixão e o motivo pelo qual ele é essencial para prática da autenticidade e aceitação de imperfeições.

### Autocompaixão

“Um momento de autocompaixão pode mudar todo o seu dia. Uma série desses momentos pode mudar o curso da sua vida.”

CHRISTOPHER K. GERMER<sup>15</sup>

A Dra. Kristin Neff é pesquisadora e professora na Universidade do Texas, em Austin. Ela coordena o Núcleo de Pesquisas de Autocompaixão, onde estuda como desenvolvemos e praticamos autocompaixão. De acordo com Neff, a autocompaixão possui três elementos: bondade, humanidade comum e consciência plena. A seguir, definições abreviadas desses termos:

- Bondade: sermos calorosos e compreensivos com nós mesmos quando sofremos, fracassamos ou nos sentimos insuficientes, em vez de ignorar nossa própria dor ou nos flagelarmos com autocritica destrutiva.
- Humanidade comum: este elemento reconhece que sofrimento e

sentimentos de insuficiência pessoal são parte da vivência humana, algo pelo que todos nós passamos, e não acontece só “comigo”.

- Consciência plena: enfrentar emoções negativas de forma equilibrada, para que os sentimentos não sejam sufocados nem exagerados. Não podemos ignorar nossa dor e sentir compaixão por ela ao mesmo tempo. Consciência plena requer que nós não nos “identifiquemos em demasia” com pensamentos e sentimentos, para que não sejamos carregados pela negatividade.

Uma das muitas coisas que amo no trabalho da Dra. Neff é sua definição de consciência plena. Muitos de nós pensamos que ser consciente significa não evitar emoções dolorosas. A definição dela nos lembra de que consciência plena também significa não se identificar em demasia com os sentimentos ou exagerar neles. Penso que isso é crucial para aqueles que lutam contra o perfeccionismo. Vou dar o exemplo “perfeito”: recentemente enviei e-mail a uma escritora para perguntar se eu poderia citar seu trabalho neste livro. Incluí a passagem exata que desejava incluir, para que ela estivesse bem informada ao tomar sua decisão. Ela generosamente disse sim, mas me alertou para não usar o parágrafo como estava na mensagem, porque o nome dela estava escrito errado.

Eu entrei em total paralisia perfeccionista. “Ah, meu Deus! Eu escrevo para ela pedindo para citá-la e erro o nome. Ela deve achar que eu sou uma picareta. Como pude ser tão desleixada?” Não foi um ataque de vergonha, não cheguei tão longe. Mas também não reagi com autocompaixão. Cheguei perto de ser carregada pela reatividade negativa. Por sorte, um rascunho deste capítulo estava sobre a mesa perto de mim. Olhei para ele e sorri. “Seja gentil com você mesma, Brené. Não aconteceu nada demais.”

Tendo esse e-mail como exemplo, você pode ver como meu perfeccionismo e minha falta de autocompaixão poderiam facilmente ter me levado à autocrítica destrutiva. Pensei em mim mesma como uma picareta desleixada por causa de um pequeno erro. Na mesma medida, quando recebo um e-mail com erros de outra pessoa, tenho a tendência a fazer críticas negativas. Isso começa a ficar perigoso se Ellen, minha filha, vem até mim e diz: “Acabei de enviar um e-mail para minha professora, e sem querer errei o nome

dela”. Eu digo: “Quê? Como você fez uma besteira dessas?” ou “Eu já fiz a mesma coisa. Erros acontecem”.

Perfeccionismo nunca acontece no vácuo. Ele afeta todos à nossa volta. Nós o transmitimos para nossos filhos, infectamos o local de trabalho com expectativas impossíveis e sufocamos amigos e familiares. Ainda bem que compaixão também se espalha rapidamente. Quando somos bondosos conosco, criamos um reservatório de compaixão que podemos compartilhar com os outros. Nossos filhos aprendem a ser compassivos nos observando, e as pessoas à nossa volta sentem-se à vontade para serem autênticas e conectadas.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Uma ferramenta que me ajudou a deliberar sobre minha autocompaixão é a Escala de Autocompaixão da Dra. Neff. Trata-se de um pequeno teste que mede os elementos de autocompaixão (bondade consigo mesmo, humanidade comum e consciência plena) e as coisas que atrapalham (autocrítica destrutiva, isolamento e identificação excessiva). A escala me ajudou a perceber que estou bem de humanidade comum e consciência plena, mas bondade comigo mesma precisa de atenção constante. A Escala de Autocompaixão e outras informações maravilhosas estão disponíveis no site da Dra. Neff: [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)

**Inspiração:** A maioria de nós está tentando viver com autenticidade. Lá no fundo queremos nos livrar das máscaras para sermos reais e imperfeitos. Há um verso na canção “Anthem”, de Leonard Cohen, que me serve de lembrete quando me vejo na situação de querer controlar as coisas para deixar tudo perfeito.<sup>16</sup> O verso é “Há uma rachadura em tudo. É assim que a luz entra”. Muitos de nós corremos por aí tentando consertar todas as rachaduras, tentando fazer tudo parecer certo. Esse verso me ajuda a lembrar da beleza das rachaduras (e da casa bagunçada, do manuscrito imperfeito e do jeans muito apertado). Ele me lembra que nossas imperfeições não são insuficiências; elas são lembretes de que estamos todos juntos nesta jornada. Imperfeitos, mas juntos.

**Ação:** Às vezes me ajuda dizer, quando acordo pela manhã: “Hoje vou acreditar que estar presente vai ser o bastante”.

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando um espírito resiliente

### Abandonar o entorpecimento e a impotência

“Ela nunca poderia voltar atrás e cuidar para que os detalhes ficassem bonitos. Tudo que ela podia fazer era seguir em frente e tornar lindo o todo.”

TERRI ST. CLOUD,

[WWW.BONESIGHARTS.COM](http://WWW.BONESIGHARTS.COM)<sup>17</sup>

Resiliência, a habilidade para superar adversidades, tem sido assunto de um número crescente de estudos desde o início da década de 1970. Em um mundo atormentado pelo estresse e pelas lutas pessoais, todos, de psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais a religiosos e pesquisadores de criminalidade, querem saber por que e como algumas pessoas são melhores do que outras em se recuperar das dificuldades. Nós queremos compreender por que algumas pessoas conseguem lidar com estresse e trauma de uma forma que lhes permite seguir adiante com suas vidas, e por que outras pessoas parecem ser mais afetadas e paralisadas.

Enquanto reunia e analisava minhas informações, percebi que muitas das pessoas que entrevistei descreveram histórias de resiliência. Ouvi histórias de pessoas cultivando Vidas Plenas apesar da adversidade. Aprendi sobre a capacidade de as pessoas permanecerem conscientes e autênticas sob grande estresse e nervosismo e ouvi pessoas descreverem como eram capazes de transformar trauma em uma próspera Vida Plena.

Não foi difícil reconhecer essas histórias como contos de resiliência porque eu cursava minha pós-graduação durante o apogeu da pesquisa de resiliência. Eu sabia que essas narrativas estavam entremeadas pelo que nós chamamos de “fatores de proteção”: as coisas que fazemos, temos e praticamos que fazem com que nos reergamos.

Se consultarmos as pesquisas mais recentes, estes são os cinco fatores mais comuns das pessoas resilientes:

1. São habilidosas e sabem resolver problemas.
2. Apresentam uma tendência maior de procurar ajuda.
3. Acreditam que podem fazer algo que irá ajudá-las a lidar com seus sentimentos.
4. Possuem mecanismos de apoio social.
5. Têm conexão com outras pessoas, família ou amigos.

É claro que existem outros fatores, dependendo dos pesquisadores, mas esses são os principais.

Eu esperava que os padrões observados na minha pesquisa levassem a uma conclusão bastante direta: resiliência é um componente central à Vida Plena, da mesma forma que as outras orientações. Mas havia algo além do que eu estava ouvindo. As histórias tinham algo mais em comum do que apenas resiliência; todas essas histórias eram sobre espírito.

De acordo com as pessoas que entrevistei, a verdadeira base dos “fatores de proteção”, as coisas que as faziam se reerguer, era sua espiritualidade. Não estou falando, com isso, de religião ou teologia, mas de uma crença profunda e compartilhada. Baseada nas entrevistas, eis como eu defino espiritualidade:

“Espiritualidade é reconhecer e celebrar que estamos inseparavelmente conectados uns aos outros por uma força maior do que todos nós juntos, e que nossa conexão a essa força e aos outros é mantida por amor e compaixão. A prática da espiritualidade traz para nossa vida um sentimento de compreensão, significado e objetivo.”

Sem exceção, espiritualidade — a crença em conexão, um poder maior que você mesmo e inter-relações baseadas em amor e compaixão — apareceu

como um componente da resiliência. Algumas dessas pessoas frequentam esporadicamente a igreja, outras não. Algumas rezam em templos, mesquitas ou em casa, outras junto à natureza. Algumas lutam contra a ideia de religião, outras são membros devotos de religiões organizadas. A coisa que todas têm em comum é a espiritualidade como base da sua resiliência.

A partir dessa base de espiritualidade, três outros padrões importantes surgiram como essenciais à resiliência:

1. O cultivo da esperança.
2. A prática da consciência crítica.
3. A abandonar o entorpecimento e amenizar a vulnerabilidade, o desconforto e a dor.

Vamos analisar cada um desses padrões e ver como eles estão relacionados a resiliência e espírito.

### Esperança e impotência

Como pesquisadora, não consigo pensar em duas palavras mais incompreendidas que esperança e poder. Assim que percebi como esperança é um componente importante da Vida Plena, comecei a investigar e descobri o trabalho de C. R. Snyder, que foi pesquisadora na Universidade de Kansas em Lawrence<sup>18</sup>. Como a maioria das pessoas, sempre pensei em esperança como uma emoção, um sentimento caloroso de otimismo e possibilidade. Eu estava errada.

Fiquei chocada ao descobrir que esperança não é uma emoção; é uma forma de pensar ou um processo cognitivo. Emoções têm uma função de apoio, mas a esperança é, na verdade, um processo mental constituído pelo que Snyder chama de trilogia de objetivos, caminhos e agência. Em termos bem simples, a esperança acontece quando:

- possuímos a habilidade de estabelecer objetivos realistas (eu sei aonde quero chegar);



- somos capazes de planejar como atingir esses objetivos, o que inclui a capacidade de sermos flexíveis e desenvolvermos rotas alternativas (eu sei como chegar lá, sou persistente, posso aguentar decepções e tentar novamente);
- acreditamos em nós mesmos (eu posso fazer isso!).

Assim, a esperança é uma combinação da capacidade de se estabelecer objetivos com a tenacidade e a perseverança para ir atrás deles e a crença em suas habilidades.

E, se isso não for novidade suficiente, tem mais: esperança se aprende! Snyder sugere que podemos aprender a pensar de modo esperançoso e voltado a objetivos. Frequentemente, crianças aprendem a ter esperança com seus pais. Snyder diz que, para aprender a terem esperança, as crianças precisam de relacionamentos caracterizados por limites, consistência e apoio. É muito motivador, para mim, saber que tenho a capacidade de ensinar meus filhos a ter esperança. Não é uma questão de sorte. É uma escolha consciente.

Para contribuir com o trabalho de Snyder sobre esperança, descobri na minha pesquisa que homens e mulheres que afirmam ser esperançosos dão valor considerável à persistência e ao trabalho duro. A nova crença cultural de que tudo deve ser sempre divertido, rápido e fácil não é consistente com o pensamento esperançoso. Ela também nos programa para a falta de esperança. Quando passamos por uma experiência difícil, que exige tempo e esforço, rapidamente pensamos: “isto deveria ser fácil; não vale todo esse esforço” ou “isto deveria ser fácil; só é difícil e lento porque não sou bom nisso”. A conversa íntima esperançosa é mais parecida com “isto é difícil, mas eu consigo”.

Por outro lado, para aqueles de nós que têm a tendência de acreditar que tudo o que vale a pena deve envolver dor e sofrimento (como eu), aprendi que “nunca divertido, nunca rápido e nunca fácil” é tão prejudicial à esperança quanto “sempre divertido, rápido e fácil”. Tendo em vista minha habilidade de perseguir um objetivo e não largá-lo até que ele se renda por exaustão, não gostei de descobrir isso. Antes dessa pesquisa, eu acreditava que, se algo não envolvesse sangue, suor e lágrimas, não devia ser importante. Eu estava errada. De novo.

Nós desenvolvemos um estado mental esperançoso quando compreendemos que alguns esforços valiosos serão difíceis, demorados e nem um pouco agradáveis. A esperança também exige que compreendamos que um processo “divertido, rápido e fácil” para atingir um objetivo não tem menos valor do que um difícil. Se desejamos cultivar esperança, temos que estar dispostos a ser flexíveis e demonstrar perseverança. Nem todo objetivo vai ser alcançado pelo mesmo tipo de experiência. Tolerância à decepção, determinação e crença em si mesmo estão no coração da esperança.

Como professora universitária e pesquisadora, eu passo bastante tempo na companhia de administradores escolares e professores. Nos últimos dois anos, desenvolvi uma preocupação crescente de que estamos criando filhos com pouca tolerância à decepção e uma forte sensação de direito, o que é muito diferente de capacidade de ação. Sensação de direito é “eu mereço isto só porque eu quero”, enquanto ação é “eu sei que posso fazer isso”. A combinação de medo de decepção, sensação de direito e pressão por desempenho é uma receita para desesperança e insegurança.

A desesperança é perigosa porque ela conduz a sentimentos de impotência. Para algumas pessoas, a palavra poder tem uma conotação negativa. Mas não precisa ser assim. A melhor definição de poder vem de Martin Luther King Jr. Ele descreveu poder como a habilidade de realizar mudanças. Se você não acredita ter necessidade de poder, pense nisto: “Como você se sente quando acredita ser impotente para mudar alguma coisa na sua vida?”. Impotência é perigosa. Para a maioria de nós, a incapacidade de realizar mudanças é uma sensação desesperadora. Precisamos de resiliência, esperança e um espírito que possa nos carregar através da dúvida e do medo. Precisamos acreditar que podemos realizar mudanças se desejarmos viver e amar plenamente.

### Praticando consciência crítica

A prática da consciência crítica diz respeito a conferir a verdade das mensagens e expectativas que alimentam os monstros do “nunca bom o bastante”. Do momento em que acordamos até a hora em que deitamos a cabeça no travesseiro, à noite, somos bombardeados com mensagens e expectativas sobre todos os aspectos da nossa vida. De anúncios de revistas a comerciais de TV, filmes e música vêm ordens exatas sobre como deve ser nossa aparência, nosso

peso, com que frequência devemos ter relações sexuais, como devemos educar os filhos, como devemos decorar nossa casa e que carro devemos dirigir. É algo absolutamente opressor e, na minha opinião, ninguém está imune. Tentar evitar as mensagens dos meios de comunicação é o mesmo que prender a respiração para evitar a poluição do ar, não funciona.

Está na nossa biologia acreditar no que vemos com nossos olhos. Isso torna muito perigoso viver em um mundo cuidadosamente editado, produzido e “photoshopado”. Se quisermos cultivar um espírito resiliente e parar de comparar nossa vida com imagens manufaturadas, precisamos saber como verificar a realidade daquilo que vemos. Precisamos ter a capacidade de perguntar e responder a estas questões:

1. O que estou vendo é real? Essas imagens mostram a vida real ou uma fantasia?
2. Essas imagens refletem saúde e Vida Plena ou elas transformam minha vida, meu corpo, minha família e meus relacionamentos em objetos e produtos?
3. Quem se beneficia se eu vir essas imagens e me sentir mal comigo mesmo? Dica: Isso sempre diz respeito a dinheiro e/ou controle.

A prática da consciência crítica é mais do que essencial à resiliência. Ela é, na verdade, um dos quatro elementos da resiliência à vergonha. A vergonha funciona como o zoom de uma câmera. Quando sentimos vergonha, a câmera aproxima o zoom e tudo o que vemos é nosso eu defeituoso, solitário e em dificuldades. Nós pensamos: “Eu sou a única com pneus na cintura? Sou a única cuja família é bagunceira, barulhenta e sem educação? Sou a única que não está fazendo sexo quatro vezes por semana com um modelo da Calvin Klein? Tem algo de errado comigo. Eu estou sozinha”.

Quando nos distanciamos, começamos a ver um quadro completamente diferente. Nós vemos muita gente com as mesmas dificuldades. Em vez de pensar “sou o único assim”, começamos a pensar: “Não posso acreditar! Você

também? Eu sou normal? Pensei que fosse só eu!” Quando começamos a enxergar o quadro por inteiro, aumenta a nossa capacidade de verificar a realidade dos nossos gatilhos de vergonha e das mensagens e expectativas de que nunca somos bons o bastante.

Na minha experiência de professora e pesquisadora de vergonha eu encontrei incrível inspiração e sabedoria no trabalho de Jean Kilbourne e Jackson Katz. Tanto Kilbourne quanto Katz estudam a relação de imagens dos meios de comunicação com problemas reais da sociedade, como violência, abuso sexual de crianças, pornografia e censura, masculinidade e solidão, gravidez na adolescência, vício e desordens alimentares. Kilbourne escreve que: “Propaganda é uma indústria de US\$ 200 bilhões por ano. Cada um de nós é exposto a mais de três mil anúncios por dia. Ainda assim, surpreendentemente, a maioria acredita que não é influenciada pela propaganda. Os anúncios vendem muito mais do que produtos. Eles vendem valores, imagens e conceitos de sucesso e merecimento, amor e sexualidade, popularidade e normalidade. Eles nos vendem quem somos e quem deveríamos ser. Às vezes eles vendem vícios.”<sup>19</sup> Recomendo com firmeza os DVDs de Kilbourne e Katz, eles mudaram a forma como vejo o mundo e eu mesma.

Como mencionei antes, a prática da espiritualidade traz compreensão, significado e objetivo para nossa vida. Quando permitimos que os meios de comunicação nos condicionem a acreditar que não somos suficientes e que não fazemos ou temos o suficiente, isso prejudica nossa alma. É por isso que acredito que a prática da consciência crítica e da verificação de realidade dizem respeito tanto à espiritualidade quanto ao pensamento crítico.

### Entorpecer e minimizar os sentimentos

Conversei com muitos participantes da pesquisa em dificuldades a respeito de seu valor pessoal. Quando conversamos sobre como eles lidavam com emoções difíceis (como vergonha, tristeza, desespero, decepção e pesar), muitas e muitas vezes ouvi sobre a necessidade de entorpecer e minimizar os sentimentos que causam vulnerabilidade, desconforto e dor. Os participantes descreveram diversos comportamentos que adotavam para entorpecer seus sentimentos ou que os ajudavam a evitar a dor. Alguns desses participantes tinham plena consciência de que seu comportamento tinha efeito entorpecedor, enquanto outros não

pareciam ligar uma coisa à outra. Quando entrevistei, sobre o mesmo tema, os participantes que viviam da forma que descrevi como Vida Plena, eles consistentemente falaram de tentar sentir os sentimentos, permanecer alerta quanto a comportamentos entorpecedores e tentar explorar o desconforto das emoções difíceis.

Eu soube que essa era uma descoberta importante da minha pesquisa, então passei centenas de entrevistas tentando compreender as consequências do entorpecimento de sentimentos e de como esses comportamentos estavam relacionados a vício. Eis o que eu aprendi:

A maioria de nós adota comportamentos (conscientemente ou não) que ajudam a entorpecer e minimizar vulnerabilidade, dor e desconforto.

Vício pode ser descrito como entorpecer crônica e compulsivamente seus sentimentos e tentar minimizá-los.

Nós não podemos entorpecer emoções de modo seletivo. Quando entorpecemos as emoções dolorosas, fazemos o mesmo com as emoções positivas.

As emoções mais poderosas que experimentamos têm pontas bem agudas, como a ponta de um espinho. Quando elas nos picam, causam desconforto e até dor. A simples expectativa ou o medo desses sentimentos provocam uma vulnerabilidade intolerável em nós. Nós sabemos que ela está chegando. Para muitos de nós, a primeira reação à vulnerabilidade e à dor dessas pontas agudas não é explorar o desconforto e sentir as dificuldades, mas tentar afastá-las. Fazemos isso entorpecendo e minimizando a dor com qualquer coisa que forneça o alívio mais rápido. Nós conseguimos essa anestesia com um monte de coisas, incluindo álcool, drogas, comida, sexo, relacionamentos, dinheiro, trabalho, jogo, casos, caos, compras, planejamento, perfeccionismo, mudanças constantes e a internet.

Antes de conduzir essa pesquisa eu pensava que entorpecimento e

minimização de sentimentos se conseguiam apenas com vício, mas não acredito mais nisso. Agora acredito que todo mundo faz uso desses expedientes, e que vício é empregar esses comportamentos crônica e compulsivamente. Os homens e mulheres do meu estudo, que eu descreveria como completamente engajados na Vida Plena, não eram imunes ao entorpecimento. A diferença principal é que eles pareciam conscientes dos perigos do entorpecimento e tinham desenvolvido a habilidade de manter sua sensibilidade enquanto passavam por experiências de muita vulnerabilidade.

Eu acredito, definitivamente, que genética e neurobiologia desempenham uma função crítica no vício, mas também acredito que existem inúmeras pessoas lutando contra o entorpecimento porque o perfil da doença (o vício) não se ajusta às suas vivências tão bem como o tipo de perfil que leva em consideração os processos entorpecedores. Nem todo dependente é o mesmo.

Quando comecei minha pesquisa, eu estava muito familiarizada com vício. Se você leu *I thought it was just me*, ou se acompanha meu blogue, provavelmente sabe que estou sóbria há quinze anos. Eu sempre fui muito aberta quanto às minhas experiências, mas ainda não escrevi sobre isso muito detalhadamente porque, até começar essa nova pesquisa sobre Vida Plena, eu não tinha compreendido o processo.

Agora eu compreendo.

Minha confusão vinha do fato de que eu nunca me senti completamente em sintonia com minha comunidade de recuperação. Abstinência e os Doze Passos são princípios poderosos e profundamente importantes na minha vida, mas nem tudo do movimento de recuperação serve para mim. Por exemplo, milhões de pessoas devem a vida à força que tiram de falarem “oi, meu nome é (nome) e eu sou um alcoólatra”. Isso nunca funcionou para mim. Embora eu seja grata por minha sobriedade, e esteja convencida de que isso mudou radicalmente a minha vida, dizer essas palavras sempre me pareceu estranhamente falso e fez com que eu me sentisse impotente.

Eu sempre me perguntei se me sentia deslocada porque larguei de muitas coisas ao mesmo tempo. Minha primeira madrinha não conseguia escolher que tipo de reunião eu precisava e ficou perplexa porque meu “fundo do poço” não foi tão fundo assim (eu parei de beber porque queria aprender mais sobre meu verdadeiro eu, e minha personagem baladeira me atrapalhava). Certa noite ela

olhou para mim e disse: “Você tem um cardápio de vícios, um pouco de cada coisa. Para garantir, seria bom que você parasse de beber, fumar, comer demais e que não se metesse nos negócios da família”.

Lembro-me de olhar para ela, jogar meu garfo na mesa e dizer: “Ora, que maravilha! Acho que vou ter tempo de sobra para ir em todas as reuniões”. Eu nunca encontrei minha reunião. Parei de beber e fumar no dia que terminei meu mestrado e passei por reuniões suficientes para fazer os Passos e conseguir um ano de sobriedade.

Agora eu sei por que.

Eu passara a maior parte da vida tentando fugir de vulnerabilidades e incertezas. Eu não fui criada com as habilidades e práticas emocionais necessárias para “me apoiar no desconforto”, então ao longo do tempo eu me tornei, basicamente, uma alcoólatra para minimizar os sentimentos. Mas eles não têm reuniões para isso. Depois de algumas experiências eu aprendi que descrever seu vício dessa forma em uma reunião não cai muito bem junto aos puristas.

Para mim, não foram apenas as boates, a cerveja gelada e os cigarros da juventude que saíram de controle, foram o bolo de banana, os nachos com queijo, e-mail, trabalho, preocupação incessante, planejamento, perfeccionismo e qualquer coisa que pudesse entorpecer aqueles sentimentos agonizantes, alimentados por nervosismo e vulnerabilidade

Algumas amigas reagiram ao meu “sou uma tento-minimizar-o-sentimento-ólica” com preocupação relativa aos seus próprios hábitos: “Eu bebo duas taças de vinho todas as noites, isso é ruim?”, “Eu sempre vou às compras quando estou estressada ou deprimida” e “Eu perco as estribeiras se não me mantenho ocupada”.

Mais uma vez, após anos de pesquisa, estou convencida de que todos nos entorpecemos e procuramos minimizar os sentimentos. A questão é, será que \_\_\_\_\_ (comer, beber, gastar, jogar, salvar o mundo, fazer fofoca, ser perfeccionista, trabalhar sessenta horas por semana) atrapalha minha autenticidade? Será que isso me impede de ser honesta, estabelecer limites e sentir que sou suficiente? Será que isso atrapalha minha consciência crítica e meu sentimento de conexão? Será que estou usando \_\_\_\_\_ para me esconder ou fugir da realidade da minha vida?

Compreender meus comportamentos e sentimentos, através da óptica da vulnerabilidade, em vez de uma óptica de vício, mudou toda a minha vida. Isso também reforçou meu compromisso com a sobriedade, abstinência, saúde e espiritualidade. Eu posso, definitivamente, dizer: “Olá, meu nome é Brené e hoje eu gostaria de lidar com vulnerabilidade e insegurança e suas batatas fritas, cervejas, cigarros e sete horas de Facebook”. Isso me parece constrangedoramente honesto.

### Quando entorpecemos a escuridão, entorpecemos a luz

Em outra descoberta muito inesperada, minha pesquisa também me ensinou que não existe qualquer coisa parecida com entorpecimento emocional seletivo. Existe uma gama de emoções humanas e, quando entorpecemos a escuridão, também entorpecemos a luz. Enquanto eu estava minimizando a dor causada pela vulnerabilidade, eu também, não intencionalmente, anestesiava as boas sensações, como a alegria. Olhando para trás, não consigo imaginar qualquer descoberta em pesquisa que tenha mudado minha vida cotidiana mais do que isso. Agora eu posso mergulhar na alegria, mesmo que isso faça eu me sentir frágil e vulnerável. Na verdade, eu conto com esses sentimentos.

A alegria é espinhosa e aguda como qualquer das emoções sombrias. Amar alguém apaixonadamente, acreditar em algo com todo o coração, comemorar um momento fugaz, se dedicar totalmente a uma vida que não vem com garantias, esses são riscos que envolvem vulnerabilidade e frequentemente dor. Quando perdemos nossa tolerância ao desconforto, perdemos alegria. Na verdade, pesquisas sobre vício mostram que uma experiência intensamente positiva tem a mesma probabilidade de causar uma recaída que uma experiência intensamente dolorosa.

Não é possível fazermos uma lista de todas as “más” emoções e dizer “vou entorpecer estas” e então fazer uma lista das emoções positivas e dizer “vou com tudo nestas!”. Você pode imaginar o círculo vicioso que isso cria: eu não sinto muita alegria, então não tenho uma reserva de onde me alimentar quando coisas sombrias acontecem. Essas machucam ainda mais, o que me faz procurar entorpecê-las. Assim não vivencio alegria. E assim por diante.

Continuaremos a falar de alegria no próximo capítulo. Por enquanto,



conforme as pontas agudas voltam à minha vida, eu vou aprendendo que reconhecer o desconforto da vulnerabilidade e mergulhar nele nos ensina a viver com alegria, gratidão e bondade. Também estou aprendendo que as experiências desconfortáveis e assustadoras requerem tanto espírito quanto resiliência.

A coisa mais difícil sobre o que proponho neste capítulo pode ser expressa em uma pergunta que me fazem muito (principalmente meus colegas do mundo acadêmico): espiritualidade é um componente necessário à resiliência? A resposta é sim.

Sentimentos de desesperança, medo, culpa, dor, desconforto, vulnerabilidade e desconexão sabotam a resiliência. A única sensação que parece grande e poderosa o suficiente para combater uma lista dessas é a crença de que todos nós estamos juntos nessa luta, e que alguma coisa maior do que nós tem a capacidade de trazer amor e compaixão para nossas vidas.

Mais uma vez, preciso dizer que não penso que qualquer interpretação de espiritualidade domine o mercado de resiliência. Não se trata de denominações ou dogmas. A prática da espiritualidade é o que traz a cura e cria resiliência. Para mim, espiritualidade é a conexão com Deus, que eu consigo com mais frequência através da natureza, comunidade e música. Todos temos que definir espiritualidade de um modo que nos inspire.

Quer estejamos superando adversidades, traumas ou lidando com estresse e nervosismo, ter propósito, significado e horizonte na vida nos permite desenvolver compreensão e seguir adiante. Sem propósito, significado e horizonte, é fácil perder a esperança, entorpecer as emoções ou se sentir oprimido pelas circunstâncias. Nós nos sentimos diminuídos, menos capazes e perdidos em face às dificuldades. O coração da espiritualidade é conexão. Quando acreditamos nessa conexão indissolúvel, não nos sentimos sós.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Uma boa amiga aprendeu este ótimo recurso para reafirmar intenções durante uma reunião dos Doze Passos. Eu adorei! É a lista das letras: A E I O U Y.

A = Fui **A**bstêmio hoje? (Seja como for que você defina isso, eu acho que o desafio é maior quando se trata de coisas tipo comida, trabalho e computador.)

E = Fiz **E**xercícios hoje?

I = O que eu fiz por mim hoje?

O = O que eu fiz pelos Outros hoje?

U = Estou segurando alguma emoção que não manifestei hoje?

Y = Yeah! O que aconteceu de bom hoje?

**Inspiração:** Fui inspirada por esta citação da escritora e pesquisadora Elisabeth Kübler-Ross: “As pessoas são como vitrais. Elas cintilam e brilham enquanto o Sol está no céu, mas quando a escuridão desce, sua beleza só se revela quando há uma luz no interior”. Eu realmente acredito que a luz que enxerguei dentro das pessoas resilientes que entrevistei era seu espírito. Adoro a ideia de ser iluminada por dentro.

**Ação:** Adoro meditações e orações diárias. Às vezes, o melhor jeito de seguir em frente é uma prece silenciosa.

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando gratidão e alegria

### Abandonar escassez e medo do escuro

Mencionei como fiquei surpresa ao constatar que certos conceitos da minha pesquisa surgiram em pares ou grupos. Essas “coleções de conceitos” produziram importantes mudanças de paradigma para mim, com relação à forma como penso minha vida e às escolhas que faço todos os dias.

Um bom exemplo disso é a forma como amor e pertencimento combinam. Agora eu compreendo que, para experimentar uma verdadeira sensação de pertencimento, preciso colocar à mostra meu “eu” real, e só posso fazer isso se praticar o amor-próprio. Durante anos pensei que fosse o contrário: farei o que for preciso para me ajustar, e isso vai me fazer gostar mais de mim mesma. Apenas digitar essas palavras e pensar em quantos anos passei vivendo dessa forma me deixa exausta. Não é de admirar que eu me sentisse sempre cansada! De muitas formas, essa pesquisa não me ensinou apenas novas formas de pensar em como desejo viver e amar, ela me ensinou a relação entre minhas experiências e escolhas. Uma das mudanças mais profundas na minha vida aconteceu quando estudei a relação entre gratidão e alegria. Sempre achei que pessoas alegres eram pessoas gratas. Quero dizer, por que não seriam? Elas têm toda aquela alegria pela qual ser gratas. Mas, após passar incontáveis horas reunindo histórias sobre alegria e gratidão, três padrões poderosos emergiram:

- Sem exceção, toda pessoa que entrevistei que dizia possuir uma vida alegre ou que descrevia a si mesma como sendo alegre, praticava gratidão e atribuía sua alegria à prática da gratidão.
- Tanto alegria quanto gratidão foram descritas como práticas espirituais ligadas à interconexão humana e a um poder maior que nós.
- As pessoas não hesitaram em apontar as diferenças entre felicidade e alegria como a diferença entre uma emoção humana ligada às circunstâncias e um modo espiritual de se relacionar com o mundo que

está conectado à prática da gratidão.

## Gratidão

Ao abordar gratidão, a palavra que sobressaiu durante todo o processo da pesquisa foi “prática”. Pode ser que outro pesquisador não ficasse tão surpreso quanto eu, mas como alguém que pensava que conhecimento era mais importante que prática, achei que essa palavra era um convite à ação. Na verdade, posso dizer com segurança que o reconhecimento relutante da importância da prática disparou meu “~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007”.

Durante anos acreditei na noção de uma atitude de gratidão. Mas aprendi que atitude é uma orientação ou forma de pensar, e que ter uma atitude nem sempre se traduz em comportamento.

Por exemplo, seria justo dizer que possuo uma atitude de ioga. Os ideais e as crenças que orientam minha vida estão bastante alinhados com os ideais e as crenças que associo à ioga. Dou valor à reflexão, respiração e conexão corpo-mente-espírito. Eu tenho até as roupas de ioga. Mas posso garantir para você que atitude e roupas de ioga não significam nada se você me colocar no tapete de ioga e me pedir para fazer uma invertida sobre a cabeça ou alguma postura. Até este momento, em que escrevo este livro, nunca pratiquei ioga. Planejo mudar isso entre agora e o momento em que você estiver segurando este livro, mas, até o momento, nunca coloquei a atitude em ação. Assim, onde realmente importa, no tapete, minha atitude de ioga não importa muito.

Então, como seria a prática da gratidão? As pessoas que entrevistei falaram sobre escrever diários de gratidão, fazer meditações ou orações diárias de gratidão, criar arte de gratidão ou até mesmo parar, durante seus dias atribulados e estressantes, para dizer estas palavras em voz alta: “Estou grato por...”. Quando as pessoas da Vida Plena falam sobre gratidão, há uma variedade de verbos envolvidos.

Parece que gratidão sem prática se parece com fé sem obras, não é algo vivo.

## O que é alegria?

“Alegria parece ser um passo além da felicidade. Felicidade é um

tipo de atmosfera em que você vive, às vezes, quando tem sorte. Alegria é uma luz que preenche você com esperança, fé e amor.”

#### ADELA ROGERS ST. JOHNS

A pesquisa me ensinou que felicidade e alegria são experiências diferentes. Nas entrevistas, as pessoas frequentemente dizem algo assim: “Ser alegre ou grato não significa que estou feliz o tempo todo”. Em muitas oportunidades busquei me aprofundar nesse tipo de afirmação perguntando: “Como é quando você está alegre e grato, mas não feliz?”. As respostas foram todas semelhantes: felicidade é ligada às circunstâncias, enquanto alegria é ligada ao espírito e à gratidão.

Também aprendi que nem alegria nem felicidade são constantes; ninguém se sente feliz ou alegre o tempo todo. As duas experiências vêm e vão. Felicidade depende de situações e eventos externos e parecem ir e vir conforme as circunstâncias. Já a alegria parece estar constantemente conectada ao nosso coração pelo espírito e pela gratidão. Mas nossas experiências reais de alegria, aqueles sentimentos intensos de profunda conexão espiritual e prazer, nos apanham de um modo muito vulnerável.

Depois que essas diferenças apareceram nos meus estudos, procurei descobrir o que outros pesquisadores tinham escrito sobre alegria e felicidade. O interessante é que a explicação que parecia descrever melhor minhas descobertas vinha de uma teóloga.

Anne Robertson, uma pastora metodista, escritora e diretora executiva da Sociedade Bíblica de Massachusetts, explica como a origem grega das palavras felicidade e alegria guarda um importante significado para nós, atualmente. Ela explica que a palavra grega para felicidade é *makarios*, que era usada para descrever como os ricos eram livres de preocupações e cuidados comuns ou para descrever a pessoa que recebesse alguma forma de boa sorte, como dinheiro ou saúde. Robertson compara isso à palavra grega para alegria, *chairō*. A palavra *chairō* foi descrita pelos antigos gregos como o “apogeu do ser” e o “bom humor da alma”. Robertson escreve que: “*Chairō* é algo, os antigos gregos nos contam, que é encontrado somente em Deus e vem com a virtude e a sabedoria. Não é uma virtude de principiante; ela vem com o apogeu. Eles dizem

que seu oposto não é a tristeza, mas o medo”.[20](#)

Nós precisamos tanto de felicidade quanto de alegria. Acho que é importante criarmos e reconhecermos as experiências que nos deixam felizes. Na verdade, sou uma grande fã do livro *Projeto Felicidade*, de Gretchen Rubin, e da pesquisa e livro *Happier*, de Tal Ben-Shahar. Mas além de criarmos felicidade em nossa vida, aprendi que precisamos cultivar as práticas espirituais que levam à alegria, principalmente a prática da gratidão. Em minha própria vida gostaria de ter mais felicidade, mas quero viver em uma condição de gratidão e alegria. Para tanto, penso que seja necessário analisar com cuidado as coisas que bloqueiam o caminho para gratidão e alegria, e, em certa medida, para felicidade.

### Escassez e medo do escuro

Na primeira vez que tentei escrever sobre o que bloqueia o caminho para gratidão e alegria, eu estava sentada no sofá da minha sala de estar com o notebook perto de mim e meu diário de pesquisa nas mãos. Estava cansada e, em vez de escrever, passei uma hora olhando para as luzes brilhantes que ficam sobre a passagem para a sala de jantar. Sou uma grande fã dessas luzinhas cintilantes. Acho que elas fazem o mundo ficar mais bonito, então as mantenho em casa o ano todo.

Enquanto fiquei ali, sentada, pensando nas histórias e admirando as luzes brilhantes, peguei uma caneta e escrevi isto:

“Luzes brilhantes são a metáfora perfeita para alegria. Alegria não é algo constante. Ela chega até nós em momentos — frequentemente momentos comuns. Às vezes nós perdemos as explosões de alegria porque estamos muito ocupados perseguindo momentos extraordinários. Em outras vezes temos tanto medo do escuro que não ousamos nos permitir apreciar a luz.

Uma vida alegre não é um holofote de luz. Isso acabaria por se tornar insuportável.

Acredito que uma vida alegre é feita de momentos alegres

delicadamente unidos por confiança, gratidão, inspiração e fé.”

Quem segue meu blogue reconhecerá essa descrição como o mantra dos meus artigos sobre gratidão que publico nas sextas-feiras e chamo de TGIF. Transformei essa passagem em um selo do site, e parte da minha prática de gratidão é um artigo semanal sobre em que tenho confiança, pelo que sou grata, o que me inspira e como pratico minha fé. É incrivelmente energizante ler os comentários de todos.

Alegria e gratidão podem ser experiências muito vulneráveis e intensas. Somos pessoas ansiosas e muitos de nós temos pouca tolerância à vulnerabilidade. Medo e nervosismo podem se manifestar como escassez. Nós pensamos:

- “Não vou me permitir sentir essa alegria porque sei que não vai durar.”
- “Reconhecer minha gratidão é um convite ao desastre.”
- “É melhor não ficar alegre agora do que me decepcionar mais tarde.”

### Medo do escuro

Eu sempre fui inclinada a preocupação e nervosismo, mas depois que me tornei mãe, o malabarismo de alegria, gratidão e escassez virou um trabalho em tempo integral. Durante anos, meu medo de que algo terrível acontecesse com meus filhos me impediu de aceitar, totalmente, alegria e gratidão. Toda vez que eu chegava muito perto de me derreter na alegria proporcionada pelos meus filhos, e pelo meu amor imenso por eles, eu imaginava algo horrível acontecendo; imaginava perder tudo em uma fração de segundo.

A princípio achei que estava louca. Seria a única pessoa no mundo que fazia isso? Conforme minha terapeuta e eu começamos a trabalhar isso, percebi que meu “bom demais para ser verdade” estava totalmente relacionado a medo, escassez e vulnerabilidade. Sabendo que essas são emoções universais, tomei coragem para conversar sobre minhas experiências com um grupo de quinhentos pais que tinham vindo para uma das minhas palestras sobre criação de filhos. Dei

o exemplo de uma vez que observava minha filha dormir, sentindo-me totalmente imersa em gratidão, para logo ser arrancada daquele sentimento de alegria e gratidão por imagens de algo muito ruim acontecendo com ela.

Daria para ouvir um alfinete caindo. Eu pensei: “Oh, Deus! Eu sou louca e agora eles estão pensando ‘Ela é maluca. Como eu faço para fugir daqui?’”. Então, de repente ouvi o som de uma mulher começando a chorar no fundo do auditório. E não era choro contido. Ela chorava de soluçar. A isso se seguiu alguém da frente que gritou “Oh, meu Deus! Por que nós fazemos isso? O que isso quer dizer?”. O auditório explodiu em um tipo de frenesi parental. Como eu suspeitara, não estava sozinha.

A maioria de nós vivencia estar no ápice da alegria e logo em seguida é engolida pela vulnerabilidade e arremessada no medo. Até que possamos tolerar a vulnerabilidade e transformá-la em gratidão, sentimentos intensos de amor frequentemente trarão o medo da perda. Se eu tivesse que somar o que aprendi sobre medo e alegria, isto é o que eu diria:

“A escuridão não destrói a luz, mas a define. É nosso medo do escuro que lança nossa alegria nas sombras.”

### Escassez

Vivemos uma época de nervosismo e medo, o que gera escassez. Nós temos medo de perder aquilo que mais amamos, e odiamos que não existam garantias. Nós pensamos que evitar gratidão e não sentir alegria pode evitar a dor. Pensamos que, se pudermos superar a vulnerabilidade imaginando a perda, vamos sofrer menos. Estamos errados. Existe uma garantia: se não praticarmos gratidão e se não nos permitirmos conhecer a alegria, estaremos perdendo as duas coisas que poderiam nos sustentar durante as inevitáveis dificuldades.

O que acabei de descrever é a escassez de segurança e certeza, mas existem outros tipos de escassez. Minha amiga Lynne Twist escreveu um livro incrível chamado *The soul of money*. Nesse livro, Lynne aborda o mito da escassez. Ela escreveu:

“Para mim, e para muitos de nós, nosso primeiro pensamento do dia é ‘não dormi o bastante’. O próximo é ‘não tenho tempo o bastante’.



Verdadeiro ou não, o pensamento de não o bastante nos ocorre automaticamente antes que possamos questioná-lo ou examiná-lo. Nós passamos a maioria das horas e dos dias da nossa vida ouvindo, explicando, reclamando ou nos preocupando porque não temos o bastante de... Nós não fazemos bastante exercício. Não temos bastante trabalho. Não temos bastante lucro. Não temos bastante poder. Não temos bastantes fins de semana. É claro que nós nunca temos bastante dinheiro... nunca.

Não somos magros o bastante, não somos inteligentes o bastante, não somos bonitos o bastante, não estudamos o bastante e não somos bem-sucedidos ou ricos o bastante... nunca. Antes mesmo de nos sentarmos na cama, antes que nossos pés toquem no chão, já somos insuficientes, já ficamos para trás, estamos perdendo, já nos falta alguma coisa. E quando vamos para a cama, à noite, nossa cabeça remói uma ladainha de coisas que não conseguimos, ou não fizemos, naquele dia. Vamos dormir oprimidos por esses pensamentos e acordamos em devaneios de carência... ‘O que começa como uma simples expressão da vida apressada, ou mesmo da vida difícil, cresce para se tornar uma grande desculpa para uma vida incompleta.’”

Quando leio essa passagem, fica totalmente claro para mim porque somos uma nação faminta por mais alegria: porque sofremos por falta de gratidão. Lynne diz que enfrentar a escassez não significa buscar abundância, mas sim optar por uma disposição mental de suficiência:

“Em qualquer cenário nós temos a opção de recuar e abandonar a mentalidade de escassez. Quando deixamos de lado a escassez descobrimos a surpreendente verdade da suficiência. Por suficiência não quero dizer uma quantidade de qualquer coisa. Suficiência não está acima da pobreza e abaixo da abundância. Não se trata de uma medida do que é quase bastante ou mais do que o bastante. Suficiência não é uma quantidade. É uma experiência, um contexto que geramos, uma declaração, o conhecimento de que há o bastante e de que somos

suficientes.

A suficiência reside dentro de cada um de nós e podemos ativá-la. É uma consciência, uma atenção, uma escolha intencional da forma que pensamos nossas circunstâncias.”

Escassez também é um ótimo combustível para nossos monstros internos. Na minha antiga pesquisa sobre vergonha, e também na mais recente, percebi que muitos de nós compramos a ideia de que algo tem que ser extraordinário para nos trazer alegria. Em *I thought it was just me* eu escrevi “Parece que nós medimos o valor das contribuições das pessoas (e às vezes de toda sua vida) pelo nível de seu reconhecimento público. Em outras palavras, o valor é medido por fama e fortuna. Nossa cultura é rápida para fazer pouco caso de homens e mulheres comuns, pacatos e trabalhadores. Em muitos casos igualamos comum a entediante ou, o que é mais perigoso, comum tornou-se sinônimo de inexpressivo” <sup>21</sup>

Acredito ter aprendido muito sobre o valor do que é comum ao entrevistar homens e mulheres que viveram perdas terríveis como a perda de um filho, violência, genocídio e trauma. As memórias que eles consideravam mais valiosas eram dos momentos comuns, cotidianos. Ficou claro que suas memórias mais preciosas constituíam-se de uma coleção de momentos comuns, e sua esperança era que as outras pessoas conseguissem parar por tempo suficiente para se sentirem gratas por aqueles momentos e pela alegria que eles traziam. A escritora e líder espiritual Marianne Williamson disse: “Alegria é o que nos acontece quando nos permitimos reconhecer como as coisas são realmente boas”.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Quando estou afogando em medo e escassez eu tento ativar alegria e suficiência reconhecendo o medo, e então transformando-o em gratidão. Digo em voz alta “Estou me sentindo vulnerável. Tudo bem. Sou grata por \_\_\_\_\_”. Fazer isso certamente aumentou minha capacidade de sentir alegria.

**Inspiração:** Sou inspirada pelas doses diárias de alegria que surgem nos momentos comuns, como quando caminho com meus filhos da escola para casa, pulo no trampolim ou faço refeições com minha família. Reconhecer que são esses momentos que realmente constituem a vida mudou minha perspectiva de trabalho, família e sucesso.

**Ação:** Nos alternamos ao dar graças antes das refeições e criamos um pote da gratidão, onde colocamos bilhetes em que agradecemos o que conseguimos, assim vamos fazendo da Vida Plena um projeto de toda a família.

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando intuição e confiando na fé

### Abandonar a necessidade da certeza

Tudo a respeito deste processo de pesquisa me conduziu por caminhos que eu nunca imaginara. Isso é especialmente verdadeiro quando falamos de tópicos como fé, intuição e espiritualidade. Quando a importância de intuição e fé emergiu como um padrão essencial à Vida Plena, eu me retraí um pouco. Mais uma vez, senti como se minhas boas amigas, lógica e razão, estivessem sob ataque. Lembro-me de dizer ao Steve: “Agora é intuição e fé! Você acredita nisso?”.

Ele respondeu: “Estou surpreso que você esteja surpresa. Você trabalha a partir de fé e instinto o tempo todo”.

Esse comentário me pegou com a guarda baixa.

Eu me sentei ao lado dele e disse: “É, sei que sou uma pessoa do tipo fé e instinto, mas acho que não sou muito intuitiva. Leia esta definição do dicionário: ‘Intuição é a percepção direta de verdade ou fato, independente de qualquer processo de raciocínio’”.

Steve riu: “Então, talvez a definição não seja adequada ao que você está aprendendo com a pesquisa. Você vai escrever uma nova definição. Não será a primeira vez”.

Passei um ano concentrada em intuição e fé. Fiz entrevistas e reuni histórias para tentar compreender, com a cabeça e o coração, o que significa cultivar intuição e confiar na fé. Fiquei surpresa com o que aprendi.

### Intuição

A intuição não é independente de qualquer processo de raciocínio. Na verdade, psicólogos acreditam que intuição é um processo de associação inconsciente e contínuo, como um quebra-cabeça mental.<sup>22</sup> O cérebro observa algo, pesquisa seus arquivos e combina a observação com memórias, conhecimentos e experiências existentes. Quando ele acerta uma série de combinações, nós temos o “instinto” sobre aquilo que foi observado.

Às vezes, nossa intuição, ou nosso instinto, nos diz o que precisamos saber; outras vezes ela nos conduz na direção do raciocínio e da busca por fatos. Acontece que a intuição pode ser aquela voz interna, mas essa voz não se limita a uma mensagem. Às vezes, nossa intuição sussurra “Siga seus instintos”. Outras vezes, ela grita: “Você precisa verificar isso; nós não temos informação suficiente!”.

Na minha pesquisa descobri que o que silencia nossa voz intuitiva é nossa necessidade de certeza. A maioria de nós não é muito boa em não saber. Gostamos tanto de fatos concretos e garantias que não prestamos atenção nos resultados do processo de combinações do nosso cérebro.

Por exemplo, em vez de respeitar um instinto interno forte, ficamos temerosos e procuramos confirmação nos outros.

- “O que você acha?”
- “Devo fazer?”
- “Você acha que é uma boa ideia ou você acha que vou me arrepender?”
- “O que eu devo fazer?”

Uma resposta típica para esse tipo de pergunta é: “Eu não sei o que você deve fazer. O que seu instinto diz?”.

E é isso: o que seu instinto diz?

Nós balançamos a cabeça e dizemos “não sei bem” quando a resposta verdadeira é “não tenho ideia do que meu instinto diz; faz anos que não conversamos”.

Quando começamos a pedir a opinião dos outros é porque, frequentemente, não confiamos no nosso próprio conhecimento. Ele parece incerto e duvidoso. Nós queremos segurança e alguém com quem possamos dividir a culpa se as coisas não derem certo. Eu sei tudo a respeito. Sou profissional em pedir a opinião dos outros, às vezes é difícil, para mim, resolver algo sozinha. Quando estou para tomar uma decisão difícil e me sinto desconectada da minha intuição, tenho a tendência de pedir a opinião de todos por perto. Ironicamente, desde que fiz minha pesquisa, pedir opiniões se tornou um sinal de alerta para mim, isso me avisa que estou me sentindo vulnerável quanto a tomar uma decisão.

Como mencionei antes, se aprendermos a confiar na nossa intuição, ela pode até nos avisar de que não temos um bom instinto sobre algo e que precisamos de mais informações. Outro exemplo de como nossa necessidade por certeza sabota nossa intuição é quando ignoramos o aviso dos nossos instintos para ir devagar, reunir mais informações ou verificar a realidade das nossas expectativas:

- “Vou fazer e pronto. Tanto faz.”
- “Estou cansado de pensar nisso. É estressante demais.”
- “Prefiro fazer logo a esperar mais um segundo.”
- “Não aguento não saber.”

Quando nos lançamos de cabeça em grandes decisões, pode ser porque não queremos saber as respostas que surgirão caso façamos a devida averiguação. Sabemos que a busca pelos fatos pode nos afastar daquilo que pensamos querer.

Sempre digo para mim mesma: “Se estou com medo de fazer as contas ou de colocar as coisas no papel, não devo ir adiante”. Quando tudo o que se quer é acabar logo com o processo de tomada de decisão, é uma boa ideia perguntar para si mesmo se você simplesmente não consegue suportar a vulnerabilidade de ficar sem ação tempo suficiente para refletir e tomar uma decisão consciente.

Então, como você pode ver, intuição nem sempre diz respeito a acessar as respostas que estão dentro de você. Às vezes, quando consultamos nossa sabedoria interior, ela nos diz que não sabemos o suficiente para tomar uma decisão sem mais investigação. Eis a definição que criei a partir da pesquisa:

“Intuição não é apenas uma forma de saber, é nossa habilidade de reservar espaço para incerteza e, também, nossa disposição de confiar nos muitos meios que temos de saber, incluindo instinto, experiência, fé e razão.”

## Fé

Cheguei à conclusão que fé e razão não são inimigos naturais. Foi a necessidade

humana de certeza e de estarmos certos que jogou fé e razão uma contra a outra de modo quase temerário. Nós nos forçamos a escolher e defender uma forma de conhecer o mundo à custa de outra.

Entendo que fé e razão podem entrar em conflito e criar tensões desconfortáveis, tensões que aparecem na minha vida. Mas este trabalho me forçou a ver que são o nosso medo do desconhecido e o nosso medo de estarmos errados que criam a maior parte dos conflitos e do nervosismo. Nós precisamos tanto de fé quanto de razão para compreendermos o sentido de um mundo incerto.

Não sei dizer quantas vezes ouvi os termos “ter fé” e “minha fé” nas entrevistas com homens e mulheres que vivem a jornada da Vida Plena. A princípio, pensei que fé significasse algo como haver uma razão para tudo. Eu me debatia com essa noção porque não me sinto à vontade para usar Deus, fé ou espiritualidade para explicar tragédias. Sinto que se tenta substituir a fé por certeza quando as pessoas dizem “há uma razão para tudo”.

Mas rapidamente aprendi, nessas entrevistas, que fé significa outra coisa para essas pessoas. Eis como eu defino fé baseada nas entrevistas da pesquisa:

“Fé é um lugar misterioso, onde encontramos coragem para acreditar no que não podemos ver e força para abandonar nosso medo da incerteza.”

Também aprendi que nem sempre são os cientistas que têm dificuldades com a fé e os religiosos que aceitam integralmente a incerteza. Muitas formas de fundamentalismo e extremismo dizem respeito a se escolher certeza em lugar da fé.

Eu gosto muito desta citação do teólogo Richard Rohr: “Meus amigos cientistas apareceram com coisas do tipo princípios da incerteza e buracos negros. Eles estão dispostos a viver dentro de teorias e hipóteses imaginadas. E muitos religiosos insistem em respostas que são sempre verdadeiras. Nós amamos definição, resolução e clareza na medida em que somos pessoas de fé! Que estranho que a própria palavra fé tenha passado a significar exatamente o oposto”.

Fé é essencial quando decidimos viver e amar com todo coração em um

mundo em que a maioria de nós quer garantias antes de se arriscar a ficar vulnerável e se machucar. Para se dizer “vou embarcar na jornada da Vida Plena” é necessário crer sem ver.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Abandonar a certeza é um dos meus maiores desafios. Eu tenho até mesmo uma resposta física para “não saber”, trata-se de nervosismo, medo e vulnerabilidade, tudo misturado. Então tenho de ficar bem quieta e sossegada. Com meus filhos e a vida atarefada, isso pode significar me esconder na garagem ou dirigir pelo bairro. Seja como for, tenho de encontrar uma forma de sossegar para que eu possa ouvir o que estou dizendo.

**Inspiração:** O processo de recuperar minha fé e minha vida espiritual não foi fácil (daí o “~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007”). Há uma citação que literalmente escancarou meu coração. É de um livro de Anne Lamott: “O oposto de fé não é dúvida, mas certeza”.<sup>23</sup> Seus livros sobre fé e bondade me inspiram.<sup>24</sup> Sinto-me inspirada e agradecida por *When the heart waits*, de Sue Monk Kidd,<sup>25</sup> e *Comfortable with uncertainty*, de Pema Chödrön<sup>26</sup>; eles me salvaram. E, finalmente, eu amo totalmente esta citação de *O alquimista*, de Paulo Coelho: “pressentimentos eram os rápidos mergulhos que a alma dava nesta corrente universal de vida, onde a história de todos os homens está ligada entre si, e podemos saber tudo, porque tudo está escrito”.<sup>27</sup>

**Ação:** Quando estou realmente assustada ou insegura, preciso de algo que acalme minha ânsia de certeza. Para mim, a oração da serenidade resolve: “Deus, dai-me serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem de mudar as coisas que posso e a sabedoria para conhecer a diferença. Amém!”.

Como você aproveita o DIA?



## Cultivando criatividade

### Abandonar a comparação

Algumas das minhas melhores memórias de infância envolvem criatividade, e quase todas delas são dos anos que vivemos em Nova Orleans, em uma casa geminada descolada, revestida de estuque rosa e situada a alguns quarteirões da Tulane University. Lembro-me da minha mãe e eu, durante horas, pintando chaveiros de madeira com formatos de tartarugas e caramujos, e também de fazer artesanato de feltro e paetês com minhas amigas.

Consigo enxergar claramente minha mãe e suas amigas, em suas calças boca de sino, chegando em casa vindas do mercado no bairro francês e preparando chuchu recheado e outros pratos deliciosos. Para mim era tão fascinante ajudá-la na cozinha que uma tarde de domingo ela e meu pai me permitiram cozinhar sozinha. Eles disseram que eu poderia fazer qualquer coisa que eu quisesse com qualquer ingrediente que eu quisesse. Fiz cookies de aveia com uvas-passas. Com tempero de ensopado de caranguejo em vez de canela. A casa ficou fedendo durante dias.

Minha mãe também adorava costurar. Ela fez vestidos combinando, que nós duas usamos (e também minha boneca, que tinha seu próprio vestidinho que também combinava). É tão estranho, para mim, que todas essas memórias que envolvem criação sejam tão reais e palpáveis, eu quase posso senti-las e cheirá-las. Elas também têm um significado tão delicado.

Infelizmente, minhas memórias de criação terminam aos meus 8 ou 9 anos. Na verdade, não tenho nenhuma memória criativa após o quinto ano. Foi nessa mesma época que nos mudamos de nossa casinha no Garden District para uma casa grande em um subúrbio de Houston. Tudo parecia estar mudando. Em Nova Orleans, cada parede da casa estava coberta com obras de arte feitas por minha mãe, algum parente ou nós, crianças. Cortinas caseiras adornavam cada janela. As obras de arte e as cortinas podem ter sido feitas em casa por necessidade, mas lembro-me de que eram lindas.

Lembro-me de, em Houston, entrar nas casas de alguns vizinhos e pensar

que suas salas de estar pareciam o saguão de algum hotel chique, eu, claramente, me lembro de pensar, na ocasião: “Parece um Holiday Inn”. As casas tinham cortinas longas e pesadas, sofás enormes com poltronas combinando e mesas de vidro brilhantes. Havia arranjos de plantas de plástico em cima de cristaleiras, e flores secas em cestas no centro de mesas. Eu achava estranho que todas as salas de estar pareciam iguais.

Enquanto as casas eram todas chiques e iguais, a escola era outra história. Em Nova Orleans eu frequentava uma escola católica e todo mundo parecia igual, rezava igual e, quase sempre, agia igual. Em Houston eu entrei em uma escola pública, o que significava o fim dos uniformes. Nessa nova escola, roupas bonitas eram importantes. Não roupas bonitas feitas em casa, mas roupas compradas no shopping.

Em Nova Orleans, meu pai trabalhava de dia e estudava Direito à noite na Loyola University. Nossa vida, lá, parecia ter sempre uma sensação informal e divertida. Quando chegamos a Houston, ele se vestia formalmente todas as manhãs e ia para o trabalho em uma empresa de petróleo e gás, assim como todos os outros pais da vizinhança. As coisas mudaram, e em muitos aspectos, aquela mudança pareceu significar uma transformação fundamental da nossa família. Meus pais foram lançados no caminho de realizações-e-aquisições, e a criatividade deu lugar àquela combinação sufocante de se ajustar e ser melhor que, também conhecida como comparação.

Comparação diz respeito à conformidade e competição. A princípio pode parecer que conformidade e competição sejam mutuamente exclusivas, mas não. Quando comparamos, queremos ver quem ou o que é melhor dentro de uma série específica de coisas parecidas. Nós podemos comparar coisas como a nossa forma de educar com a de outros pais que possuem valores ou tradições totalmente diferentes das nossas, mas as comparações que realmente nos aborrecem são aquelas feitas com os vizinhos, os amigos dos filhos, ou os colegas de escola. Nós não comparamos nossa casa às mansões do outro lado da cidade; comparamos nosso quintal aos quintais do nosso quarteirão. Quando comparamos, queremos ter o melhor, ou ser os melhores, do nosso grupo.

A ordem da comparação torna-se um paradoxo opressor: “ajuste-se e destaque-se!”. Não é para se cultivar autoaceitação, pertencimento e autenticidade; é para ser como todo mundo, mas melhor.

É fácil ver como é difícil arrumar tempo para coisas importantes como criatividade, gratidão, alegria e autenticidade quando se está gastando enormes quantidades de energia conformando-se e competindo. Agora eu entendo por que minha querida amiga Laura Williams sempre diz: “Comparação é o ladrão da felicidade”. Eu não sei dizer quantas vezes estava me sentindo ótima comigo mesmo, com minha vida e minha família quando, numa fração de segundo, essa sensação desapareceu porque, consciente ou inconscientemente, comecei a me comparar a outras pessoas.

Com relação à minha própria história, quanto mais velha eu ficava, menos valor dava à criatividade e menos tempo gastava criando. Quando as pessoas me perguntavam sobre artesanato, arte ou criação, eu usava a resposta padrão: “Eu não sou do tipo criativo”. Mas por dentro pensava: “Quem tem tempo para pintar e fazer mosaico e fotografia quando o verdadeiro trabalho de realizar e conquistar precisa ser feito?”.

Quando cheguei aos 40 anos e comecei a trabalhar nesta pesquisa, minha falta de interesse em criatividade tinha se transformado em desdém. Não sei se posso classificar meus sentimentos relativos à criatividade como estereótipos negativos, gatilhos de vergonha ou alguma combinação dos dois, mas eles chegaram ao ponto em que eu julgava a criação pela criação como condescendente, na melhor das hipóteses, ou extravagante, na pior.

É claro que eu sei, profissionalmente, que quanto mais reativos e inflexíveis nós somos em uma questão, mais precisamos investigar nossas reações. Quando olho para o passado com novos olhos, penso que teria sido muito doloroso mexer nessa época da minha vida da qual eu sentia tanta falta.

Nunca pensei que me depararia com algo forte o bastante para me sacudir e fazer rever minhas crenças arraigadas sobre criatividade. Então, apareceu esta pesquisa...

Deixe-me resumir o que eu aprendi sobre criatividade com a prática de viver e amar com todo o coração:

1. “Eu não sou muito criativo” não funciona. Não existe essa coisa de algumas pessoas criativas e outras não criativas. Existem pessoas que usam sua criatividade enquanto outras não usam. A criatividade não utilizada não desaparece simplesmente. Ela vive dentro de nós até

que seja manifestada, negligenciada até a morte ou sufocada por ressentimento e medo.

2. As únicas contribuições originais que faremos ao mundo nascerão da nossa criatividade.

3. Se quisermos ser compreendidos, precisamos fazer arte. Cozinhar, escrever, desenhar, rabiscar, pintar, fazer álbuns, tirar fotos, colagem, bordado, consertar um motor, esculpir, dançar, decorar, atuar, cantar, não importa. Enquanto criamos, cultivamos compreensão.

Literalmente um mês depois de eu trabalhar minhas informações sobre criatividade, inscrevi-me em um curso de pintura de cabaça. Não estou brincando. Fui com minha mãe e Ellen, e esse foi um dos melhores dias da minha vida.

Pela primeira vez, em décadas, eu comecei a criar. E não parei. Fiz curso de fotografia. E pode até soar como um clichê, mas o mundo não parece mais o mesmo. Vejo beleza e potencial em tudo, no meu jardim, no ferro velho, em uma revista velha, em toda parte.

Tem sido uma transição bastante emotiva para mim e minha família. Meus dois filhos amam arte, e nós fazemos projetos familiares o tempo todo. Steve e eu somos viciados em Mac e adoramos fazer filmes o tempo todo. No mês passado Ellen nos contou que queria ser ou uma *chef* ou uma “artista da vida”, como minha amiga Ali Edwards, que inspira a nós duas. Nesta etapa da vida, Charlie adora pintar e gostaria de abrir uma loja de meleca (o que é criativo e empreendedor).

Eu também percebi que muito do que eu faço no meu trabalho é atividade criativa. O escritor William Plomer descreveu criatividade como “o poder de conectar o que parece estar desconectado”. Meu trabalho todo diz respeito a fazer conexões. Então, parte da minha transformação foi assumir e celebrar minha criatividade existente.

Abandonar a comparação não é um item de uma lista de tarefas. Para a maioria de nós, é algo que requer atenção constante. É fácil demais tirarmos os

olhos do nosso caminho para conferir o que os outros estão fazendo e se estão à nossa frente ou atrás de nós. Criatividade, que é a expressão da nossa originalidade, nos ajuda a permanecer atentos para que aquilo que trouxermos ao mundo seja completamente original e não possa ser comparado. E, sem comparação, conceitos como “à frente” ou “atrás” perdem o significado.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Se a criatividade for vista como um luxo ou algo que fazemos no nosso tempo livre, ela nunca será cultivada. Eu arrumo tempo toda semana para tirar fotografias e tratá-las, fazer filmes e executar projetos de arte com as crianças. Quando eu faço da criação uma prioridade, tudo na minha vida funciona melhor.

**Inspiração:** Nada me inspira mais do que minha amizade com os Lovebombers, um grupo de artistas, escritores e fotógrafos que conheci na internet e com quem passo um fim de semana todo ano. Eu acredito que é muito importante fazer parte de uma comunidade de pessoas com o mesmo espírito e que compartilhem suas crenças sobre criatividade.

**Ação:** Faça uma aula. Arrisque-se a sentir-se vulnerável e novo e imperfeito e faça uma aula. Existem cursos à distância maravilhosos se você precisar de mais flexibilidade. Experimente algo que lhe assusta ou que você sempre sonhou fazer. Nunca se sabe onde você vai encontrar sua inspiração criativa.

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando brincadeiras e descanso

### Abandonar exaustão como símbolo de status e produtividade como valor pessoal

Algumas vezes, quando entrevistava pessoas para minha pesquisa, eu me sentia uma alienígena como um visitante tentando desvendar os costumes e hábitos de pessoas que viviam vidas que pareciam incrivelmente diferentes da minha. Houve muitos momentos embaraçosos, quando eu tinha dificuldades para entender o que eles, da Vida Plena, faziam e por quê. Às vezes os conceitos eram tão estranhos para mim que eu não possuía vocabulário para nomeá-los. Este foi um desses momentos.

Lembro-me de dizer para uma das minhas colegas: “Essas pessoas da Vida Plena gostam de bagunçar”. Ela riu e perguntou: “Bagunçar? Como?”.

Eu dei de ombros. “Sei lá. Elas se divertem e... não sei que nome dar para isso. Elas se encontram e fazem coisas divertidas.”

Ela pareceu não entender: “Que tipo de coisas divertidas? Lazer? Artesanato? Esportes?”.

“É”, respondi. “Coisas desse tipo, mas não tão organizadas. Vou ter que investigar mais.”

Agora, quando me lembro dessa conversa eu penso: “Como eu pude não reconhecer o que estava vendo?”. Será que eu estava tão afastada desse conceito que não consegui reconhecê-lo?

Trata-se de brincar! Um componente criticamente importante da Vida Plena é brincar!

Cheguei a essa conclusão ao observar meus filhos e reconhecer neles os mesmos comportamentos divertidos que eram descritos por homens e mulheres que entrevistei. Essas pessoas brincam.

A pesquisa do conceito de brincadeira começou mal. Eu aprendi rapidamente que não devemos pesquisar “brincadeira de adulto” no Google. As janelas pop-up de pornografia abriam mais rapidamente do que eu conseguia fechar.

Quando me recuperei dessa busca desastrosa, tive a sorte de encontrar o

trabalho do Dr. Stuart Brown. Ele é psiquiatra, pesquisador clínico e fundador do National Institute for Play. Ele também é o autor de um livro maravilhoso, intitulado *Play: how it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul*.<sup>[28](#)</sup>

Baseado em sua própria pesquisa, bem como nos mais recentes avanços em Biologia, Psicologia e Neurologia, Brown explica que brincar modela o cérebro, nos ajuda a promover empatia e a navegar em grupos sociais complexos e está no cerne da criatividade e da inovação.

Se você está se perguntando por que brincar e descansar estão combinados nesta orientação, saiba que é porque, depois de ler a pesquisa sobre brincar, eu agora compreendo que brincar é tão essencial para nossa saúde e nosso funcionamento quanto descansar.

Então, se você é como eu e quer saber o que, exatamente, é brincar, o Dr. Brown afirma que brincar tem sete propriedades, e a primeira é sua aparente falta de objetivo. Basicamente, isso significa que nós brincamos por brincar. Brincamos porque é divertido e queremos fazê-lo.

Bem, é aqui que entra meu trabalho de pesquisadora de vergonha. Na cultura atual, onde nosso valor pessoal está ligado ao nosso valor patrimonial, e nosso merecimento baseia-se na nossa produtividade, gastar tempo fazendo atividades sem objetivo é raro. Na verdade, para muitos de nós isso soa como um ataque de nervos esperando para acontecer.

Nós temos tanto a fazer e tão pouco tempo para fazê-lo que a ideia de gastar tempo fazendo algo não relacionado à nossa lista de tarefas, na verdade, provoca estresse. Nós nos convencemos de que brincar é um terrível desperdício de tempo. Até nos convencemos de que dormir é um desperdício terrível do nosso tempo.

Temos que mandar ver! Não importa se nosso trabalho é comandar uma empresa bilionária, criar uma família, fazer arte ou estudar, temos que manter o nariz no trabalho e ralar! Não há tempo para brincadeiras! Mas Brown argumenta que brincar não é uma opção. Na verdade, ele escreve que “o oposto de brincadeira não é trabalho —

é depressão”. Ele explica que “o respeito à nossa necessidade biológica de brincar pode transformar o trabalho. Isso pode recuperar o entusiasmo e a atração pelo nosso trabalho. Brincar nos ajuda a lidar com as dificuldades,

fornece uma sensação de expansividade, promove o domínio da nossa atividade e é parte essencial do processo criativo. O mais importante é que a verdadeira brincadeira, que vem dos nossos desejos e necessidades internas, é a única forma de se encontrar alegria e satisfação duradouras no nosso trabalho. A longo prazo, o trabalho não funciona sem diversão”<sup>29</sup>

Chocante é a semelhança entre a necessidade biológica por brincadeiras e a necessidade do nosso corpo por descanso, um tópico que também emergiu como um tema importante na Vida Plena. Parece que viver e amar com todo coração exige que respeitemos a necessidade de renovação do nosso corpo. Quando pesquisei pela primeira vez as ideias de descanso, sono e *déficit* de sono, quando não se consegue dormir o suficiente, não pude acreditar em algumas das consequências de não se descansar adequadamente.

De acordo com o Centro para Controle de Doenças, sono insuficiente está associado a um número crônico de doenças e condições, tais como diabetes, doenças cardíacas, obesidade e depressão. Também estamos descobrindo que dirigir com sono pode ser tão perigoso quanto dirigir alcoolizado. Ainda assim, de alguma forma, muitos de nós acreditam que exaustão é símbolo de trabalho duro e que sono é luxo. O resultado é que ficamos muito cansados. Perigosamente cansados.

Os mesmos monstros internos que nos dizem que estamos muito cansados para brincar e gastar tempo com bobagens são os que sussurram:

- “Mais uma hora de trabalho! Você pode repor o sono atrasado no fim de semana.”
- “Dormir é para folgados.”
- “Força! Você consegue.”

Mas, a verdade é que você não consegue. Nós somos uma nação de adultos estressados educando crianças sobrecarregadas. Usamos nosso tempo livre procurando desesperadamente alegria e sentido para nossa vida. Nós pensamos que realizações e aquisições irão trazer alegria e sentido, mas são elas que nos mantêm tão cansados e temerosos de diminuir o ritmo.



Se quisermos ter uma Vida Plena precisamos exercer a cultura do sono e de brincadeiras, e abandonar a exaustão como símbolo de status e a produtividade como valor pessoal.

Fazer a opção de descansar e brincar é, na melhor das hipóteses, contracultural. A decisão de abandonar exaustão e produtividade como símbolos de honra fez total sentido para mim e Steve, mas colocar a Vida Plena em prática tem sido uma luta para toda nossa família.

Steve e eu sentamos, em 2008, e fizemos uma lista prática das coisas que faziam nossa família funcionar. Basicamente, respondemos à pergunta: “Como é quando as coisas vão realmente bem na nossa família?”. As respostas incluíam sono, exercício físico, comida saudável, tempo de descanso, viajar no fim de semana, ir à igreja, participar da vida dos filhos, controle do dinheiro, trabalho importante que não nos consome, tempo para bobagens, tempo com a família e amigos próximos e tempo para conversar. Esses eram (e são) nossos ingredientes para alegria e sentido.

Então, olhamos para a lista dos nossos sonhos que começamos a fazer há alguns anos (à qual continuamos adicionando itens). Tudo nessa lista era uma realização ou aquisição, uma casa com mais quartos, uma viagem, objetivos pessoais de salário, empreendimentos profissionais etc. Tudo exigia que ganhássemos mais dinheiro e gastássemos mais dinheiro.

Quando comparamos nossa lista de sonhos com a lista de alegria e sentido, percebemos que, se simplesmente abandonássemos a lista das coisas que queremos realizar e adquirir, já estaríamos vivendo nosso sonho, não lutando para fazê-lo acontecer no futuro, mas vivendo aqui e agora. As coisas pelas quais trabalhávamos para conquistar não produziam nada em termos de tornar plena a nossa vida.

Não foi fácil aceitarmos nossa lista de alegria e sentido. Há dias em que ela faz todo o sentido, e há dias em que caio na crença de como tudo seria melhor se tivéssemos um lindo quarto de hóspedes ou uma cozinha melhor, ou se eu desse uma palestra ali, ou escrevesse um artigo para tal revista popular.

Até Ellen teve que fazer algumas mudanças. No ano passado nós lhe contamos que iríamos limitar suas atividades extracurriculares e que ela teria que escolher entre vários esportes, participação nas bandeirantes e atividades na escola. A princípio houve certa resistência. Ela assinalou que fazia menos coisas

que suas amigas. Isso era verdade. Ela possui muitas amigas que a cada semestre estão em dois ou três esportes, têm aulas de música, de idiomas e de arte. Essas crianças acordam às 6 horas e vão para cama às 22 horas.

Nós explicamos que a redução fazia parte de um plano familiar maior. Eu tinha decidido trabalhar em meio período na universidade e o pai dela trabalharia quatro dias por semana. Ela olhou para nós como se se preparasse para más notícias, então perguntou: “Tem alguma coisa errada?”.

Nós explicamos que queríamos mais tempo livre. Mais tempo para ficarmos juntos e ir mais devagar. Depois de jurarmos que ninguém estava doente, ela ficou animada e perguntou: “Nós vamos ter mais tempo para TV?”.

Eu expliquei: “Não. Apenas mais tempo para a família se divertir. Seu pai e eu amamos o que fazemos, mas o trabalho é muito exigente. Eu viajo e tenho prazos para escrever; seu pai tem que ficar disponível. Você também dá duro na lição de casa. Nós queremos garantir tempo livre para todos nós”.

Ainda que essa experiência pudesse parecer fantástica, eu estava apavorada como mãe. E se eu estivesse errada? E se fosse necessário ficar sobrecarregada e exausta? E se ela não conseguir entrar na faculdade que quiser porque não toca violino e não fala mandarim e francês e não pratica seis esportes?

E se nós formos normais, tranquilos e felizes? Isso conta?

Acho que a resposta a essa pergunta só é sim se contar para nós. Se o que importa para nós é aquilo que nos preocupa, então brincar e descansar é importante. Se o que importa para nós é o que as outras pessoas pensam, dizem ou dão valor, devemos voltar à exaustão e produção por valor pessoal.

Hoje eu escolho brincadeira e descanso.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Uma das melhores coisas que já fizemos na nossa família foi a lista de ingredientes para alegria e sentido. Eu encorajo você a se sentar e fazer uma lista das condições específicas que ocorrem quando tudo parece bom na sua vida. Então compare essa lista com sua relação de coisas a fazer e a conquistar. Você pode se surpreender.

**Inspiração:** Sou continuamente inspirada pelo trabalho de Stuart Brown sobre brincar e pelo livro *A whole new mind*, de Daniel Pink.<sup>30</sup> Se você quiser

conhecer mais sobre a importância de brincar e descansar, leia esses livros.

**Ação:** Diga não hoje. Enfrente o sistema. Tire algo da sua lista e dê uma cochilada.

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando calma e tranquilidade

### Abandonar o nervosismo como estilo de vida

Lembro-me de que, quando comecei a reunir os dados desta pesquisa, rapidamente procurei o consultório da minha terapeuta. Eu sabia que minha vida estava desequilibrada e eu queria para mim mais daquilo que estava aprendendo no meu estudo. Eu também queria descobrir por que sentia vertigens sempre que ficava muito ansiosa ou estressada. Eu começava a me sentir aturdida e a sala parecia girar. Algumas vezes eu cheguei a cair.

As vertigens eram novidade; o nervosismo, não. Antes de começar a aprender sobre a Vida Plena, eu sempre fora capaz de administrar as prioridades simultâneas, as exigências familiares e a inexorável pressão acadêmica. De muitas formas, o nervosismo era uma constante na minha vida.

Mas, quando comecei a desenvolver uma consciência sobre a Vida Plena, foi como se meu corpo dissesse: “Vou ajudá-la a embarcar nessa nova forma de viver tornando difícil para você ignorar o nervosismo”. Se eu ficasse muito ansiosa precisava realmente me sentar, ou arriscava-me a cair.

Lembro-me de dizer para Diana, minha terapeuta: “Eu não posso mais funcionar desse jeito. Realmente não dá”.

Ela respondeu: “Eu sei. Estou vendo. Do que você acha que precisa?”.

Eu refleti por um segundo e disse: “Eu preciso de um jeito de ficar de pé quando estou muito ansiosa”.

Ela ficou lá, balançando a cabeça e esperando, como terapeutas fazem. Esperando e esperando e esperando.

Finalmente, a verdade me atingiu. “Ah, entendi. Eu não posso mais funcionar desse jeito. Não posso mais funcionar com todo esse nervosismo. Eu não preciso descobrir uma forma de continuar com esse nível de nervosismo, preciso descobrir como ser menos ansiosa”.

Essa coisa do silêncio dos terapeutas pode ser bem eficaz. É uma chatice, mas é eficaz.

Usei minha pesquisa para formular um plano que diminuísse meu

nervosismo. Os homens e as mulheres que entrevistei não estavam livres do nervosismo nem eram avessos a ele; eles tinham consciência do nervosismo. Essas pessoas estavam comprometidas com um modo de vida em que o nervosismo era uma realidade, mas não um estilo de vida. Eles faziam isso cultivando calma e tranquilidade na vida, e tornando essa prática uma norma.

Calma e tranquilidade podem parecer a mesma coisa, mas aprendi que são diferentes e que precisamos das duas.

### Calma

Eu defino *calma* como criar distanciamento e consciência enquanto se controla a reatividade emocional. Quando penso em pessoas calmas, penso em indivíduos que conseguem se distanciar, em situações complicadas, e vivenciam seus sentimentos sem reagir a emoções intensas como medo e raiva.

Quando eu estava grávida da Ellen, alguém me deu um livrinho chamado *Baby love: a tradition of calm parenting*, de Maud Bryt.<sup>31</sup> A mãe, a avó e a bisavó de Bryt foram parteiras na Holanda e o livro transmite a sabedoria delas. Eu ainda consigo me ver na minha poltrona novinha descansando uma mão no barrigão de grávida enquanto a outra segurava o livro. Lembro-me de pensar: “Este é meu objetivo. Quero ser uma mãe calma”. Surpreendentemente, eu sou uma mãe bastante calma. Não porque seja naturalmente assim, mas porque eu pratico. Muito. Também tenho um modelo incrível em Steve, meu marido. Observando-o aprendi o valor de se analisar uma situação difícil com calma e distanciamento.

Eu tento ser lenta para reagir e rápida para pensar: você tem todas as informações necessárias para tomar uma decisão ou formular uma resposta?

Também presto muita atenção no efeito que a calma tem sobre uma pessoa ou situação nervosa. Uma resposta movida pelo pânico produz mais pânico e medo. Como diz a psicóloga e escritora Harriet Lerner: “O nervosismo é contagioso, mas a calma também”.<sup>32</sup> A questão se torna a seguinte: queremos infectar as pessoas com mais nervosismo ou curar a nós mesmos e as pessoas ao redor com calma?

Se escolhermos curar com calma, temos que nos comprometer a praticar a calma. As coisas pequenas são importantes. Por exemplo, antes de reagirmos

podemos contar até dez ou nos dar permissão para dizer: “Não tenho certeza. Preciso pensar mais sobre isso”. Também é muito eficaz tentar identificar quais emoções têm maior probabilidade de disparar sua reatividade e então praticar respostas não reativas.

Poucos anos atrás foi veiculado um comercial de serviço público que mostrava um casal gritando entre si e batendo a porta um na cara do outro. Eles gritavam coisas do tipo: “Eu odeio você!”; “Cuide da sua própria vida!”; “Eu não quero mais falar com você”. Ao assistir ao comercial pela primeira vez, o público não tinha ideia do motivo pelo qual eles se comportavam assim, gritando, batendo a porta e recomeçando outra vez. Depois de cerca de 20 segundos de gritaria, o casal dava as mãos e saía de quadro. Um deles dizia para o outro: “Acho que estamos prontos”. Então, um narrador dizia: “Converse com seus filhos sobre drogas. Não é fácil, mas pode salvar a vida deles”.

O comercial é um ótimo exemplo da prática da calma. A menos que tenhamos aprendido a calma com nossos pais e crescido praticando-a, é improvável que ela seja nossa resposta padrão ao nervosismo ou a situações emocionalmente instáveis.

Para mim, respiração é a melhor forma de começar. Respirar fundo antes de responder já me faz ir devagar e, imediatamente, começa a espalhar a calma. Às vezes eu chego a pensar: “Eu quero surtar! Tenho informação suficiente para surtar? Surtar vai ajudar?”. A resposta é sempre não.

### Tranquilidade

O conceito de tranquilidade é menos complicado que o conceito de calma, mas, pelo menos para mim, é mais difícil de colocar em prática.

Eu gostaria de poder dizer o quanto resisti ao ouvir as pessoas descreverem tranquilidade como parte integral da jornada da Vida Plena. De meditação e orações a períodos habituais de reflexão e tempo a sós, homens e mulheres falaram da necessidade de aquietar corpo e mente como modo de se sentirem menos nervosos e oprimidos.

Creio que minha resistência a esse conceito vem do fato de que a simples ideia de meditação me deixa nervosa. Quando tento meditar, sinto-me uma completa impostora. Eu fico o tempo todo pensando em como preciso parar de

pensar. “Tudo bem, não estou pensando em nada. Não estou pensando em nada. Leite, fraldas, sabão em pó... pare! Tudo bem, sem pensar. Sem pensar. Ah, falta muito para acabar?” Eu não quero admitir, mas a verdade é que a tranquilidade costumava provocar muito nervosismo em mim. Na minha cabeça, tranquilidade estava preconceituosamente definida como sentar no chão com as pernas cruzadas enquanto se pensa no ilusório nada. Enquanto reunia e analisava mais histórias, percebi que minha ideia inicial estava errada. Esta é a definição de tranquilidade que emergiu da pesquisa:

“Tranquilidade não é se concentrar no nada; é criar uma clareira. É abrir um espaço emocionalmente desobstruído e permitir a si mesmo sentir, pensar, sonhar e questionar.”

Uma vez que abandonarmos as suposições sobre como deve ser a tranquilidade e encontrarmos um modo de criar uma clareira que funcione para nós, teremos uma chance melhor de nos abrir e confrontar a próxima barreira à tranquilidade: medo. E pode ser um medo bem grande.

Se pararmos tempo suficiente para criarmos uma clareira emocional tranquila, a verdade da nossa vida irá, invariavelmente, nos alcançar. Tentamos nos convencer de que se nos mantivermos bem ocupados e em movimento, a realidade não conseguirá nos acompanhar. Então, nós ficamos à frente da verdade sem querer reconhecer o quão cansados, assustados, confusos e oprimidos, às vezes, nos sentimos. É claro que a ironia disso é que aquilo que está acabando conosco também tenta ficar à frente. Essa é a qualidade perpétua do nervosismo. Ele se alimenta de si mesmo. Eu sempre digo que quando começarem a fazer reuniões dos Doze Passos para ocupado-ólicas vão precisar alugar estádios de futebol.

Além do medo, outra barreira que impede tanto a tranquilidade quanto a calma é a forma como somos criados para encarar essas práticas. Desde muito cedo na vida nós recebemos mensagens confusas sobre o valor de calma e tranquilidade. Pais e professores gritam: “Calma!” e “Fiquem quietos!” em vez de servirem de modelo para o comportamento que desejam ver. Então, em vez de se tornarem práticas que queremos cultivar, a calma cede lugar ao nervosismo perpétuo, e a ideia de tranquilidade nos deixa agitados.

Em nosso mundo cada vez mais complicado e nervoso, precisamos de mais

tempo para fazer menos e ser menos. Pode ser difícil começar a cultivar calma e tranquilidade em nossa vida, principalmente quando percebemos o quanto estresse e nervosismo determinam nosso dia a dia. Mas, conforme nossas práticas se fortalecem, o nervosismo perde seu espaço e fica mais claro, para nós, o que estamos fazendo, para onde estamos indo e o que é realmente importante.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Minha desintoxicação de nervosismo incluía mais calma e mais tranquilidade, mas também abrangia mais exercício e menos cafeína. Conheço muita gente que toma alguma coisa à noite para dormir e passa o dia seguinte inteiro ingerindo cafeína para ficar acordada. Calma e tranquilidade são remédios poderosos para insônia e falta de energia. Uma maior ingestão diária de calma e tranquilidade, combinada a caminhadas, natação e corte na cafeína fez maravilhas pela minha vida.

**Inspiração:** Fui inspirada e transformada por algo que aprendi com o livro de Harriet Lerner<sup>33</sup>, no qual ela explica que todos temos modos padronizados de controlar o nervosismo. Alguns de nós reagem ao nervosismo acelerando seu funcionamento enquanto outros o desaceleram. Os acelerados tendem a ser rápidos em aconselhar, ajudar, assumir, microgerenciar e se meter nos assuntos dos outros em vez de olhar para dentro deles mesmos. Os desacelerados tendem a se tornar menos competentes sob estresse. Eles abrem espaço para que os outros assumam seus problemas e, geralmente, se tornam o centro de convergência das preocupações e fofocas da família. Um desacelerado pode ser rotulado de “o irresponsável” ou “a criança-problema” ou “o delicado”. A Dra. Lerner explica que enxergar esses comportamentos como respostas padronizadas ao nervosismo, em vez de verdades sobre quem somos, pode nos ajudar a entender que podemos mudar. Acelerados como eu podem se tornar mais dispostos a aceitar suas vulnerabilidades face ao nervosismo, enquanto desacelerados podem trabalhar para ampliar seus pontos fortes e suas competências.

**Ação:** Faça experiências com formas diferentes de calma e tranquilidade. Todos precisamos encontrar algo que funcione para nós. Para ser honesta, nunca estou mais aberta e desobstruída emocionalmente do que quando estou



caminhando sozinha ao ar livre. Tecnicamente estou me mexendo, mas trata-se de uma transformação emocional para mim.

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando um trabalho significativo

### Abandonar a insegurança

No capítulo a respeito de criatividade escrevi que uma parte importante do meu trabalho envolve fazer conexões. Na verdade, o cerne do meu trabalho é encontrar e nomear as conexões sutis, e frequentemente não mencionadas, entre como nós pensamos, sentimos e agimos. Às vezes, as conexões são fáceis de detectar e se ajustam perfeitamente. Mas às vezes elas são imprecisas, e tentar ordená-las é complicado e confuso. Esta orientação começou como uma dessas experiências complicadas e confusas, mas, com o tempo, consegui fazer algumas conexões impressionantes.

Logo no começo desta pesquisa ficou claro, para mim, que para viver a Vida Plena seria necessário empreender o que muitos entrevistados chamaram de trabalho significativo. Outros falaram de ter uma vocação. E outros simplesmente descreveram experimentar uma tremenda sensação de objetivo e realização em seu trabalho. Tudo parecia muito simples, exceto por esta “incômoda” lista de palavras que surgiu como sendo importante e, de alguma forma, conectada com a busca por um trabalho significativo:

- dons e talentos;
- espiritualidade;
- ganhar a vida;
- dedicação;
- espera-se que;
- insegurança.

Digo incômoda porque precisei de um bom tempo para compreender como elas funcionam em conjunto. A parte exausta de mim queria esquecer

essas palavras sobressalentes, da mesma forma que Steve faz quando monta ele mesmo um móvel e sobram 12 parafusos no final. Eu queria me levantar, contemplar a obra e dizer: “Muito bem! Estas devem ser sobressalentes”.

Mas não consegui fazer isso. Então desmontei a ideia de trabalho significativo, entrevistei mais participantes, encontrei as conexões e refiz esta orientação. Isto foi o que surgiu:

- Todos nós temos dons e talentos. Quando cultivamos esses dons e os compartilhamos com o mundo, criamos uma sensação de objetivo e realização na nossa vida.
- O desperdício dos nossos dons traz angústia para nossa vida. Percebi que não é simplesmente inócuo ou uma pena não usarmos os dons que recebemos; pagamos por isso com nosso bem-estar físico e emocional. Quando não usamos nossos talentos para cultivar um trabalho significativo, nós sofremos. Sentimo-nos desconectados e oprimidos por sentimentos de vazio, frustração, ressentimento, vergonha, desapontamento, medo e até pesar.
- A maioria de nós, que busca conexão espiritual gasta muito tempo olhando para o céu se perguntando por que Deus está tão longe. Deus vive dentro, não acima de nós. O compartilhamento de nossos dons e talentos com o mundo é a fonte mais poderosa de conexão com Deus.
- Usar nossos dons e talentos para criar um trabalho significativo exige uma tremenda quantidade de dedicação, porque, em muitos casos, o trabalho significativo não é o que paga as contas. Algumas pessoas conseguem alinhar tudo, elas usam seus dons e talentos para fazer o trabalho que alimenta sua alma e sua família; contudo, a maioria se desdobra entre o trabalho que garante a sobrevivência e o trabalho que alimenta a alma.
- Ninguém pode definir o que é significativo para nós. Não cabe a ninguém, a não ser a nós mesmos, determinar se devemos trabalhar fora, cuidar dos filhos, virar professor, advogado ou pintor. Assim como nossos dons e talentos, a importância de um trabalho é absolutamente pessoal.

## Insegurança e “espera-se que”

Nossos monstros internos podem querer atrapalhar quando tentamos cultivar nosso trabalho significativo. Eles começam nos provocando a respeito de nossos dons e talentos:

- “Talvez todo mundo possua dons especiais... exceto você. Talvez seja por isso que você ainda não os descobriu.”
- “É, você faz isso bem, mas não se trata de um dom. Isso não é nada tão importante para ser um talento de verdade.”

A insegurança pessoal enfraquece o processo de encontrarmos nossos dons e compartilhá-los com o mundo. Além disso, se desenvolver e compartilhar dons é a forma de honrar nosso espírito e nos conectar com Deus, insegurança pessoal é deixar nosso medo enfraquecer nossa fé.

Os monstros ganham muita força com “espera-se que”, o grito de guerra do perfeccionismo, da tentativa de se ajustar, de agradar os outros:

- “Espera-se que você ganhe dinheiro.”
- “Espera-se que você cresça e se torne um (a) \_\_\_\_\_. Todo mundo conta com isso.”
- “Espera-se que você odeie seu trabalho; essa é a definição de trabalho.”
- “Se você tiver coragem, espera-se que largue o emprego e siga seu chamado. Não se preocupe com dinheiro!”
- “Espera-se que você escolha trabalhar no que ama ou naquilo que sustenta as pessoas que você ama.”

Para superar a insegurança e o “espera-se que” nós temos de dominar essas mensagens. O que nos dá medo? O que está na nossa lista de “espera-se

que”? Quem disse? Por quê?

Os monstros são como crianças. Se você os ignorar, eles ficam mais barulhentos. O melhor, geralmente, é conhecer as mensagens. Anote-as. Sei que isso parece ilógico, mas conhecer e anotar as mensagens dos monstros não dá mais força às mensagens. Isso dá mais força para nós, pois nos dá a oportunidade de dizer: “Eu entendo, sei que estou com medo disto, mas vou fazer mesmo assim”.

### Muito prazer. O que você faz?

Além dos monstros, outra coisa que atrapalha o desenvolvimento de um trabalho significativo é a luta para definirmos, de uma forma honesta, quem somos e o que fazemos. Em um mundo que valoriza a primazia do trabalho, a pergunta mais comum que fazemos e ouvimos é: “O que você faz?”. Eu costumava me retrair sempre que alguém me fazia essa pergunta. Parecia que minhas opções eram me reduzir a uma definição facilmente digerível ou bagunçar a cabeça das pessoas.

Agora, minha resposta para “o que você faz?” é “quanto tempo você tem?”.

A maioria de nós tem respostas complicadas para essa pergunta. Por exemplo, sou mãe, esposa, pesquisadora, escritora, contadora de histórias, irmã, amiga, filha e professora. Todas essas coisas constituem quem eu sou, então nunca sei como responder “o que eu faço”. E, para ser honesta com você, estou cansada de ter de escolher para facilitar as coisas para quem perguntou.

Em 2009 eu conheci Marci Alboher, escritora/palestrante/coach. Se você está se perguntando o porquê das barras, acho que elas são bastante adequadas, já que Marci é a autora do livro *One person/multiplecareers: A new model for work/life success*.<sup>[34](#)</sup>

Alboher entrevistou centenas de pessoas que se dedicam a múltiplas carreiras simultaneamente e descobriu como “carreiras-barras”, pesquisadora/contadora de histórias, artista/corretor imobiliário, integram e expressam integralmente os múltiplos talentos, interesses e paixões que uma única carreira não consegue acomodar. O livro de Marci está repleto de histórias de pessoas que criaram um trabalho significativo ao se recusarem a se definir

com uma única carreira. Os exemplos incluem um estivador/cineasta/documentarista, uma consultora de negócios/cartunista, uma advogada/chef, um rabino/comediante stand-up, um cirurgião/dramaturgo, um gerente de investimentos/*rapper* e uma terapeuta/luthier.

Eu queria compartilhar com você a ideia do “efeito barra” porque no mundo do blogue, da arte e da escrita, encontro muita gente que tem medo de reivindicar seu trabalho. Por exemplo, recentemente conheci uma mulher, em uma conferência de mídias sociais, que era contadora/joalheira. Eu estava feliz por encontrá-la, pois tinha comprado pela internet um lindo par de brincos feitos por ela. Quando lhe perguntei há quanto tempo era joalheira, ela corou e disse: “Bem que eu gostaria. Sou contadora. Não sou joalheira de verdade”.

Eu só pensei a resposta: “Estou agora mesmo usando seus brincos, não seu ábaco”. Quando apontei para minhas orelhas e disse: “É claro que você é uma joalheira!”, ela sorriu e respondeu: “Eu não ganho muito dinheiro com isso. Só faço joias porque amo”. Embora isso tenha me soado absurdo, eu entendi. Odeio dizer que sou escritora porque não me dá uma sensação de legitimidade. Não sou escritora o suficiente. Para superarmos a insegurança pessoal é necessário acreditarmos que somos suficientes e deixarmos para lá o que o mundo diz que nós devemos ser e como devemos nos apresentar.

Todo semestre eu compartilho esta citação do teólogo Howard Thurman com meus alunos de pós-graduação. Ela sempre foi uma das minhas favoritas, mas agora que estudei a importância do trabalho significativo, ela assumiu nova importância: “Não pergunte do que o mundo precisa. Pergunte-se o que faz você despertar para a vida e faça isso. Porque o que o mundo precisa é de gente que despertou para a vida”.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** A deliberação sobre como fazer um trabalho significativo pode demorar algum tempo. Resolvi, afinal, ser bastante específica e escrevi meus próprios critérios para “significativo”. Neste momento, para mim, eu quero que meu trabalho seja inspirador, contemplativo e criativo. Eu uso esses critérios como um filtro para tomar decisões sobre o que eu faço/com o que me comprometo/como gasto meu tempo.

**Inspiração:** Recomendando enfaticamente *One person/multiple careers*, de

Marcus Alboher. Ele possui muitas estratégias práticas para se viver esta situação. Malcom Gladwell também é uma fonte constante de inspiração para mim. Em seu livro *Fora de série — outliers*, Gladwell propõe que existem três critérios para o trabalho significativo: complexidade, autonomia e uma relação entre esforço e recompensa, e que eles podem ser frequentemente encontrados em trabalhos criativos.<sup>35</sup> Esses critérios, com certeza, são coerentes com aquilo que cultivar um trabalho significativo representa no contexto da jornada da Vida Plena. Por último, penso que todo mundo deveria ler *O alquimista*, de Paulo Coelho. Procuro ler esse livro pelo menos uma vez por ano, pois proporciona uma forma poderosa de se ver as conexões entre nossos dons, nossa espiritualidade e nosso trabalho (com barras ou não) e como tudo isso se junta para criar significado na nossa vida.

**Ação:** Faça uma lista do trabalho que seja inspirador para você. Não seja prático. Não pense em pagar as contas, pense em fazer algo que você ama. Não há nada que diga que você deva largar seu trabalho principal para cultivar um trabalho significativo. Também não há nada que diga que seu trabalho principal não seja significativo, talvez você apenas nunca tenha pensado nele dessa forma. Qual sua barra ideal? O que você quer ser quando crescer? O que traz significado para sua vida?

Como você aproveita o DIA?

## Cultivando riso, música e dança

Abandonar a necessidade de ser descolado e estar sempre no controle

“Dance como se ninguém estivesse vendo. Cante como se ninguém estivesse ouvindo. Ame como se você jamais tivesse se magoado e viva como se o céu fosse na Terra.”

MARK TWAIN

Por toda a história da humanidade nós contamos com risos, música e dança para nos expressar, para comunicar nossas histórias e emoções, para comemorar e lamentar, e para estimular um sentimento de comunidade. Embora a maioria das pessoas possa dizer que uma vida sem riso, música e dança seria insuportável, é fácil não se dar o devido valor a essas experiências.

Riso, música e dança estão de tal forma entremeados na nossa vida cotidiana que, às vezes, podemos nos esquecer de quanto valor damos às pessoas que nos fazem rir, às músicas que nos inspiram a baixar o vidro do carro e cantar a plenos pulmões e à liberdade absoluta que sentimos quando dançamos “como se ninguém estivesse vendo”.

Em seu livro *Dançando nas Ruas*, a crítica social Barbara Ehrenreich baseia-se em história e antropologia para documentar a importância de se embarcar no que ela chama de “êxtase coletivo”. Ehrenreich conclui que nós somos “seres sociais inatos, impelidos quase instintivamente a compartilhar nossa alegria”.<sup>36</sup> Eu tenho absoluta convicção de que ela está certa. Também adoro a ideia de êxtase coletivo, principalmente agora, quando parecemos presos em um estado de medo e nervosismo coletivos.

Enquanto examinava meus dados, fiz duas perguntas para mim mesma:

1. “Por que riso, música e dança são tão importantes para nós?”
2. “Existe algum elemento transformador comum a estas



manifestações?”

Essas são perguntas complicadas de responder porque, sim, nós almejamos rir, cantar e dançar quando estamos alegres, mas também procuramos essas formas de expressão quando nos sentimos solitários, tristes, agitados, apaixonados, com o coração partido, com medo, envergonhados, confiantes, seguros, inseguros, corajosos, pesarosos e extáticos (só para citar alguns sentimentos). Estou convencida de que haja uma canção, uma dança e um caminho para o riso para cada emoção humana.

Após alguns anos analisando meus dados, eis o que aprendi:

“Riso, música e dança criam conexão emocional e espiritual; eles nos lembram da única coisa que realmente importa quando estamos à procura de conforto, comemoração, inspiração ou cura: não estamos sozinhos.”

Ironicamente, aprendi mais sobre riso durante os oito anos em que estudei vergonha. Resiliência à vergonha requer riso. Em *I thought it was just me* eu me refiro ao tipo de riso que ajuda a nos curar como riso consciente. Rir é uma forma espiritual de comungar; sem palavras podemos dizer uns para os outros: “Entendi. Estou do seu lado”.

O riso verdadeiro não é o uso do humor como autodepreciação ou escudo; não é aquele riso doloroso atrás do qual, às vezes, nos escondemos. O riso consciente incorpora o alívio e a conexão que sentimos quando percebemos a força que existe em compartilharmos nossas histórias, não rimos uns dos outros, mas uns com os outros.

Uma das minhas definições favoritas de riso vem da escritora Anne Lamott, que uma vez ouvi dizendo que “Riso é uma forma borbulhante e efervescente de santidade”. Amém!

### Música

Desde as fitas que meus pais tocavam no nosso carro, passando pela pilha de discos de vinil dos anos 1970 e pelas fitas mistas dos 1980 e 1990, até minhas listas do iTunes no meu computador novo, minha vida tem uma trilha sonora. E

as músicas dessa trilha sonora mexem com memórias e provocam emoções em mim como nenhuma outra coisa.

Compreendo que nem todo mundo compartilha a mesma paixão pela música, mas o que há de universal nela é sua habilidade para mexer emocionalmente conosco, às vezes de formas que nem pensamos. Por exemplo, recentemente eu estava assistindo à versão do diretor de um filme. Ela mostrava uma cena bastante dramática do filme com e sem música. Não pude acreditar na diferença.

Da primeira vez que assisti ao filme, nem notei que havia música. Fiquei na beirada do assento aguardando e torcendo para que as coisas acontecessem do jeito que eu queria. Quando assisti novamente, sem música, a cena não teve graça. Não havia o mesmo nível de expectativa. Sem a música a cena ficava apenas factual, não comovente.

Quer seja um hino na igreja, o hino nacional, uma canção esportiva universitária, uma música no rádio ou a trilha sonora cuidadosamente pensada de um filme, a música chega até nós e oferece uma conexão, algo sem o que nós não conseguimos viver.

## Dança

Eu meço a saúde espiritual da nossa família pela quantidade de dança que acontece na cozinha. Sério. A música favorita de Charlie é “Kung Fu Fighting” e Ellen gosta de “Ice Ice Baby”, do Vanilla Ice. Nós amamos música e dança, não somos pretensiosos. E não estamos acima de sucessos da velha guarda como “The twist” e “Macarena”. Nossa cozinha não é grande, então, quando estamos os quatro lá, calçando meias e deslizando à vontade, parece mais que estamos amassando barro e não dançando. É uma bagunça, mas muito divertida.

Não demorou muito para que eu compreendesse que dançar é um assunto difícil para muita gente. Rir histericamente pode nos fazer sentir um pouco fora de controle, e alguns de nós podem se sentir inibidos se tiverem que cantar alto. Mas, para muitos, não há forma de expressão que faça com que nos sintamos mais expostos do que a dança. Trata-se, literalmente, de uma exposição de todo o corpo. A única outra forma de exposição de todo o corpo em que consigo pensar é ficar nu, e não preciso lhe dizer como isso pode nos deixar vulneráveis.

Muitas pessoas têm dificuldade para arriscar esse tipo de vulnerabilidade pública, então elas dançam em casa ou apenas em meio a pessoas com que se sentem à vontade. Para outras, essa vulnerabilidade é tão opressora que elas nunca dançam. Uma mulher me disse: “Às vezes, quando estou assistindo à TV e há gente dançando ou música boa tocando, eu começo a bater o pé sem perceber. Quando finalmente percebo, fico com vergonha. Eu não tenho ritmo”.

Não há dúvida de que algumas pessoas têm maior inclinação para a música ou mais coordenação que outras, mas estou começando a acreditar que a dança está no nosso DNA. Não estou falando de dança supermoderna ou descolada, nem de nada parecido com a *Dança dos Famosos*, mas de uma forte atração por ritmo e movimento. Pode-se observar essa necessidade de movimento nas crianças. Até nós as ensinarmos a se preocuparem com a aparência e com o que os outros vão pensar, elas dançam. Elas até dançam nuas. Nem sempre no ritmo ou com elegância, mas sempre com alegria e prazer.

A escritora Mary Jo Putney disse: “Aquilo que alguém ama na infância fica no coração para sempre”. Se isso for verdade, e eu acredito que é, então a dança continua no nosso coração, mesmo quando ficamos preocupados demais com o que os outros possam pensar.

### Ser descolado e estar sempre no controle

“O único valor verdadeiro neste mundo falido é aquilo que você compartilha com alguém quando não está tentando ser descolado.”

### CITAÇÃO DO FILME *QUASE FAMOSOS*, 2000

Uma gargalhada visceral, cantar a plenos pulmões e dançar como se ninguém estivesse vendo são coisas que, sem dúvida nenhuma, fazem bem para a alma. Mas, como já falei, elas também são exercícios de exposição. Existem muitos gatilhos de vergonha rodeando a vulnerabilidade de rir, cantar e dançar. A lista inclui o medo de ser percebido como esquisito, atrapalhado, pateta, bobo, sem controle, imaturo, idiota e o contrário de descolado. Para a maioria de nós, essa é uma lista assustadora. Os monstros estão constantemente em alerta para garantir que o medo de exposição e do que os outros pensam esteja à frente da expressão pessoal.

- “O que os outros vão pensar?”
- “Está todo mundo olhando, acalme-se!”
- “Você está sendo ridículo(a)! Componha-se!”

Mulheres falaram dos perigos de serem percebidas como muito animadas ou sem controle. Foram muitas mulheres que me contaram sobre a dolorosa experiência de abandonar a inibição e ter que ouvir: “Vai com calma!”.

Homens também apontaram rapidamente os perigos de serem percebidos como sem controle. Um homem me falou: “As mulheres dizem que devemos nos soltar e nos divertir. Será que elas vão nos achar atraentes se formos para a pista de dança bancar os idiotas na frente dos outros caras, ou pior, na frente dos amigos da namorada? É mais fácil se segurar e agir como se não estivesse interessado em dançar. Mesmo que você, na verdade, esteja”.

São muitas as formas com que homens e mulheres lutam por seu valor pessoal em relação a essas questões, mas o que mais nos mantém presos e oprimidos é a luta para sermos vistos como descolados e no controle. Querer ser percebido como descolado não é querer ser o “Fonzie”<sup>37</sup>, mas sim querer minimizar a vulnerabilidade para reduzir o risco de ser ridicularizado ou debochado.

Nós sofremos por nosso valor pessoal ao vestirmos a camisa de força emocional e comportamental de descolados e ao posar como “maneiros” e “melhores que”. Estar no controle nem sempre diz respeito ao desejo de manipular situações, mas frequentemente significa a necessidade de controlar a percepção dos outros sobre nós. Queremos ter a capacidade de controlar o que as pessoas pensam sobre nós para que possamos nos sentir bem.

Cresci em uma família na qual ser descolado e capaz de se adequar era muito valorizado. Como adulta, tenho que me esforçar constantemente para me permitir ser vulnerável e autêntica em algumas dessas questões. Já adulta, eu conseguia rir, cantar e dançar, desde que conseguisse não parecer boba, atrapalhada e esquisita. Por anos esses foram grandes gatilhos de vergonha para mim.

Durante meu “~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007” percebi o quanto tinha perdido tentando ser descolada. Aprendi que uma das razões pelas quais tenho medo de tentar coisas novas (como ioga ou a aula de hip-hop na minha academia) é o receio de ser percebida como boba e esquisita.

Gastei muito tempo e energia trabalhando isso. O processo é lento. Continuo sendo superboba e engraçada apenas perto das pessoas em quem confio, mas acho que assim está bem. Também me esforço para não passar isso para meus filhos. É mais fácil quando não estamos preocupados com os monstros e os gatilhos de vergonha. Eis a prova:

No ano passado eu tive de correr até a Nordstrom para comprar maquiagem. Estava com aquela sensação de nada me serve e eu estava parecendo o Jabba de *Star Wars*. Então, vesti meu moletom mais folgado, preendi meu cabelo sujo em um rabo de cavalo e disse para Ellen: “Nós vamos entrar e sair correndo”.

No caminho para o shopping, Ellen lembrou que o par de sapatos que a avó tinha comprado para ela estava no porta-malas do carro e me perguntou se poderíamos trocá-lo por um número maior já que íamos ao shopping. Depois que comprei a maquiagem fomos para a loja de calçados infantis, no piso acima. Assim que chegamos ao topo da escada rolante, vi um trio de lindas mulheres na loja de sapatos. Elas balançavam seus longos (e limpos) cabelos por cima dos ombros estreitos e perfeitos, encarapitadas em seus sapatos de saltos altos e bicos finos enquanto observavam suas igualmente lindas filhas provando tênis.

Enquanto eu tentava manter a atenção na vitrine para evitar me desfazer ao me comparar com aquelas mulheres, notei com o canto do olho uma movimentação brusca. Era Ellen. Uma música conhecida estava tocando no departamento infantil e Ellen, minha totalmente autoconfiante filha de 8 anos estava dançando. Ou, para ser mais específica, ela fazia a dança do robô.

No exato momento em que Ellen olhou para mim e viu que eu a observava, percebi as mães magníficas encarando Ellen. As mães pareciam constrangidas por ela, e suas filhas, que eram uns dois anos mais velhas que Ellen, estavam visivelmente a ponto de dizer ou fazer alguma maldade. Ellen congelou. Ainda torcida, com os braços de robô rígidos, ela me procurou com os olhos e perguntou: “O que eu faço agora, mãe?”.

Minha resposta padrão para essa situação seria disparar um olhar

fulminante para Ellen com a mensagem: “Qual é, deixe de ser mané!”. Basicamente, minha reação imediata seria trair Ellen para me salvar. Graças a Deus, não foi o que fiz. Talvez pela combinação deste trabalho, com um instinto maternal mais forte que meu medo, e pura bondade me fez pensar “Escolha a Ellen! Fique do lado dela!”.

Eu passei os olhos pelas outras mãos e então olhei para Ellen. Inspirei o máximo da minha coragem e disse-lhe: “Você precisa colocar o espantalho na sua dança”. Estendi o braço e deixei a mão pendurada. Ellen sorriu. Nós ficamos dançando no meio da loja de sapatos até a música acabar. Não sei qual foi a reação dos espectadores ao nosso espetáculo, pois não tirei meus olhos da Ellen.

Traição é uma palavra importante nesta orientação. Quando damos mais valor a ser descolado e estar no controle do que à permissão de liberar a expressão apaixonada, boba, sincera e emocionada de quem somos, estamos nos traindo. Quando nos traímos consistentemente, é esperado que façamos o mesmo com as pessoas que amamos.

Quem não se dá permissão para ser livre raramente tolera a liberdade nos outros. As pessoas colocam os outros para baixo, deboçam deles, ridicularizam seu comportamento e, às vezes, os envergonham. Podemos fazer isso de modo intencional ou inconsciente. De qualquer modo, a mensagem é: “Qual é, cara. Deixe de ser mané!”.

Os índios Hopi dizem: “Observar-nos dançar é ouvir o que falam nossos corações”. Eu sei quanta coragem é necessária para deixar os outros ouvirem nossos corações, mas a vida é preciosa demais para que a desperdicemos fingindo sermos superdescolados e totalmente sob controle quando poderíamos estar rindo, cantando e dançando.

### Aproveite o DIA

**Deliberação:** Se acreditamos que riso, música e dança são essenciais à nossa alma, como fazer para garantir que haja espaço para isso em nossa vida? Uma coisa que começamos a fazer na minha casa é pôr música enquanto a família arruma a cozinha após o jantar. Dançamos e cantamos, o que, por sua vez, sempre provoca boas risadas.

**Inspiração:** Adoro fazer trilhas sonoras temáticas, grupos de músicas que eu quero escutar quando meu humor está de um jeito ou de outro. Tenho de tudo,

desde uma trilha chamada “Deus no iPod” a “Corra com o vento”. Minha favorita é a lista “Autêntica eu”, as músicas que me fazem sentir eu mesma.

**Ação:** Ouse ser bobo(a). Dance todos os dias por cinco minutos. Faça um CD com músicas para ouvir no carro. Assista àquele vídeo bobo no YouTube que sempre faz você rir.

Como você aproveita o DIA?

### **Pensamentos finais**

Acredito que a maioria de nós já desenvolveu sensores de bobagem bastante apurados quando se trata de ler livros de autoajuda. Acho que isso é bom. Existem muitos livros que fazem promessas que não conseguem cumprir ou que fazem parecer que mudar é muito mais fácil do que realmente é. A verdade é que uma mudança significativa é sempre um processo. Ela pode ser desconfortável e geralmente é arriscada, principalmente quando estamos falando sobre aceitar nossas imperfeições, cultivar autenticidade e encarar o mundo para dizer: “Eu sou suficiente”.

Não importa quanto medo tenhamos da mudança, a pergunta que devemos responder é: “O que é mais arriscado, não dar importância ao que os outros pensam ou não dar importância ao que eu sinto, ao que eu acredito e ao que eu sou?”.

Viver a Vida Plena é abraçar a vida tendo certeza do seu valor. É cultivar coragem, compaixão e conexão para acordar de manhã e pensar: “Não importa o quanto eu faça ou deixe de fazer, eu sou suficiente”. É ir para cama à noite pensando: “Sim, sou imperfeito e vulnerável e, às vezes, tenho medo, mas isso não altera o fato de que também sou corajoso e merecedor de amor e pertencimento”.

Faz sentido, para mim, que os dons da imperfeição sejam coragem, compaixão e conexão, porque quando penso na minha vida antes deste trabalho, lembro que me sentia temerosa, crítica e solitária, o oposto dos dons. Ficava me perguntando: “E se eu não conseguir fazer tudo o que preciso? Por que todo mundo não se esforça mais e não vive de acordo com as minhas expectativas? O que os outros vão pensar se eu fracassar ou desistir? Quando vou poder parar de ter que me afirmar para todo mundo?”. Para mim, o risco de me perder de mim

mesma pareceu mais perigoso do que o risco de deixar as pessoas me verem como realmente sou. Já se passaram quatro anos desde aquele dia, em 2006, quando minha própria pesquisa virou minha vida de cabeça para baixo. Foram os melhores quatro anos da minha vida, e eu não mudaria nada. O “~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007” foi duro, mas minha cabeça também é dura. Acho que o universo precisava chamar minha atenção de algum jeito.

Não sei em que prateleira ou bancada este livro estava exposto na livraria em que você o comprou, mas não tenho certeza de que este trabalho se trata de autoajuda. Penso nele como um convite para participar da revolução da Vida Plena. Um movimento pequeno, tranquilo, básico, que começa com cada um de nós dizendo “minha história é importante porque eu sou importante”. Este é um movimento onde podemos ocupar as ruas com nossa vida bagunçada, imperfeita, louca, com marcas de estrias, maravilhosa, dolorosa, cheia de bondade e alegre. Um movimento alimentado pela liberdade que conseguimos quando paramos de fingir que está tudo bem se, na verdade, não está. Um grito que vem das vísceras quando conseguimos a coragem de comemorar aqueles momentos intensamente alegres, mesmo quando nos convencemos de que saborear a felicidade é fazer um convite ao desastre.

Revolução pode soar um pouco dramático, mas, neste mundo, escolher autenticidade e valor pessoal é um ato de absoluta resistência. Escolher amar e viver com todo o coração é um ato de desafio. Você vai confundir, irritar e aterrorizar muita gente, incluindo você mesmo. Um minuto você vai rezar para que a transformação pare, e outro você vai rezar para que nunca acabe. Você também vai se perguntar como é possível sentir tanta coragem e tanto medo ao mesmo tempo. Pelo menos é assim que me sinto a maior parte do tempo... corajosa, temerosa e muito, muito viva.



## Sobre o processo de pesquisa

### Para caçadores de emoções e viciados em metodologia

Há cerca de dois anos, uma jovem se aproximou de mim, depois de uma palestra, e disse: “Espero que você não me ache estranha, grosseira ou algo assim, mas você não parece uma pesquisadora”. Ela não disse mais nada, só ficou ali parada, esperando e parecendo confusa.

Eu sorri e perguntei: “Como assim?”.

“Você parece ser tão normal”, respondeu ela.

Eu ri. “Bem, a aparência pode enganar. Eu sou tão não normal.”

Nós acabamos tendo uma conversa ótima. Ela era uma mãe solteira que cursava Psicologia e adorava as aulas de pesquisa, mas sua orientadora não queria encorajá-la a seguir a carreira de pesquisadora. Nós conversamos sobre trabalho e maternidade e como deve ser a aparência dos pesquisadores. Parecia estar faltando, para mim, os ratos, o jaleco branco e o cromossomo Y. Ela disse: “Eu imaginava homens mais velhos estudando ratos em laboratórios, não uma mãe que estuda sentimentos”.

A jornada que me levou a virar uma pesquisadora foi tudo menos direta e definida. Por ironia, é provavelmente por isso que acabei estudando comportamento e emoções humanas como meio de vida. Entrei e saí da faculdade algumas vezes ao longo de alguns anos. Durante meus semestres vazios, trabalhei de garçom em restaurantes e bares, fiz um mochilão pela Europa, joguei tênis... você entende.

Descobri o trabalho de assistente social com 20 e tantos anos e percebi que tinha acertado. Fiz dois anos básicos em faculdades menores para aumentar minha nota o suficiente para entrar em um curso de Assistência Social de alguma universidade grande. Foi nessas faculdades menores que me apaixonei pela ideia de escrever e lecionar.

Após anos desistindo e reiniciando, me formei bacharel em Assistência Social com honras pela Universidade do Texas-Austin. Eu tinha 29 anos e imediatamente me candidatei à pós-graduação na Universidade de Houston. Fui aceita, trabalhei duro, terminei meu mestrado e fui aceita no programa de doutorado.

Durante meus estudos de doutorado, descobri a pesquisa qualitativa. Diferentemente da pesquisa quantitativa, que abrange testes e estatísticas que nos dão o necessário para prever e controlar fenômenos, a pesquisa qualitativa trata de procurar padrões e temas que nos ajudem a compreender melhor os fenômenos que estão sendo estudados. São duas abordagens igualmente importantes, mas muito diferentes.

Uso uma metodologia qualitativa específica chamada Teoria Fundamentada nos Dados.<sup>38</sup> Eu tive a felicidade de ser treinada por Barney Glaser, um dos dois homens que desenvolveram essa metodologia nos anos 1960. O Dr. Glaser veio da Califórnia para ser o metodologista da minha banca de doutorado.

A premissa básica da pesquisa da Teoria Fundamentada nos Dados é começar com o mínimo possível de hipóteses e ideias preconcebidas, de modo que possa construir uma teoria baseada nos dados que aparecem durante o processo. Por exemplo, quando comecei com aquilo que depois chamaria de Pesquisa da Vida Plena, eu tinha duas perguntas: Qual é a anatomia da conexão humana e como ela funciona? Ao estudar o melhor e o pior da humanidade, aprendi que nada é tão importante quanto a conexão humana, e eu queria saber mais sobre como desenvolver conexões significativas.

No processo de levantar dados para responder a essas perguntas, dei de cara com a vergonha, essa coisa que corrói a conexão. Decidi pegar um desvio rápido para compreender a vergonha, para que, assim, pudesse entender melhor a conexão. A essa altura minhas perguntas tornaram-se: O que é vergonha e como ela afeta nossa vida?

Meu desvio rápido transformou-se em oito anos (havia muito a aprender). Surgiram novas perguntas baseadas no que eu aprendera: os homens e as mulheres que aceitaram suas vulnerabilidades e imperfeições e desenvolveram um nível poderoso de resiliência à vergonha pareciam dar valor a certo modo de vida. A que eles davam valor e como cultivavam aquilo de que precisavam? Essas perguntas tornaram-se a base para eu conseguir determinar o que é necessário para a maioria das pessoas viver com todo o coração.

Meus dados não vêm de questionários ou sondagens; entrevisto as pessoas e recolho suas histórias tomando notas. Sou basicamente uma colhedora de histórias. Ao longo dos últimos dez anos reuni mais de dez mil histórias. Fiz

entrevistas formais de pesquisa com cerca de mil homens e mulheres, individualmente e em grupos. As pessoas compartilharam suas histórias comigo por meio de cartas, e-mails, comentários no meu blogue e cursos em que lecionei. Algumas pessoas até me enviaram seus desenhos e cópias de seus diários. Também já fiz apresentações para dezenas de milhares de profissionais de saúde mental que compartilharam seus estudos de caso comigo.

Quando termino de entrevistar, analiso as histórias procurando temas e padrões para poder gerar teorias a partir dos dados e, ao analisar as histórias, entro no modo de pesquisa profunda, em que meu único objetivo é capturar com precisão o que ouvi. Não penso em como diria alguma coisa; penso apenas em como eles disseram. Não penso em que uma experiência significaria para mim; penso apenas no que ela significou para a pessoa que me contou.

Em vez de abordar um problema pensando “eu preciso recolher evidências daquilo que sei que é verdade”, a Teoria Fundamentada nos Dados me força a abandonar meus interesses e ideias preconcebidas para que eu possa me concentrar nas preocupações, nas ideias e nos interesses das pessoas que entrevisto.

O processo de análise de dados é laborioso e difícil. Meu marido, Steve, gosta de sair da cidade com as crianças quando entro na fase de comparar, analisar e anotar informações. Ele diz que isso é um pouco assustador, porque fico andando pela casa numa espécie de transe, murmurando, com uma pilha de blocos de notas nas mãos. É um processo muito atraente.

O que eu mais amo/odeio na Teoria Fundamentada nos Dados é que ela nunca acaba de verdade. A teoria que você gera a partir dos seus dados é boa apenas enquanto consegue explicar novos dados. Isso significa que toda vez que você recolher uma nova história ou informação, é necessário examiná-la à luz da teoria que desenvolveu. Ela funciona? Continua válida? A teoria existente processa a nova informação de forma lógica?

Se você segue meu blogue ou já esteve em alguma das minhas palestras, provavelmente pode atestar a natureza evolutiva da minha construção teórica. Se quisermos honrar as histórias que as pessoas compartilham conosco, precisamos ser rigorosos nas nossas tentativas de capturar seu significado. É um desafio, mas, honestamente, amo o que faço.

Se você tiver interesse em conhecer mais sobre Teoria Fundamentada nos

Dados, ou quiser mais informações sobre metodologia, visite meu site, onde encontrará links para artigos acadêmicos sobre a Teoria de Resiliência à Vergonha e a Teoria da Vida Plena ([www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com)).

## Sobre a autora

A Dra. Brené Brown é pesquisadora, escritora e professora. Ela é membro do corpo de pesquisa da Faculdade Graduada de Assistência Social da Universidade de Houston, onde passou os últimos dez anos estudando um conceito que ela chama de Vida Plena pelo viés das seguintes questões: “Como fazemos para viver a vida com uma atitude de autenticidade e afirmação de valor pessoal? Como cultivamos a coragem, a compaixão e a conexão de que precisamos para aceitar nossas imperfeições e reconhecer que somos suficientes, que somos merecedores de amor, pertencimento e alegria?”.

Brené passou os primeiros sete anos, dos dez que sua pesquisa durou, estudando como as vivências universais de vergonha e medo nos afetam e como a prática da resiliência em nossa vida cotidiana pode mudar a forma como vivemos, amamos, criamos nossos filhos e trabalhamos.

Em 2008 ela foi nomeada Professora-Supervisora de Saúde Comportamental no Conselho de Álcool e Drogas de Houston. O trabalho de Brené já foi apresentado na PBS, no programa da Oprah e na Friends Radio Network, e artigos seus foram publicados nas revistas *Self* e *Elle* e em muitas outras em todos os EUA. Ela é uma convidada frequente em programas de rádio nos EUA. A *Houston Women Magazine* a indicou como uma das “50 Mulheres mais Influentes de 2009”.

Além deste livro, Brené é autora de *I thought it was just me (but it isn't): telling the truth about perfectionism, inadequacy and power* (Gotham, 2007) e *Wholehearted: spiritual adventures in falling apart, growing up, and finding joy* (Hazen, no prelo). Ela também é autora de *Connections*, um programa psicoeducacional de resiliência à vergonha que é facilitado por todos os EUA por profissionais de saúde mental e dependências.

Brené mora em Houston com o marido, Steve, e seus filhos, Ellen e Charlie.

Você pode saber mais sobre Brené e sua pesquisa visitando [www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com) ou seu blogue em [www.ordinarycourage.com](http://www.ordinarycourage.com). Se desejar um guia de leitura para *A arte da imperfeição* e uma lista de recomendações de leitura, por favor, visite o site.

- 1 Brené Brown, *I thought it was just me (but it isn't): telling the truth about perfectionism, inadequacy, and power* (Nova York Penguin / Gotham Books, 2007).
- 2 Stuart Brown com Christopher Vaughan, *Play: how it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul* (Nova York Penguin Group, 2009).
- 3 Não estou certa sobre onde apareceu, pela primeira vez, o termo coragem comum, mas eu o descobri em um artigo da pesquisadora Annie Rogers sobre mulheres e meninas.
- 4 Pema Chödrön, *The places that scare you: a guide to fearlessness in difficult times* (Boston: Shambhala Publications, 2001).
- 5 Ibid.
- 6 Daniel Goleman, *Inteligência social: o poder das relações humanas* (São Paulo: Editora Campus, 2006).
- 7 Bell Hooks, *All about love: new visions* (Nova York HarperCollins Publishers, Harper Paperbacks, 2001).
- 8 Comentário no blogue usado com permissão de Justin Valentin.
- 9 Comentário no blogue usado com permissão de Renae Cobb.
- 10 CEO (Chief Executive Officer), Diretor Executivo; CFO (Chief Financial Officer), Diretor Financeiro; COO (Chief Operating Officer), Diretor de Operações; CIO (Chief Information Officer), Diretor de Informática. (N. T.)
- 11 Brené Brown, *I thought it was just me (but it isn't): telling the truth about perfectionism, inadequacy, and power* (Nova York Penguin / Gotham Books, 2007).
- 12 A análise mais abrangente da literatura atual sobre pesquisa e culpa pode ser encontrada em *Shame and guilt*, de June Price Tangney e Ronda L. Dearing (Nova York Guilford Press, 2002).
- 13 Linda M. Hartling, Wendy Rosen, Maureen Walker e Judith V. Jordan, *Shame*

*and Humiliation: From isolation to relational transformation*. Trabalho em andamento nº 88 (Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College, 2000).

14 Blogue da Katherine Center, texto para o vídeo *Defining a movement*, publicado em 28 de janeiro de 2010. <http://www.katherinecenter.com/defining-a-movement/>

15 Christopher K. Germer, *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions* (Nova York Guilford Press, 2009).

16 Leonard Cohen, “Anthem”, *the future*, 1992, Columbia Records.

17 Usado com permissão de Terri St. Cloud.

18 C. R. Snyder, *Psychology of hope: you can get there from here* (Nova York Free Press, 2003); C. R. Snyder, “Hope theory: rainbows in the mind”, *Psychological inquiry* 13, nº 4 (2002): 249-75.

19 Jean Kilbourne, “Lecture series: what are advertisers really selling us?”. [http://www.jeankilbourne.com/?page\\_id=12](http://www.jeankilbourne.com/?page_id=12)

20 Anne Robertson, “Joy or happiness?” St. John’s United Methodist Church, [www.stjohnsdover.org/99adv3.html](http://www.stjohnsdover.org/99adv3.html). Usado com permissão de Anne Robertson.

21 Brené Brown, *I thought it was just me (but it isn’t): telling the truth about perfectionism, inadequacy, and power* (Nova York Penguin / Gotham Books, 2007).

22 David G. Myers, *Intuition: its powers and perils* (New Haven, CT: Yale University Press, 2002); Gerd Gigerenzer, *O poder da intuição* (Best Seller, 2009).

23 Anne Lamott, *Plan B: Further thoughts on faith* (New York Penguin Group, Riverhead Books, 2006), 256-57.

24 Anne Lamott, *Palavra por palavra: instruções sobre escrever e viver* (Sextante, 2011).

25 Sue Monk Kidd, *When the heart waits: spiritual direction for life’s sacred questions* (Nova York HarperCollins, HarperOne, 2006).

- 26 Pema Chödrön, *Comfortable with uncertainty: 108 teachings on cultivating fearlessness and compassion* (Boston, MA: Shambhala Publications, 2008).
- 27 Paulo Coelho, *O alquimista* (edição do site do autor).
- 28 Stuart Brown com Christopher Vaughan, *Play: how it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul* (Nova York Penguin Group, 2009).
- 29 Ibid.
- 30 Daniel H. Pink, *A whole new mind: why right-brainers will rule the future* (Penguin Group, Riverhead Books, 2006).
- 31 Maud Bryt, *Baby love: a tradition of calm parenting* (Nova York Dell, 1998).
- 32 Harriet Lerner, *The dance of connection: how to talk to someone when you're mad, hurt, scared, frustrated, insulted, betrayed or desperate* (Nova York HarperCollins, 2002).
- 33 Ibid.
- 34 Marci Alboher, *One person/multiple careers: a new model for work/life success* (Nova York Business Plus, 2007).
- 35 Malcolm Gladwell, *Fora de Série – outliers* (Rio de Janeiro: Sextante, 2008).
- 36 Barbara Ehrenreich, *Dançando nas ruas* (Rio de Janeiro: Record, 2010).
- 37 Arthur Fonzarelli, o Fonzie, personagem “descolado” da série de TV *Dias Felizes* (1974-1984). (N. T.)
- 38 Barney G. Glaser e Anselm L. Strauss, *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research* (Hawthorne, NY: Aldine Transaction, 1967); Barney G. Glaser, *Theoretical sensitivity: advances in the methodology of grounded theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1978); Barney G. Glaser, *Basics of grounded theory analysis: emergence vs. forcing* (Mill Valley, CA, Sociology Press, 1992); Barney G. Glaser, *Doing grounded theory: issues and discussions* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1998); Barney G. Glaser, *The grounded theory perspective: conceptualization, contrasted with description* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2001); Barney G. Glaser, *The grounded theory perspective II: description's remodeling of grounded theory* (Mill Valley, CA:



Sociology Press, 2003); Barney G. Glaser, *The grounded theory perspective III: theoretical coding* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2005).