

— BRENE BROWN —

· AUTORA DE ·
A CORAGEM DE SER IMPERFEITO

A ARTE
DA
IMPERFEIÇÃO

ABANDONE A PESSOA
QUE VOCÊ ACHA QUE DEVE SER
E SEJA VOCÊ MESMO



SEXTANTE

A ARTE
DA
IMPERFEIÇÃO

— BRENÉ BROWN —

A ARTE
DA
IMPERFEIÇÃO

ABANDONE A PESSOA
QUE VOCÊ ACHA QUE DEVE SER
E SEJA VOCÊ MESMO



SEXTANTE

Título original: *The Gifts of Imperfection*
Copyright © 2010 por Brené Brown
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com a editora original, Hazelden Betty Ford Foundation A/C Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Lúcia Ribeiro da Silva

preparo de originais: Cristiane Pacanowski | Pipa Conteúdos Editoriais e Taís Monteiro

revisão: Suelen Lopes e Tereza da Rocha

diagramação: Julio Moreira | Equatorium Design

capa: Fernanda Mello e Angelo Bottino

imagem de capa: Jasmina007 / iStock

foto da autora: Maile Wilson

adaptação para ebook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B897a Brown, Brené

A arte da imperfeição [recurso eletrônico]: abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo/ Brené Brown; tradução de Lúcia Ribeiro da Silva. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

recurso digital

Tradução de: The gifts of imperfection: let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-431-0923-7 (recurso eletrônico)

1. Imperfeição. 2. Conduta. 3. Autoaceitação. 4. Livros eletrônicos. I. Silva, Lúcia Ribeiro da. II. Título.

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Para Steve, Ellen e Charlie.

Amo vocês de todo o meu coração.

SUMÁRIO

Prefácio

Introdução:

Viver plenamente

UM

*Coragem, Compaixão e Conexão:
A arte da imperfeição*

DOIS

*Explorando o poder do amor, do pertencimento
e da suficiência*

TRÊS

As coisas que atrapalham

DIRETRIZ Nº 1

CULTIVE A AUTENTICIDADE:

Liberte-se do que os outros pensam

DIRETRIZ Nº 2

CULTIVE A AUTOCOMPAIXÃO:

Liberte-se do perfeccionismo

- CULTIVE UM ESPÍRITO RESILIENTE:
- DIRETRIZ Nº 3 *Liberte-se do entorpecimento e da impotência*
- CULTIVE A GRATIDÃO E A ALEGRIA:
- DIRETRIZ Nº 4 *Liberte-se da escassez e do medo do escuro*
- CULTIVE A INTUIÇÃO E A FÉ CONFIANTE:
- DIRETRIZ Nº 5 *Liberte-se da necessidade da certeza*
- CULTIVE A CRIATIVIDADE:
- DIRETRIZ Nº 6 *Liberte-se das comparações*
- CULTIVE A BRINCADEIRA E O DESCANSO:
- DIRETRIZ Nº 7 *Liberte-se da crença de que exaustão é símbolo de status e produtividade é sinônimo de valor pessoal*
- CULTIVE A CALMA E A QUIETUDE:
- DIRETRIZ Nº 8 *Liberte-se da ansiedade como estilo de vida*
- CULTIVE O TRABALHO SIGNIFICATIVO:
- DIRETRIZ Nº 9 *Liberte-se da insegurança e do que se espera de você*
- CULTIVE O RISO, A MÚSICA E A DANÇA:
- DIRETRIZ Nº 10 *Liberte-se da necessidade de ser descolado(a) e de estar sempre no controle*

Considerações finais

Sobre o processo de pesquisa:

Para os que buscam emoções e os viciados em metodologia

Referências

Agradecimentos

PREFÁCIO

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

Depois que vemos um padrão, é impossível “desvê-lo”. Acredite, eu já tentei. Mas, quando a mesma verdade se repete seguidamente, é difícil fingir que é apenas coincidência. Por exemplo, por mais que eu tente me convencer de que posso funcionar direito tendo dormido seis horas, qualquer coisa abaixo de oito horas de sono me deixa impaciente, ansiosa e querendo consumir carboidratos. É um padrão. Também tenho um padrão terrível de procrastinação: sempre adio os momentos de escrita rearrumando a casa inteira e desperdiçando tempo e dinheiro na compra de artigos de escritório e sistemas de organização. Isso toda vez que preciso escrever.

Uma das razões pelas quais é impossível *desver* tendências é que nossa mente é programada para buscar padrões e lhes atribuir significados. O ser humano é uma espécie que cria sentido para as coisas. E, para o bem ou para o mal, minha mente está muito bem regulada para esse fim. Passei anos me preparando para essa função e, hoje em dia, é assim que ganho a vida.

Na condição de pesquisadora, observo o comportamento humano a fim de identificar e denominar as ligações, as relações e os padrões sutis que nos ajudam a dar sentido a nossos pensamentos, hábitos e sentimentos.

Adoro o que faço. Buscar padrões é um trabalho maravilhoso e, de fato, ao longo da carreira, minhas tentativas de *desver* restringiram-se estritamente à minha vida pessoal e às vulnerabilidades pouco lisonjeiras que eu gostava de negar. Tudo isso mudou em novembro de 2006, quando a pesquisa apresentada nestas páginas me acertou em cheio. Pela primeira vez na vida profissional, desejei *desver* minha própria pesquisa.

Até aquele momento, eu havia me dedicado a estudar sentimentos difíceis, como vergonha, medo e vulnerabilidade. Escrevera trabalhos acadêmicos sobre a vergonha, tinha elaborado um curso sobre a resiliência à vergonha para profissionais de saúde mental e os que trabalham com dependentes químicos, e havia escrito um livro sobre como combater a cultura da vergonha, intitulado *Eu achava que isso só acontecia comigo*.¹

No processo de colher milhares de depoimentos de diversos homens e mulheres de todas as regiões dos Estados Unidos, com idade entre 18 e 87 anos, identifiquei novos padrões sobre os quais quis aprender mais. Sim, todos lutamos com a vergonha e o medo de não sermos bons o suficiente. E, sim, muitos tememos deixar que nosso verdadeiro eu venha à tona e seja visto. Mas, em meio àquela montanha de dados, havia também histórias e mais histórias de homens e mulheres que levavam uma vida admirável e inspiradora.

Ouvi narrativas sobre o poder de acolher a imperfeição e a vulnerabilidade. Aprendi sobre o vínculo indissociável entre alegria e gratidão e compreendi que coisas que eu tendia a desvalorizar – como o descanso e a diversão – são tão vitais para nossa saúde quanto a alimentação e os

exercícios físicos. Os participantes daquela pesquisa confiavam em si mesmos e falavam da autenticidade, do amor e da sensação de pertencimento de um modo que era completamente novo para mim.

Eu queria examinar mais a fundo essas histórias, por isso peguei papel e caneta e escrevi a primeira palavra que me veio à cabeça: plenitude. Ainda não sabia ao certo o que isso significava, mas tinha certeza de que aquelas eram pessoas que viviam e amavam de todo o coração.

Eu tinha uma porção de perguntas sobre a plenitude. O que essas pessoas valorizavam? Como conseguiam agir com tanta resiliência? Quais eram suas grandes preocupações e de que modo lidavam com elas? Era possível alguém conquistar uma Vida Plena? O que é preciso para cultivar aquilo de que precisamos? O que atrapalha esse processo?

Quando comecei a analisar as histórias e a buscar temas recorrentes, identifiquei alguns padrões e os separei em duas colunas, que inicialmente chamei de Sim e Não. A coluna do Sim estava repleta de palavras como autoestima, descanso, diversão, confiança, fé, intuição, esperança, autenticidade, amor, pertencimento, alegria, gratidão e criatividade. A coluna do Não tinha uma profusão de palavras como perfeição, entorpecimento, convicção, exaustão, autossuficiência, desenvoltura, adaptação, crítica e escassez.

Levei um susto na primeira vez que me distanciei das anotações e assimilei aquilo tudo. Foi um choque terrível. Lembro-me de ter murmurado: “Não. Não. Não. Como é possível?”

Apesar de ter escrito as listas, fiquei perplexa ao lê-las. Quando codifico dados, entro no modo pesquisadora concentrada. Meu único foco é captar com exatidão o que ouço nos depoimentos. Não penso em como eu diria isto ou aquilo, mas em como os participantes da pesquisa o disseram. Não penso

no que determinada experiência significaria para mim, mas no que significou para a pessoa que me falou dela.

Eu me sentei na cadeira vermelha junto à mesa da sala e passei um longo tempo examinando essas duas listas. Meus olhos corriam para cima e para baixo e de um lado para outro. Lembro que, a certa altura, fiquei lá sentada com lágrimas nos olhos e tapando a boca com uma das mãos, como se alguém tivesse acabado de me dar uma notícia ruim.

E, de fato, a notícia era ruim. Eu achava que descobriria que as pessoas que vivem plenamente eram iguais a mim e faziam as mesmas coisas que eu: trabalhar com afinco, cumprir regras, insistir até acertar, sempre procurar se conhecer melhor, criar os filhos exatamente de acordo com as normas...

Depois de uma década estudando assuntos difíceis, como a vergonha, eu realmente julgava merecer a confirmação de que estava “vivendo da forma correta”.

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

Conhecermos e compreendermos a nós mesmos é crucial, porém existe algo ainda mais importante para se levar uma vida plena: nos amarmos.

O conhecimento é importante, mas precisamos ser bondosos e gentis conosco enquanto nos esforçamos para descobrir quem somos. A plenitude decorre tanto de acolhermos nossa ternura e nossa vulnerabilidade quanto de desenvolvermos conhecimento e reivindicarmos poder.

Mas talvez a lição mais dolorosa daquele dia, a lição que me atingiu com tanta força que me deixou sem fôlego, tenha sido esta: os dados deixaram bem claro que não podemos dar a nossos filhos o que não temos. O ponto em que nos encontramos em nossa trajetória de viver e amar de todo o coração é um

indicador muito mais forte do nosso sucesso como pais do que qualquer coisa que possamos aprender nos livros.

Essa trajetória se divide igualmente entre o trabalho do coração e o trabalho da mente, e, sentada ali, naquele dia sombrio de novembro, ficou claro para mim que havia deficiências em meu trabalho com o coração.

Por fim, me levantei, peguei a caneta na mesa, tracei uma linha sob a coluna do Não e escrevi abaixo dela a palavra *eu*. Minhas lutas pareciam perfeitamente caracterizadas pela soma dos itens daquela lista.

Cruzei os braços, tornei a afundar na cadeira e pensei: *Que maravilha. Estou vivendo exatamente de acordo com a lista das coisas negativas.*

Passei uns vinte minutos andando pela casa, na tentativa de desver e desfazer tudo o que acabara de ser revelado, mas não consegui forçar as palavras a desaparecerem. Não podia voltar atrás, então optei pela segunda melhor alternativa: dobrei todas as folhas bem dobradinhas e as guardei em uma caixa de plástico, que coube perfeitamente embaixo da minha cama, ao lado dos materiais para embrulhar presentes de Natal. Eu só voltaria a abrir essa caixa em março de 2008.

Em seguida, comecei a me consultar com uma terapeuta realmente boa e dei início a um ano de trabalho sério sobre os afetos, que viria a modificar minha vida para sempre. Diana, minha terapeuta, e eu rimos até hoje ao lembrar minha primeira consulta. Ela, que também atende muitos terapeutas, começou pela frase de praxe:

– E então, o que está havendo?

Peguei a lista do Sim e, com ar displicente, respondi:

– Preciso de mais itens desta lista. Umhas dicas e ferramentas específicas seriam úteis. Nada muito profundo. Nada dessas bobagens de infância ou coisa parecida.

Foi um longo ano. No meu blog, refiro-me a ele, amorosamente, como o ~~Colapso~~ Despertar Espiritual de 2007. Para mim, a sensação foi de um colapso clássico, mas Diana o chamou de despertar espiritual. Acho que nós duas tínhamos razão. Aliás, começo a me perguntar se é possível ter um sem o outro.

Não foi por coincidência, é claro, que essa revelação tenha acontecido em novembro de 2006. As estrelas estavam perfeitamente alinhadas para um colapso: eu estava com o ânimo alterado por ter recentemente parado de consumir açúcar e glúten, faltavam poucos dias para o meu aniversário (sempre um momento contemplativo para mim), sentia-me exausta com o trabalho e estava à beira de *me dar conta da meia-idade*.

As pessoas podem chamar o que acontece na meia-idade de “crise”, mas não se trata disso. Trata-se de uma revelação – aquele momento em que sentimos a urgência de levar a vida que queremos, não a que “esperam” de nós. A revelação é aquele momento em que somos desafiados pelo universo a abandonar o que achamos que devemos ser e assumir quem somos.

A meia-idade é, com certeza, uma das grandes jornadas de revelação, mas há outras ao longo da vida:

- casamento
- divórcio
- maternidade/paternidade
- recuperação de uma doença
- mudança de casa
- partida dos filhos
- aposentadoria
- vivência de perdas ou traumas

- emprego desgastante

O que não falta são alertas enviados pelo universo. Mas somos especialistas em ignorá-los.

Como ficou claro, o trabalho que precisei fazer foi profundo e difícil. Chafurdei nele até que um dia, esgotada e ainda toda suja de lama da viagem, percebi: “Ah, meu Deus! Estou diferente, me sinto alegre e real. Ainda tenho medo, mas também me percebo corajosa. Alguma coisa mudou – consigo sentir isso nas minhas entranhas.”

Eu me tornei mais saudável, mais alegre e mais grata do que nunca. Me senti mais calma e com os pés no chão, além de significativamente menos ansiosa. Reativei minha vida criativa, restabeleci os laços com minha família e meus amigos de uma nova maneira e, o mais importante, pela primeira vez na vida fiquei realmente à vontade por ser eu mesma.

Apreendi a me preocupar mais com o que eu sentia e menos com o que os outros poderiam pensar. Estabeleci novos limites e comecei a abandonar minha necessidade de agradar, de me sair bem e de deixar tudo perfeito. Comecei a dizer “Não” em vez de “É claro” (e depois ficar ressentida e fula da vida). Comecei a dizer “Claro que quero!” em vez de “Parece divertido, mas estou cheia de trabalho para fazer”, ou “Farei isso quando estiver... (mais magra, menos ocupada, mais preparada)”.

Enquanto me dedicava à minha Jornada da Plenitude com Diana, li uns quarenta livros, entre eles todos os relatos de despertar espiritual ao meu alcance. Foram guias extremamente úteis, mas continuei a ansiar por um manual que fosse capaz de oferecer inspiração, dicas e, em suma, servir como um companheiro do viajante da alma.

Um dia, quando contemplava a alta pilha de livros mal equilibrada em minha mesa de cabeceira, me deu um estalo: *Quero contar esta história em um livro de memórias*. Contarei como uma acadêmica cética e metida a sabichona se transformou exatamente no estereótipo que havia ridicularizado durante toda a sua vida adulta. Vou confessar como me tornei a mulher de meia-idade que se encontra em processo de recuperação, que cuida da saúde, que é criativa, uma sentimentalóide em busca da espiritualidade, que passa dias contemplando coisas como bênção, amor, gratidão, criatividade e autenticidade, e que é mais feliz do que imaginava ser possível. O título será *Plenitude*.

Também me lembro de ter pensado: *Antes de escrever minhas memórias, preciso usar esta pesquisa para escrever um manual sobre como viver plenamente!* Em meados de 2008, eu havia enchido três caixas enormes com cadernos, diários e pilhas de dados. Também tinha passado inúmeras horas fazendo novas pesquisas. Dispunha de tudo de que precisava, inclusive um desejo apaixonado de escrever o livro que você tem agora nas mãos.

Naquele dia fatídico de novembro em que fiz a lista e fui atingida pela constatação de que não estava vivendo e amando de todo o coração, não fiquei totalmente convencida. Ver a lista não bastou para que eu de fato acreditasse nela. Tive que cavar bem fundo e fazer a *escolha consciente* de acreditar... acreditar em mim mesma e na possibilidade de levar uma vida diferente. Depois de incontáveis questionamentos, lágrimas e uma imensa coleção de momentos de alegria, acreditar me ajudou a enxergar.

Agora vejo que reconhecer nossa própria história e amar a nós mesmos ao longo desse processo é a coisa mais corajosa que podemos fazer.

Agora vejo que cultivar uma Vida Plena não é tentar chegar a um destino. É como caminhar em direção a uma estrela no céu. Nunca a alcançaremos,

mas temos a certeza de que estamos indo na direção certa.

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

Agora vejo que o trabalho de *cultivar* e *se libertar* que aparece nas dez diretrizes não é algo para incluir em uma “lista de afazeres”. Não é algo que realizamos ou adquirimos e, em seguida, riscamos da lista. É o trabalho de uma vida. É o trabalho da alma.

Para mim, crer foi ver. Primeiro acreditei, e só então pude ver que somos realmente capazes de transformar a nós mesmos, nossa família e nossa comunidade. Basta encontrarmos a coragem de viver e amar de todo o coração. É uma honra embarcar nesta jornada com você!

INTRODUÇÃO

Viver plenamente

Viver plenamente é nos engajarmos na nossa vida a partir de uma perspectiva de amor-próprio. Significa cultivar a coragem, a compaixão e a conexão necessárias para acordar de manhã e pensar: *Não importa o que seja feito e o que fique faltando fazer, eu sou suficiente.* É deitar à noite para dormir e pensar: *Sim, eu sou imperfeito(a) e vulnerável e, às vezes, tenho medo, mas isso não altera o fato de que sou corajoso(a) e digno(a) de amor e de pertencimento.*

A jornada

Viver plenamente não é uma escolha que se faça uma só vez. É um processo. Na verdade, acredito que é a jornada de uma vida inteira. Meu objetivo é trazer consciência e clareza à constelação de escolhas que levam à plenitude e relatar o que aprendi com inúmeras pessoas que se dedicaram a viver e amar de todo o coração.

Antes de embarcarmos em uma viagem, inclusive nesta, é importante pensar no que é preciso levar. O que é preciso para viver e amar a partir do amor-próprio? Como aceitar a imperfeição? Como cultivar aquilo de que

precisamos e nos libertar do que nos detém? As respostas a todas essas perguntas são coragem, compaixão e conexão – as ferramentas necessárias para trilhar nossa jornada.

Se você está pensando *Que ótimo. Só preciso ser um super-herói para combater o perfeccionismo*, eu compreendo. Coragem, compaixão e conexão soam como ideais grandiosos e elevados. Na realidade, porém, elas são práticas do dia a dia que, quando suficientemente exercitadas, se transformam em dádivas incríveis em nossa vida. E a boa notícia é que nossas vulnerabilidades são o que nos obriga a lançar mão delas. Por sermos humanos e tão lindamente imperfeitos, precisamos colocar essas ferramentas admiráveis em prática todos os dias. Desse modo, a coragem, a compaixão e a conexão tornam-se uma arte – a arte da imperfeição.

Eis o que você vai descobrir nas páginas seguintes. No Capítulo 1, explico o que aprendi sobre coragem, compaixão e conexão e por que elas são, verdadeiramente, as melhores ferramentas para desenvolvermos o amor-próprio.

Depois de entendermos com clareza os instrumentos que usaremos nesta jornada, passaremos, no Capítulo 2, ao cerne da questão: amor, pertencimento e valor pessoal. Responderei a algumas das perguntas mais difíceis da minha carreira: O que é o amor? Podemos amar uma pessoa e traí-la? Por que a necessidade constante de nos enquadrarmos sabota a verdadeira sensação de pertencimento? É possível amarmos as pessoas importantes de nossa vida, como nosso cônjuge e nossos filhos, mais do que amamos a nós mesmos? Como definir nosso valor pessoal, e por que tantas vezes acabamos batalhando por ele em vez de acreditar nele?

Deparamos com obstáculos em todas as nossas jornadas, e a da plenitude não é exceção. No Capítulo 3, vamos explorar o que descobri serem as

maiores barreiras que se erguem à frente de viver e amar de todo o coração, e como podemos desenvolver estratégias eficazes para transpor essas barreiras e cultivar a resiliência.

A partir daí, examinaremos as dez diretrizes da jornada para a Vida Plena – práticas cotidianas que indicam a direção do nosso caminho. Para cada diretriz há um capítulo recheado de histórias, definições, citações e ideias para fazermos escolhas deliberadas e inspiradas sobre nossa maneira de viver e amar.

Momentos definidores

Este livro está repleto de conceitos grandiosos, como *amor*, *pertencimento* e *autenticidade*. Acredito ser de importância crucial definir certas palavras que circulam diariamente por toda parte, mas raras vezes são explicadas. E penso que as boas definições devem ser acessíveis e usáveis. Procurei definir essas palavras de um modo que nos ajude a desdobrar os termos e estudar suas partes. Quando vamos além das palavras reconfortantes e investigamos as experiências cotidianas que colocam o *coração* na Vida Plena, podemos ver como as pessoas definem os conceitos que movem seus atos, suas crenças e emoções.

Quando os participantes da pesquisa falavam de um conceito como *amor*, por exemplo, eu tomava o cuidado de defini-lo tal como eles o vivenciavam. Às vezes, isso exigia criar novas definições (como fiz, aliás, com *amor* e muitas outras palavras). Em outras ocasiões, quando consultei a literatura existente, encontrei definições que captavam o espírito das experiências dos participantes. Um bom exemplo disso é *brincar*. Brincar é um componente essencial da Vida Plena e, ao pesquisar sobre o tema, descobri o admirável trabalho do Dr. Stuart Brown.² Assim, em vez de criar uma nova definição,

passei a citar seu livro, porque ele reflete com precisão o que aprendi em minha pesquisa.

Reconheço que definições geram controvérsias e discordâncias, mas, por mim, tudo bem. Prefiro debates sobre o significado das palavras que são importantes para nós à ausência de discussão sobre elas. Precisamos de uma linguagem comum que nos ajude a criar consciência e compreensão, que são essenciais para se viver plenamente.

Raspar o fundo do tacho

No começo de 2008, quando meu blog ainda era bem recente, fiz uma postagem sobre haver quebrado meu botão da “raspa do tacho”. Você conhece esse botão, não é? É aquele que a gente aperta quando precisa de energia para levantar mais uma vez no meio da noite, ou para lavar mais uma trouxa de roupa suja de vômito ou diarreia, ou para pegar mais um avião, ou dar mais um telefonema, ou agradecer/desempenhar/aperfeiçoar algo como sempre, mesmo quando nossa vontade é dar um fora em alguém e nos esconder debaixo das cobertas.

O botão da raspa do tacho é um nível secreto de esforço extra quando a pessoa está exausta e sobrecarregada, e quando tem coisas em excesso para fazer e muito pouco tempo para cuidar de si.

No meu blog, expliquei que havia decidido não consertar esse meu botão. Tinha prometido a mim mesma que, quando me sentisse esgotada emocional, física e espiritualmente, tentaria diminuir o ritmo em vez de contar com meus velhos mecanismos de reserva, que me faziam ir além dos meus limites, perseverar e aguentar o tranco. Deu certo durante algum tempo, mas depois senti falta do botão. Senti falta de ter algo a que recorrer quando estava esgotada e abatida. Eu precisava de uma ferramenta que me ajudasse a

encontrar uma saída. Assim, voltei-me outra vez para minhas pesquisas, para ver se conseguia achar um jeito de raspar o tacho que fosse mais compatível com viver plenamente. Talvez houvesse algo melhor do que simplesmente me resignar a aguentar firme.

Eis o que descobri: os homens e as mulheres que vivem plenamente raspam, sim, o fundo do tacho. Só que fazem isso de outra maneira. Quando se sentem exaustos e sobrecarregados, recorrem a reflexão, inspiração e ação, ou RIA:

Refletem sobre suas ideias e seus comportamentos por meio de oração ou meditação, ou simplesmente estabelecendo suas intenções.

Inspiram-se para fazer escolhas novas e diferentes.

Agem.

Desde que fiz essa descoberta, tenho raspado o fundo do meu tacho de uma nova forma, com o RIA, e tem sido incrível. Posso citar o exemplo de algo que aconteceu recentemente, quando eu andava perdida na neblina da internet. Em vez de trabalhar, ficava apenas me entorpecendo com brincadeiras alienantes no Facebook e desperdiçando meu tempo no computador. Eu não estava relaxando nem sendo produtiva – aquilo era só uma gigantesca perda de tempo e energia.

Experimentei a nova forma de raspar o tacho – refleti, inspirei-me e agi. Disse a mim mesma: “Se você precisa recarregar as baterias e vagar pela internet é divertido e relaxante, vá em frente. Se não é, faça deliberadamente alguma coisa relaxante. Encontre algo inspirador para fazer em vez de algo desgastante. E por último, mas não menos importante, levante da cadeira e entre em ação!” Fechei o laptop, fiz uma breve oração para me lembrar de ser

compassiva comigo mesma e assisti a um filme na Netflix que queria ver fazia mais de um mês. Era exatamente disso que eu precisava.

Não foi o “raspar o tacho” de sempre – a forçação de barra. Não me obriguei a começar a trabalhar nem a fazer algo produtivo. Em vez disso, em oração, intencional e ponderadamente, fiz uma atividade revigorante.

Cada diretriz tem uma seção RIA para ajudar você a pensar em como fazer escolhas conscientes e inspiradas e como entrar em ação. Compartilho minhas estratégias pessoais do RIA e incentivo você a inventar as suas. Essas novas ferramentas têm sido muito mais eficazes do que a antiga “forçação de barra”.

Como espero contribuir

Este livro é repleto de temas marcantes, como autocompaixão, aceitação e gratidão. Não sou a primeira a falar desses assuntos e, com certeza, não sou a pesquisadora mais inteligente nem a escritora mais talentosa. Mas sou a primeira a explicar como funcionam, individualmente e em conjunto, no cultivo da Vida Plena. E, o que talvez seja mais importante, com certeza sou a primeira pessoa a abordar esses temas da perspectiva de alguém que passou anos estudando a vergonha e o medo.

Não sei dizer quantas vezes eu quis desistir das minhas pesquisas sobre a vergonha. É extremamente difícil dedicar-se ao estudo de assuntos que melindram as pessoas. Em diversas ocasiões, joguei as mãos para o alto e disse: “Desisto. É difícil demais. Há inúmeras coisas bacanas para se estudar. Quero largar isto!” Mas não fui eu que escolhi estudar a vergonha e o medo, foi a pesquisa que me escolheu.

Agora sei por quê. Era do que eu precisava, em termos profissionais e pessoais, para me preparar para este trabalho sobre a Vida Plena. Podemos

falar de coragem, amor e compaixão até parecermos uma coleção de cartões com frases bonitas, mas, a não ser que estejamos dispostos a ter uma conversa franca sobre o que nos impede de pôr essas coisas em prática no nosso dia a dia, nunca mudaremos. Nunca, jamais.

A coragem parece ótima, porém precisamos falar de como ela exige que deixemos de lado a opinião dos outros – e, para a maioria de nós, isso dá medo. Compaixão é algo que todos queremos, mas será que estamos dispostos a ver que dar limites e dizer *não* são componentes cruciais da compaixão? Conseguiremos dizer *não* mesmo que decepcionemos alguém? A sensação de pertencimento é um componente essencial da Vida Plena, mas primeiro temos de cultivar a autoaceitação – e por que isso é uma batalha tão dura?

Antes de começar a escrever, sempre me pergunto: “Por que vale a pena escrever este livro? Qual é a contribuição que espero dar?” Ironicamente, creio que a contribuição mais valiosa que posso trazer para as discussões permanentes sobre amor, pertencimento e valor pessoal decorre de minhas experiências como pesquisadora da vergonha.

Chegar a este trabalho com a plena compreensão de como as vozes maldosas na nossa cabeça e os monstros da vergonha nos levam a sentir medo e pequenez permite que eu faça mais do que expor grandes ideias; me ajuda a compartilhar estratégias verdadeiras de mudança de vida. Se quisermos saber por que todos temos tanto medo de deixar nosso verdadeiro eu vir à tona e ser visto, teremos que compreender o poder da vergonha e do medo. Se não formos capazes de enfrentar a voz interior que diz “Você nunca é bom o bastante” e “Quem você pensa que é?”, não conseguiremos avançar.

Quem me dera se, naqueles momentos de aflição e derrota do meu passado, quando eu estava mergulhada até o pescoço nas pesquisas sobre a

vergonha, eu soubesse o que sei agora. Se pudesse voltar e cochichar no meu ouvido, eu diria a mim mesma o que direi a você ao iniciarmos esta jornada:

Assumir nossa história pode ser difícil, mas nem de longe é tão difícil quanto passarmos a vida fugindo dela. Aceitar nossas vulnerabilidades é arriscado, mas nem de longe é tão perigoso quanto desistir do amor, do pertencimento e da alegria – as experiências que mais nos tornam vulneráveis. Só quando tivermos coragem suficiente para explorar as trevas é que descobriremos o poder infinito da nossa luz.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A arte da imperfeição"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).