

**COMO
PARAR
DE SE
SENTIR UMA
M*RDADA**

**14 HÁBITOS
QUE IMPEDEM
A SUA
FELICIDADE**

ANDREA OWEN

BS
BestSeller

ANDREA OWEN

Como parar de se sentir uma m*rda

14 hábitos que impedem
a sua felicidade

Tradução
Patricia Azeredo

1ª edição



Rio de Janeiro | 2018



<https://t.me/SBDLivros>

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

O97c

Owen, Andrea

Como parar de se sentir uma m*rda [recurso eletrônico]: 14 hábitos que impedem a sua felicidade / Andrea Owen; tradução Patricia Azeredo. – 1. ed. - Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.
recurso digital

Tradução de: How To Stop Feeling Like Sh*t

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN: 978-85-1987-0132-8 (recurso eletrônico)

1. Mulheres – Psicologia. 2. Autoconfiança. 3. Autoestima. 4. Relação homem-mulher. 5. Livros eletrônicos. I. Azeredo, Patricia. II. Título.

18-51050

CDD: 305.42

CDU: 316.346.2-055.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária CRB-7/6439

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original

HOW TO STOP FEELING LIKE SH*T

Copyright © 2017 by Andrea Owen

Copyright da tradução © 2018 by Editora Best Seller Ltda.

Os direitos de tradução foram intermediados pela Taryn Fagerness Agency e Sandra Bruna Agencia Literaria, SL. Todos os direitos reservados.

Design de capa original: Anna Dorfman
Edição eletrônica da versão impressa: Abreu's System

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela
EDITORA BEST SELLER LTDA.
Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão
Rio de Janeiro, RJ – 20921-380
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Produzido no Brasil

ISBN 978-85-465-0132-8

Seja um leitor preferencial Record.
Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor
mdireto@record.com.br ou (21) 2585-2002.

Este livro é dedicado a todas as mulheres que decidiram iluminar a própria vida.

SUMÁRIO

Introdução

Como aproveitar este livro ao máximo

1

Quando você é babaca consigo mesma: como administrar a crítica interior

2

Vá embora e me deixe em paz: o isolamento e o afastamento não vão protegê-la

3

Esforço para se desligar: seus mecanismos de anestesia ainda funcionam?

4

Comparação e desespero: o eterno “desgraçamento” de cabeça

5

Como demolir a própria vida: autossabotagem

6

“Eu sou uma fraude”: a síndrome da impostora

7

Jogar para a plateia: o esforço para agradar e a busca por aprovação

8

Refém do perfeccionismo: o ápice da autodestruição

9

Sendo forte: a força exterior que é só fachada

10

Deixa que eu faça: aprenda a abrir mão do controle

11

O céu vai cair: como parar de se preparar para o desastre

12

O jogo da culpa: uma passagem só de ida para a desconexão

13

A mentalidade do “estou pouco me f*dendo”: cinismo anabolizado

14

Ninguém gosta de uma preguiçosa: a desvantagem de ir além das expectativas

15

Valores: conheça o GPS da sua vida

16

O que eu sei que é verdade

INTRODUÇÃO

No início de 2007 eu me vi no fundo do poço.

O homem com quem eu namorava tinha me convencido a largar meu emprego e meu apartamento para morar com ele. Enquanto planejávamos a mudança, descobri que ele tinha mentido em tudo durante nosso relacionamento, chegando até a inventar que estava com câncer para disfarçar seu vício em drogas. Ele torrou milhares de dólares que eram meus, e naquela mesma semana eu fiz um teste de gravidez, e deu positivo. Mais ou menos um mês depois, quando eu estava totalmente sem dinheiro, ele me abandonou. Eu tinha caído em um golpe.

Eu me senti humilhada, além de estar falida, sem emprego, sem lugar para morar e grávida. Para piorar ainda mais a situação, no ano anterior a tudo isso meu marido havia me trocado por outra mulher.

A pena que minha família, amigos e colegas sentiam de mim era insuportável. Eu percebia o desconforto deles quando estavam comigo. Ninguém sabia o que dizer ou como agir. Algumas pessoas até me evitavam — como se não quisessem chegar perto por medo de meus defeitos serem contagiosos. Eu odiava minha vida e me odiava por ter passado pelo que passei e ter chegado àquele ponto.

A solidão e a vergonha eram paralisantes. Era como se todo mundo que eu conhecesse estivesse em um casamento feliz e com filhos, ou, se estavam solteiros, certamente não eram um fracasso ambulante como eu. Eu sentia que não tinha salvação, além de me considerar a mulher mais burra do universo. Eu me perguntava repetidamente: “Como vim parar nesta situação e como pude ser tão idiota? O que há de errado comigo?”

Em retrospecto, agora sei que nos anos anteriores a esse fundo do poço construí a vida de modo a me transformar no que eu imaginava que os outros

esperavam de mim. Minha personalidade estava em frangalhos, eu não tinha a menor noção de amor-próprio e estava apavorada. Sentia pânico só de pensar no que aconteceria se as pessoas vissem quem eu era *de verdade*. Ficava aterrorizada ao pensar nos outros descobrindo minha ignorância ou percebendo o quanto eu precisava desesperadamente de outras pessoas e queria apenas amar e ser amada. Eu tinha construído minha vida em torno do perfeccionismo, da autossabotagem e da necessidade de controlar tudo, pensando que esses hábitos e comportamentos seriam capazes de me deixar em segurança. Mas não funcionou.

Quando comecei a me recuperar e a refazer a vida, em passos lentos, porém firmes, descobri que não fui a única mulher a construir a vida em torno desses hábitos. Ao abrir minha empresa de *coaching* e ajudar mulheres que lembravam a pessoa que eu tinha sido um dia, vi muitas delas adotando os mesmíssimos comportamentos autossabotadores que tive. E elas se perguntavam por que se sentiam uma merda.

Com o tempo, observei um padrão real de hábitos que botavam as mulheres para baixo e que eram imensamente comuns. Ao falar com outras mulheres de coração e alma feridos, descobri que todas sofriam com 14 pensamentos e comportamentos prejudiciais, e comecei a defini-los.

Quando reuni os 14 hábitos, comecei a entender que, embora a vida nos derrube, são esses hábitos que nos *mantêm* lá embaixo. Portanto, ao prestar atenção, identificar e dar um fim neles, nós obtemos força para reencontrar o caminho da força e da felicidade.

Ao montar minha empresa e começar a ensinar outras pessoas, eu acreditava que havia um jeito errado e um jeito certo de viver, e se você cedesse aos hábitos detalhados neste livro, estaria, inevitavelmente, fadada ao fracasso e à infelicidade.

Prepare-se, pois vou dizer algo que poderá surpreendê-la.

Todos os hábitos descritos nos próximos capítulos são *normais*. Ninguém vai ler este livro e pensar: “Imagina, não faço nada disso.” E não há problema algum. Na verdade, é até bom. Algumas vezes você vai precisar desses hábitos. Eles são necessários para nos proteger dos sofrimentos da vida. Nós aprendemos a usá-los e eles realmente funcionam, embora temporariamente. Quando nos entregamos a esses hábitos a ponto de eles nos atrapalharem é que está o problema.

Alguns livros de autoajuda alegam que você recebe de volta o que lança para o Universo. Segundo eles, sua energia e atitude ditam suas circunstâncias e

realidade. Eu costumava acreditar nisso, mas quanto mais olhava ao redor e ouvia as histórias alheias, percebia que algumas vezes *a vida simplesmente acontece*.

“A vida é difícil. Não por estarmos vivendo do jeito errado, mas porque ela é difícil mesmo.”

— GLENNON DOYLE MELTON

Crises acontecem, as pessoas são babacas, nós levamos pés na bunda, as crianças fazem pirraça, os adolescentes nos fazem passar a noite acordados e morrendo de preocupação, o médico dá o diagnóstico que não desejávamos ouvir. Você não está vivendo do jeito errado, você não tem “vibrações ruins”. A vida é desse jeito.

Mesmo assim você questiona se está fazendo algo errado, porque outras pessoas parecem ter a vida resolvida e você, não. Aí você acaba se sentindo sozinha e confusa.

Quando isso acontece, talvez você compre livros de autoajuda e ouça podcasts motivacionais em busca de respostas. Tem que haver alguma resposta, não é? Qual é o segredo, a explicação? Em seguida você faz sua lista: meditação, yoga, suco verde, seguir pessoas inspiradoras no Instagram e ler *todos os livros*.

Mas aqui está o que eu sei que é verdade: essa listinha não vai deixar você feliz e contente.

A “resposta”, isto é, a chave para a felicidade, está em relacionar o passado ao seu comportamento atual e lançar uma luz sobre tudo o que dói e magoa. É uma questão de enfrentar os obstáculos, trabalhar de modo a processá-los e amar a si mesma ao longo da jornada. E também de aceitar todos os sentimentos e emoções que vêm durante o processo (mesmo que não façam sentido e pareçam errados) e repetir tudo de novo. *Isso é liberdade e paz*.

Este livro ensina a reconhecer os hábitos nocivos, escolher outros, melhores, e colocar o novo comportamento em prática. Erre e tente de novo. Repita tudo várias vezes. Este livro ensina a agir. Você não vai ler e pensar: “Hmmm... Isso parece bom.” Não, você vai pensar: “Hmmm... Isso parece bom. Talvez meio

desconfortável, mas vou experimentar. E provavelmente vou estragar tudo, mas vou continuar tentando, porque estou cansada de me sentir uma merda.”

COMO APROVEITAR ESTE LIVRO AO MÁXIMO

Há dez anos, quando fui para a terapia, após o divórcio, entrei no consultório da terapeuta e disse: “Quanto tempo vai levar para eu me curar disso? Porque estou pronta e quero começar agora.”

Provavelmente, devo ter olhado para o meu relógio naquele momento, pensando que talvez pudéssemos resolver tudo em uma hora. Eu queria uma solução, e rápido.

Hoje em dia está claro que desenvolvimento pessoal é um processo lento, mas isso não nos impede de querer uma *resposta* clara e direta. Queremos uma *solução*, um processo passo a passo que nos permita riscar itens em uma lista com o objetivo de ser feliz, ter paz interior e curar nosso coração partido. Para isso buscamos gurus e especialistas que admiramos e com os quais nos identificamos e metemos mãos à obra e esperamos que o céu se abra com toda a glória da autoajuda.

Talvez o céu se abra, mas talvez não. O caminho de cada pessoa é diferente. Há quem mude rapidamente, enquanto outros levam mais tempo. De qualquer modo, quero ensinar o imenso poder de entender a si mesma. Por exemplo, digamos que você deu uma festa de arromba e na manhã seguinte acorda com olheiras e vai direto para a cozinha, sabendo que precisa limpar tudo. Você entra na escuridão do ambiente e o que faz primeiro? Começa a faxina no escuro? Não, você acende a luz! É preciso avaliar a situação, o que é preciso lavar, o que é preciso jogar fora.

O mesmo vale para o crescimento pessoal. Primeiro, é preciso que você veja o que deve mudar em sua vida e fazer um inventário para definir as ferramentas que vão ajudar nesse processo.

Escrevi este livro como um caminho rápido para o autoconhecimento. Ao saber o que a joga para baixo e impede sua felicidade, será possível mudar de rumo. Quero que você se familiarize com as situações que a fazem se sentir uma merda e conheça seus valores tão bem quanto a lista de compras do supermercado. Quer dizer, você *sabe* como gosta do seu café e *sabe* quem deveria ter vencido o *The Bachelor*, mas será que *sabe* como quer viver? A cada dia? Você sabe quais são os seus gatilhos, é capaz de reconhecê-los? Quando conseguir fazer isso, terá perfeita consciência dos seus erros e poderá corrigi-los. É assim que você vai entrar em uma vida muito foda.

Além disso, reuni materiais e outras fontes de apoio, como meditações e planilhas, que correspondem aos hábitos descritos em cada capítulo. Basta ir até <http://www.yourkickasslife.com/HTSFLS-study> (em inglês) para obter mais informações.

O objetivo é prestar atenção aos seus hábitos, descobrir como eles estão atrapalhando e fazer o melhor para se livrar dos que não lhe servem. Ao fazer isso você estará no caminho da felicidade extraordinária.

A CHAVE PARA O SUCESSO

Em retrospecto, aprendi algo crucial no início da minha jornada. O fundamental para o sucesso em todas as áreas da minha vida na última década (amizades, casamento, filhos, carreira, corpo) não está relacionado a ser mais inteligente que os outros, a descobrir um segredo ou uma ferramenta. A chave está na persistência e no compromisso com o trabalho. Estamos falando de algo para a vida toda. Não é uma questão de ler um livro e fazer um workshop ou apenas trabalhar internamente quando algo der merda em sua vida. É uma prática constante. É sobre fracassar e recomeçar, de novo e de novo. É sobre obter pequenas e grandes vitórias. É, também sobre ter *insights* a respeito de fatos que você nem imaginava que fossem um problema.

A chave está na persistência e no compromisso com o trabalho.

Não importa o que você passou, sua situação atual ou mesmo daqui a um ano, a chance de ter o que você considera uma vida incrível, fodástica e bem-sucedida depende de sua capacidade de se comprometer com o trabalho interior e ser firme. E se você acabou de dizer que não tem tempo para se comprometer, vou dizer para o que você vai acabar tendo tempo: para se sentir uma merda. Você *tem* tempo. Só precisa priorizar. As palavras contidas nestas páginas não têm qualquer significado a não ser que você esteja disposta a olhar criticamente para sua própria vida e tomar uma atitude.

No fim de cada capítulo haverá uma lista de perguntas desafiadoras. Porque não basta ler as palavras e os capítulos sobre hábitos que não lhe servem, balançar a cabeça afirmativamente e pensar: “É, eu tenho esse hábito” ou “Também me sinto assim” e continuar agindo da mesma forma. Ao usar as perguntas para analisar sua vida de modo mais profundo, você vai tirar as ideias da cabeça de um jeito criativo (a escrita), o que vai ajudá-la a fazer algumas mudanças reais. Então, pegue um pedaço de papel e responda às perguntas sozinha, com uma amiga ou até em grupo.

PRESTAR ATENÇÃO

Além da persistência e do comprometimento, gostaria de destacar algo mais para ajudá-la a aproveitar este livro ao máximo: prestar atenção. Você vai ler sobre muitos hábitos e estados mentais com os quais vai se identificar. Após a leitura deste livro, quero que você tenha uma ideia clara de como esses hábitos acontecem (caso os tenha) e adquira um conjunto de ferramentas para ajudar a mudá-los. A verdadeira transformação acontece quando você passa a notá-los rapidamente no seu dia a dia.

É uma questão de se interromper quando você disser sim para algo que não queria fazer e, dez segundos depois, falar para si mesma: “Ah, droga! Fiz isso para agradar os outros.” Ou quando você estiver triste após deixar seu filho, ou filha, no primeiro dia de aula no jardim da infância, voltar para casa, sentir as lágrimas brotando e começar uma faxina imensa. Quero que você pare e diga: “Ops, estou tentando ser forte e me anestesiar.” *Isso é uma vitória.* A partir daí, não se trata

de ficar se recriminando por agradar as pessoas ou se anestesiando, e sim de reconhecer o hábito e/ou pensamento e experimentar as novas ferramentas.

Isso é prestar atenção.

Contudo, às vezes há uma desvantagem em prestar muita atenção em tudo. Você pode chamar de “pensar demais”, mas vai além disso. No desenvolvimento pessoal, muitas mulheres conseguem identificar seus comportamentos e passam a rotular tudo o que fazem. Isso é bom? Ter consciência é bom, não é? Isso é ruim? Obsessão é ruim, certo? Como saber o momento de analisar e o de esfriar a cabeça? E se não conseguirmos parar de pensar demais? O que acontece quando a autoanálise é constante?

Isso se chama “excesso de identificação” e diz respeito a nossa tendência de examinar exageradamente tudo o que fazemos. Acontece muito com mulheres inteligentes e bem-sucedidas.

Então, se você perceber que está fazendo isso, primeiro de tudo: você é normal, e quero elogiar seu comprometimento com o trabalho. No entanto, o objetivo não é analisar todo o seu estado mental e emocional. Faça um esforço para prestar atenção, mas tente não se exceder. Descubra onde você tem mais problemas e onde há espaço para melhorar, reconheça quando esses comportamentos surgirem, depois, use as estratégias recém-aprendidas e deixe que isso seja suficiente. Além disso, não se esqueça de ser gentil consigo mesma ao longo do processo!

RECONHECER A VERGONHA

No verão de 2014 fui a San Antonio, Texas, para um treinamento sobre o *The Daring Way™*, modalidade baseada na pesquisa da Dra. Brené Brown. O trabalho me abalou profundamente, tanto em nível pessoal quanto profissional. Fiquei em êxtase ao ver que o tema da vergonha está ganhando destaque no desenvolvimento pessoal e sou eternamente grata a Brené pelo seu trabalho. Algumas ferramentas e conceitos deste livro vieram da pesquisa feita por ela.

A vergonha parece ter virado o assunto do momento, e isso é bom. As pessoas estão falando mais sobre o que as impede de viver a felicidade. Contudo, as mulheres me disseram, várias vezes, que não percebem a vergonha, mesmo

quando a sentem. É como se elas não conseguissem identificar o sentimento. Eu entendo. Quando pensamos em alguém envergonhado, imaginamos que a pessoa fez algo inconcebível e seus atos foram divulgados: ela foi pega roubando dinheiro da igreja e toda a congregação sabe. Ele foi pego tendo um caso com a psiquiatra e a cidade inteira está fofocando sobre isso. Ou talvez a pessoa sinta vergonha por outra: uma mãe alcoólatra que vai à peça da escola do filho bêbada ou um filho que foi preso por roubar uma loja.

Aprendi que a vergonha não só é mais comum do que pensamos como acontece frequentemente em cenários bem específicos. Odeio cortar o barato de quem pensa que não tem esse problema, mas *todos nós* sentimos vergonha. Se não a encaramos, se não a identificamos honestamente, processamos e aprendemos a lidar com ela, então a vergonha está nos controlando. Estamos correndo de um sentimento que sequer sabemos que existe em nós.

Brené Brown descreve a vergonha como “a sensação ou experiência intensamente dolorosa de acreditar que somos defeituosos e, conseqüentemente, indignos de receber amor. É algo que vivenciamos, fizemos ou não conseguimos fazer que nos leva a ser indignos de pertencimento e conexão”.

É uma definição fantástica e bastante útil, porque muita gente não faz ideia que se sente “indigna de pertencimento e conexão”. Vou explicar o que é isso, como se manifesta na vida adulta e a relação desse sentimento com os hábitos sobre os quais você está prestes a ler.

Vou começar dando um exemplo da minha experiência no ensino fundamental que envolve vergonha pública.

Era o dia da formatura da minha oitava série. Eu usava o lindo vestido que tinha comprado com minha mãe e consegui pegar emprestado dela um suéter de cardigã com ombreiras grandes demais para mim, mas estávamos em 1989, então, era perfeito. Quando meus pais e eu saímos do estacionamento e fomos andando até a escola, duas garotas populares me viram. Uma delas apontou para mim e disse para a outra: “Ai, minha NOSSA, o que ela está *vestindo*?” E as duas riram histericamente. Eu tinha me achado bonita e confiante naquela manhã, mas depois de ouvir aquilo eu me senti horrível e ridícula.

Isso era vergonha.

Esse caso aparentemente pequeno é bastante comum. Todas nós já vivemos algum tipo de vergonha ou humilhação pública. Quem cursou o ensino fundamental geralmente tem uma história (ou dez) parecida com essa. Quando

crianças, éramos humilhadas pela família, pelos amigos ou na escola. Na vida adulta, a vergonha acontece no trabalho, com o cônjuge, os amigos e a família.

Outro exemplo mais recente expôs uma identidade que nossa cultura considera “inaceitável” e frequentemente leva à sensação de vergonha. Há alguns anos, eu e meu marido nos mudamos para outro estado, o que incluía uma escola nova para meus filhos. Por isso, eu estava em uma reunião com a diretora da escola primária, a nova professora do meu filho e a coordenadora de educação especial. Como meu filho está no espectro do autismo, o psicólogo que o diagnosticou mandou um relatório sobre ele para a escola.

Durante a reunião, a coordenadora de educação especial começou a ler o histórico médico do meu filho em voz alta, dizendo inocentemente: “Colton vive com a mãe, o pai e a irmã. A mãe tem um histórico de abuso de álcool...” Eu não faço ideia do que foi dito depois disso, porque só conseguia ouvir o barulho do sangue nos meus ouvidos e as batidas furiosas do meu coração. Comecei a suar nas mãos e a sentir formigamento nas axilas.

Estávamos em uma nova cidade, e eu não conhecia ninguém ali. Havia poucos minutos eu estava em uma conversa amigável com essas mulheres que achei que podiam ser minhas amigas. Quando ela leu em voz alta: “A mãe tem um histórico de abuso de álcool”, eu me perguntei: “Devo interrompê-la e dizer que estou sóbria há anos? Elas vão fofocar a meu respeito? Será que elas estão me julgando agora?” Senti uma necessidade avassaladora de sair correndo, de me defender e chorar, tudo ao mesmo tempo.

O que todas as histórias de vergonha têm em comum é que suas protagonistas se sentiram uma merda. Muito, muito mal mesmo. Não há emoção como esta. Como Brené Brown disse: “A vergonha é uma emoção destruidora.” É uma sensação tão universalmente odiada que, quando a experimentamos, nunca mais queremos sentir de novo. *Nunca*. Nós podemos não pensar isso de modo consciente, mas no fundo sabemos que desejamos vê-la *bem longe*.

Minha humilhação na formatura do ensino fundamental aconteceu há mais de 25 anos, mas eu me lembro da sensação como se fosse hoje. Os detalhes ainda são vívidos. Eu me lembro até dos nomes das garotas que riram de mim. A sensação desse incidente aparentemente pequeno se entranhou em mim e passou a definir não só quem eu era, mas como me comportava.

Por isso é importante saber identificar a vergonha antes mesmo de começar a pensar nos 14 comportamentos que serão explicados neste livro. Todas nós temos um instinto de evitar a vergonha. Conscientemente ou não, passamos a

vida fazendo tudo para evitá-la, e isso vira uma força que move os nossos hábitos destrutivos. É aí que nascem o perfeccionismo, a ânsia de agradar os outros, a culpa, a autossabotagem, os vícios, o isolamento e a fuga, o controle, o esforço excessivo para ser bem-sucedida e todos os outros hábitos que serão analisados aqui. Se você apresenta algum ou todos esses comportamentos regularmente, adivinha quem está no comando? Isso mesmo: A VERGONHA.

Se você não aprender sobre a vergonha, ela poderá causar qualquer um dos comportamentos que serão explicados neste livro. Se você acha que não tem vergonha ou tem pouca, provavelmente vive em um estado constante de fuga desse sentimento.

Ao ler os hábitos deste livro, saiba que muito provavelmente você os usa como escudo. Saiba que esses hábitos são o que você faz para se proteger da vergonha. Portanto, aprecie-os por tentarem protegê-la e, depois, prepare-se para abandoná-los.

Porque, quando estamos envolvidas no perfeccionismo, em agradar os outros, em nos anestesiar e todos os outros hábitos, não estamos criando uma solução real para o problema. No máximo, estamos aplicando um curativo descartável e vagabundo em uma ferida que exige mais atenção. E essa atenção exige o seguinte:

1. Aumentar a consciência dos comportamentos não alinhados ao que você quer ser. Eu sei que você não quer viver para agradar os outros. Também sei que você deseja se conectar com as pessoas em vez de se esconder quando o bicho pega, e quer fazer o seu melhor em vez de sofrer com o perfeccionismo. Quando você sabe que está tendo esses comportamentos, pode tomar medidas para corrigi-los.
2. Definir os seus valores. É preciso conhecê-los bem, como quando você conhece o jeito como gosta do seu café (veja mais no Capítulo 15). O que é importante para você? Será que consegue citar o que considera mais importante em seu jeito de viver o dia a dia? O que significa honrar essas prioridades?
3. Praticar. Você não vai acertar sempre, nem na maioria das vezes. Mudar comportamentos é uma tarefa e tanto. Algumas vezes você vai fazer tudo errado; outras vezes, vai acertar e sentir orgulho de si mesma e assim por

diante, pelo resto dos seus dias. No fim das contas, quanto mais você praticar, mais rápido vai desenvolver novos hábitos, deixando a felicidade entrar em sua vida para ficar.

DAR A CARA A TAPA

Você vai ver em alguns capítulos a frase “dar a cara a tapa”. Isso pode parecer estranho, não é? Deixa que eu explico...

Dar a cara a tapa é estar disposta a se envolver em algo desconfortável quando você preferia se afastar e dizer “NÃO!”. Quando você dá a cara a tapa, consegue uma permissão automática para se sentir apavorada, esquisita e fora do seu elemento. Mas você também fica inspirada! Você vai fundo, faz o trabalho e se sente corajosa ao mesmo tempo!

É isso que significa dar a cara a tapa.

No dia a dia, ao enfrentar uma situação difícil e desconfortável (pensamentos negativos, uma conversa terrível embora necessária com um colega de trabalho mal-humorado, filhos difíceis), você tem duas escolhas:

1. Não fazer nada, ficar se sentindo uma merda e morrendo de medo, e tudo vai permanecer como está.
2. Aceitar que está desconfortável, mas ser corajosa, apesar de sentir medo ao mesmo tempo, e ver uma mudança real.

Notou que as duas escolhas envolvem sentir medo? Porque não dá para passar pela vida, ter coragem e uma vida fodástica sem que o medo faça parte do pacote.

Ao dar a cara a tapa e fazer o trabalho, você declara que está cansada de ser má consigo mesma e de se envolver em hábitos que a fazem se sentir mal e que está pronta para mudar. Eu lhe dou nota 10 por isso.

Obviamente, haverá momentos em que você vai se sentir estranha e esquisita a ponto de querer fugir dos próprios sentimentos e da sua consciência. Tudo

bem. *Claro que é esquisito.* Você está se comportando de uma determinada forma por décadas, então vai levar mais do que um minuto para se sentir confortável para implementar comportamentos mais saudáveis. Não conheço ninguém que espere ansiosamente para ter uma conversa difícil e definir limites: “Oba, mal posso esperar para ter essa conversa embaraçosa com minha mãe sobre não querer mais discutir política em casa.” Mas tudo vai ficar mais fácil! Você vai sentir o medo se dissipar e a confiança e a energia ocupar o lugar dele.

Às mulheres desconfortáveis, assustadas e de coração partido deste mundo: sejam bem-vindas! Guardamos um lugarzinho para vocês, que são exatamente como nós. Nós as amamos como são, e vocês ainda podem querer melhorar. Eu tenho uma certeza: quando uma mulher está determinada a mudar de vida, prestando atenção a si mesma e aos próprios objetivos, ninguém a segura. E essa mulher, querida leitora, é você.

Estou empolgadíssima com o seu compromisso de aprender mais sobre você mesma. Porque, ao saber mais, você vai fazer bom uso dessas novas ferramentas que podem fazê-la se sentir melhor, e você vai virar outra pessoa.

E quando você virar essa pessoa que é mais gentil consigo mesma, vai inspirar outras pessoas a fazer o mesmo. O efeito propagador pode mover montanhas, e as mulheres têm o poder de mudar não só a si mesmas, mas também o mundo.

Então arregace as mangas, prenda o cabelo e vamos começar a trabalhar.

CAPÍTULO 1

Quando você é babaca consigo mesma: como administrar a crítica interior

Parece que você foi atropelada por um caminhão.
Até parece que você é capaz de ser promovida.
Usar biquíni? Tá bom. Só se for em outra vida.

Você já esteve em um relacionamento verbalmente abusivo em que a outra pessoa a critica o tempo todo, acha que você nunca é boa o suficiente e sempre a faz se sentir horrível? Um relacionamento no qual você começa a duvidar de si mesma e acreditar em tudo de horrível que a outra pessoa diz para você e a seu respeito? Ou talvez você não tenha vivido esse tipo de relacionamento, mas conhece alguém que passou por isso e foi extremamente doloroso acompanhar?

Ah, como eu *queria* estar falando sobre outra pessoa, mas estou falando do jeito como você fala *consigo mesma*.

Mesmo que nunca tenham falado com você desse jeito, aposto que você às vezes (ou o tempo todo), fala assim consigo mesma, e que o seu diálogo interior não é carinhoso. Por exemplo, qual é o seu discurso interno quando vê seu reflexo no espelho após sair do banho? Ou quando comete um erro? Ou quando outra pessoa recebe a promoção que você desejava? Ou quando você começa a se comparar a outras mulheres?

Nesses casos, sua conversa interior é gentil e tranquilizadora? Como um cobertor quentinho que acabou de sair da secadora e tem cheiro de amor?

Duvido.

Eu começo com este capítulo porque essa voz interna, em geral definida mais corretamente como “crítica interior”, é o comportamento mais comum, que leva as mulheres a se sentirem uma merda.

Vejamos Valerie, cabeleireira de 31 anos:

Digo a mim mesma, com frequência, que sou gorda e por isso ainda estou solteira aos quase 32 anos. Eu critico minhas escolhas alimentares e a maioria das minhas decisões o tempo todo.

Minhas amigas estão se casando e tendo filhos, e sempre que me comparo a elas sinto que não estou à altura. Se eu fosse mais magra, mais extrovertida, mais “algo”, já teria um relacionamento bem-sucedido.

Meu trabalho exige boa aparência, e frequentemente as pessoas me dizem que estou bonita, mas nunca acredito. Sinto que elas estão apenas sendo educadas.

A história de Valerie é comum — ela se compara a outras pessoas (leia mais sobre isso no Capítulo 4) e acredita que a felicidade depende de algo externo.

Às vezes, a crítica interior pode ser extremamente dura, como no caso de Suzanne:

Passo a maior parte da vida querendo cuidar de todo mundo e me esqueço de mim. Nunca me sinto importante. Falo comigo mesma de um jeito que JAMAIS falaria com outro ser humano. A compaixão e o amor-próprio não existem. Se eu faço alguma besteira (como as pessoas normais fazem), não é apenas um erro. Eu digo a mim mesma que sou horrível, burra, gorda, feia, além de um fracasso total como pessoa, mulher, esposa, amiga, irmã... Cite uma atividade e vou dizer que sou péssima nela. Eu chafurdo nesse estado mental terrível e considero essas palavras verdades absolutas. Meu cérebro sabe que nada disso é verdade, mas não faz diferença. A vergonha desses sentimentos e os métodos autodestrutivos que uso para esconder essa vergonha são horríveis e me sinto indefesa para sair dessa situação, mesmo com minha terapeuta.

É bom deixar claro que a crítica interior nem sempre parece um monólogo ou uma articulação de pensamentos. Algumas mulheres dizem que a crítica interior delas é uma sensação geral de “não ser boa o bastante”, uma suspeita incômoda de que todo mundo tem a vida resolvida, menos você, e aquela ideia de “Não sou igual às outras pessoas”.

Se você se identificou com essas histórias sobre monólogos interiores, talvez este seja o seu caso: quando você pensa em conseguir algo importante, supõe que não vai dar certo logo de cara, e nem tenta. Talvez você se compare a outras mulheres sem registrar isso em palavras ou detalhes. É como se o conselho diretor da sua vida, que você não nomeou, fizesse uma reunião para decidir seu valor e você acreditasse na avaliação feita por ele, de que você está para trás em relação aos outros.

DE ONDE VEM ISSO?

De onde vem essa voz? Das profundezas do inferno?

Bom, na verdade, sim, vem de uma cidadezinha infeliz bem no meio do inferno da qual o prefeito é uma babaca.

Estou brincando, é claro. Mas continue lendo para descobrir os instigadores mais comuns da autocrítica.

Família

A primeira fonte da sua crítica interior geralmente é sua família de origem. Alguns podem olhar para a criação que receberam e ver um cemitério de memórias dolorosas, enquanto outros talvez não se lembrem dessa dor que joga você no chão, apenas guardando as experiências mais sutis.

Sendo mãe, consigo perfeitamente ver a origem disso. Queremos que nossos filhos se encaixem, que sejam bem-sucedidos e confiantes. Queremos ajudá-los o máximo possível a escapar das dores e dos problemas do crescimento. Não é

isso? Ninguém acorda todos os dias pensando: “Como posso fazer meu filho sentir que não é bom o bastante?”

Nós temos boas intenções e, às vezes, na tentativa de “ajudar” nossos filhos a se encaixar e evitar problemas, sem querer acabamos causando um sentimento de inadequação. Veja a história de Heather, por exemplo:

A crítica interior surge quando se trata da minha imagem corporal e aparência física. Luto com isso desde a infância. Cresci em uma casa na qual se dava grande ênfase à aparência. Eu me lembro de ter 7 anos de idade e odiar meu corpo. Minha mãe (eu não a culpo, ela fez o melhor que pôde na época) queria me vestir, cortar meu cabelo, fazer permanente (sim, eram os anos 1980), e eu deixava, totalmente contra a minha vontade. Eu me lembro de ter plena consciência da minha aparência e de ser extremamente crítica sobre mim. A autocrítica, definitivamente, estava presente quando cheguei à adolescência e, parando para pensar, percebo que meu valor como pessoa estava totalmente relacionado a minha aparência física. Eu me alimentava da atenção de qualquer pessoa que me achasse atraente, especialmente garotos. Se alguém me achava bonita, então eu podia ser amada. Essa sensação de merecimento era intoxicante.

Estou com 40 anos e isso ainda é um problema. Quando minha crítica interior fala, é a voz do medo dizendo: “É melhor você perder 2 quilos e dar um jeito nessas rugas ou não será boa o suficiente.” Eu sei que a aparência não define quem eu sou, mas esses medos e sentimentos estão tão arraigados que preciso de lembretes diários para mudar esses pensamentos e comportamentos.

Quero enfatizar a última frase, em que Heather alega saber logicamente que sua aparência não define quem ela é, mas precisa trabalhar todos os dias para não acreditar nisso, porque seus medos e sentimentos estão muito arraigados.

Veja bem: a crítica interior é forte. É por isso que falo repetidamente (e mais um pouco) sobre esse trabalho ser um esforço diário e constante, e não apenas coisa de momento. É preciso muita prática para desfazer esse condicionamento.

Além das merdas faladas pela sua família (ou, quem sabe, em vez delas), você pode ter uma crítica interior vinda de um relacionamento antigo (ou atual). Conforme mencionei no início deste capítulo, as marcas dos relacionamentos verbalmente abusivos podem ficar por muito tempo após você ter terminado. Ou talvez seu parceiro não fosse necessariamente abusivo, mas fizesse comentários negativos sobre sua aparência, inteligência ou outra característica sua. A pessoa pode ter feito esses comentários como piada ou brincadeira, mas eles se entranharam profundamente em seu sistema de crenças.

Cultura

O segundo lugar do qual sua crítica interior pode vir é a cultura. Esse é um dos assuntos que gera reações do tipo “Ih, melhor nem começar”, mas é preciso falar sobre isso, porque se trata de uma força poderosa demais para ser ignorada.

A verdade é que vivemos em uma cultura que lucra com o fato de as mulheres não se sentirem boas, bonitas e magras o suficiente. Grandes empresas ganham muito dinheiro com essa ideia. Ela ajuda a economia. Muitos argumentariam que algumas religiões preferem que as mulheres se sintam menores e insuficientes como forma de mantê-las na linha.

Às vezes, é uma questão de classe social. Quando eu tinha 20 anos, namorei um cara que cresceu em uma cidade abastada perto da minha. Era onde os “riquinhos” moravam. Ele tinha se formado na Universidade da Califórnia e fazia MBA. De alguma forma surgiu o assunto trabalho e planos para o futuro, e citei minha graduação em Moda. Ele riu e perguntou, despreocupadamente: “Isso é um diploma de verdade?”

Meu olhar horrorizado o fez recuar e pedir desculpas na mesma hora, mas o recado foi claro: eu não era boa o bastante para ele ou boa o bastante no geral. Mesmo que ele realmente não pensasse isso (mas pensava, pois era um babaca), em uma cultura que valoriza de onde você veio e onde estudou, comentários como esse batem fundo, formam crenças a nosso respeito e são difíceis de se livrar.

Fatores como a aparência podem criar gatilhos para a crítica interior, assim como a classe social e o status. Igualmente importantes, mas pouco comentada

são a etnia e a sexualidade. Uma de minhas colegas, Andréa Ranae Johnson, diz: “Na minha experiência de mulher negra, alguns dos meus diálogos internos negativos dizem que sou perigosa, que ter raiva não é bom e que preciso me conter, pois isso é projetado em nós desde a infância.”

MAS, AFINAL, POR QUE O JEITO COMO FALO COMIGO MESMA É IMPORTANTE?

Talvez o diálogo interno negativo seja natural para você. Você pode estar pensando: “E daí? Se eu sou gentil com *outras* pessoas, realmente importa que eu seja gentil comigo mesma?”

Em uma palavra, sim. O motivo óbvio (ou nem tão óbvio assim) é que quando você não tem compaixão por si mesma — quando repreender e falar mal de si mesma passa a ser um hábito —, você se sente uma merda.

Talvez não seja aquela sensação de andar por aí de cabeça baixa e com o rabo entre as pernas, mas se você se critica o tempo todo, isso afeta sua felicidade em geral, sua autoconfiança e autoestima. E isso também se espalha por outras áreas da sua vida, alimentando o perfeccionismo, a necessidade de controle, o desejo de se esconder e vários outros hábitos dos quais falaremos neste livro.

E se você tem filhos, está em um relacionamento ou tem amigos (isto é, todo mundo), essa autocompaixão é uma ferramenta universalmente necessária para ter relacionamentos melhores, e, na minha humilde opinião, tem a capacidade de mover montanhas. Se mais pessoas fossem gentis consigo mesmas, o mundo inteiro mudaria.

COMO RESOLVER ISSO?

Agora que você sabe como é a crítica interior, de onde ela vem e o que faz com você, vamos para a parte que ensina a não ser babaca consigo mesma, certo?

Em resumo, este é o processo de praticar a gentileza e a compaixão em relação a si mesma e não deixar mais que a crítica interior mande em você. Vou

detalhar cada um desses itens.

- Observar o diálogo interno negativo. (É óbvio, eu sei. Calma, que eu explico.)
- Conhecer seus gatilhos.
- Comprometer-se com o processo, usar as ferramentas e seguir em frente.

A solução começa com o reconhecimento. Reconhecer quando sua voz interior está sendo cretina. Ouça e veja. Ter consciência é metade da batalha. Se você não sabe o que é e quando acontece, vai continuar ouvindo e acreditando. Uma vez identificada a ideia errada, você poderá colocá-la em seu devido lugar e mandá-la para longe.

Reconhecer para mudar

Muitas mulheres dizem nem perceber que o diálogo interno está acontecendo até estarem atoladas nele até o pescoço. Ou então elas o ouviram por tanto tempo que se acostumaram e consideram tudo verdade.

Costumo dizer às pessoas que a parte mais difícil do trabalho consiste em descobrir exatamente o que está acontecendo antes de aprender as ferramentas para mudar a situação. Por quê? Surpresa! Porque nós *não gostamos de sentir*.

Eu disse “nós” porque, se houvesse um clube do “vamos *pensar e agir como der na telha*”, em busca do desenvolvimento pessoal, eu seria a presidente. Mas aprendi que precisamos *pensar, fazer e sentir* durante todo esse processo de construção de uma vida feliz, e a compaixão consigo mesma não é exceção.

O jeito mais simples para isso é fazendo um inventário do que a crítica interior diz a seu respeito. Aqui está um exercício para guiá-la.

Pegue um pedaço de papel e faça uma lista de todas as diferentes áreas de sua vida:

- Relacionamentos/parcerias

- Amizades
- Corpo/aparência física
- Trabalho/carreira
- Criação de filhos
- O passado
- O futuro

Para cada item da lista, pergunte a si mesma: o que minha crítica interior diz a meu respeito especificamente nessa área?

Identifique as que mais afetam sua vida. Sim, todas elas, provavelmente, causam embaraço — mas há algumas que certamente estão afetando sua felicidade e bem-estar como um todo?

Pode haver áreas das quais sua crítica interior não tem muito a dizer. Talvez a situação esteja tranquila no trabalho ou seus relacionamentos estejam ótimos. Este não é um convite para inventar nada. Se algo não se aplica a você, vá para o próximo item.

Para as outras áreas, seja aberta e sincera sobre as mensagens que prejudicam.

Mas por que raios eu quero torturá-la, fazendo você colocar para fora tudo de ruim que a crítica interior diz a seu respeito? *Porque não dá para fazer a faxina se você não conseguir ver onde especificamente está a bagunça.* Depois que você tiver consciência da crítica interior, estará a meio caminho de gerenciá-la e demonstrar compaixão por si mesma. Por isso quero que você e sua crítica interior se conheçam muito bem. Intimamente, até.

Tenha em mente que essa lista é sobre o que está acontecendo agora, e pode mudar de uma semana para outra. Se você entrar em um novo relacionamento ou criar novos objetivos de vida, sua crítica interior vai ter tomates podres novinhos para jogar em você. É bom atualizar regularmente sua lista, pois isso pode ajudá-la a alcançar um lugar de consciência automática: você ouve a crítica interior falando e imediatamente sabe o que está acontecendo, em vez de ficar sentada remoendo algo sem propósito.

Agora que você sabe que a voz da crítica interior não pode ser totalmente silenciada e está conhecendo as ferramentas para gerenciá-la, poderá ficar tentada a usar essa voz como fonte de motivação. Talvez você pense que ao falar mais gentilmente consigo mesma e deixar de ser um capacho poderá ficar meio preguiçosa. Você *precisa* da crítica interior para ajudá-la a mandar ver na vida, certo?

Os pensamentos podem ser assim:

“Ah, a Janice perdeu 10 quilos recentemente. Que inspirador! Se ela consegue, eu posso perder 20.”

“Fui muito idiota e estraguei aquele projeto no trabalho. Vou trabalhar até tarde e chegar cedo o mês inteiro, além de fazer melhor da próxima vez. Eles vão ver o quão incrível eu posso ser.”

“Sei que meu marido gosta de bunda, e a minha já foi melhor. Então, vamos caprichar nos agachamentos, Sra. Tábua!”

Sua crítica interior a está comparando a outras pessoas, dizendo que você pode fazer melhor, instigando-a com base na ideia de que você está aquém ou fracassando, e usando qualquer “atalho” para tentar fazer de você uma pessoa melhor.

(Você sabe aonde isso vai chegar, não é?)

Senhoras, vamos ser honestas agora. Sua crítica interior esta sendo babaca. Em algum momento você se sentiu bem com esse papinho? A menos que você seja masoquista, isso não faz bem. Sabe o que sempre funciona para fazer você se sentir melhor e vencer no final? Amor, gentileza e compaixão. Todos direcionados a você.

Sabe o que sempre funciona para fazer você se sentir melhor e vencer no final?

Amor, gentileza e compaixão. Todos direcionados a você.

Criticar a si mesma pode mudar seu comportamento naquele instante, mas posso garantir que é apenas em curto prazo, pois acaba fazendo você se sentir uma merda, e vai diminuir sua autoconfiança.

É importante entender isso, porque a crítica interior vai além dos pensamentos em sua mente. A crítica interior manda mensagens que vêm das crenças mais profundas que você tem a seu respeito. Nesses momentos, quando você analisa seu corpo no espelho, entra em *outra* briga conjugal e sente que a culpa é sua ou comete um erro no trabalho, pergunte o que você acredita ser verdade, no fundo, em relação a si mesma.

Provavelmente, as respostas vão ser mais ou menos assim:

“Não sou magra o bastante, ou bonita o bastante.”

“Nunca vou estar em um relacionamento saudável, porque sou muito difícil de amar.”

“Todo mundo tem a vida resolvida, menos eu.”

“Sou uma fraude, logo todos vão descobrir isso.”

A crítica interior parece pensar que seu trabalho consiste em nos lembrar regularmente dessas crenças, *além* de — aí é que está o ponto — procurar e apontar “provas” da veracidade delas.

“Tá vendo? Esta calça está apertada. Ainda estou enorme.”

“Tá vendo? Outra discussão. Vou morrer sozinha mesmo.”

“Tá vendo? Estraguei tudo no trabalho de novo. *Sou uma fracassada.*”

Pelo amor do que você acredita, não precisa ser assim. Ninguém consegue ser feliz, bem-sucedida, ter boa saúde ou uma vida fodástica se criticando o tempo todo. A solução envolve compaixão, gentileza e um trabalho lento para mudar seus pensamentos e crenças. Repetidamente.

Ninguém consegue ser feliz, bem-sucedida, ter boa saúde ou uma vida fodástica se criticando o tempo todo.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Como parar de se sentir uma m*rda" 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](#).