

ELLEN HENDRIKSEN

COMO SER BOM O SUFICIENTE



Um Guia de Autoaceitação
para Autocríticos e Perfeccionistas

nascente

Para o Adrien e o Davin, com todo o meu amor

Índice

Nota da Autora	11
Prólogo: Um Conto de Dois Titãs	13

Parte I: Introdução ao Perfeccionismo

1. Como Nos Vemos a Nós Mesmos	27
2. As Múltiplas Saladas de Perfeccionismo	47
3. O Início de Tudo	56

Parte II: As Sete Mudanças

MUDANÇA 1: <i>Da (Auto)Crítica à Benevolência.</i>	83
4. Transcender o Crítico Interior	85
5. Os Críticos Exteriores: Nós e Eles	116
MUDANÇA 2: <i>Regressar à Sua Vida.</i>	141
6. Dos Rótulos aos Valores	143
7. Os Nossos Cestos Esquecidos	156
MUDANÇA 3: <i>Das Regras à Flexibilidade.</i>	177
8. Rescrever o Livro de Regras Interior	179
9. O Motivo que Nos Leva a Transformar o Divertimento numa Tarefa	203

MUDANÇA 4: Erros: De Ficar Agarrado a Abrir Mão	217
10. Do «Fracasso» à Condição Humana: Libertar os Erros do Passado	219
11. Do Exame à Experiência: Compaixão para Erros Futuros	236
MUDANÇA 5: Da Procrastinação à Produtividade	257
12. Não se Trata de Gestão de Tempo	259
MUDANÇA 6: Da Comparação ao Contentamento	279
13. Propenso Mas Não Intenso	281
MUDANÇA 7: Do Controlo à Autenticidade	295
14. Diminuir o Perfeccionismo Emocional: Ser Verdadeiro por Dentro	297
15. Diminuir a Autoapresentação Perfeccionista: Ser Verdadeiro por Fora	317
Epílogo: Autoaceitação para Autocríticos	345
Agradecimentos	353
Notas	357

Nota da Autora

Todos os elementos de identificação HIPAA e outros dados potencialmente identificadores foram alterados para respeitar o compromisso de confidencialidade da psicoterapia e tornar os clientes irreconhecíveis, até para si mesmos, mantendo a essência das suas histórias. Em muitos casos, para disfarçar ainda mais a identidade, criei personagens compostos por vários clientes. Nos casos do estudo de Tice, Bratslavsky e Baumeister, a história vem diretamente da sua secção de métodos, mas inventei os pormenores das revistas especializadas de 1975, do *Tetris*, da revista *People*, bem como a cor da vela de aromaterapia.

Prólogo

Um Conto de Dois Titãs

Era difícil perceber o que reluzia com maior fulgor naquela noite de dezembro de 1937. Feixes luminosos intensos vindos de holofotes operados manualmente perscrutavam os céus acima do Carthay Circle Theatre de Los Angeles. Do tapete vermelho emanava pura energia das estrelas de cinema. Os *flashes* disparavam à medida que celebridades de *smoking* ou cobertas de joias como Clark Gable, Marlene Dietrich, Cary Grant e Sherley Temple se encaminhavam para a sala de cinema, passando pelos milhares de fãs que invadiram a rua, de pescoço torcido na esperança de um vislumbre das estrelas. Mas talvez mais brilhantes do que tudo fossem as esperanças de Walt Disney, à data com 36 anos, o criador da primeira longa-metragem animada, a *Branca de Neve e os Sete Anões*, que estrearia nessa noite.

Ao entrar no cinema, Walt sentia-se simultaneamente eufórico e muito ansioso. Charlie Chaplin enviara-lhe um telegrama nessa manhã: ESTOU CONVENCIDO DE QUE TODAS AS NOSSAS MAIORES ESPERANÇAS SE CONCRETIZARÃO ESTA NOITE. E, ao longo dos 88 minutos seguintes, de facto concretizaram-se. O público aplaudiu os cenários, mesmo sem um único personagem animado no ecrã. Quando a Branca de Neve foi envenenada pela maçã e jazia no seu caixão aberto, ouviram-se soluços e assoadelas por todo o cinema. Há meses

que Walt se questionava se os espectadores se emocionariam com os personagens animados, mas, no final do filme, quando a plateia se ergueu e aplaudiu de pé, sentiu que um nó se desatava no seu íntimo. Estava tudo bem. As pessoas tinham gostado. Não fracassara.

A *Branca de Neve* pode ter sido um sucesso histórico, mas o percurso até esse êxito foi penoso. Walt contratou um pequeno exército de seiscentos artistas e exigiu o máximo deles — três turnos de oito horas por dia, sem parar — a desenharem, na arte-final e a colorirem mais de 250 mil fotogramas. As horas de trabalho totalizaram o equivalente a duzentos anos. Além disso, o filme, com um orçamento inicial de 250 mil dólares, excedeu-o mais do que seis vezes. O estúdio devia um milhão de dólares ao banco, um montante escandaloso em plena Grande Depressão.

Para Walt, todavia, o tempo não importava. Não olhara a dinheiro. O único aspeto que interessava era o facto de se ter esforçado ao máximo e, através de pura força de vontade, ter alcançado aquela sensação fugaz de que estava «no ponto». Se não sentisse intuitivamente que o filme estava bom, não seria apenas a longa-metragem a fracassar, mas ele mesmo. Walt *era* os seus filmes.

Correr atrás daquela sensação era intenso e angustiante, tanto para Walt como para todos os que o rodeavam. Como não podia desenhar cada *frame* sozinho, tinha de abdicar do controlo absoluto, mas não era capaz de confiar nos funcionários do mais alto nível mundial que escolhera tão cuidadosamente. Mesmo depois de ter começado a animação, Walt realizou testes de ecrã a mais de 150 jovens para o papel de Branca de Neve, uma maratona de comparações extenuantes que lhe consumiu imenso tempo. Quando chegou o momento de colorir, Walt fez com que o estúdio moesse os seus próprios pigmentos e em seguida analisou cada um minuciosamente com um espectrómetro (um de apenas vinte

que existiam no mundo nessa altura), criando uma extensa biblioteca de 1200 cores que, inutilmente, excediam a tecnologia Technicolor existente. Inamovível, Walt mandou os funcionários criarem uma tabela com mais de dois metros mostrando exatamente como cada pigmento se traduziria no ecrã.

Mesmo nos derradeiros dias de nervos que antecederam a estreia do filme, Walt não conseguia parar de microgerir. «Ponham o colibri a fazer quatro movimentos em vez de seis», corrigiu. A respeito de um dos anões, disse: «Tem o rabo muito alto na última metade da cena.» As sobrancelhas da Rainha eram exageradas. Um dos dedos do Rezingão era demasiado grande. Numa ironia que só os seus funcionários exasperados perceberam, Walt manifestou a preocupação de que as revisões constantes retirassem espontaneidade ao filme. Longe do gabinete de Walt, em pleno estúdio, o diretor de animação atirava pranchetas de desenho pela sala, enquanto gritava: «Temos de acabar este filme!»

Quando o filme estava concluído, Walt só conseguia ver as falhas. Como admitiu a um jornalista: «Já vi tanto a *Branca de Neve* que só estou consciente das partes que podiam ser melhoradas. Sabe, aprendemos tanto desde que começámos isto! Gostava de poder voltar atrás e começar novamente.»

Em última instância, o sucesso colossal de *Branca de Neve* consolidou publicamente o lugar de Walt na história cinematográfica. Durante algum tempo, foi o mais lucrativo filme norte-americano de sempre, rendendo o equivalente atual a quase 92 milhões de dólares durante a sua estreia. Longe da ribalta, contudo, arreigou a eterna insatisfação de Walt. O seu triunfo só elevou a fasquia para a magia Disney. Apesar de Walt manipular cuidadosamente a imagem pública do «Tio Walt», modesto e tímido, um jornalista que visitou os estúdios notou que Walt «parecia refém de um demónio interior».

No pós-guerra, perante as realidades dos orçamentos e empréstimos bancários, o estúdio passou por uma série de despedimentos e cortes orçamentais. Walt, desmoralizado, começou a perder a motivação. Os seus filmes futuros, lamentava, nunca seriam obras-primas magníficas — minuciosos, lindos, quase experiências espirituais — como os anteriores. Em vez de tirar o maior partido do que tinha ou ver as novas limitações como um desafio a superar, deixou-se desanimar: Se os filmes não podiam ser perfeitos, de que valia criá-los?

Walt tentou encontrar refúgio num interesse antigo: os modelos de comboios. «É só um passatempo para não pensar nos meus problemas», declarou, mas até no lazer se sentia preso e escravo das normas. Walt escreveu uma carta reveladora a outro adepto dos caminhos de ferro que construía um modelo de ferrovia suficientemente grande para se sentar e passear no seu quintal: «Invejo-o por ter a coragem de fazer o que quer.»

Preso na falsa escolha entre perfeição e fracasso, paralisado pelos padrões que impôs a si mesmo e pelo orçamento imposto pelos bancos, Walt retirou-se para o seu interior. A marca Disney podia centrar-se na felicidade e na comunidade, mas Walt sentia-se cada vez mais sozinho e isolado, sobretudo por culpa própria. Quando lhe apresentavam um convite formal para jantar, escrevia «NÃO!» a lápis encarnado na resposta, sublinhado de forma enfática. Na atividade frenética do estúdio, Walt recostava-se na cadeira e lamentava: «Uma pessoa sente-se sozinha aqui. Só quero falar com alguém.» Quando, porém, lhe davam ouvidos, divagava em voz alta sobre as dificuldades da sua infância, e quando era a vez de a outra pessoa falar, ia-se embora, deixando-a pendurada: «Tenho de ir andando!»

O mundo que Walt Disney criara — de fantasia, inocência e concretização dos desejos pedidos às estrelas — contrastava

cruamente com o mundo em que vivia, onde tudo era demasiado precário para atenuar o controlo, desfrutar de um interesse genuíno, ou ser um amigo em vez de um chefe rigoroso. Um jornalista do *New York Times* referiu «Voltei de lá triste», por ter concluído que aquele homem brilhante que deliciara a imaginação do mundo inteiro estava agora desanimado, intransigente, desejoso de aprovação mas desesperadamente sozinho, e a evitar os seus problemas perdendo tempo com comboios de brinquedo.

A máquina de pipocas estava cheia com demasiado milho. Enquanto as câmaras filmavam o programa televisivo *The Children's Corner*, a tampa saltou e as pipocas acabadas de fazer explodiram pelos lados. Terminadas as filmagens, Fred Rogers, 33 anos e cocriador do programa, disse: «Agora temos de repetir.»

A estrela do programa, uma jovem enérgica chamada Josie Carey, ficou intrigada. «Porquê? Foi divertido! Os miúdos vão adorar.» Rogers, contudo, receava que as crianças ficassem perturbadas com o descontrolo das pipocas e a desordem que se seguira. Carey encolheu os ombros. Rogers era tão minucioso, tão exigente. Para Carey, as pipocas a saírem para todo o lado era entusiasmante — exatamente o que tornava a televisão divertida.

Já Fred Rogers não começara a trabalhar na televisão para ser divertido. Segundo o biógrafo Maxwell King, a missão de Rogers na televisão era «torná-la melhor, mais adequada e educativa para as crianças. Aquele teor de comédia física, do ridículo, típica dos inícios da televisão era exatamente o que queria mudar.» Rogers tinha padrões elevados, um empenho profundo, mas ainda assim uma visão muito clara. Prestava atenção aos pormenores — via coisas e pensava em *nuanças* que passavam despercebidas a todas as outras pessoas.

Em 1961, o diretor da programação infantil na Canadian Broadcasting Corporation considerou que aquelas qualidades tornavam Fred Rogers a pessoa certa para levar a cabo uma revolução silenciosa na pedagogia infantil. «Vi como fala com os miúdos», declarou o executivo. «Quero que olhe para a câmara e finja que se trata de uma criança.»

E assim começou o programa que se tornaria o *Mister Rogers' Neighborhood*. Ao longo de 31 temporadas e 895 episódios, o mundo veria Rogers trocar um casaco de fato e sapatos formais pelo seu casaco de malha e sapatos de ténis no início de cada programa, um toque pessoal reconfortante, fiável.

Cada episódio era alvo de um cuidado intenso e deliberado. A excelência era o único padrão aceitável. Cada guião passava por múltiplos níveis de revisão — do próprio Rogers, dos produtores do programa, bem como da mentora e consultora de Rogers, a Dra. Margaret McFarland, uma psicóloga infantil da Universidade de Pittsburgh.

Uma vez, a meio da filmagem de um episódio, Rogers achou que o guião não estava bem, mesmo depois de todos os níveis habituais de avaliação. Por isso, fez o impensável. Parou a produção, deixou uma equipa muito bem paga, quase toda sindicalizada, sem fazer nada no estúdio, e foi até ao *campus* universitário consultar a Dra. McFarland. Cerca de uma hora depois, voltou, e as filmagens foram retomadas. O incidente, porém, era típico de Rogers. Se era para as crianças, tinha de ser perfeito.

Com padrões tão exigentes, poderíamos pensar que Rogers seria uma pessoa difícil, um autocrata pouco razoável, ou pelo menos extremamente maçador. No entanto, Fred Rogers não era nada disso. Pelo contrário, misturava magicamente os padrões elevados com flexibilidade, a responsabilidade com criatividade. Enquanto alguém que havia sido ordenado sacerdote presbiteriano, dedicava-se a servir o próximo, aliando

perfeitamente a retidão com a disponibilidade para os outros e a humildade.

O mentor de Rogers no Seminário Teológico de Pittsburgh, o Dr. William Orr, um fumador inveterado, ensinou a Rogers o princípio da «deriva orientada»: como permanecer no rumo dos nossos princípios enquanto aceitamos o fluxo da vida. Manter a integridade, mas correndo riscos. Estar aberto à mudança e ao acaso, em vez de limitado por um conjunto de normas rígidas.

Esta filosofia transparecia no programa e na sua vida. Durante umas filmagens, por exemplo, Rogers começou, como era habitual, por trocar o casaco de fato pelo de malha e, ao abotoá-lo, percebeu que saltara uma casa. Habitados aos padrões de Rogers, os membros da equipa de filmagem esperavam que gritasse «Corta!» e começasse do início. Contudo, em vez disso, improvisou uma fala e voltou a abotoar o casaco, comentando que os erros acontecem e, acima de tudo, podem ser corrigidos.

Noutra ocasião, o guião incluía uma imagem dos peixes no aquário do estúdio a comer. Um assistente de produção alimentou os peixes nos ensaios, para calibrar a câmara e evitar o reflexo do aquário. Assim quando chegaram às filmagens em si, os peixes não tinham fome. Limitaram-se a olhar para a comida enquanto se afundava sem cerimónia até ao fundo do aquário. Todos se preparam para um dia longo, presumindo que teriam de esperar que os peixes voltassem a ter fome para poderem filmar a cena como estava no guião. No entanto, como recordou uma produtora de longa data, Elizabeth Seamans: «O Fred olhou para aquilo. Voltou-se para a câmara e disse: “Acho que os peixes não estão com fome agora; sabem como é, por vezes não temos fome”.» Era uma explicação perfeitamente razoável, e Rogers confiou que os seus jovens espectadores aceitariam as circunstâncias. Aquele instante tornou-se um mantra para a equipa de filmagens:

«Os peixes precisam mesmo de comer?» Recordava-os de que improvisar consoante as situações resultava num programa televisivo melhor do que obrigar os peixes (e, por extensão, a vida) a seguirem um guião preconcebido.

Apesar da sua flexibilidade com os outros, Rogers, por vezes, era muito duro consigo mesmo. Em 1979, depois de mais de uma década de exibição do seu programa, Rogers introduziu uma folha de papel na máquina de escrever e registou os seus pensamentos num fluxo de consciência martelado nas teclas. «Estarei a enganar-me quando penso que sou capaz de voltar a escrever um guião? (...) Porque é que não confio em mim? (...) PASSADOS TANTOS ANOS, A SITUAÇÃO NÃO MELHOROU NADA. Pergunto-me se todos os artistas criativos passam por tamanha tortura quando tentam criar? VAMOS A ISSO, FRED!»

No entanto, o que verdadeiramente motivava Fred Rogers era algo muito mais profundo do que a autorrecriação. O jornalista Tom Junod escreveu o perfil de Rogers para um artigo de capa da *Esquire* em 1998. No processo, viu Rogers em ação no estúdio e comentou: «O Fred era evidentemente um perfeccionista fantástico que não... eu não diria que forçava aquelas pessoas, não é o termo certo, mas sabia exatamente o que queria e quando o queria, e não ia para casa naquele dia enquanto não o obtivesse.» Os seus funcionários também sentiam aquela intensidade. «Não havia um grama de espontaneidade naquele homem», observou Seamans. «Odiava entrar fosse no que fosse sem estar preparado.»

No entanto, tanto Junod como a equipa do *Neighborhood* também compreenderam de forma inata que a intensidade de Rogers servia um bem que transcendia um bom programa. Era motivado pelos seus padrões elevados, mas flexíveis, pelo empenho na deriva orientada, pela dedicação inabalável às crianças, mas, acima de tudo, a sua energia era canalizada para um aspeto: a ligação entre os seres humanos.

Estabelecia ligações de forma rápida e profunda com todos os que o rodeavam. Com 10 anos, Jeff Erlanger foi ao programa para explicar como funcionava a sua cadeira de rodas elétrica e o motivo de a utilizar. Quase vinte anos depois, Jeff subiu ao palco de *smoking* na cerimónia de admissão de Rogers no *Television Hall of Fame* para o apresentar. Rogers, que se mantivera em contacto, mas não via o velho amigo desde a gravação original do programa, ergueu-se de imediato e dirigiu-se ao palco, com um enorme sorriso no rosto.

Rogers estabeleceu uma ligação com François Clemmons, o ator negro homossexual que durante vinte e cinco anos desempenhou o papel de Agente Clemmons no programa; juntos, quebraram silenciosamente a barreira racial ao arrefecerem os pés na mesma pequena piscina de plástico — um ato revolucionário em 1969. Na sua biografia, Clemmons recorda: «Havia algo de sério mas reconfortante nele. Abraçava-me com os olhos sem me tocar.»

Rogers estabeleceu uma vez uma ligação com um rapaz de olhar vago que empunhava ferozmente uma espada de brinquedo na Penn Station e que foi forçado a cumprimentá-lo pela mãe deslumbrada com a estrela de televisão. Rogers debruçou-se e sussurrou: «Sabias que também tens força no teu interior?» O rapaz, apanhado de surpresa por lhe darem algo que não sabia que precisava, anuiu quase impercetivelmente com a cabeça.

Rogers até estabeleceu uma ligação com Koko, a gorila a quem haviam ensinado língua gestual norte-americana. Descobriu-se que era adepta do programa. Quando se conheceram, abraçou-o e não o largava. Depois, num tributo à sequência de abertura do programa que adorava, retirou-lhe carinhosamente os sapatos.

Na *Esquire*, Tom Junod escreveu sobre Rogers: «Havia uma energia nele (...), uma intrepidez, uma insistência sem pruridos por intimidade» e, reveladoramente:

Uma vez, um homem chamado Fred Rogers decidiu que queria viver no Céu. O Céu é um lugar para onde vão as pessoas boas quando morrem, mas este homem, o Fred Rogers, não queria ir para o Céu; queria viver no Céu, aqui, agora, neste mundo, e por isso um dia, quando estava a falar de todas as pessoas que amava nesta vida, fitou-me e disse: «As ligações que estabelecemos ao longo da vida — talvez seja isso o Céu, Tom. Estabelecemos tantas ligações aqui na Terra. Olhe para nós — acabo de o conhecer, mas estou a dedicar-me à pessoa que é e que vai ser, e é algo mais forte do que eu.»

* * *

Disney e Rogers são ambos titãs do mundo infantil; as suas criações são bem-queridas e imortais. Enquanto personalidades, ambos são exemplos de padrões elevados, intensidade, ética de trabalho e atenção aos pormenores, do tamanho do dedo do Rezingão à velocidade das pipocas.

Contudo, apesar de partilharem a mesma índole, cada um deles criou um exterior muito diferente ao longo da vida. Um era rígido; o outro era flexível. Um tinha algo a provar; o outro tinha algo a partilhar. Um evitava qualquer possibilidade de erro; o outro deixava espaço para os erros inevitáveis e os obstáculos, ao acreditar em servir os outros e numa missão que o transcendia. Um desligou-se das pessoas que o rodeavam; o outro estabeleceu relações plenas e com autenticidade. Um desejava a aprovação, mas estava desesperadamente isolado; o outro desejava a intimidade e criou uma vida baseada nas ligações, e não no controlo.

Apesar de terem vidas tão diferentes, Disney e Rogers partilhavam uma visão essencial do mundo, o *perfeccionismo*, ou a tendência para exigir de si mesmo um nível de desempenho superior ao que a situação requeria. O perfeccionismo pode

ser saudável, com padrões elevados ainda que razoáveis e flexíveis, mas rapidamente se torna doentio quando os padrões se tornam irrealistas e rígidos. Acima de tudo, o perfeccionismo doentio exige que mantenhamos um desempenho magnífico apenas para sermos suficientes enquanto pessoas. Não se trata de um mal diagnosticável, apesar de poder ir de ligeiramente inconveniente a totalmente paralisante. O perfeccionismo resulta tanto do nosso interior, enquanto estilo de personalidade, como de tudo o que nos rodeia, enquanto reação a um ambiente exigente.

Se está a concordar com a cabeça num gesto de reconhecimento silencioso, este livro é para si, quer o termo *perfeccionismo* se encaixe ou não como aquela última e gratificante peça de um quebra-cabeças. De facto, muitos de nós com um perfeccionismo desnecessário ao estilo de Disney não o vemos como o centro do diagrama de Venn onde se sobrepõem as nossas lutas. Eu, por exemplo, não me reconhecia no conceito até iniciar a investigação para o meu livro, *How to Be Yourself: Quiet Your Inner Critic and Rise Above Social Anxiety*, e sou psicóloga clínica com alegadamente um determinado nível de autoconsciência sobre aspetos como este.

No entanto, você e eu estamos num grande barco. E o barco está a tornar-se cada vez maior. O perfeccionismo está a aumentar. Num estudo ousado de 2019, o Dr. Thomas Curran, autor de *The Perfection Trap: Embracing the Power of Good Enough*, e o Dr. Andrew Hill examinaram o perfeccionismo em mais de quarenta mil alunos universitários ao longo de uma geração, de 1989 a 2016, e descobriram que o perfeccionismo se encontrava em crescimento constante. Ao longo dos 27 anos de dados, os jovens tornaram-se mais exigentes consigo mesmos, mais exigentes com os outros, e tiveram a perceção de que os outros eram mais exigentes com eles.

O facto de exigir muito de si mesmo terá provavelmente feito com que progredisse muito. Sei que lucrei muito com

ele. Uma vez que está a ler este livro, aposto que o mesmo se passa consigo. No entanto, sermos muito exigentes também nos pode sair caro. O perfeccionismo pode levar-nos pelo caminho de Walt Disney — de isolamento, esgotamento, insatisfação crónica. Felizmente, também podemos seguir pelo caminho de Fred Rogers — de excelência, flexibilidade, generosidade. E sabe que mais? Podemos criar o nosso próprio caminho. Podemos aprender a tratar-nos com bondade, apesar da nossa predisposição para sermos duros connosco mesmos. Está pronto? Vejamos então.

PARTE I

Introdução ao Perfeccionismo

1

Como Nos Vemos a Nós Mesmos

Uma vez que pegou neste livro, aposto um docinho em como se identifica em parte com os padrões elevados, intensidade, ética de trabalho e empenho em fazer tudo bem de Walt Disney ou Fred Rogers. Para os observadores externos, as nossas vidas são uma bela imagem emoldurada de funcionalidade, produtividade ou de alguém que percebeu o modo como as coisas funcionam. As descrições são lisonjeiras: brilhante, tem tudo sob controle, concretizou os objetivos, bem-sucedida.

No entanto, aposto que também se identifica com a confusão escondida mesmo ao lado do enquadramento dessa bela imagem. O mesmo se passa comigo. Somos os nossos maiores críticos. Estar à altura das nossas próprias expectativas sabe bem temporariamente. No entanto, como um arrote, depressa se dissipa. Temos uma chibata interior que nos obriga a avançar implacavelmente, mas também ficamos empancados nas nossas versões pessoais de alterar o dedo do Rezingão ou de escrever notas ansiosas em fluxo de consciência quando devíamos estar a redigir o guião de um episódio. Em privado, podemos sentir que estamos a ficar para trás, somos inadequados, fomos preteridos, ou que não

somos como os outros. Apesar de o olhar minucioso do inspetor de controlo de qualidade que temos no nosso interior garantir que tudo fazemos corretamente, preocupamo-nos com a possibilidade de desiludirmos os outros, de sermos julgados ou criticados. Atribuem-nos rótulos ambíguos: tipo A, intensos, vocacionados para as tarefas, motivados, viciados no trabalho, obcecados com a ordem. Muito frequentemente, sentimo-nos como Walt Disney — mais solitários e isolados do que gostaríamos, com um sentimento de desconexão que os objetivos e tarefas nunca parecem colmatar. Ansiamos pelo Céu de Fred Rogers — compaixão, propósito, comunidade, pertença.

Não me interpretem mal. O perfeccionismo concede-nos alguns superpoderes mágicos como padrões elevados, uma forte ética de trabalho, fiabilidade e uma preocupação profunda com os outros. Porém, quando descontrolado, pode sujeitar-nos a uma enxurrada de *Eu devia fazer mais, fazer melhor, ser mais, ser melhor*. Pode parecer que estamos a acertar na muche, mas sentimos que nem sequer estamos a atingir o alvo. Para quem se debate com ele, o *perfeccionismo* é um termo mal aplicado: não se trata de tentarmos ser perfeitos, mas de nunca sentirmos que somos suficientemente bons.

Curiosamente, no cerne do perfeccionismo reside algo de facto mágico: o facto de sermos conscienciosos. A consciência é o menos *sexy* dos superpoderes. Uma visão sobre-humana focada nos detalhes! Arrasar sozinho o teste do *marshmallow*! Atingir os padrões mais elevados de um só golpe! No entanto, é o traço mais eficaz para uma vida boa. A Dra. Angela Duckworth, autora do livro *Grit: O Poder da Paixão e da Perseverança*, e três colegas analisaram quase dez mil adultos norte-americanos e identificaram ser-se consciencioso como o preditor mais consistente tanto de sucesso

objetivo como de subjetivo — desempenha um papel em tudo, do rendimento à felicidade até à satisfação com a vida.

A consciência nesta aceção tem raízes profundas; o termo inglês *conscientiousness* data do século XVII e tem origem em *conscience* (consciência), a nossa noção interior de certo e errado. Significa uma preocupação profunda — preocuparmo-nos em fazer tudo bem, em fazer um bom trabalho, em sermos boas pessoas. Preocupamo-nos muito com as pessoas que nos rodeiam. No entanto, a determinado ponto, o facto de sermos conscienciosos pode descambar num perfeccionismo desnecessário.

O Dr. Roz Shafran, a Dra. Zafra Cooper e o Dr. Christopher Fairburn*, colegas pioneiros da Universidade de Oxford, defendem que os níveis clínicos de perfeccionismo desnecessário surgem quando não detemos os nossos esforços apesar de consequências adversas; continuamos a martelar aquele prego muito depois de termos atingido o nosso polegar. No cerne do perfeccionismo clínico residem dois elementos essenciais, e ambos fizeram com que erguesse as sobrancelhas em reconhecimento.

O primeiro é *um relacionamento hipercrítico consigo mesmo*. Somos os piores críticos de nós mesmos. Concentramo-nos nos defeitos, em vez de no que está a correr de feição, no que está em falta em vez de no que está bem. Quando não estamos à altura dessas expectativas elevadas que estabelecemos para nós mesmos, somos duros para connosco, mas

* Vamos conhecer muitos investigadores ilustres neste livro, representando várias correntes de pensamento. Algo ironicamente, existem visões divergentes em matéria de perfeccionismo (se alguma vez pode ser útil, quantos fatores essenciais existem) e a literatura está repleta de um debate aceso e de refutações educadas, embora arrasadoras. Em vez de tomar partido de uma facção de investigação, enquanto profissional clínica e pragmática, salientarei opiniões e destacarei os aspetos que encontraram eco nos meus clientes e colegas como formas de mitigar sofrimento e melhorar vidas.

quando estamos à altura decidimos que as expectativas afinal não eram suficientemente exigentes.

O segundo elemento é *uma identificação excessiva com o cumprimento de padrões pessoais exigentes*, aquilo a que Shafran e os colegas chamam *sobreavaliação*. A nossa avaliação de nós mesmos enquanto pessoas está dependente do nosso desempenho. Ou seja, equacionamos o cumprimento de todas as expectativas que temos de nós mesmos (ou o incumprimento) com o nosso sentido de identidade. Se definimos «fracasso» como não estar à altura dos nossos padrões, um erro ou limitação significa que *fracassámos*, mesmo que os nossos padrões sejam irrealistas. Os exemplos clássicos incluem alunos empenhados que se definem pelas suas notas, pessoas que se debatem com a imagem do próprio corpo e avaliam o seu valor pelo peso ou forma corporal, os utilizadores das redes sociais que confundem o seu valor com o número de seguidores, os atletas cujo bem-estar depende do último jogo, ou qualquer pessoa que sofre de ansiedade social e sente que cada interação é um julgamento do seu carácter. Podemos sobreavaliar quase tudo: quão saudável era a comida que ingerimos hoje, com que eficácia lidámos com aquela coisa estranha que o João disse no trabalho, a limpeza da nossa casa, ou quanto conseguimos fazer hoje.

Não somos perfeccionistas a respeito de tudo o tempo todo; somos apenas perfeccionistas quanto ao que nos importa, porque estar (ou não) à altura desses padrões elevados diz algo a nosso respeito pessoalmente. Posso ser perfeccionista quanto ao meu trabalho e comportamento social, mas não sou de forma alguma no tocante ao estado do meu escritório em casa (empilhar é um método de organização, certo?).

Lembra-se de eu ter dito que nós, aqueles habituados ao perfeccionismo, estamos num grande barco? Na verdade existem

três barcos. O *perfeccionismo auto-orientado* surge quando somos exigentes connosco. É a versão clássica do perfeccionismo — o que pensamos quando dizemos *perfeccionismo*. Como a única pessoa que podemos mudar somos nós, ficaremos por este barco durante grande parte deste livro.

No entanto, segundo os investigadores clássicos Dr. Gordon Flett e Dr. Paul Hewitt, existem outros dois barcos, que iremos tratar no capítulo 5. O *perfeccionismo orientado para os outros* é quando somos exigentes com as pessoas que nos rodeiam — temos expectativas superiores ao necessário para o nosso parceiro, filhos ou empregados, e recorremos à censura e à crítica quando não as cumprem.

O terceiro barco é o *perfeccionismo socialmente prescrito*, que é a noção de que os outros têm as maiores expectativas de nós e nos castigarão duramente se não estivermos à altura delas. Se o tipo auto-orientado vem do interior, este tipo vem de tudo o que nos rodeia, da sopa rica em que todos flutuamos: capitalismo, opressão em todas as suas formas, consumismo. É a variedade mais tóxica de perfeccionismo. Também é a que está a aumentar exponencialmente (sem exagero). Todos os três tipos de perfeccionismo estão em ascensão, mas no estudo dos doutores Thomas Curran e Andrew Hill, a trajetória do perfeccionismo socialmente prescrito parecia mais a descolagem de um foguetão do que uma subida ligeira.

A nossa bola de cristal mostra que a tendência irá provavelmente manter-se: numa meta-análise de dez estudos diferentes, Flett e Hewitt concluíram que uma em cada três crianças e adolescentes atuais sofrem de algum tipo de perfeccionismo «claramente mal-adaptativo» em que, na tentativa de estarem à altura dos próprios padrões, se esforçam até atingirem um nível de pressão como o de uma beata debaixo de um salto agulha.

E depois? Estes miúdos crescem. O Dr. Martin Smith, da Universidade da British Columbia e alguns ilustres colegas

publicaram um estudo meta-analítico de 25 anos de investigação sobre personalidades perfeccionistas. Qual foi a conclusão mais importante? Apesar de muitas pessoas se descontraírem à medida que envelhecem, sendo menos duras consigo mesmas e preocupando-se menos com o que os outros pensam, algo de diferente acontece quando alguém de tipo A se torna mais velho: as rodas de apoio são retiradas. À medida que vamos falhando repetidamente as expectativas impossíveis que estabelecemos para nós mesmos, sentimo-nos fracassados. A vida segue o caminho de Walt Disney, e não o de Fred Rogers.

Ou esgotamo-nos. Nas palavras de Smith e dos colegas: «Num mundo imperfeito cheio de problemas e desordem, os perfeccionistas podem sofrer esgotamentos à medida que envelhecem, que os deixam mais instáveis e menos diligentes.» A vida não se torna mais fácil para as pessoas que sofrem de perfeccionismo.

Uma forma em que o perfeccionismo não facilita a vida é no seu contributo para verdadeiros distúrbios. O perfeccionismo em si não é um distúrbio diagnosticável, porém, uma meta-análise de 284 estudos diferentes reiterou a ligação entre perfeccionismo e depressão, distúrbios alimentares, ansiedade social (fobia social), perturbação obsessivo-compulsiva e automutilação não-suicida. Chega a afetar problemas que, à primeira vista, não parecem relacionados, como disfunções sexuais, oscilações de humor no transtorno bipolar, ataques de pânico e enxaquecas.

Uma meta-análise esclarecedora de 45 estudos diferentes foi ainda mais longe, associando o perfeccionismo ao suicídio. O *Alaska Suicide Follow-Back Study* monitorizou suicídios no Estado do Alasca entre 2003 e 2006. Com muito tato, os investigadores entrevistaram pais que haviam perdido filhos adolescentes ou jovens adultos. Sem qualquer sugestão, 62% dos pais enlutados descreveram os filhos que haviam falecido como

perfeccionistas. Qual foi a conclusão mais alarmante? O suicídio entre as pessoas perfeccionistas surge sem mais nem menos. Muitas pessoas disseram que não faziam ideia de que os filhos estivessem em sofrimento sequer. Aqueles jovens promissores escondiam a sua perturbação de todos os que os rodeavam. No interior, todavia, sofriam ao ponto de acreditarem que o mundo seria um lugar melhor sem eles. Tecnicamente, o perfeccionismo não é uma doença, mas pode ser fatal.

Ao longo de vinte anos de trabalho com clientes e participantes em investigação, testemunhei os efeitos desta onda crescente de perfeccionismo. Vejo-os no meu cliente Gus, que veio ter comigo na tentativa de otimizar o seu desempenho profissional. O Gus, um *designer* de produtos numa empresa de artigos de cozinha, ou entrava com tudo ou empancava. «tenho duas velocidades», gostava de dizer, «máxima ou parado». A sua abordagem era de tudo ou nada, mas como era preciso tanto tempo e energia para alcançar os seus padrões de «tudo», costumava sentir-se preso no «nada». Trabalhava muitas horas, mas confessava-me com vergonha que muitas delas eram passadas a procrastinar. Quando conseguia ser produtivo, dava por si a concentrar-se em tarefas insignificantes que já dominava, em vez de em projetos inovadores, de grande destaque, onde teria de tomar decisões ou perceber coisas naquele preciso instante. Apesar de ter sido promovido duas vezes, declarou: «Sempre tive esta cena na minha cabeça em que a chefe me chamava, dizia que tinha encontrado um erro que me escapara e depois me despedia, dizendo que sempre suspeitara que eu não estaria à altura.»

A mentalidade de tudo ou nada do Gus alastrou para outros aspetos da sua vida. Enquanto corredora ávida de longas distâncias, arregalei os olhos quando me descreveu a sua última corrida: «Usei um monitor cardíaco, monitorizei os meus

indicadores no telemóvel e transferi tudo para duas aplicações quando cheguei a casa, uma delas para o meu treinador.» Ele adorava correr, mas ultimamente, como admitiu, percorrer o seu regime de treino parecia-lhe uma obrigação. Vamos conhecer melhor o Gus no capítulo 7, quando falarmos dos aspetos em que nos devemos concentrar além do desempenho.

Também vejo os efeitos do perfeccionismo na Francesca, uma quarentona dona de casa que veio ter comigo a pensar que sofria de depressão, preguiça e falta de motivação. Estava sem dúvida deprimida, mas era por estabelecer padrões irrealistas para si mesma. Esperava que a sua casa se assemelhasse às das revistas de decoração, apesar de lá viverem dois gémeos em idade pré-escolar, esperava conseguir a melhor forma física da sua vida, esperava ser capaz de tornar todos à sua volta felizes, bem como de fazer com que tudo isso parecesse fácil. Não admira que acabasse no sofá a comer M&M a meio do dia enquanto via programas de entrevistas na televisão. O que via como preguiça era na verdade um sentimento de assoberbamento total.

«Mas se as outras pessoas conseguem, porque é que eu não consigo?», perguntava quando lhe punha em causa as suas expectativas. Comparava-se: «Tenho amigas que trabalham a tempo inteiro, fazem o jantar, treinam a equipa de futebol dos filhos e têm casas lindas. Também devia ser capaz de fazer isso.»

Por vezes quando pronunciava as suas expectativas em voz alta, apercebia-se de que pareciam extremamente irrazoáveis. «Tenho esta ideia de que preciso de ter o corpo que tinha aos 20 anos», declarou. «Sei que parece uma loucura, mas no meu interior sinto que, se já o consegui antes, devia ser capaz de o conseguir outra vez.»

No outono passado, a Francesca e outra mãe juntaram-se para organizar o bazar de Natal na escola dos filhos. A outra mãe tinha muito jeito para desenhar cartazes e faixas, planear

bancas de atividades e fazer decorações — todas as atividades de trabalhos manuais que Francesca adorava e tinha orgulho em fazer bem. «Cada vez que via algo que precisava de ser feito, ela já o tinha feito, e estava lindo», contou Francesca, enquanto limpava as lágrimas. «Nunca me senti tão inútil.» Vamos conhecer melhor a Francesca no capítulo 8, quando falarmos da reescrita do Livro de Regras Interior.

Também vejo os efeitos no Carter, um aluno universitário aplicado que começou por vir às consultas devido a uma depressão ligeira, mas que rapidamente revelou o problema subjacente de «sinto sempre que estou a desiludir toda a gente». Era de uma pequena cidade do centro de Massachusetts onde, ao longo de décadas, as fábricas de têxteis foram lentamente dando lugar a grandes superfícies e vagas de opioídes. Era um rapaz inteligente, o menino de ouro, de topo, que chegava a casa com notas máximas obtidas na escola secundária pública e mal financiada. Foi elogiado em toda a cidade quando entrou na universidade dos seus sonhos. Depois de se mudar para a sua residência universitária, percebeu que estava num ambiente mais competitivo, cheio de melhores alunos habituados a dar nas vistas e a ser bem-sucedidos.

Carter tentou ao máximo não desiludir ninguém — nem os pais, nem os amigos, nem a namorada, nem os professores, nem a cidade inteira. No entanto, a expectativa de que se tornaria um grande homem no *campus* dava-lhe vontade de se esconder num buraco. Sentia que devia ser capaz de tudo, apesar das limitações causadas pelo facto de o dia ter 24 horas e ele não ser uma máquina. Pensava que todos esperavam que fosse uma história de sucesso brilhante, carismático, capaz de ser o rei da festa, mas sentia-se cronicamente assoberbado, inseguro e um impostor em todos os aspetos. Essa discrepância tornava-o distante e pouco fiável, o que o colocava exatamente na posição que tentava evitar: em risco de desagradar a todos. Vamos revelar mais sobre o Carter no

capítulo 14, quando falarmos de sentirmos as nossas emoções autênticas.

Por fim, vejo-o na Jamila. Uma finalista universitária decidida que veio ter comigo porque se sentia sem rumo, sem ideia do que queria fazer após a licenciatura. «Sou boa a ir às aulas e fazer exames», declarou, «mas, fora isso, não faço ideia.» Jamila havia-se esforçado por concretizar o que «devia» ao longo da vida, fazendo tudo certo para chegar ao nível seguinte, mas agora que podia seguir o caminho que quisesse, percebeu que não sabia do que gostava. «É como se tivesse estado a tentar seguir a noção genérica da Coisa Certa de outra pessoa», comentou.

Numa consulta, emocionou-se quando descreveu a cena do filme *Alguém Especial*, de 2019, em que a personagem representada por Gina Rodriguez, de t-shirt e roupa interior, embriagada, arruma as compras na cozinha com a melhor amiga enquanto cantam a plenos pulmões uma música de Lizzo e dançam desastrosamente. «Não tenho amigas assim», refletiu. «E sabe que mais? Mesmo que tivesse, não me passaria pela cabeça soltar-me assim com elas». Suspirou. Segundo ela, tinha um círculo de amigos, mas sentia-se à margem, como naquela música do filme *Dear Evan Hansen*: «On the outside, always looking in» (de fora, sempre olhar para dentro). Ansiava por proximidade — por intimidade — mas não tinha a certeza de como as obter. Vamos aprofundar a história da Jamala no capítulo 15, onde trataremos da criação de relacionamentos mais íntimos.

E, caro leitor, permita que lhe diga, vejo o perfeccionismo em mim mesma. Há uma máxima para os escritores: «Escreve o livro de que necessitas.» Se *How to Be Yourself* foi o livro de que necessitava há 20 anos, o livro que tem agora nas mãos é o livro de que preciso *agora*.

Os meus traços de lutadora foram-me, em grande medida, muito úteis. Tenho padrões elevados para mim mesma, que

fizeram com que tivesse boas notas na escola e com que fosse bem-sucedida. Mais do que uma pessoa já me disse: «Uau, Ellen, quando estabeleces um objetivo, não paras enquanto não o concretizas.» Sou vocacionada para os pormenores — na minha família, sou a que sabe onde está a tesoura e repara quando estamos quase sem papel higiénico, dois neurónios de conhecimento que podem parecer insignificantes, mas fazem uma grande diferença quando alguém está com a necessidade imediata de um desses artigos. Sou prudente; convenci os meus filhos de que consigo ver o futuro. Quando estão a atirar balões de água na sala ou a jogar um jogo que inventaram chamado Faz-me Dizer «Au»*, prevejo o resultado e tomo medidas adequadas para o evitar.

No entanto, entrei sem dúvida no perfeccionismo problemático em outras áreas. A minha abordagem ao trabalho foi, durante anos, sobrecarregar-me. Como seria inevitável, não conseguia manter o ritmo e stressava-me permanentemente por isso, perguntando-me o que estaria errado comigo e censurando-me quando procrastinava por me sentir tão assoberbada. Sentia que não estava a fazer nada bem, pelo que continuava a assumir mais tarefas. Um dia milagroso, percorri todos os itens da minha lista, mas foram precisas dezasseis horas. Caí na cama com dores de cabeça e de estômago, e precisei de três dias para recuperar.

Durante anos, não desfrutei do tempo livre que costuma conduzir às conversas de circunstância — o tempo de contacto espontâneo que é tão vital para criar relacionamentos. Lembro-me de que estava a almoçar em frente ao computador quando uma professora visitante da Bélgica me bateu à porta. Ficou chocada. «Não faz intervalo?» perguntou. Só tirava tempo para almoçar quando tinha um propósito

* Que talvez seja ou não melhor do que o jogo anterior: Tropeça.

(pôr a conversa em dia com uma amiga ou dar orientação profissional a um aluno), mas nunca me ocorrera fazer um intervalo de almoço simplesmente para descontraír. Havia sempre tanto para fazer.

Aquilo de que menos me orgulho é do típico perfeccionismo problemático. Tive dificuldade em desfrutar dos sucessos profissionais porque estava sempre a pensar no que podia ter corrido melhor. Não gosto de ouvir críticas e por vezes fico defensiva e resmungona. Até há poucos anos, o ato de delegar era uma tarefa impossível — ninguém me conseguia ler os pensamentos (duh) nem fazer o trabalho como eu tinha imaginado, pelo que fazia tudo sozinha. Tenho uma lista de amigos para mandar postais de Natal, de todas as fases da minha vida, mas durante muitos anos olhava para a lista e apercebia-me de que não falara com muitos deles durante o ano inteiro.

A sensação de que devia haver um modo melhor remoía-me a consciência, mas não fazia ideia de como começar. Logo, em vez disso, reforçava os esforços: trabalhar com mais afínco, planear mais à distância, ser mais eficiente. Além disso, uma parte de mim resistia à mudança. Afinal, o que há de tão mau assim numa agenda bem organizada, em saber que podem contar comigo e em nunca ficar sem papel higiénico? Fazia-me sentir competente e com tudo controlado, que é um sentimento muito apelativo, mesmo que tenha o seu custo.

No fundo, porém, sabia que não era sustentável. Os custos estavam a tornar-se mais pesados e mais tangíveis. Fui diagnosticada com um problema gastrointestinal. Uma manhã, acordei e não conseguia voltar a cabeça para a direita, a tal ponto tinha os músculos do pescoço rígidos. Desenvolvi uma tendinite por escrever demasiado ao computador. Sentia-me desligada dos amigos. Tudo me parecia esforçado. Estava esgotada.

O que temos em comum, o Gus, a Francesca, o Carter, a Jamila e eu (e o leitor)? Somos seres humanos, animais sociais — fomos concebidos para fazer parte de um grupo, de uma comunidade, de uma tribo. Ao longo de quase vinte anos de trabalho com clientes e participantes em investigação, fiquei com uma certeza: cada pessoa tem um motivo diferente para vir ter comigo, mas todos se resumem a estas necessidades muito humanas — sentirem-se seguras, aceites e ligadas aos outros.

As nossas necessidades podem ser ancestrais e universais, mas por vezes são difíceis de colmatar no nosso contexto de sociedade moderna. Por exemplo, os destaques das notícias avisam-nos de que existe uma epidemia de solidão — mais de metade dos norte-americanos consideram que sentem solidão. A participação nas instituições de outrora que refletiam um tecido social mais coeso está em queda — organizações comunitárias, bairros, vida religiosa. As redes sociais esmagam a alma de quem se atreve a comparar a sua vida comum com *influencers* de outro mundo armados com filtros e iluminação suave especial. Depois veio a pandemia, que nos isolou uns dos outros ao ponto de sossegar o planeta sismicamente. Não admira que no tocante a encontrar ligações com os outros, pareça que estamos a remar contra a maré.

Curiosamente, o perfeccionismo pode proporcionar-nos um substituto da ligação aos outros. Estimula-nos a agir, pensar, sentir e ter comportamentos do modo mais irrepreensível que conseguirmos e, por conseguinte, traz-nos aprovação, sucesso e admiração (ou pelo menos parece que nos está a proteger da rejeição e das críticas). É algo que nos parece muito próximo da segurança, aceitação e ligação. No entanto, com o tempo, a aprovação, sucesso e admiração parecem o equivalente emocional à *fast food* — são muito apelativos, mas incapazes de nos nutrir e satisfazer verdadeiramente.

Pior ainda, o perfeccionismo trai-nos. Sentimo-nos isolados *exatamente porque* nos esforçamos tanto para obter a aceitação dos outros. Mas nisto é que estamos enganados. Nós queremos sentir-nos integrados, só que o perfeccionismo impele-nos para objetivos. Queremos ser aceites, mas o perfeccionismo diz-nos que teremos de conquistar o nosso acesso à tribo ao sermos excecionais no que fazemos. Parte de nos sentirmos seguros significa evitar as críticas dos outros, mas o perfeccionismo sujeita-nos a um fluxo constante de críticas, vindas de nós mesmos. Na globalidade, o perfeccionismo é um canto de sereia que nos diz que encontraremos uma ligação social se priorizarmos a ação em detrimento da comunicação, se colocarmos os objetivos acima das pessoas. À primeira vista, o perfeccionismo parece um problema individual, mas na verdade é um problema social.

Todos os meus clientes que se debatem com o peso do perfeccionismo são ótimos seres humanos que trabalham arduamente, se preocupam muito com os outros e os tratam bem. No entanto, não conseguem ver quão capazes e simpáticos são. O perfeccionismo — a bitola que utilizam para si mesmos — deixa-lhes a noção de identidade com mais furos do que a gabardine de um porco-espinho.

Assim, este livro procura denunciar as falsas promessas do perfeccionismo e sugerir o que podemos fazer em alternativa. Começa onde *How to Be Yourself* terminou, porque o perfeccionismo está no cerne da ansiedade social. Se examinar a fundo a ansiedade social, verá que se baseia na mesma perceção falaciosa — o sentimento de inadequação por nunca sermos suficientemente bons, que nos separa dos outros.

Por vezes, desconstruir o perfeccionismo pode parecer uma tarefa ingrata — algo frustrante, desnecessário, incontrollável. As nossas estratégias perfeccionistas habituais de manter

o esforço, seguir o Livro de Regras Interior e riscar itens da lista deixam de funcionar de modo abrupto. Paradoxalmente, é o problema que parecemos menos capazes de resolver. Porém, um estudo revelador da Universidade Trinity Western, da British Columbia acompanhou durante alguns anos várias centenas de participantes com 65 anos ou mais e concluiu que as pessoas com níveis elevados de perfeccionismo tinham *mais* probabilidades de falecer ao longo do período de estudo, enquanto as menos conscienciosas tinham *menos* probabilidades de falecer. Estranhamente, trata-se de uma conclusão repleta de esperança. Significa que estamos mais próximos do que pensamos. Toda a nossa arquitetura de consciência já está plenamente construída e é bastante funcional. Quando retiramos o perfeccionismo para revelar o cerne da consciência subjacente, as nossas vidas não só melhoram, como também se tornam mais felizes e gratificantes, e até potencialmente mais longas.

Por isso, nas páginas que se seguem, manteremos o que funciona e vamos repensar o que não funciona. Felizmente, há muito que funciona; não temos de fazer Ctrl + Alt + Delete a nada em nós. Vamos utilizar a nossa equipa de sonho de traços pessoais: consciência, determinação, empenho na excelência. Vamos manter a nossa forte ética profissional e atenção aos detalhes. Além dos nossos poderes existentes, vamos também adquirir outros novos: descanso sem culpa, divertimento sem um objetivo, flexibilidade sem ansiedade, sucesso (e fracasso) sem sobrevalorização, perdão pelos erros (tanto dos outros como nossos) e uma postura mais carinhosa, mais sensível para connosco. Vamos tratar-nos com alguma compaixão, em vez de termos uma freira interior com uma régua, e com alguma delicadeza, em vez da chibata interna. Vamos levar este projeto chamado vida (e a nós mesmos) muito a sério e, simultaneamente, muito menos a sério. Iremos sem dúvida cometer erros no processo, mas, paradoxalmente, lidar com eles contribuirá para a nossa progressão.

A maioria das pessoas lê livros de psicologia porque quer arrumar a sua vida. No entanto, o leitor não é a maioria das pessoas. Na verdade, a sua vida pode estar um pouco *demasiado* arrumada. As pessoas que sofrem de perfeccionismo têm um autocontrole que se tornou um pouco descontrolado. Acredite que o compreendo perfeitamente. Estou no mesmo barco. Isto não é um livro censurador do autoaperfeiçoamento daqueles que lhe dizem que está a fazer as coisas mal — isso já o leitor faz sozinho. Ao invés, veja-o como uma permissão. Permissão para descobrir como seria a sua vida quando se permite a respirar. Quando deixa de se esforçar tanto. Quando se concentra no que dá significado à vida, e não no seu desempenho pessoal. *Ainda será perfeccionista, mas trabalhará para si, e não contra si.* Oficialmente, chama-se *perfeccionismo adaptativo*, mas na verdade significa apenas perfeccionismo que lhe traz mais proveito do que custos.

Para mim, baixar o volume da minha intensidade tem um efeito inaudito. Quando iniciei a escrita deste livro, comecei com um perfeccionismo típico: li uma pilha de livros e artigos, tão alta que podia ser medida em palmos. Assumi o compromisso pessoal de trabalhar com diligência para colocar em prática o que aprendera. Ou seja, abordei as minhas tendências de tipo A como um problema a superar, à semelhança de todos os outros obstáculos (e sim, vejo plenamente a ironia de me esforçar ao máximo para me descontraír). No passado, quando pretendia mudar algo na minha vida — começar um *podcast*, ganhar forma física, passar de um centro de investigação para a escrita — podia fazê-lo sistematicamente: estabelecia um objetivo, lançava mãos à obra e dava a tarefa por concluída.

Desta feita, contudo, não havia itens para riscar da lista. O problema não era riscar itens. Em vez de forçar as coisas,

tinha de as deixar desenrolar-se. Em vez de trabalhar para um objetivo, tinha de me concentrar em aspetos que desafiavam a definição de objetivos — como valores, prazer e comunidade. Ao invés de tentar fazer tudo sozinha, tinha de ser vulnerável perante os outros. Em vez de seguir as minhas próprias regras, tinha de ser mais flexível. Tinha de mostrar o meu processo ao mundo, repleto de contratempos e inconvenientes, e não apenas a resposta correta destacada no final.

O meu esforço interior e consciente foi-me útil para algumas mudanças. Dou prioridade ao sono e ao exercício, pelo que já não me alimento de fumo e cafeína. Lembro-me de falar aos amigos dos meus fracassos e sucessos. E sim, ainda tenho uma lista de afazeres, mas já sem uma ordem cronológica pesadíssima, e olho para o que alcancei, em vez de me concentrar tristemente no que ficou por fazer.

Também abdiqueei de muito do esforço exagerado que não estava a funcionar. Tentei abandonar as minhas previsões do pior cenário possível. Quando os meus filhos abusam do tempo em frente aos ecrãs ou do açúcar, já não fico preocupada com a possibilidade de isso lhes perturbar o crescimento e comecei a manter presente que são crianças. Por vezes ainda fico assoberbada, mas sou muito mais benevolente comigo mesma quando dou por mim a ouvir o *podcast My Favorite Murder* quando devia estar a trabalhar. Confio aos colegas tarefas delegadas e de colaboração, e pergunto-me porque não o fiz todos estes anos. Estou a aprender a tolerar críticas e a manter-me atenta àquilo com que posso concordar, em vez de apenas defender o meu ego ferido. Procurei um «psicólogo de psicólogos» e permiti finalmente que tomassem conta de mim, em vez de ser a única a tomar conta dos outros.

Em suma, estou a aprender a descansar. A pedir ajuda. A ser genuína, em vez de impressionante. A fazer coisas por divertimento, e não para aperfeiçoamento. A não me censurar tanto. A rir de mim mesma. A mostrar mais da confusão.

Em vez de puxar a minha corda com mais força, estou a aprender a soltá-la.

Enquanto alguém que valoriza a privacidade, acho inacreditável que agora ganhe a vida a escrever sobre as minhas inseguranças. Por vezes, quando penso nisso, sinto um aperto no estômago. Tenho uma noção inescapável de que os meus problemas são impróprios e vão afastar as pessoas. Depois, quando olho à volta e vejo o que aconteceu de facto, apercebo-me de que partilhar as minhas fraquezas com os amigos e leitores me fez sentir mais ligada e aceite pelas muitas, *muitas* pessoas que sentem exatamente o mesmo — ligações que não teria de forma alguma estabelecido se tivesse continuado a esconder o que considerava errado.

Algumas notas quanto à utilização deste livro: nós, os perfeccionistas, temos tendência a recorrer a renovações de fundo e remodelações totais, mas não precisa de um programa de autoaperfeiçoamento. Já possui muitos traços fantásticos (afinal, em matéria de estilos de personalidade, ser consciencioso é a melhor escolha), já trabalha arduamente e preocupa-se bastante com os outros. Em termos de mudanças, estamos a falar de pequenos ajustes. Ser 5% menos duro ou 10% mais bondoso consigo mesmo será provavelmente a medida certa. De facto, quando terminar este livro, pode nem *fazer* nada ostensivamente diferente; pode apenas abordar as situações com uma mentalidade nova de abertura e flexibilidade.

Depois, pode sentir-se indeciso quanto a abrir mão do perfeccionismo. Conheci muitos clientes que atribuem ao perfeccionismo o mérito por terem chegado onde estão hoje. Compreendo-vos perfeitamente. A sociedade recompensa-nos por nos aplicarmos a fundo e nos esforçarmos imenso. Também cheguei longe assim. Mesmo quando andava privada de sono, desligada dos outros e sentia que estava a fazer tudo a

meio-gás, não há dúvida de que concretizei muito. Descanse, é normal sentir-se indeciso. Mas ainda assim experimente algumas das mudanças de mentalidade e experiências deste livro. Prometo-lhe que não vai acabar um consumidor de erva que passa os dias vestido de calças de pijama e coberto de migalhas de *Doritos*. Se fizer um *test drive* e não gostar, pode voltar ao que era dantes — sem ressentimentos.

Por fim, esteja atento ao facto de estar a abordar este livro a 110%. Pode dizer a si mesmo que precisa de criar um programa com base no livro («Vou ler um capítulo por dia», «Vou experimentar tudo em cada capítulo antes de avançar para o seguinte»). Se isso o ajudar, esteja à vontade. No entanto, repare nas pressões e contingências que isso cria e se porventura torna *menos* provável ler o livro até ao fim. De facto, o mito de «quanto mais esforço aplicar, melhores resultados obterá», neste caso, é um obstáculo. Por isso, dê antes prioridade ao que considerar mais apelativo, em vez de ler de fio a pavio. Veja os capítulos como uma ementa e leia o que quiser. Pode até mantê-lo em cima do autoclismo e lê-lo quando está sentado na sanita — prometo que não ficarei ofendida.

Neste momento, seria omissa se dissesse que tinha percebido tudo. Não sou uma «imperfeccionista» perfeita (um conceito que, na verdade, me faz doer a cabeça). A palavra *perfeição* deriva do grego *teleiōsis*. A raiz, *telos*, pode ser traduzida como «fim» ou «objetivo». No entanto, as traduções modernas começaram a interpretá-la como «propósito» ou «maturidade». Em vez de sugerir uma obra-prima final, sem qualquer falha, o termo denota sabedoria e intenção — um processo em vez de um resultado. Estou sem dúvida ainda a testar as águas, mas depois de experimentar viver as mudanças que descrevo neste livro, gosto de pensar que estou no bom caminho.

Em última análise, o maior desejo do perfeccionista é estar seguro, ser aceite e estabelecer uma ligação incondicional com os outros, sem estar obrigado a qualquer desempenho. Já anda a trabalhar tão arduamente há tanto tempo. Não vamos abandonar o trabalho difícil e os padrões elevados que o tornam *quem é*, mas vamos deixar mais espaço para descanso, alegria, comunidade e ligação com os outros. É o momento de se sentir bem-vindo na sua vida e em si mesmo. É o momento de respirar fundo, olhar em volta e saber, no âmago do seu ser: *Tenho valor tal como sou. Sou bom o suficiente.*

Um guia claro, eficaz e poderoso para conseguirmos ser reais em vez de impressionantes, e para aprendermos a deixar de ser demasiado duros connosco próprios.

Se estabelecermos padrões exigentes para nós mesmos, é provável que muita coisa nos corra bem na vida: podemos receber elogios e admiração. No entanto, em privado, podemos sentir que não estamos bem. O nosso «inspector interno», com olhos de lince, assinala todos os erros. Esforçamo-nos para evitar críticas, mas criticamo-nos a nós próprios. Em suma, pode parecer que estamos a ser bem-sucedidos, mas sentimos que estamos a falhar. Isto é perfeccionismo.

Neste livro, a autora traça um caminho flexível e libertador para lidar com o problema, sem abdicar da excelência dos seus padrões. Propõem-se sete mudanças — incluindo passar da autocritica para a benevolência, do controlo para a autenticidade, da procrastinação para a produtividade — que visam encontrar a autoaceitação, reescrever o nosso livro de regras interior e, acima de tudo, cultivar as ligações humanas autênticas que todos desejamos.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN: 978-989-583-535-5



9 789895 635355