

BRENÉ BROWN

AUTORA DE UMA DAS **5 TED TALKS** MAIS POPULARES DE SEMPRE
— AGORA EM *O PODER DA CORAGEM*, NA NETFLIX —

A
IMPERFEIÇÃO
é uma
Virtude

Pare de Tentar Ser Perfeito
e Aceite-se Tal como É

N.º 1
do **NEW YORK TIMES**

Mais de
2 MILHÕES DE LIVROS
vendidos

 nascente

*Para o Steve, a Ellen e o Charlie.
Amo-vos de todo o coração.*

Índice

Prefácio	9
Introdução: Viver de Coração Pleno... ..	19
Coragem, Compaixão e Conetividade: As Virtudes da Imperfeição... ..	29
Explorar o Poder do Amor, do Sentimento de Pertença e do Ser-se Suficiente	53
As Barreiras Que se Atravessam no Nosso Caminho	65
AS 10 ENCRUZILHADAS	
ENCRUZILHADA N.º 1	
Cultivar a Autenticidade:	
<i>Esquecer o Que as Outras Pessoas Pensam... ..</i>	95
ENCRUZILHADA N.º 2	
Cultivar a Autocompassividade:	
<i>Esquecer o Perfeccionismo... ..</i>	105
ENCRUZILHADA N.º 3	
Cultivar Um Espírito Resiliente:	
<i>Esquecer o Entorpecimento e a Impotência... ..</i>	117
ENCRUZILHADA N.º 4	
Cultivar a Gratidão e a Felicidade:	
<i>Esquecer a Escassez e o Medo do Escuro</i>	139

ENCRUZILHADA N.º 5	
Cultivar a Intenção e Confiar na Fé:	
<i>Esquecer a Necessidade de Ter Certezas</i>	153
ENCRUZILHADA N.º 6	
Cultivar a Criatividade:	
<i>Esquecer as Comparações</i>	163
ENCRUZILHADA N.º 7	
Cultivar a Brincadeira e o Descanso:	
<i>Esquecer a Exaustão como Símbolo de Estatuto e a Produtividade como Valor Próprio</i>	171
ENCRUZILHADA N.º 8	
Cultivar a Calma e o Sossego:	
<i>Esquecer a Ansiedade como Estilo de Vida</i>	181
ENCRUZILHADA N.º 9	
Cultivar o Trabalho Com Significado:	
<i>Esquecer a Dúvida Interior e o «Devia Ser»</i>	191
ENCRUZILHADA N.º 10	
Cultivar o Riso, o Canto e a Dança:	
<i>Esquecer o Ser Sofisticado e o «Estar Sempre ao Comando»</i>	201
Ideias Finais	213
Sobre o Processo de Investigação:	
<i>Para os Que Gostam de Emoções Fortes e Para os Viciados em Metodologia</i>	217
Agradecimentos	223

Prefácio

Assumirmos a nossa história e amarmo-nos a nós mesmos ao longo desse processo é o ato mais corajoso que algum dia realizaremos.

Tendo visto uma vez um padrão, não conseguimos mais «des-vê-lo». Acredite, eu tentei. Mas, quando a mesma verdade se repete constantemente, torna-se difícil fingir que é apenas uma coincidência. Por exemplo, por muito que eu tente convencer-me de que consigo aguentar-me com apenas 6 horas de sono, tudo o que forem menos de 8 horas deixa-me impaciente, ansiosa e à procura de hidratos de carbono. É um padrão. Também tenho um padrão de procrastinação terrível: adio sempre a escrita em prol de uma reorganização completa da minha casa.

Uma razão por que é impossível «des-ver» tendências é as nossas mentes estarem preparadas para procurar padrões e para lhes atribuir significado. Os seres humanos são uma espécie que fabrica sentido. E, para o melhor e para o pior, a minha mente está especialmente apurada para o fazer. Passei anos a treinar para isso mesmo, e agora ganho a vida pondo-o em prática.

Como investigadora, observo o comportamento humano para poder identificar e nomear as ligações, relações e padrões sutis que nos ajudam a dar sentido aos nossos pensamentos, comportamentos e sentimentos.

Adoro o que faço. Andar à caça de padrões é um trabalho maravilhoso e, na verdade, ao longo da minha carreira, as minhas tentativas de «des-ver» estiveram estritamente reservadas para a minha vida pessoal e para aquelas vulnerabilidades que eu adorava negar. Tudo isso mudou em novembro de 2006, quando a investigação que enche as páginas deste livro me acertou em cheio na cabeça. Pela primeira vez na minha carreira, quis desesperadamente «des-ver» a minha própria investigação.

Até esse momento, havia dedicado a minha vida profissional a estudar emoções difíceis como a vergonha, o medo e a vulnerabilidade. Tinha escrito textos académicos sobre a vergonha, tinha criado um programa letivo de resiliência à vergonha destinado a profissionais na área da saúde mental e das dependências, e escrito um livro sobre a resiliência à vergonha intitulado *I Thought It Was Just Me* [Achei Que Só Acontecia Comigo].¹

Enquanto recolhia milhares de histórias de vários homens e mulheres que viviam nos Estados Unidos — dos

¹ Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (Nova Iorque: Penguin/Gotham Books, 2007); Brené Brown, «Shame Resilience Theory» in *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work*, ed. rev., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, e Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2007); Brené Brown, «Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame» in *Families in Society* 87, n.º 1 (2006): 43–52.

18 aos 87 anos —, vi novos padrões sobre os quais queria saber mais. Sim, todos nós nos debatemos com a vergonha e com o receio de não sermos suficientes. E, sim, muitos de nós temos medo de mostrar os nossos verdadeiros eus. Mas, nesta grande pilha de informação, também havia histórias atrás de histórias de homens e mulheres que levavam vidas incríveis e inspiradoras.

Ouvi histórias sobre o poder de aceitar a imperfeição e a vulnerabilidade. Aprendi muito sobre a ligação indelével entre felicidade e gratidão, e como coisas que dou por garantidas, como o repouso e a diversão, são tão vitais para a nossa saúde como a alimentação e o exercício físico. Os participantes nesta investigação confiavam em si mesmos, e falaram sobre a autenticidade e a pertença de um modo que era totalmente novo para mim.

Eu queria analisar estas histórias como um todo, pelo que peguei numa pasta arquivadora e num marcador e escrevi nela a primeira expressão que me ocorreu: *de todo o coração*.² Eu ainda não estava certa do significado daquilo, mas sabia que estas eram histórias de pessoas que viviam e amavam de coração inteiro.

Eu tinha muitas perguntas quanto a esta plenitude de coração. O que valorizavam estas pessoas? Como criavam toda esta resiliência nas suas vidas? Quais eram as suas principais preocupações, e como as abordavam ou resolviam?

² A palavra *wholehearted*, que significa «de todo o coração», não tem tradução direta em português numa só palavra. Ao longo do livro, dependendo do contexto, a expressão será alternativamente traduzida como «plenitude», «plenitude de coração» ou «plenamente». [N. da T.]

Pode alguém criar para si uma vida de coração pleno? O que é necessário para que cultivemos aquilo de que precisamos? O que nos impede de o fazer?

Quando comecei a analisar as histórias e a procurar temas recorrentes, apercebi-me de que os padrões se enquadravam geralmente numa de duas colunas da minha lista. A bem da simplicidade, rotulei-as de FAZER e NÃO FAZER. Constatei que a coluna FAZER estava cheia de palavras como «ter-se valor», «repouso», «diversão», «fé», «intuição», «esperança», «autenticidade», «amor», «pertença», «felicidade», «gratidão» e «criatividade». A coluna do NÃO FAZER estava repleta de palavras como «perfeição», «entorpecimento», «certeza», «exaustão», «autossuficiência», «sofisticação», «enquadrar-se», «censura» e «escassez».

Fiquei de boca aberta da primeira vez que me afastei do documento e absorvi tudo aquilo. Foi um choque terrível. Lembro-me de murmurar: «Não. Não. Não. Como é possível?»

Embora tivesse sido eu a escrever as listas, fiquei chocada ao lê-las. Quando codifico os dados, entro a fundo em modo de investigadora. O meu único objetivo é captar de forma rigorosa aquilo que ouvi nas histórias. Não penso no modo como eu diria algo, apenas no modo como os participantes do estudo o disseram. Não penso no que aquela experiência significaria para mim, só naquilo que ela significou para a pessoa que ma relatou.

Sentei-me na cadeira vermelha da sala onde tomo o pequeno-almoço e olhei para estas duas listas durante muito tempo. Os meus olhos vagueavam para cima, para baixo e para os lados. Lembro-me de, a dada altura, estar ali sentada

com as lágrimas nos olhos e com a mão a tapar a boca, como se alguém tivesse acabado de me dar más notícias.

E, na verdade, eram más notícias. Pensei que ia descobrir que as pessoas de coração pleno eram exatamente como eu, que faziam as mesmas tarefas que eu estava a fazer: trabalhar arduamente, seguir as regras, insistir até acertar, tentar conhecer-se a si mesmas cada vez melhor, educar os filhos como mandam os livros...

Depois de estudar temas difíceis, como a vergonha, durante uma década, achei sinceramente que merecia a confirmação de que estava a «viver da maneira certa».

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

O quanto nos conhecemos e compreendemos a nós mesmos é de uma importância decisiva, mas há algo que é ainda mais essencial para levarmos uma vida de coração pleno: amarmo-nos a nós mesmos.

O conhecimento é importante, mas só se estivermos a ser bondosos e brandos connosco próprios enquanto nos esforçamos para descobrir quem somos. Viver de coração pleno prende-se tanto com aceitar a nossa ternura e vulnerabilidade, como com desenvolver conhecimento e reclamar poder para nós mesmos.

E talvez a lição mais dolorosa desse dia, que me atingiu com tanta força que me deixou sem fôlego: ficou claro, pelos dados recolhidos, que não conseguimos dar aos nossos filhos aquilo que não temos. O ponto onde estamos no

nosso percurso de vida e no nosso «amar de coração pleno» é um indicador muito mais forte de sucesso parental do que tudo o que possamos aprender com guias práticos.

Este percurso exige trabalho emocional e trabalho racional em igual medida, e isso ficou claro para mim.

Por fim, levantei-me, agarrei no marcador que estava na mesa, desenhei uma linha sob a coluna do NÃO FAZER e, debaixo dessa linha, escrevi *Eu*. As minhas dificuldades pareciam ser perfeitamente caracterizadas pela soma total da lista.

Cruzei os braços com força, afundei-me na cadeira e pensei: «Ótimo. Estou a viver à risca segundo a lista de porcaria.»

Andei às voltas pela casa durante cerca de 20 minutos, a tentar «des-ver» e «des-fazer» tudo o que acabara de se passar, mas não conseguia enxotar as palavras. Não podia voltar atrás, e então, em alternativa, dobrei todas as folhas em quadrinhos perfeitos e enfiei-os numa caixa de plástico que pus debaixo da cama, junto ao papel de embrulho. Só voltaria a abrir essa caixa em março de 2008.

A seguir, fui à procura de uma boa terapeuta e comecei 1 ano de introspeção profunda que mudaria a minha vida para sempre. Eu e a Diana, a minha terapeuta, ainda nos rimos quando recordamos a minha primeira sessão. A Diana, que é terapeuta de muitos terapeutas, começou com a incontornável questão «Como é que vai tudo?». Eu puxei da lista FAZER e, de forma decidida, disse-lhe: «Preciso de mais itens desta lista. Ser-me-iam úteis algumas dicas e ferramentas específicas. Nada de muito profundo. Nada de tretas da infância, nem nada disso.»

Foi um ano longo. Refiro-me carinhosamente a ele no meu blogue como o *Esgotamento* Despertar Espiritual de 2007. A mim pareceu-me um esgotamento clássico, mas a Diana chamou-lhe um despertar espiritual. Acho que estamos ambas certas. Na verdade, começo a perguntar-me se podemos ter um sem o outro.

É claro, não é coincidência que isto tenha acontecido em novembro de 2006. Os astros estavam perfeitamente alinhados para um esgotamento: eu estava sensível por ter eliminado a «farinha» e o «açúcar» recentemente, faltavam poucos dias para o meu aniversário (uma altura que me deixa sempre pensativa), estava esgotada de tanto trabalhar e estava no auge do «*desemaranhar*» da *meia-idade*.

As pessoas podem chamar «crise» ao que acontece na meia-idade, mas não é disso que se trata. Trata-se de um «desemaranhar» — de uma altura em que sentimos um impulso desesperado para viver a vida que queremos viver, não aquela que se «espera» que vivamos. O «desemaranhar» é uma altura em que o universo nos desafia a abrir mão da pessoa que achamos que devemos ser e a acolher a que somos.

A meia-idade é sem dúvida um dos grandes percursos de «desemaranhamento», mas há outros que nos acontecem ao longo da vida:

- Casamento;
- Divórcio;
- Ser pai ou mãe;
- Convalescença;
- Mudança de casa;

- Ter filhos que saem de casa;
- Reforma;
- Passar por uma perda ou por um trauma;
- Ter um emprego que nos rouba a alma.

No universo, não faltam momentos de «despertar». Nós é que costumamos ser rápidos a «desligar o despertador».

O trabalho que eu tinha de fazer, afinal, revelou-se caótico e profundo. Avancei com dificuldade até que um dia, exausta e com lama ainda húmida a pingar-me dos sapatos de caminhada, me apercebi: «Oh, meu Deus. Sinto-me diferente. Ainda tenho medo, mas também me sinto muito corajosa.»

Eu estava mais saudável, mais feliz e mais grata do que alguma vez tinha estado. Sentia-me mais calma e muito menos ansiosa. Eu tinha reacendido a minha vida criativa, tinha passado a relacionar-me com familiares e amigos de uma nova forma, e, pela primeira vez na vida, sentia-me verdadeiramente confortável na minha pele.

Aprendi a preocupar-me mais com aquilo que eu sentia e menos com aquilo que «as outras pessoas podem pensar». Eu estava a definir novos limites e a começar a abrir mão da minha necessidade de agradar, de ter um bom desempenho e de ser perfeita. Comecei a dizer «não» em vez de «claro» (e de ficar arrependida e zangada mais tarde). Comecei a dizer «Sem dúvida que sim!» em vez de «Adorava, mas tenho muito trabalho em mãos» ou «Fá-lo-ei quando _____ (for mais magra, estiver menos ocupada, estiver mais bem preparada).»

Enquanto me dedicava ao meu percurso de plenitude com a Diana, li quase 40 livros, incluindo todas as biografias de «despertaes espirituais» que encontrei. Foram guias muitíssimo úteis, mas eu ainda buscava um manual que me pudesse dar inspiração e servir como uma espécie de companheiro a quem faz uma viagem de alma.

Um dia, enquanto olhava para a grande pilha de livros periclitantemente equilibrada na minha mesa de cabeceira, percebi! «Quero contar esta história na forma de memórias.» Contarei como uma académica desencantada e sabichona se transformou por completo no estereótipo que passou toda a sua vida de adulta a ridicularizar. Irei confessar de que modo me tornei alguém na meia-idade, a recuperar de uma doença, preocupada com a saúde, criativa, melosa e que busca a espiritualidade, que passa os dias a contemplar coisas como a graça, o amor, a gratidão, a criatividade e a autenticidade, e que está mais feliz do que algum dia julgou possível. Chamo a isso viver «de todo o coração».

Também me lembro de pensar: «Antes de escrever estas memórias, tenho de usar esta investigação para escrever um guia sobre viver-se de todo o coração!» Em meados de 2008, eu tinha enchido três grandes caixas plásticas com cadernos de apontamentos, diários e pilhas de informação. Eu também tinha feito horas infindas de nova investigação. Tinha tudo aquilo de que precisava, incluindo um desejo apaixonado de escrever o livro que o leitor tem nas suas mãos.

Naquele fatídico dia de novembro, quando a lista emergiu e eu me afundei na ideia de que não estava a viver e a amar de todo o coração, não fiquei totalmente convencida.

Ver a lista não bastava para eu acreditar inteiramente nela. Tive de escavar bem fundo e de fazer a *escolha consciente* de acreditar... de acreditar em mim e na possibilidade de levar uma vida diferente. Muitas perguntas, inúmeras lágrimas e uma enorme coleção de momentos felizes depois, o simples acreditar ajudou-me a ver.

Agora vejo como assumirmos a nossa história e amarmos-nos a nós mesmos ao longo desse processo é o ato mais corajoso que algum dia realizaremos.

Agora vejo que cultivar uma vida de coração pleno não é como tentar chegar a um destino. É como caminhar na direção de uma estrela no céu. Nunca lá chegamos, mas sem dúvida que sabemos que estamos a ir na direção certa.

Agora vejo que os dons como a coragem, a compaixão e a conectividade só funcionam se forem postos em prática. Todos os dias.

Agora vejo como o trabalho de *cultivar* e de *abrir mão* que surge nas 10 encruzilhadas não pertence a uma «lista de afazeres». Não é algo que conquistemos ou adquiramos e depois risquemos da lista. É trabalho de uma vida. É trabalho da alma.

Para mim, acreditar foi ver. Comecei por acreditar, e só depois consegui ver como realmente podemos mudar-nos a nós mesmos, às nossas famílias e às nossas comunidades. Temos apenas de encontrar a coragem para viver e amar de todo o coração. É uma honra poder fazer este caminho consigo!





INTRODUÇÃO

Viver de Coração Pleno

Viver de coração pleno implica agirmos nas nossas vidas a partir de uma sensação de merecimento. Significa cultivar a coragem, a compaixão e a conetividade para acordar de manhã e pensar: «Independentemente do quanto se fizer hoje e do quanto ficar por fazer, eu sou suficiente.» É ir para a cama, à noite, a pensar: «Sim, sou imperfeito(a) e vulnerável e, por vezes, tenho medo, mas isso não muda o facto de eu também ser corajoso(a) e merecedor(a) de amor e pertença.»

O Percurso

Viver de coração pleno não é uma escolha pontual, é um processo. Na verdade, acredito que é o percurso de toda uma vida. O meu objetivo é clarificar e chamar a atenção para a constelação de escolhas que conduzem à plenitude

de coração e partilhar o que aprendi com muitas, muitas pessoas que se dedicaram a viver e a amar de todo o coração.

Antes de embarcarmos em qualquer viagem, incluindo nesta, é importante falar do que temos de levar connosco. O que é preciso para viver e amar com base na sensação de merecimento? Como acolher a imperfeição? Como cultivar aquilo de que precisamos e abrir mão daquilo que nos impede de avançarmos? As respostas a todas estas perguntas residem na na coragem, na compaixão e na conetividade — as ferramentas de que precisamos para abrir caminho.

Se está a pensar «Ótimo. Então basta-me ser um super-herói para combater o perfeccionismo», compreendo-o. A coragem, a compaixão e a conetividade parecem ideais grandes e longínquos. Mas, na realidade, são práticas diárias que, quando em quantidade suficiente, se tornam dons incríveis nas nossas vidas. E as boas notícias são que as nossas vulnerabilidades constituem aquilo que nos obriga a recorrer a estas ferramentas fantásticas. Como somos humanos e tão maravilhosamente imperfeitos, temos a oportunidade diária de treinar o uso das nossas ferramentas. Deste modo, a coragem, a compaixão e a conetividade tornam-se virtudes — as virtudes da imperfeição.

Eis o que irá encontrar nas próximas páginas. No primeiro capítulo, explico o que aprendi sobre a coragem, a compaixão e a conetividade, e como estas são realmente as ferramentas para desenvolver a sensação de merecimento.

Depois de termos percebido melhor as ferramentas que iremos usar neste percurso, avançamos para o cerne da questão: amor, pertença e sensação de merecimento.

Respondo a algumas das perguntas mais difíceis da minha carreira: O que é o amor? Podemos amar alguém e trair essa pessoa? Porque é que a nossa necessidade constante de nos enquadrarmos sabota a pertença verdadeira? Podemos amar as pessoas nas nossas vidas, como os nossos companheiros e os nossos filhos, mais do que nos amamos a nós mesmos? Como definimos o merecimento e porque é que, tantas vezes, acabamos por tentar que os outros nos deem esse merecimento, em vez de acreditar nele?

Deparamo-nos com obstáculos em todas as viagens que fazemos; o percurso da plenitude de coração não é exceção. No capítulo seguinte, iremos explorar aquelas que eu constatei serem as maiores barreiras para se viver e se amar de todo o coração e como podemos desenvolver estratégias eficazes para ultrapassar as barreiras e cultivar a resiliência.

A partir daí, iremos explorar 10 encruzilhadas para o percurso da plenitude de coração, práticas diárias que nos indicam o caminho a seguir. Há um capítulo para cada encruzilhada, e cada capítulo é ilustrado com histórias, definições, citações e ideias para fazermos escolhas deliberadas quanto ao modo como vivemos e amamos.

Momentos Definidores

Este livro está repleto de palavras que são conceitos importantes, como «amor», «pertença» e «autenticidade». Penso que é de uma importância crucial definir palavras etéreas que são usadas indiscriminadamente todos os dias,

mas que raramente são explicadas. E creio também que as boas definições devem ser acessíveis e úteis. Tentei definir estas palavras de um modo que ajude a «desembrulhar» o termo e a explorar as suas componentes. Quando vamos para lá das palavras simpáticas e sondamos as atividades e as experiências diárias que colocam o termo «coração» na expressão «viver de todo o coração», conseguimos ver de que modo as pessoas definem os conceitos que regem as suas ações, crenças e emoções.

Por exemplo, quando os participantes do estudo falavam acerca de um conceito como o de «amor», eu tive o cuidado de o definir como eles o vivenciavam. Por vezes, isso exigiu criar novas definições (como foi efetivamente o caso com a definição de «amor» e com muitas outras palavras). Noutras ocasiões, quando comecei a pesquisar na literatura existente, encontrei definições que captavam o espírito das experiências dos participantes. Um bom exemplo disto é o conceito de «diversão». A diversão é uma componente essencial numa vida de coração pleno, e, quando investiguei esse tópico, descobri o ótimo livro do Dr. Stuart Brown.³ Assim, em vez de criar uma nova definição, remeto para esta obra, pois ela reflete com fidelidade aquilo que constatei na minha investigação.

Compreendo que as definições deem azo à controvérsia e ao desacordo, mas estou em paz com isso. Prefiro que debatamos o significado de palavras que são importantes para nós a não debatê-lo de todo. Precisamos da lingua-

³ Stuart Brown com Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (Nova Iorque: Penguin Group, 2009).

gem comum para nos ajudar a descobrir e a compreender, o que é essencial para uma vivência de coração pleno.

«Ir Até ao Fundo»

No início de 2008, quando o meu blogue ainda era bastante recente, escrevi um artigo sobre partir o meu botão de «ir até ao fundo». Conhece o botão de «ir até ao fundo», certo? É o botão a que recorremos quando estamos demasiado cansados para nos levantarmos mais uma vez a meio da noite, ou para irmos fazer mais uma máquina de roupa suja de diarreia ou vomitado, ou para apanharmos mais um avião, ou para devolvermos mais uma chamada, ou para agradecer/cumprir/aperfeiçoar da maneira habitual, quando a única coisa que queremos fazer é mandar os outros dar uma volta e escondermo-nos debaixo dos lençóis.

O botão de «ir até ao fundo» é um nível secreto de prosseguir mesmo quando estamos exaustos e atolados de cansaço, e quando há muita coisa para fazer e muito pouco tempo para cuidarmos de nós mesmos.

No meu blogue expliquei como decidi não arranjar o meu botão de «ir até ao fundo». Fiz uma promessa a mim mesma de que, quando me sentisse emocional, física ou espiritualmente arrasada, tentaria abrandar em vez de recorrer às minhas antigas muletas: aguentar, fazer mais um esforço e continuar.

Funcionou durante algum tempo, mas sentia falta do meu botão. Sentia falta de algo para o qual me voltar

quando estava esgotada e em baixo. Precisava de uma ferramenta que me ajudasse a sair do buraco. Assim, voltei à pesquisa que fiz para ver se conseguia encontrar um modo de sair do buraco que fosse mais consistente com o viver de todo o coração. Talvez houvesse algo melhor do que simplesmente aguentar.

Eis o que descobri: homens e mulheres que levam vidas de coração pleno, vão, de facto, «até ao fundo». Simplesmente, fazem-no de outra maneira. Quando estão exaustos e assoberbados, eles tornam-se:

Deliberados nos seus pensamentos e nos seus comportamentos através da oração, da meditação ou apenas fixando-se nas suas intenções;
Inspirados na seleção de escolhas novas e diferentes;
Ativos, passando à ação.

Desde que fiz essa descoberta, passei a «ir mais fundo» de uma nova maneira, e tem sido incrível. Um exemplo disso aconteceu recentemente, quando dei por mim perdida na neblina da Internet. Em vez de trabalhar, eu estava apenas a entorpecer-me ao jogar no *Facebook* de forma irrefletida e a perder tempo com insignificâncias no computador. Eu não estava nem a descontraír nem a ser produtiva — era apenas uma gigantesca perda de tempo e de energia.

Tentei a nova forma DIA de «ir mais fundo»: de me tornar **Deliberada**, **Inspirada** e **Ativa**. Disse a mim mesma: «Se precisares de recuperar energias e se perderes tempo na Internet for divertido e relaxante, fá-lo. Se não, faz algo

deliberadamente relaxante. Encontra algo de inspirador para fazer, em vez de algo que te sugue a alma. Então, finalmente, levanta-te e fá-lo!» Desliguei o computador, verbalizei uma pequena prece para me lembrar de ser compassiva comigo mesma, e vi um filme que estava a adiar ver há mais de 1 mês. Era exatamente disso que precisava.

Não era o velho «ir até ao fundo» — o aguentar. Não me obriguei a mim mesma a começar a trabalhar nem a fazer algo produtivo. Em vez disso, apoiada na prece, na intenção e na atenção consciente, fiz algo de revigorante.

Cada encruzilhada tem uma secção sobre «ir mais fundo» para nos ajudar a pensar sobre como nos podemos tornar deliberados e inspirados nas nossas escolhas, e como passar à ação. Partilho as minhas estratégias DIA consigo e incito-o a inventar as suas. Estas novas estratégias têm sido muito mais eficazes do que o velho botão de «ir até ao fundo».

Aquilo Que Espero Oferecer

Este livro está cheio de temas poderosos, como a compassividade connosco próprios, a aceitação e a gratidão. Não sou a primeira pessoa a abordar estes assuntos, e certamente que não sou a investigadora mais perspicaz ou a escritora mais talentosa. Eu sou, todavia, a primeira a explicar como estes temas funcionam individualmente e em conjunto para cultivar uma vida de coração pleno. E, talvez mais importante do que tudo, sou sem dúvida

a primeira pessoa a abordar estes temas da perspectiva de alguém que passou anos a estudar a vergonha e o medo.

Foram inúmeras as vezes em que quis desistir da minha pesquisa sobre a vergonha. É extremamente difícil dedicar a nossa carreira ao estudo de tópicos que deixam as pessoas pouco à vontade. Em várias ocasiões, atirei mesmo as mãos ao ar e disse: «Desisto, é demasiado difícil. Há tantas matérias interessantes para estudar. Quero largar isto!» Não optei por estudar a vergonha e o medo, a investigação escolheu-me a mim.

Agora sei porquê. Era aquilo de que eu necessitava — profissional e pessoalmente — para me preparar para este trabalho acerca da vida de coração pleno. Podemos falar de coragem e de amor e de compassividade até o nosso discurso se assemelhar ao de um bonito cartão de felicitações, mas, a menos que tenhamos uma conversa franca sobre o que nos impede de pôr esses sentimentos em prática diariamente, nunca mudaremos. Nunca mesmo.

Falar de coragem soa bem, mas temos de falar sobre como ela implica abrir mão daquilo que as outras pessoas pensam e, para a maioria de nós, isso é assustador. A compassividade é algo que todos desejamos, mas estaremos dispostos a perceber como a demarcação de limites e o dizer *não* são componentes decisivas da compassividade? Estamos dispostos a dizer *não* mesmo que com isso desapontemos alguém? O sentimento de pertença é uma componente essencial de uma vida de coração pleno, mas primeiro temos de cultivar a aceitação de nós mesmos — por que motivo é isto tão difícil?

Antes de começar a escrever, pergunto sempre a mim mesma: «Porque vale a pena escrever este livro? Qual o contributo que espero dar?» Ironicamente, creio que o aspeto mais valioso que posso oferecer às discussões correntes sobre amor, pertença e sensação de merecimento advêm das minhas experiências como investigadora na área da vergonha.

Lançar-me neste trabalho com uma compreensão total de como a vergonha nos paralisa e de como os medos nos fazem sentir assustados e pequenos permite-me fazer mais do que apresentar boas ideias; esta perspetiva permite-me partilhar estratégias reais para mudarmos as nossas vidas. Se queremos saber por que razão todos temos tanto receio de deixar que vejam e que conheçam o nosso verdadeiro eu, temos de compreender o poder da vergonha e do medo. Se não conseguirmos fazer frente ao «nunca sou suficientemente bom» e «quem é que pensas que és?», não conseguiremos avançar.

Só gostaria de ter sabido aquilo que agora sei durante aqueles momentos do meu passado em que me senti desesperada e derrotada, quando estava atolada na pesquisa sobre a vergonha. Se pudesse recuar no tempo e sussurrar-me ao ouvido, diria a mim mesma o mesmo que lhe digo a si neste início de viagem:

Assumirmos o nosso percurso pode ser duro mas não é, nem de perto nem de longe, tão difícil como passarmos as nossas vidas a fugirmos disso. Acolhermos as nossas vulnerabilidades é arriscado, mas não é, nem de perto

nem de longe, tão arriscado como abdicar do amor, do sentimento de pertença e da felicidade — as experiências que nos deixam mais vulneráveis. Só quando formos suficientemente corajosos para explorar a treva descobriremos o infinito poder da nossa luz.



**«Brené Brown aborda de forma corajosa as emoções sombrias
que nos impedem de viver plenamente.**

Leia este livro e deixe-se contagiar por esta coragem.»

DANIEL H. PINK, autor bestseller internacional

Todos os dias nos deparamos com uma imensidão de imagens e mensagens da sociedade e dos media que nos dizem quem, o quê e como devemos ser. Fazem-nos acreditar que se tivermos uma aparência impecável e uma vida perfeita não iremos sentir-nos desadequados. E assim a maioria das pessoas representa um papel diariamente, fingindo-se feliz e perfeita, ao mesmo tempo que na intimidade pensa em coisas como:

É se eu não conseguir manter tudo aquilo que tenho?

O que é que os outros vão pensar se eu falhar ou desistir?

Quando vou poder parar de provar o que valho?

Num mundo onde os insultos, as críticas e os medos se espalham tão generosamente em paralelo com mensagens de beleza, realização e expectativas irreais, todos nós procuramos formas de ir mais fundo e encontrar verdade e gratidão nas nossas vidas. A solução passa por não nos agarrarmos demasiado aos nossos pensamentos autodestrutivos e praticarmos a coragem, a compaixão e a conectividade no nosso dia a dia. Assim alimentaremos a nossa sensação de merecimento.

**LEIA TAMBÉM
DA MESMA AUTORA:**



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-854-7



9 789896 688547

Desenvolvimento Pessoal