

*Crônicas da
Síndrome Burnout*

MINHAS PÁGINAS MATINAIS

CAROL MILTERSTEINER

2020 Carol Miltersteiner

Miltersteiner, Carol. ***Minhas Páginas Matinais: Crônicas da Síndrome de Burnout***. Primeira edição - Tilburg, Holanda (Países Baixos), 2020.

Este trabalho está licenciado sob uma Atribuição Creative Commons: Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (**CC BY-NCND 4.0**) Você está livre para copiar e redistribuir o material em qualquer meio ou formato, nos seguintes termos: Atribuição - fornecendo o devido crédito. Forneça um link para a licença e indique se foram feitas alterações. Você pode fazê-lo de qualquer maneira razoável, mas não de forma que sugira que o licenciante apoia você ou seu uso. Não Comercial - uso do material não permitido para fins comerciais. Sem Derivações - se você remixar, transformar ou desenvolver o material, você não pode distribuir os materiais modificados material. Você não pode aplicar termos legais ou medidas tecnológicas que restrinjam legalmente outras pessoas a fazerem o que a licença permitir.

Com este livro, a autora visa compartilhar experiências e reflexões pessoais, com as quais leitores podem relacionar-se e identificar-se. O livro não se destina e não deve substituir cuidados médicos e psicológicos sob nenhuma hipótese. Leitores com complicações físicas ou psicológicas devem procurar tratamento profissional adequado, não se baseando somente no relato contido neste livro.

Diagramação e capa: Carol Miltersteiner

Texto da contracapa: Sian Cardy (Puck Creations)

Revisão: Nize Praia e Stefania Montes

Foto da autora: Mayara Oliveira

ISBN: 978-65-00-05286-2

Temas: Autobiografias e Memórias, Crônicas, Síndrome de Burnout, Relação com o Trabalho, Produtividade, Stress Management, Estresse, Saúde Mental, Diários

MINHAS PÁGINAS MATINAIS

*Crônicas da Síndrome de **Burnout***

CAROL MILTERSTEINER

ISADORA AND MARIANA,
VOCÊS SÃO O MEU SOL.

TIMO,
YOU ARE MY SECRET POWER.

TUDO O QUE EU FAÇO É POR VOCÊS.

INTRODUÇÃO

ESTE **NÃO** É O LIVRO QUE EU ESPERAVA TER ESCRITO.

Há mais ou menos um ano, eu recém (finalmente) começava a me aceitar escritora. Inconscientemente, eu lutei contra isso por mais de uma década. Eu tentei não ser uma escritora por muito mais tempo do que simplesmente venho conseguindo admitir que, **sim, eu sou**.

Precisei passar por dois graves episódios da Síndrome de Burnout, desemprego, depressão, ansiedade generalizada, ataques de pânico, relacionamentos desfeitos e uma mudança para um país a mais de 10 mil quilômetros do Brasil, para **aceitar o que eu não consigo não ser**. Precisei visitar os lugares mais sombrios de mim mesma. Precisei me sentir totalmente sem chão.

Mas foi isso tudo que me trouxe até aqui, e até esse livro.

Ao conversar com pessoas que também passaram pela Burnout, percebo que há um processo que atravessa a maior parte das experiências: **o de se permitir ser quem você é**. Deixar pra trás o

fardo gigantesco de vergonha que sentimos de algumas partes de nós. Muitas vezes, quem passa por esse esgotamento desempenha papéis e assume posições opostas ao seu desejo e essência. São pessoas que passaram tempo demais usando máscaras que as destituíram das suas identidades.

E isso cansa.

Eu sei disso por experiência própria. Existe um processo de luto que precisa acontecer quando se passa por algo tão pesado como a Síndrome de Burnout ou uma depressão profunda. Parte de nós sabe, bem no fundo, que não estamos sendo verdadeiros conosco. Infelizmente, o mundo nos recompensa quando a gente veste a máscara: desde a cultura da correria, aos salários atraentes e aos elogios de todos os lados. E a gente tenta se convencer de que esses incentivos podem compensar o distanciamento que mantemos da nossa essência.

Mas eles não compensam.

Eu adoraria poder te dizer que existe uma resposta para erradicar, completamente, a Burnout. Gostaria, mesmo, que houvesse algum tipo de *vacina* contra os efeitos do estresse crônico. Ninguém merece passar pela experiência de ver seus corpos se entregando contra sua vontade. Ninguém merece esquecer como é sentir alegria. Ninguém merece se sentir perdido, exausto, cínico.

Por outro lado, eu posso te dizer que existem, sim, formas de navegar por essa dolorosa experiência. De aprender com ela, e até sair ainda melhor do que entrou. Cada um de nós precisa encontrar a sua forma de passar por isso. Uma coisa é certa: para se reabilitar totalmente, **você precisa do suporte profissional de psiquiatras, psicólogos e terapeutas.** Você precisa contar com uma rede de apoio saudável, formada pela sua família e amigos.

Se estiver passando por isso, você vai precisar cercar-se de pessoas que não vão te julgar pela sua condição atual. **Você vai precisar parar de se cobrar tanto e de se julgar tanto.** Vai precisar entrar em contato

constante com as suas emoções – no meu caso, aprender a identificá-las e senti-las foi o primeiro passo. Será necessário compreender quem você realmente é, em termos de personalidade, valores, princípios e medos. E **reavaliar tudo o que você pensa que sabe sobre trabalho.**

Eu comecei a escrever um livro – que *não* é este que você tem em mãos agora – que visava trazer conselhos e caminhos possíveis. Resolvedora nata e *marketeira* vivida que sou, tenho um piloto automático que aponta direto a buscar a solução para qualquer problema que apareça. Esse não é um funcionamento necessariamente ruim – na verdade, ele é necessário para superar os perrengues nossos de cada dia.

Durante o meu processo de recuperação, por falta de algum tratamento específico para o que estava passando, eu busquei o conhecimento que poderia me equipar a sair dessa. Mergulhei em leituras de psicologia, neurociência, produtividade, *mindfulness*, criatividade, entre outros temas pertinentes para o processo. Fui atrás de publicações que desafiam a nossa relação com o trabalho, comecei a entender como funciona o nosso sistema nervoso e a nossa resposta fisiológica aos estressores. Intellectualizar o problema me ajudou a desemaranhar o que estava acontecendo com a minha mente, corpo e espírito.

E sim, faria todo sentido organizar esse conhecimento na forma de um livro. Um livro que relacionasse a Síndrome de Burnout e a personalidade *overachiever* (que descreverei logo mais), evidenciando a conexão de causa e efeito entre um e outro.

No entanto, sabe-se lá porquê, esse livro não quis ser escrito. Pelo menos, não por enquanto.

Como posso te explicar? Eu me debrucei sobre esse (outro) livro por quase um ano. Tive dias bons, estava gostando de escrevê-lo, mas a coisa não progredia.

Eventualmente, eu perguntei ao livro (não me interne, por gentileza) se ele queria vir ao mundo: e a resposta dele foi, “*não, Carol, eu estou bem aqui no mundo das ideias hipotéticas por agora. Forte abraço!*”.

Meu namorado me disse um dia que **a minha história era mais poderosa do que qualquer solução**. A gente estava fazendo churrasco, na beira de um canal aqui na Holanda, em um dia de verão. Eu revelei a ele que estava bloqueada nesse primeiro livro. E ele me contou que, entre todos os artigos que já publiquei no blog do *The Better Achiever*¹ e nas minhas mídias sociais, as coisas mais poderosas são as que geram algum nível de identificação com quem lê. Ele estava coberto de razão: **os textos mais impactantes, em números e em conversas geradas, são os que eu compartilho a minha história, a minha experiência e as minhas emoções**.

Depois dessa conversa, a minha perspectiva mudou completamente. Eu voltei a escrever, e senti que um peso saiu das minhas costas. Passei a perseguir outra ideia, mais simples: a de contar a minha história, a minha trajetória. Sem julgamentos, simplesmente compartilhando o que seria possível para o momento, respeitando a mim mesma e a outros envolvidos, mas com total e absoluta **honestidade**.

Assim que comecei a investir nessa ideia, eu me dei conta de que podia recorrer às minhas *Páginas Matinais* para encontrar inspiração, e busquei escritos que documentassem um pouco dessa história.

E foi assim que este livro surgiu.

As *Páginas Matinais* são um exercício de escrita popularizado pela artista Julia Cameron no livro “**O Caminho do Artista**”². Julia busca encorajar pessoas que passam por algum bloqueio criativo a superarem sua autocritica. A ideia das *Páginas Matinais* é simples: você senta, toda manhã, ao acordar, e escreve três páginas. Sem julgamentos. Sem intenção de perfeição ou de que as páginas sejam lidas por alguém (nem por você mesmo).

¹ Plataforma (em inglês) onde compartilho a minha experiência e aprendizados para promover a conscientização da Síndrome de Burnout. *The Better Achiever Blog*: <https://www.thebetterachiever.com/blog>, Carol Miltersteiner.

² *O Caminho do Artista: Desperte seu Potencial Criativo e Rompa seus Bloqueios*. Julia Cameron, 2017.

Só escrever.

E ponto.

Eu comecei a escrever as *Páginas Matinais* em novembro de 2017. Eu estava em casa fazia uns dois meses, em licença-médica do trabalho, diagnosticada com Síndrome de Burnout, depressão, ansiedade e sintomas de estresse pós-traumático. Eu ainda estava na lista de espera por um psiquiatra na cidade onde moro, na Holanda, e mal conseguia levantar da cama.

Sentar e escrever essas páginas é uma das poucas práticas que venho mantendo de forma relativamente consistente desde então. Te confesso, entretanto, que não sou a mais disciplinada das criaturas e não sigo à risca as determinações do exercício: em média, **escrevo de duas a três vezes na semana; tem dias em que passo de seis páginas, e dias que sai menos de meia página.** Mesmo assim, imperfeito, esse hábito me acompanha, faça sol ou faça chuva. Nos dias terríveis ou nos dias maravilhosos. Essas páginas são as fontes mais confiáveis que tenho para acessar hoje sobre como me senti durante os altos e baixos do meu processo de melhora.

Foi numa manhã de terça-feira, cerca de dez dias antes do meu 32º aniversário, que tive a epifania que levou a este livro que você lê agora. Ao reunir todos os arquivos de *Páginas Matinais* que já havia escrito (sempre parto de um arquivo em branco do Microsoft Word), eu levei um susto: **eram mais de 350 páginas.**

Eu disse pra mim mesma, “**Carol, tu já escreveu³ um livro**”.

Naquele instante, eu entendi o quão terapêutico seria esse processo: olhar pra trás, honrar o meu caminho de reabilitação. Lidar com o que está **diante** de mim ao invés de idealizar algo que é inatingível e irreal.

Deixa eu te contar um segredo: uma parte minha aspirava loucamente escrever um bestseller. Escrever o livro definitivo sobre a Síndrome de Burnout e sobre *overachievers* – não é irônico que eu

3 (sic) Porque sou gaúcha e uso “tu” sem concordar com a norma culta. Isso se repetirá bastante no decorrer do livro.

estivesse querendo escrever sobre um comportamento radicado em medo e obcecado em grandiosidade, *ao mesmo tempo* em que agia a partir do medo e obcecada em grandiosidade?

O perfeccionismo e a síndrome da impostora deram as caras rapidinho:

*Como, Caroline, que a senhorita vai publicar um livro que não é **impecável**?*

Que não traz uma revisão de toda a literatura do tema?

Que não é recheado de conhecimento?

De referências?

De estudos?

Pra quê, Carol, escrever um livro se não for pra impressionar os outros?

Reconhecer e aceitar que **o trabalho todo já estava feito** foi um passo imenso, corajoso da minha parte, e eu reconheço isso. A minha tendência é de me fixar em tudo o que eu **não** sou, em todas as coisas que eu **não** fiz, em tudo o que eu **não** tenho, ao invés de apreciar o que eu fiz, quem eu sou e o que eu tenho.

Doloroso isso, não?

Por ser um exercício de escrita totalmente livre, nem tudo o que se escreve nas *Páginas Matinais* vai fazer algum sentido. Pela minha experiência, pouco se salva. Como o objetivo é justamente ser espontâneo, o resultado é igualmente inesperado e fora do nosso controle.

Muitas vezes, eu sento, começo a digitar, e não sei muito. Outras, no entanto, **eu acabo tendo insights que, honestamente, não sei te dizer se teria se não fosse por meio da escrita.**

Neste livro, eu te dou acesso a uma fração desses escritos. A maioria das *Páginas* que eu escrevi, contudo, ficarão pra sempre guardadas como devem: privadas, de acesso a ninguém, além de mim.

Não tenho palavras (e eu hoje vivo delas) pra te dizer como faz bem cultivar espaços onde se tem permissão para dizer qualquer coisa! **Qualquer** coisa. Onde você se permite confrontar com seus maiores medos, segredos, desejos e sonhos.

A minha decisão de publicar essas *Páginas Matinais* é um ato de ousadia diante dos meus comportamentos ansiosos, uma “banana” pro meu perfeccionismo. **Quando escrevo essas páginas, não espero nada, nada delas.** Eu não vislumbro publicá-las ou aproveitá-las em qualquer outra área da minha vida. Eu sequer ativo o corretor ortográfico.

(Vale um pequeno adendo a esta versão do livro: você está lendo uma tradução do original. Por estar morando fora, ter facilidade com a língua inglesa – sem contar alguns mecanismos de defesa bem potentes, eu retomei o hábito da escrita quase que exclusivamente em inglês. Existem poucas Páginas que escrevi, ocasionalmente, em português, mas tudo o que foi selecionado precisou ser traduzido por mim mesma, Carol. Essa informação talvez não faça muita diferença na sua experiência de leitura, mas senti que podia te interessar saber disso.)

Publicar essas páginas é, também, uma celebração.

Uma celebração de que eu consegui sair do fundo do poço.

Uma celebração de tudo o que eu venho descobrindo sobre mim mesma, sobre a vida e sobre a experiência humana nessa galáxia distante.

Uma celebração da **esperança** – a única coisa capaz de nos tirar da cama a cada dia.

Quiseram as circunstâncias que este fosse o livro que precisava ser escrito agora. Um livro que começou a ser escrito sem sequer o meu consentimento ou conhecimento, há mais de dois anos.

Um livro que coloca a **minha** voz no mundo.

Você pode encontrar centenas de livros excepcionais com informação, orientação e insights sobre a Síndrome de Burnout, estresse e saúde mental.

Este livro não se atreve a ser um deles.

É somente uma história.

A **minha** história.

Eu espero que ela encontre ressonância com a sua história, de alguma forma.

E que isso te traga esperança.

Boa leitura.

PARA SEU CONHECIMENTO

SÍNDROME DE BURNOUT

Um estado de profunda exaustão física e emocional, causado pelo acúmulo de estresse crônico.

A **OMS (Organização Mundial de Saúde)** classifica a Burnout como síndrome¹, pois ela se manifesta através de uma pluralidade de sintomas, físicos e mentais, que são ativados simultaneamente.

O termo e a definição clínica da Síndrome de Burnout foram desenvolvidos pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger. Ele observou em si mesmo, e em muitos de seus pacientes, traços

¹ *Síndrome de burnout é detalhada em classificação internacional da OMS*. Nações Unidas, 2019: <https://nacoesunidas.org/sindrome-de-burnout-e-detalhada-em-classificacao-internacional-da-oms/>

comuns de fadiga extrema e frustração que os levavam a um ponto de esgotamento por um longo tempo.

Além da exaustão, quem sofre com a Burnout tende a apresentar sensações de cinismo e falta de eficácia, além de sintomas físicos, como insônia, susceptibilidade aumentada para infecções, doenças e dores em geral.

OVERACHIEVEMENT

Termo ainda sem uma tradução adequada para o português. Vem de *over* = acima, além, e *achievement* = conquista. Em definição do dicionário Merriam-Webster, o *overachiever* é

alguém que atinge um patamar de sucesso acima da média ou do esperado, especialmente antes da idade esperada².

O que diferencia um *overachiever* de uma pessoa de “alta performance” ou alguém talentoso é a intenção por trás da sua busca por esse sucesso.

Como *overachievers*, acreditamos que o nosso valor pessoal é **inteiramente** dependente do nosso trabalho e nossas conquistas. Que nossos cargos, notas, salários e títulos poderão preencher o nosso vazio emocional.

Pessoas talentosas, ou que alcançam alta performance, percebem o trabalho como uma forma de atingir um objetivo concreto em suas vidas (seja prosperidade ou mudar o mundo para melhor), e entendem que performar algo bem pode ajudá-los nisso. Mas, ao contrário do *overachiever*, seu bem-estar emocional não depende dessas validações externas.

² Traduzido da definição do dicionário Merriam-Webster: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/overachiever>

PÁGINAS MATINAIS (MORNING PAGES)

Páginas Matinais é um exercício de escrita popularizado por Julia Cameron em seus workshops de criatividade e no seu livro, “**O Caminho do Artista**”³. A ideia é simples: toda manhã, você senta e escreve livremente, no mínimo, três páginas.

A intenção dessas páginas é a de permitir que a sua escrita flua para onde quiser, sem nenhum compromisso. Elas não precisam ser vistas por mais ninguém além de você mesmo. Com elas, você tem permissão para escrever sobre coisas bobas, coisas profundas, sobre seus arrependimentos ou sobre o que você precisa fazer hoje.

Ao continuar escrevendo (digitando ou no papel), você vai percebendo a função meditativa do exercício: você vai conseguir observar (e ler!) seus pensamentos passando pela sua cabeça, e, então, ter uma compreensão mais clara das suas emoções e até mesmo, de acontecimentos da sua vida.

*(A minha prática é bem menos disciplinada do que o recomendado, mas ela funciona pra mim: ao invés de escrever três páginas, todos os dias, eu escrevo durante **dez minutos ou mais**, algumas vezes na semana.)*

³ Idem 2.

AS PÁGINAS

ESCRITAS ENTRE
NOVEMBRO DE 2017 - SETEMBRO DE 2019

DIA UM

16 DE NOVEMBRO DE 2017

SENTO PARA ESCREVER no escritório do meu apartamento, em meio à bagunça, enquanto tomo um chimarrão. Me vejo rodeada por cadernos, um teclado quase sem uso, uma infinidade de canetas das mais diversas cores. Papéis preenchidos com números. Caixas. Casacos. Algumas roupas pra lavar. Uma estante com livros, cosméticos. Mais caixas. Mais papéis. Mais cadernos.

Algumas sacolas de papel.

Um cabideiro com camisas de futebol. Mais casacos.

Há poeira no chão. Pelos rodapés. Sobre a mesa. Espalhada por todas as superfícies que meus olhos conseguem ver.

Eu ouço o barulho da construção lá na rua. Máquinas imensas demolem paredes.

Vento. Chuva. Uma brisa gelada entra pela fresta da janela.

Escolho um jazz na voz do Paul McCartney para ouvir e a minha atenção se volta inteiramente para a canção.

Piano. Baixo. Uma bateria suave. Guitarra. Voz.

Há tanta bagunça ao meu redor.

Sob meus pés.

Perto das minhas mãos.

Dentro e fora de mim.

Infinitas palavras de conforto e caminhos de cura. Milhares de métodos que poderiam me salvar em cinco segundos, 30 dias, 12 semanas ou dez minutos.

Tantos milagres me esperando pra acontecer. Tantas melhores versões de mim mesma que eu poderia me tornar.

Mas já não caio mais nessa.

Ainda assim, eu me vejo apostando em mais uma redenção, dessa vez, através da prática de escrever três páginas ao dia.

O meu vocabulário¹ não é sofisticado. Eu não domino construções frasais interessantes. Por mais que eu tenha estudado a língua, ainda me parece que a minha escrita é um pouco pior do que a fala. Olha o tamanho da frase que acabei de escrever! Também não sei o que vai ser esta próxima frase que escrevo agora.

Vou te dizer uma coisa - seja lá quem *você* seja: escrever sem julgamento é uma experiência **divina**. Desde a primeira palavra, eu venho digitando em um só fôlego, enquanto ouço ***I'm gonna sit right down and write myself a letter***².

Essa música entrou na minha cabeça uns quatro minutos antes de eu ter sentado para escrever. Eu ainda tinha que fechar a porta.

¹ No original, eu me referia ao meu inglês, que não é minha língua materna.

² "***I'm Gonna Sit Right Down and Write Myself a Letter***" ("Vou sentar aqui e escrever uma carta para mim mesmo") é uma música de 1935. Composta por Fred E. Ahlert e Joe Young, tornou-se um clássico do Great American Songbook. A versão a que me refiro foi gravada pelo Paul McCartney em seu álbum, ***Kisses on the Bottom*** (2012).

Abri-la de novo, e sair em direção ao meu quarto. Desenroscar os fios. Pegar meu celular e decidir deixá-lo ali, carregando. Mudar de ideia e trazê-lo comigo para o escritório. Liberar espaço na escrivaninha bagunçada para o meu laptop. Me dar conta de que eu não tinha uma extensão para o carregador. Servir mais água no chimarrão.

Sorver um gole.

Observar a minha gata entrando silenciosamente no escritório, cheirando as caixas e se escondendo sob a escrivaninha por alguns instantes. Pensar se seria o caso de colocar meus óculos ou não. Decidir colocá-los. Notar a sujeira nas lentes. Remover com uma flanela. Abrir o aplicativo de música e digitar *Kisses on the Bottom*. Digitar *bottom* rápido demais e errado. Apertar o *play* para ouvir o Paul McCartney cantando o verso que não me saiu da cabeça nesses quatro minutos. Abrir um software de edição de texto. Clicar em **Arquivo > Novo**.

Impressionante. Já se passaram 20 minutos desde que eu comecei a escrever, e não me parece que faz mais do que 20 segundos.

Então é isso que chamam de estado de fluxo³?

³ **Flow** (fluxo) é um estado mental descrito por Mihály Csikszentmihályi como “estar completamente envolvido em uma atividade. O ego desaparece. O tempo voa. Toda ação, movimento e pensamento seguem inevitavelmente o anterior. É como tocar jazz”. Fonte: **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. Mihály Csikszentmihályi, 2008. (em inglês)

DIA ONZE

29 DE NOVEMBRO DE 2017

POR QUE EU NÃO ESCREVI nos últimos dias?

Será que me comprometer a um ritual diário não me ajudaria a melhorar?

Não sei se a minha ausência das páginas foi causada pelo meu estado de extrema exaustão, ou pela falta de disciplina que venho tendo desde... tá bom, sempre. Mas afinal, um dia nunca é igual ao outro, não é? **Então, por que queremos tentar fazer as mesmas coisas, todos os dias?**

Ao ouvir uma entrevista com a escritora Gretchen Rubin, que escreve sobre a relação entre a felicidade e o cultivo de hábitos saudáveis, tomei conhecimento de uma metodologia criada por ela para classificar tendências de personalidade.

A classificação é feita de acordo com a forma como cada um de nós reage a expectativas, internas e externas, e as tendências são: Obediente, Rebelde, e outras duas às quais não prestei atenção¹.

Segundo o *quiz*² que respondi online, a minha tendência é “Obediente”. O obediente tem grande facilidade em corresponder às expectativas externas (leia-se demandas dos outros), e dificuldade em atender às internas (leia-se, fazer valer seus compromissos internos). Os obedientes são os *queridinhos*, carismáticos. Os que nunca dizem não. Essas pessoas (nós) facilmente **perseguem tudo o que o mundo espera deles (nós), mas sofrem para conseguir ir atrás do que elas (nós) realmente desejam.**

Essa ideia faz sentido: dizer “não” é muito difícil pra mim, especialmente para alguém que eu vejo como superior, ou alguém que eu admire. Eu era uma ótima subordinada durante boa parte da minha vida, sempre agradando professores, gestores, amigos e familiares.

Também sou metódica, com uma tendência compulsiva ao controle. Desde que me mudei para a Holanda, pra este mesmo apartamento, eu tenho tentado me controlar, tentando criar essa disciplina de manter rotinas saudáveis.

Eu penduro *planner* atrás de *planner* nas paredes, esperando que **eles** me motivem a me exercitar, a manter bons hábitos. Escrevi quais dias da semana devo ir no mercado, passar roupa, lavar roupa e fazer faxina. Escrevi que eu deveria meditar todos os dias. Ah! E também fazer exercícios de respiração – *tem que fazer todo dia, não tem?*

Um dos meus objetivos desse mês era (no pretérito, já que estamos no penúltimo dia do mês): **bolar e implementar uma rotina matinal.**

É isso mesmo que você leu: **implementar**, como se eu fosse uma porra de um software!

¹ A metodologia é chamada “**As Quatro Tendências**” (**The Four Tendencies**), e as outras que eu não me importei eram Questionador e Sustentador. Fonte: **The Four Tendencies: The Indispensable Personality Profiles That Reveal How to Make Your Life Better (and Other People's Lives Better, Too)**. Gretchen Rubin, 2017. (em inglês)

² <https://quiz.gretchenrubin.com> (em inglês)

Aí vieram as *Páginas Matinais*. Sentar para escrevê-las funcionou de forma quase intuitiva nas primeiras semanas. Pouco a pouco, no entanto, o hábito começou a se dissolver da minha memória, sendo relegado para o meu porão mental. Sabe o porão, onde fica tudo o que você gostaria de fazer, mas não faz? **Lá.**

Todo esse esforço de fazer algo bom pra mim todo dia, ou X vezes por semana, tudo isso sempre termina do mesmo jeito.

Sempre.

Eu incorporo um novo hábito.

Eu me apaixono pelo hábito.

O repito no dia seguinte.

Sigo firme por uns quatro ou cinco dias.

Passam-se umas duas ou três semanas.

Eu deixo passar um dia, normalmente, por esquecimento.

Deixo passar o segundo dia, porque já não estou mais tanto a fim.

Aí eu começo a me perguntar: *será que aquilo me fazia mesmo tão bem?*

Por que perder tempo me prendendo em rotinas?

Será que algum dia eu vou conseguir pegar um hábito e mantê-lo, religiosamente, todo santo dia?

Eu tento manter aquele hábito mais uma vez.

Pulo um dia, mais uma vez.

Ou uma semana.

Me pergunto, mais uma vez:

será que vale mesmo a pena?

Eu devo ser muito trouxa pra não conseguir manter algo que me faz bem.

Quando eu deixo de fazer o que é saudável pro meu corpo e mente, eu estou me recompensando ou me punindo?

Eu te pergunto aqui, ó *eu superior, interno, espiritual*: eu devo tentar organizar a minha vida, cultivar hábitos diários e mantê-los com disciplina, ou devo seguir o fluxo? Pode me responder essa pergunta?

Carol, tu tens que fazer o que o teu desejo manda.

Se as coisas que tu desejar fazer repetirem-se todos os dias, bingo!

Tá aí o hábito.

Dá uma olhada no livro dessa Gretchen Rubin, talvez ele possa te ajudar nisso.

DIA QUATORZE

09 DE MARÇO DE 2018

QUERO ASSISTIR “NA NATUREZA SELVAGEM”¹ de novo.

Espera.

Preciso de café.

Agora sim.

Eu ando em uma fase estranha da vida, numa transição. Parte de mim entende que, de certa forma, estamos sempre em transição de um ponto a outro, mas raramente conseguimos reconhecer até que cheguemos ao próximo estágio.

No entanto, eu tendo a naturalmente me importar **mais com o caminho do que com o destino**. Lógico que é legal conquistar algo,

¹ “*Na Natureza Selvagem*” (*Into the Wild*) é um filme de 2007 dirigido por Sean Penn e inspirado em um livro de mesmo nome, escrito por Jon Krakauer. Ele é baseado na história real de Christopher McCandless, um jovem em idade universitária que decide atravessar os EUA completamente sozinho e vivenciar a natureza selvagem em 1992.

chegar em algum “lá”, atingir um objetivo. Mas se todo o percurso for repleto de dor e sofrimento, será que vale a pena mesmo?

Será que existe algum destino que compense um caminho doloroso?

Parei para olhar uma foto que tirei durante a aurora na Ilha de Páscoa. Eu não consigo nem expressar o poder que aquela ilha tem sobre mim. Como aquele lugar ainda me toca profundamente.

Essa foto, do nascer do sol, talvez seja a melhor foto que eu já tirei na minha vida.

(Na verdade, não. A melhor foto que já tirei foi no dia em que a minha afilhada mais nova, Mariana, nasceu. Na foto, a irmã dela, Isadora - que tinha 18 meses na época, aparece dando um beijo na Mariana, recém-nascida. Tem, também, as mãos da minha mãe e do meu avô segurando as duas. A foto do sol nascendo é legalzinha, até.)

Existe algo de majestoso nessa foto da Ilha: o sol surgindo no horizonte, sobre o oceano Pacífico, por detrás do Ahu Tongariki (um monumento ancestral, com 15 moais² alinhados lado a lado, de costas para o mar).

O que não se vê é como eu cheguei nessa foto, naquele lugar.

Na tarde anterior, eu havia alugado uma caminhonete Suzuki 4x4 e visitado aquele mesmo templo.

Se a minha memória não me falha, acho que perguntei ao vendedor da locadora onde e a que horas eu poderia ter a melhor experiência de ver o sol nascendo na Ilha de Páscoa. Eu havia chegado lá três dias antes, e já tinha presenciado alguns dos pores de sol mais incríveis de toda a minha vida. Para vê-lo nascendo, obviamente, eu precisaria me deslocar até o outro lado da ilha - razão pela qual eu acabei alugando a caminhonete.

² Moais são estátuas antigas, enormes, feitas de cinza vulcânica. Elas datam de 1100 a 1680 A.C.. Há cerca de mil moais espalhados pela Ilha de Páscoa, que fica a 3,6 mil quilômetros do Chile.

A foto foi tirada às oito da manhã - parece tarde, mas é o horário em que o sol nasce lá, no final do verão. Sorte a minha, que não precisei acordar tão cedo: pude dormir até umas sete da manhã e então pegar umas das únicas estradas de toda a minúscula ilha.

Vem comigo:

Estou sozinha, dirigindo uma 4x4 com câmbio manual, cantando clássicos dos Backstreet Boys em alto e bom som pela estrada escura. Esse é um dos meus últimos dias em Rapa Nui - como a Ilha de Páscoa é chamada localmente. Alguns turistas tiveram a mesma ideia de pegar a estrada para assistir o sol nascendo no mesmo lugar. Mas não muitos. O movimento de carros e motos é o suficiente pra me deixar sossegada de que peguei a estrada certa - ou, pelo menos, de que estou indo pra algum lugar interessante.

Estaciono o carro a uns 300 metros do monumento, entre dezenas de veículos exatamente iguais ao meu. Anoto a minha placa, só pra garantir que eu não precise passar 40 minutos tentando descobrir qual das caminhonetes é a minha.

Caminho em direção ao templo a céu aberto. Tem menos de 30 pessoas ao todo.

Uma das melhores coisas na Ilha de Páscoa é que ela nunca tem gente demais - só o suficiente pra te fazer sentir segura (viajar sozinha tem dessas). A sensação é de que todas as pessoas naquele lugar compartilham de uma mesma energia serena, tranquila.

Ainda está escuro. Uma estrela, em particular, brilha forte no céu. Algumas semanas mais tarde, observando as estrelas no deserto do Atacama, eu descobriria que aquela “estrela” era, na verdade, o planeta Júpiter.

Dá pra ouvir as ondas quebrando detrás dos moais. A trilha sonora de “*Na Natureza Selvagem*” começa a tocar nos meus fones de ouvido - a mesma que ouço neste exato momento. Sento na minha canga de praia e espero o sol nascer, majestoso, atrás das estátuas.

Não é lindo como as coisas estão sempre conectadas?

Eu não consigo olhar essa foto e **não** sentir, visceralmente, tudo o que me levou até aquele momento. Os términos. As conversas difíceis. As lágrimas. As páginas escritas. Os medos.

Tudo o que deixei pra trás.

A queimadura de sol de alguns dias atrás ali, na ilha. A barraca do primeiro camping. Os cães que acompanhavam as minhas caminhadas. A busca interna, doída e profunda. As leituras.

Extremamente alto.
Incrivelmente perto.

Eu não tenho como não reconhecer que, em essência, **só existe o caminho.**

O destino é somente uma miragem.

Você não consegue ligar os pontos olhando pra frente; só olhando pra trás³.

Você só consegue ver o destino, qualquer que seja, depois que já passou por ele.

Quando se está ali, no meio do caminho, o destino acaba se confundindo com a estrada.

Eu acho que tirei aquela foto com um *pau de selfie*.

³ Parafraseando Steve Jobs em seu famoso discurso de Stanford, 2005, disponível aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=DgfodqUcNhl>

DIA VINTE E QUATRO

25 DE MARÇO DE 2018

O MEU CÉREBRO PARECE UMA CACHORRINHA que acabou de ser resgatada de um acidente de carro.

É um serzinho frágil, traumatizado, que morre de medo das coisas mais banais.

Que treme de nervosa perto das pessoas.

Que não consegue (re)estabelecer conexões profundas com ninguém.

Que tem dificuldade em confiar.

Ela tem medo de altura.

Medo do som do alarme.

Medo de buzinas e de trovões.

Medo do escuro.

Medo de ficar sozinha por muito tempo.

Ela fica histérica diante da menor ameaça percebida, mesmo (especialmente) quando não é nada demais.

Ela trata quase tudo ao seu redor como uma potencial ameaça

Ela precisa ser apreciada, afagada, amada e tratada com uma dose extraordinária de paciência.

Ela tem pesadelos à noite e não consegue voltar a dormir.

Ela come demais, por medo de passar fome.

Ela se prende obsessivamente às circunstâncias e às pessoas que percebe como seguras.

Ela precisa ser constantemente lembrada que, mesmo que haja perigos lá fora, e por perto, com certeza, são muito menores do que teme.

Ela precisa ser nutrida de amor, compreensão, compaixão e uma dieta saudável.

Eu não sou, e nem me atrevo a parecer que sou, uma especialista no funcionamento do cérebro. Ainda assim, tenho lido sobre como raios pode acontecer de desenvolvermos tais comportamentos tão irracionais que levam à ansiedade, a compulsões alimentares, ao estresse crônico (culminando na Síndrome de Burnout) e à TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático).

Parece que, de certa forma, todas essas consequências têm uma raiz em comum: **o medo**.

Muita gente que sabe o que está falando se refere ao nosso cérebro como sendo, na verdade, dividido em **três cérebros, ou sistemas, distintos**: (1) o **cérebro reptiliano**, (2) o **mamífero, ou límbico**, e o (3) **neocórtex, ou cérebro racional** (a área mais evoluída do cérebro, exclusiva à espécie humana).

Durante o nosso processo evolutivo, desde répteis até a nossa constituição atual, passando por mamíferos, nosso cérebro foi se desenvolvendo e crescendo – é por isso que as nossas cabeças são tão grandes e pesadas.

O cérebro **reptiliano** (o mais primitivo e antigo) é responsável por nossas **funções vitais**, como o funcionamento dos órgãos, a respiração e os batimentos cardíacos. O sistema **límbico** (cérebro mamífero) é responsável pelas **emoções** e influencia nosso comportamento. E finalmente, o neocórtex é onde acontece a mágica da fala, lógica, aprendizado, imaginação e **consciência**.

Por razões evolutivas, nós fomos mantendo as estruturas anteriores que funcionaram para nos manter vivos e prolongar a manutenção das espécies. Evoluímos por milhares de anos, espécie após espécie, até chegarmos ao ponto de desenvolver essa fantástica, complexa e quase indecifrável estrutura neurológica que carregamos conosco hoje. Uma estrutura que nos permite criar, imaginar e sonhar.

O **neocórtex** é a parte ativada quando aprendemos algo, quando meditamos, quando criamos algo do nada e quando nos conectamos com outras pessoas e desenvolvemos o senso de comunidade. É o queridinho do nosso sistema nervoso. Foi ele que nos permitiu **desenvolver ferramentas, inventar idiomas falados e escritos, criar obras de ficção, cultivar e transmitir cultura, histórias, prédios, internet sem fio, aviões e o aquecimento global**.

Quer dizer, é uma área maravilhosa – boa parte do tempo.

Essas três áreas, esses três cérebros, no entanto, não funcionam de forma separada um do outro. As funções mentais são todas interligadas, e o neocórtex tem uma conexão profunda com o cérebro mamífero, que processa as nossas emoções.

Nosso medo e senso de emergência é originado nessa parte do cérebro. Mais especificamente, na **amígdala** – não confundir com as *amídalas*, que ficam na garganta. Não caia no mesmo erro que eu, de achar que elas são a mesma coisa – por tempo demais.

De qualquer forma, a amígdala é o **vilão** aqui. Isso mesmo. É dela que surgem todos os nossos surtos e crises de ansiedade. Ao mesmo tempo, ela é o **super-herói**, já que é ela que nos comanda, mesmo sem percebermos, em direção à sobrevivência.

É a amígdala que nos faz seguir diligentemente as instruções de um ladrão que aponta a arma pra nós. É quem nos faz correr dez vezes mais rápido que o normal, quando um carro pode nos atropelar. É o que nos leva a pisar no freio, muitas vezes, em uma fração de segundo, antes mesmo de tomarmos consciência do que está acontecendo. É o que faz a gente respirar fundo e seguir caminhando no topo de uma montanha durante uma tempestade, pisando com uma precisão sem precedentes e sem cair de centenas de metros de altura. (Talvez só eu tenha experienciado essa última?).

Em resumo, **a amígdala dispara o sinal de alerta** que avisa o nosso cérebro e corpo sobre basicamente dois eventos: (1) um tigre está se aproximando e você precisa fazer algo; (2) você precisa comer esse bicho inteiro, ou vai morrer de fome.

Como sabemos, eu e você (assim espero), a gente não vive mais na selva. O tigre não nos oferece mais nenhum risco real, mas nosso cérebro mamífero insiste na ~~burrice~~ ação bem-intencionada de nos dizer que ele ainda está lá.

O tigre, em questão, pode ser um carro se aproximando rápido demais, o forno que esquecemos ligado a noite inteira ou aquele passo que poderia te fazer cair de um penhasco.

Nesses casos, o perigo é real - e a amígdala tá de parabéns.

Por outro lado, **a amígdala pode perceber que falar em público, discutir com alguém ou atrasar um projeto pode ser igualmente perigoso**. Essas coisas nos causam estresse e medo e, por isso, são interpretadas em algum lugar de nós como uma ameaça real às nossas vidas.

É razoável você ter medo de levar um tiro, de sofrer um acidente de carro, de botar fogo na sua casa, de cair de um prédio, de ser atropelado por um trem ou picado por um escorpião ou cobra peçonhenta.

Grande parte de nós tem uma resposta relativamente inteligente a essas ameaças – afinal de contas, é isso o que nos mantém vivos aqui, neste dia ensolarado. *Não é mesmo?*

Os medos legítimos e os emocionais – medo de rejeição, medo da solidão, medo do julgamento, medo de estar perdendo algo (FOMO¹), o medo de não estar correspondendo às expectativas, **o medo de não ser reconhecido como a pedrinha preciosa que você sabe que é**, o medo de não ser ouvido, o medo de ser ridicularizado – eles todos são a mesma coisa para a nossa querida, ingênua (e ocasionalmente burrinha) amígdala.

Em uma situação que evoca esses medos emocionais, nosso cérebro responde como se nossas vidas estivessem em real perigo. **É como se ser xingado pelo chefe ou levar um pé na bunda pudesse, literalmente, nos matar.**

O problema é: se você se expõe constantemente a esses medos e não consegue colocar uma barreira entre senti-los e reagir a eles, você, provavelmente, estará engolindo uma bomba relógio que vai explodir dentro de você.

A ansiedade é a arte de criar cenários catastróficos na sua cabeça, dia e noite, dormindo e acordado. Antes de falar com alguém. Enquanto fala com alguém. Depois de falar com alguém. Ela pode surgir por diversas razões mas, certamente, ela está relacionada a um dos medos emocionais mencionados acima.

Em um cérebro ansioso, a amígdala vai te fazer fugir, toda hora, de um tigre que você ainda nem viu.

¹ FOMO é a sigla para *Fear of Missing Out* (Medo de ficar de fora). É uma condição de apreensão constante de que os outros estejam fazendo coisas melhores, vivendo experiências mais recompensadoras. É um medo de “perder o bonde”, seja ele experiências, conhecimento, notícias, acontecimentos da rede social. FOMO também é considerado um medo de arrepender-se por uma determinada escolha que pode levar a uma preocupação compulsiva de que o indivíduo está perdendo uma oportunidade de interação social, uma experiência, um investimento ou quaisquer outros eventos. https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_FOMO

A amígdala será ativada a todo vapor pra dizer ao seu corpo se preparar para o tigre não-existente que você acabou de inventar na sua cabeça sem sequer perceber.

A amígdala não sabe.

Ela não entende que o tigre é apenas fruto da nossa imaginação.

A amígdala nem sabe o que é imaginação.

Se a gente soubesse de tudo o que acontece nos nossos corpos, toda vez que sinalizamos qualquer perigo aparente, real ou imaginário, nós nos tornaríamos mais cuidadosos e não gastaríamos tanto esse alarme.

O impacto é sistêmico: nosso corpo todo muda para um modo de emergência para responder ao perigo. Nossos sistemas digestório, respiratório, circulatório e neurológico entram em modo sobrevivência e mudam a forma como trabalham para focar somente em te manter vivo - o que se resume a, basicamente, te ajudar a fugir ou atacar o perigo de forma instintiva. A sua digestão é afetada, sua respiração é ofegante e seu raciocínio é comprometido quando em modo de emergência.

Esse modo é incrivelmente potente contra ameaças reais: todos os seus sentidos estão inteiramente dedicados a garantir que você saia dali vivo.

Mas, quando a sua amígdala começa a ativar o alarme de perigo, quando você está simplesmente tendo uma conversa difícil com seu parceiro, **ela está literalmente fazendo muito barulho por nada.** Ela está enviando um sinal de que o seu exército fisiológico precisa se preparar para a guerra, quando sequer há um inimigo do outro lado.

A ansiedade paralisa porque nós ficamos demais dentro das nossas próprias cabeças, imaginando cada cenário possível (e impossível) de cada ação ou palavra. E isso pode ser tão avassalador que pode levar a uma pane geral, física e emocional.

A resposta de estresse a um trauma vem quando você passou por algo que te causou uma dor imensa (física, emocional ou ambas). Pode ser que isso venha de uma situação que ameaçou a sua vida, como um furacão, um sequestro, um acidente, uma guerra. Milhares, senão milhões de soldados sofrem de TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático), após voltar pra casa de uma guerra².

Recentemente, tem-se descoberto que **traumas emocionais** podem causar sintomas de TEPT em pessoas cujas vidas não estiveram em risco, mas sua dignidade, seu valor individual e sua identidade foram ameaçados. **Vítimas de abuso (emocional ou físico) podem não ter passado por uma experiência de quase-morte, mas elas carregam uma dor imensa, que mudou inteiramente a forma como veem o mundo.**

Nesses casos, nós estivemos expostos a situações terríveis. Nós mantemos o registro em detalhes das situações em que fomos feridos, até mesmo quando não achamos que conseguimos lembrar.

Certa vez, eu estive em um acidente de carro envolvendo uma moto. Eu atravessei o cruzamento quando o sinal estava amarelo, e a moto ultrapassou o sinal vermelho, encontrando o meu carro. Eu não me machuquei, mas o condutor da moto foi lançado e caiu violentamente no chão, após se chocar contra a porta do carona do meu carro. Eu não consegui dirigir por meses após o acidente, porque, no mesmo ponto periférico da minha visão, eu continuava vendo o capacete dele batendo contra a janela do meu carro, toda vez. Ainda hoje, mais de dez anos depois, tendo dirigido milhares de quilômetros com relativa tranquilidade, eu quase sempre acabo parando o carro (sem me dar conta) em um sinal amarelo.

Eu sofri *bullying* no meu último ano de Ensino Fundamental (aos 12 anos), durante meses e meses, pelas meninas que eram as minhas melhores amigas. Eu lembro de ser chutada, empurrada, ridicularizada, de rirem da minha cara na aula, dia após dia.

² Sabe-se que até 15 a cada 100 (11-15%) veteranos das guerras do Vietnã, do Golfo e do Iraque desenvolveram TEPT em algum momento da vida. **Statistics on PTSD in Veterans** - US News. Elaine K. Howley, 2019: <https://health.usnews.com/conditions/mental-health/ptsd/articles/ptsd-veterans-statistics> (em inglês)

Elas não me deixavam entrar na sala de aula. Eu recebia ameaças de que apanharia na saída da escola. Eu não entendia o que estava acontecendo, muito menos o porquê. A minha visão de mundo, e a minha visão sobre mim mesma, mudou pra sempre por causa dessa experiência.

Quando algo te traumatiza, você se vê revivendo aquele momento na sua cabeça. Você evita se expor a qualquer coisa que te lembre daquele momento porque a dor é grande demais.

Se você sofreu um acidente de carro, você talvez não queira entrar em um carro de novo por semanas, meses ou anos. Se você sofreu um assalto, talvez você não consiga voltar ao local onde aconteceu. **A mera ideia de algo que se assemelhe à memória dolorosa pode te fazer, ao mesmo tempo, revivê-la obsessivamente e evitá-la a todo custo.**

TEPT é uma ansiedade do futuro turbinada com uma dor mal-resolvida do passado, te paralisando no presente. Você não está paralisado sem motivo: você tem uma razão muito séria pra nunca mais querer cruzar aquela rua de novo. Lembre-se: o seu cérebro mamífero não é muito inteligente. Ele vai imediatamente relacionar um lugar, um objeto, um som ou um cheiro com o seu trauma e te dizer, “*não, ali a gente não vai*”.

Essa parte do seu cérebro te viu quase morrer (pelo menos na sua perspectiva), quando em condições muito semelhantes. E não vai te deixar “morrer” agora, a não ser que você a convença do contrário.

Você pode ter sofrido um trauma se já esteve em algum relacionamento abusivo (pessoal ou profissional) que te causou uma dor insuportável, que gerou **um filme que continua rodando na sua cabeça** e é ativado pelas coisas mais insignificantes.

Até que faz sentido: **se você sabe o que acontece quando seu maior medo se realiza, por que se expor a isso?** Parece uma decisão que ameaça sua sobrevivência para o seu cérebro mamífero.

Se você não reconhece o trauma e deixa que isso aumente e se enrijeça dentro de você, o resultado pode ser bem feio.

Eu me dei conta dos meus traumas graças à psicoterapia. Notei que **algumas coisas no ambiente de trabalho eram gatilhos**: certos jargões e situações, objetos como um *moleskine* ou um *laptop*, me lembravam da experiência que me traumatizou. As minhas respostas a esses gatilhos eram físicas: suor, dor no peito, febre, tontura e enjoos que surgiam no meio da mais simples reunião.

Falando em gatilhos, isso tudo me deixou bem cansada. É hora de parar.

Esse foi um exercício e tanto.

DIA VINTE E NOVE

6 DE ABRIL DE 2018

HOJE EM DIA, tem um tipo de pessoa que me dá uma raiva tremenda: quem diz “*ai, sabe, eu não consigo ficar muito tempo sem trabalhar. Mesmo se eu tivesse todo o dinheiro do mundo, eu ainda continuaria trabalhando do mesmo jeito!*” O tipo de **gente que sente falta do trabalho durante as férias**.

Esse tipo de gente, sabe?

Não me leve a mal. Não é que eu não acredite que essas pessoas sejam capazes de amar o que fazem, a ponto de estarem dispostas a dedicar-se intensamente, mesmo sem necessidade ou retorno financeiro. **É que eu não consigo confiar em quem não consegue se ver fazendo absolutamente nada.**

Especialmente, quem *não consegue* ficar sem fazer nada.

O motivo pelo qual eu não confio nessas pessoas é simples: **eu sou uma delas**. Ou, pelo menos, costumava ser.

Eu sempre levei tudo a sério demais. Tenho uma ânsia por produtividade e performance, o que é ótimo pra te transformar em uma aluna nota 10 e em funcionária do mês. Isso pode ser perigoso, no entanto, tanto para a sua saúde mental, como para todas as outras coisas na vida que não se resumem a trabalho ou a estudo.

*(Ah, você não sabia? Deixa eu te contar: existem **outras** coisas na vida além disso!)*

Voltando à minha fascinante história de vida: eu só tenho lembranças minhas **fazendo** coisas. Escrevendo. Estudando. Pesquisando. Memorizando. Aprendendo. Fazendo. Organizando. Planejando. Avaliando. Revisando. Criando. Limpando. Traduzindo... Acho que deu pra entender, né? **Sempre no gerúndio.**

Não consigo lembrar de **um** momento em que eu estivesse deitada na minha cama, de boas, olhando pro teto, sem fazer nada ou sem alguma preocupação exacerbada. Especialmente depois de adulta.

Como disse antes, esse funcionamento leva a uma série de coisas boas. Eu já conheci um monte de gente que era tão boa em fazer nada, que o problema delas era justamente **não conseguir “chegar a lugar nenhum”**. Apesar de não julgá-las tanto hoje em dia (mas, ai, como eu as julgava antes!), eu ainda não consigo me ver nesse outro extremo.

Por outro lado, eu também não quero ser o coelho da Duracell que corre loucamente, sem direção, até que a bateria acabe. Até porque, mesmo que a pilha seja boa, mesmo como uma Duracell (#publi), ela vai acabar, eventualmente.

Nem a melhor pilha dura pra sempre. É fato.

Se um dia você se perceber completamente esgotado e, ao mesmo tempo, nutrindo uma expectativa de cumprir mil coisas simultaneamente, cuidado: **o seu ritmo alucinado tem data de validade.**

Pegue o meu exemplo: **eu precisei aprender a não fazer nada.** Isso

não deveria ser algo que a gente precisa aprender na marra antes dos 30.

Se permitir sentir tédio, fazer coisas inúteis como entrar no buraco negro do Youtube, Netflix, ou até jogar algo bobo no celular, não deveria ser visto com maus olhos.

Tá tudo bem não fazer nada.

Agora, me deixa voltar pra cama.

DIA TRINTA

26 DE JUNHO DE 2018

PRIORIDADES. Eu sempre penei para estabelecê-las, distingui-las e dar a elas o valor que merecem. Tenho facilidade em me distrair com coisas mais fáceis, com botões coloridos ou com a minha própria preguiça.

Tenho facilidade em priorizar as demandas dos outros em detrimento das minhas próprias. Tenho facilidade em deixar as minhas prioridades caírem no esquecimento.

Escrever deveria ser a minha prioridade absoluta. Mesmo assim, eu só escrevo quando não tenho mais nada em mente ou na agenda. Eu reluto à manutenção desse hábito, mesmo quando consigo dizer pra mim mesma que escrever só 15 minutinhos por dia já seria o suficiente.

(Estou com sono. Dormi menos de cinco horas ontem à noite - ou melhor, hoje de madrugada.)

As práticas que venho priorizando como **hábitos fundamentais**, talvez não sejam essenciais. Venho tentando criar um conjunto abrangente de hábitos saudáveis, com calendários e planners, mas não tem funcionado.

Se eu não durmo o suficiente, se o meu local de trabalho e a minha casa estão uma bagunça, e se eu não escrevo, **nada mais funciona**.

Esses são meus **hábitos essenciais** e eu preciso priorizá-los o máximo possível. Alguns hábitos me fazem bem, ou muito bem, mas não são essenciais.

Meditação: me faz muito bem.

Yoga: me faz muito bem.

Leitura: me faz bem.

Exercício físico: me faz muito bem.

Ir para cama em torno das 23h e dormir no mínimo 7-8h por noite: **essencial**.

Viver em uma casa minimamente organizada: **essencial**.

Vir aqui escrever, nem que seja por 15 minutos: **essencial, muito essencial**.

Dormir bem e manter a casa limpa são meus exercícios.

Escrever é minha meditação.

DIA TRINTA E DOIS

2 DE JULHO DE 2018

QUEM INVENTOU OS MESES?

Os dias, as horas, os minutos, os segundos?
Quem capturou o tempo em seus ciclos e ondas?
Quem encapsulou nossas vidas desse jeito?

O tempo é uma invenção.

Nós inventamos coisas para aliviar a experiência
de passar por esse imenso mistério que é a vida.

(Pelo menos, normalmente, essa é a intenção.)

Mas nós oprimimos
e nos tornamos oprimidos
pelas coisas que criamos.

Tempo.
Dinheiro.
Nações.
Trabalho.

Nós inventamos tudo isso.

O planeta não precisa de calendários,
ou contas bancárias,
ou bandeiras,
ou respostas automáticas de e-mail.

Somos nós, seres humanos, que precisamos.

Ou melhor, alguns de nós precisam,
e precisam tanto, aparentemente,
que essas invenções tomaram conta de toda a espécie.

O tempo pode ser uma prisão,
dependendo de como você o vê.

O tempo, como o inventamos, serve a dois propósitos:
(1) permitir que reconheçamos os ciclos e transições da natureza,
(2) permitir que antecipemos esses movimentos.

Dias são ciclos de sol nascendo e sol se pondo,
lua surgindo e lua desaparecendo,
por assim dizer.

Agrupamos fenômenos semelhantes da natureza,
e os classificamos como dias, estações e anos.

**Nós também temos ciclos e fenômenos internos,
que estão conectados aos da natureza.**

O que eu estou tentando dizer é:

O tempo é ciclo, é transição.

O tempo é o que se repete e o que se transforma.

Nossa espécie foi brilhante em observar os ciclos da natureza,
em classificá-los
e em padronizar essa classificação por toda a civilização.

Mas aí, a gente foi longe demais,
- o que acontece com certa frequência.

A noção de tempo deveria nos **servir**.
Afim de contas, fomos nós que a desenvolvemos.

Mas ao invés disso,
nós somos servos do tempo.

Ficamos enfurecidos quando acordamos atrasados.
Lotamos nossas agendas à exaustão.

Alguém **inventou** que se deveria trabalhar
oito horas por dia,
cinco dias por semana,
por volta de onze meses por ano,
por aproximadamente 35-45 anos.

Nisso tudo, esquecemos que as horas são uma invenção.
Que os dias da semana são uma invenção.
Que semanas são uma invenção.
Que meses são uma invenção.

Ainda por cima,
inventamos que precisamos fazer mais dentro de uma hora.

Que precisamos ter resultados melhores neste mês
em comparação ao mês passado.

Que precisamos vender mais neste trimestre
do que no semestre anterior.

Mas por quê isso?

Pra quê?

Pra quem?

Temos medo de que as máquinas e a inteligência artificial acabem
nos dominando.

Daqui de onde eu vejo
acho que a gente tem razão em ter medo.

Nós somos ótimos em criar coisas,
e péssimos em definir limites,
em discernir quem é quem no jogo.

Fomos nós que inventamos a noção de tempo.
E agora, vivemos aprisionados por ele.

Fomos nós que inventamos dinheiro.

As 30 pessoas mais ricas
possuem a mesma quantidade de dinheiro
do que metade de toda a população mundial somada.

Fomos nós que inventamos as nações.

E passamos a aniquilar tribos,
declarar guerra uns aos outros,
e agora prendemos crianças em gaiolas.

Fomos nós que inventamos os carros e as cadeiras.

E estamos morrendo por passarmos tempo demais sentados.

Fomos nós que inventamos os smartphones e as redes sociais.

Deu pra entender onde eu quero chegar?

Nós nos tornamos reféns das coisas que inventamos com extrema facilidade.

Se o dinheiro é um problema pra nós,
nós somos o problema.

Se as fronteiras são um problema,
nós somos o problema.

Se a tecnologia é um problema,
nós somos o problema.

Se o tempo é um problema,
nós somos o problema.

DIA TRINTA E QUATRO

4 DE JULHO DE 2018

NUNCA FUI FÃ DE REPETIÇÃO. Até mesmo quando dirigia pro trabalho - supostamente a parte mais repetitiva do dia - eu sempre buscava fazer trajetos diferentes, porque enjoava de seguir sempre o mesmo caminho.

Eu tinha um apreço meio estranho pelo caos que a minha vida havia se tornado quando passei a trabalhar demais, voando de uma cidade - ou país - a outra a cada semana e passando longe de qualquer coisa que lembrasse uma rotina. Me lembro de acordar, certa manhã, em um quarto de hotel e demorar pra assimilar onde estava - pensei estar em casa, e depois olhei pela janela tentando lembrar que cidade era aquela (*acho* que era Cascavel, no Paraná).

Tempos atrás, li um artigo que afirmava que realizar tarefas mundanas de formas diversas, como escovar os dentes com a mão não-dominante, fazer um caminho diferente para chegar a lugares familiares, e até mesmo caminhar de costas, poderia prevenir o mal

de Alzheimer e demência. Estava ali a prova científica que reforçaria a minha aversão à repetição.

Fazer diferente sempre me pareceu mais natural do que fazer igual.

Tarefas repetitivas não tinham nada de especial, pensava eu.

Mas aí, veio o Chile.

Nas primeiras semanas de 2016, quando eu estava afastada do trabalho em função do primeiro episódio da Síndrome de Burnout, eu me sentia frequentemente compelida a sair de casa. Com isso, me refiro tanto ao apartamento onde eu morava, em Porto Alegre, quanto à minha própria cabeça. Eu queria romper os caminhos neurais com os quais meu cérebro havia se habituado, sair do piloto automático e deixar pra trás qualquer coisa que me levasse de volta à vida e aos sintomas que eu vinha sentindo nos meses anteriores.

Foi então que eu decidi comprar uma passagem pro Chile, com o intuito principal de visitar a Ilha de Páscoa e a Patagônia. Essa seria a maior aventura da minha vida.

Um gosto de liberdade. Dias mágicos. Essa viagem me curaria. Me arrebataria, me transformaria. Me amendrontaria e me abençoaria. Eu voltaria radicalmente diferente do que fui.

Tudo isso aconteceu - não só nos meus 36 dias de mochileira, mas dali em diante, durante os anos que sucederam àquela experiência.

Mas não seria só isso.

Santiago, a capital do Chile, funcionou como ponte entre os meus destinos principais (a Ilha de Páscoa, o deserto do Atacama e a Patagônia) e a minha cidade de origem, Porto Alegre. Quando saí de casa, voei para capital chilena. De lá, voei para a Ilha de Páscoa, e então, de volta para Santiago, partindo para o Atacama. E mais uma vez Santiago, antes de seguir em direção à gelada e transformadora Patagônia.

Isso quer dizer que eu parei em Santiago umas três ou quatro vezes nos primeiros 20 dias de viagem. E mais: eu fiquei lá por pelo menos uns dois dias em cada parada. As estadias eram intermediárias entre voos, e também funcionaram para me aclimatar e evitar um choque térmico muito drástico - em San Pedro de Atacama, fazia 40°C, enquanto na Patagônia estava menos de 8°C.

Uma observação talvez relevante: eu já havia ido a Santiago pelo menos duas vezes no ano anterior, a trabalho.

Normalmente, eu detestaria fazer algo assim. Não me entrava na cabeça gastar dinheiro pra ir repetidamente ao mesmo lugar. Em função de os meus dias serem limitados, me parecia uma enorme perda de tempo voltar mais de uma vez pra um lugar conhecido, ao invés de seguir direto rumo ao próximo desconhecido. Mal sabia eu que estava prestes a aprender uma baita lição sobre repetição.

Tem uma frase famosa (e batida) do Heráclito em que ele diz que **“você não pode entrar duas vezes no mesmo rio”**.

Cada vez que eu voltava a Santiago, eu voltava para a mesma cidade. Ao mesmo tempo, cada experiência foi totalmente diferente uma da outra.

Eu fiz a minha parte, reservando hospedagem em hostels localizados em bairros diferentes a cada vez, o que me proporcionou diferentes vistas da cidade. Eu estive na Santiago *Sanhattan* (um trocadilho com Manhattan), com seus arranha-céus e traços de metrópole, uma Nova York latina. Eu estive na Santiago central, com bandas tocando nas calçadas, reunindo pedestres a caminho de casa ou da Universidade; com a *Casa de La Moneda* e sua imensa bandeira chilena hasteada. Eu estive na Santiago noturna, boêmia, com os bares, karaokês e a gente criativa do bairro *Bellavista*. Eu estive no museu Belas Artes e em museus de arte contemporânea, em shopping centers e mercados de rua, em bairros hipsters, em praças pequenas e parques enormes (os *cerros*), com suas vistas elevadas da cidade, que é divinamente cercada pela Cordilheira dos Andes.

Eu experimentei as múltiplas Santiagos que coexistem dentro da mesma cidade.

E eu também vivi as múltiplas versões de mim que passaram por Santiago. A versão *workaholic*, que acordava às 6h da manhã pra terminar uma apresentação, voltando para o hotel no final do dia pra ler e-mails e trabalhar mais, ao invés de aproveitar a cidade; a versão curiosa, andando de Uber pra cima e pra baixo pra ouvir as histórias de vida dos (e das) motoristas; a versão “descolada”, me arriscando a beber um *pisco sour* sozinha em um bar; a versão centrada, fazendo uma aula grátis de yoga no parque durante o pôr do sol e meditando enquanto caminhava pelos *cerros*; a versão extravagante, indo em um restaurante para consumir uma peça enorme de cordeiro e uma garrafa de vinho inteira sozinha; a versão frugal, compartilhando um quarto de hostel com outros 10 desconhecidos, indo a pé pra cima e pra baixo pra economizar em passagem de ônibus e metrô.

Duas coisas se destacaram nesses primeiros meses transformadores do meu período sabático/em recuperação da Burnout: o primeiro foi Santiago; **o segundo foi a yoga.**

Eu havia começado a praticar aulas de yoga grátis que estão disponíveis no Youtube de uma instrutora chamada Pri Leite¹, que mora em Miami. Eu praticava no meu apartamento, em Porto Alegre, e nos parques das redondezas. Assim que comprei a passagem pro Chile, decidi que levaria o meu tapete de yoga comigo.

Carreguei o tapetinho na mochila, preso com um elástico no fecho de cima e na horizontal - o que era um saco pra passar por portas e corredores estreitos. Precisava passar de lado ou me batendo por tudo - o que aconteceu algumas vezes. Por causa de tamanha inconveniência, eu sentia que se eu não usasse o tapete, levar comigo seria de uma estupidez sem tamanho. Aquilo me forçou a fazer bom uso, praticar yoga e meditar, mesmo que por 10 minutos, sempre que possível.

¹ Você pode assistir às aulas dela de graça no website (os vídeos estão hospedados no YouTube): <https://prileiteyoga.com.br/>

Eu pratiquei yoga no espaço entre os beliches dos hostels. Eu pratiquei yoga na beira do mar. Eu pratiquei yoga em parques, terraços, jardins. Pratiquei no pôr do sol, com sol, com tempo nublado ou com uma ventania contra mim. Eu lembro de uma vez que acordei com uma ressaca imensa e tentei praticar, mas mal conseguia parar em pé, e ria sozinha de mim mesma. Eu até pratiquei cercada por abelhas - e eu morro de medo delas (não recomendo). Era só encontrar um local limpinho, aberto para acesso e sem muita gente em volta, com espaço para o meu tapete, que lá estava eu fazendo as posturas.

Tenho memórias incríveis dessa viagem pro Chile. Mas **eu lembro tão nitidamente desses momentos do yoga, que é como se estivesse lá agorinha mesmo**. Eu não pratiquei todos os dias, mas fiz o suficiente - e bem mais do que eu jamais poderia esperar de mim mesma, já que me considero péssima em termos de disciplina.

Ainda lembro como era bom ter um pedacinho de rotina pra levar comigo onde quer que eu fosse. A prática me serviu de **âncora**, enquanto tudo o mais se movia ao meu redor. O yoga seguiu comigo por toda a viagem. Continuou quando eu viajei de novo sozinha, alguns meses depois, pela Europa. E permanece até hoje, desde que me mudei aqui para a Holanda.

O que eu subestimei sobre repetição e sobre hábitos (que nada mais são do que ações + repetição), é que **não é sobre fazer a mesma coisa todos os dias**. Como na frase batida do seu Heráclito, você ou o rio (talvez, ambos) estarão diferentes a cada encontro.

Eu tenho lido muito desde a minha segunda Síndrome de Burnout. Por meses, ler era a única coisa que eu conseguia fazer, além de dormir e mexer no meu telefone (passando horas nos joguinhos mais bobos que você puder imaginar).

Um dos temas que eu mais li foi criatividade - como viver uma vida criativa, como aumentar a sua criatividade, como torná-la financeiramente sustentável, como incluir arte na sua rotina.

Foi surpreendente perceber o quão disciplinadas são algumas das pessoas mais criativas que eu conheço e admiro – até mesmo as que criam as coisas mais nonsense, e que eu esperaria viverem totalmente sem regras.

O David Lynch é um exemplo. Ele criou alguns dos filmes mais estranhos já feitos e ele pratica meditação transcendental por pelo menos 20 minutos por dia, há mais de 20 anos².

Todo.
Santo.
Dia.

Temos sido bombardeados com o culto às rotinas matinais e os “10 hábitos mais produtivos” dos maiores CEOs. Qualquer veículo de mídia tem um artigo publicado a respeito.

Isso tudo sempre me pareceu meio imbecil – especialmente a veneração aos CEOs (mas isso é tema pra outro livro, *literalmente*). Primeiro, porque nunca gostei de rotinas – ou eu achava que não gostava, pra ser mais exata. Segundo, porque... **ai, jura?**

Acordar às quatro da manhã, se exercitar por duas horas, comer barras de cereal moleculares, correr uma meia maratona às seis, e ainda por cima, pensar em trabalho 24 horas por dia, não me parece como uma vida bem vivida. Mas isso é só a minha opinião. Além disso – sei por experiência pessoal, que você consegue trabalhar pra cachorro por alguns anos. Você consegue fazer de tudo, acavalar conquistas. Mas a vida vai te dar uma bela duma rasteira se, no processo, você não for um pouco gentil consigo mesmo.

Por outro lado, quando eu ouço que artistas e pessoas que eu admiro também tendem a ter uma rotina disciplinada, isso me pega em um outro lugar. A gente não foi ensinado que a criatividade nasce do inesperado? Se estivermos constantemente em território novo, aí é que criatividade vai aflorar... não vai?

² E não é só isso: o David Lynch escreveu um livro sobre meditação transcendental e criatividade. **Em *Águas Profundas: Criatividade e Meditação***. David Lynch, 2015.

Não.

É quando você coloca um pouco de estrutura que o seu cérebro começa a levantar voo. Eu não estou dizendo que você deve acordar às cinco da manhã ou seguir esses hábitos compartilhados como receita de bolo.

Venho notando que algumas repetições realmente ajudam o meu cérebro a funcionar melhor, porque me poupa tempo e energia em tomar pequenas decisões saudáveis o tempo todo.

O piloto automático não é necessariamente ruim se você prestar atenção em qual caminho ele está te levando. Pensando bem, você consegue aproveitar bem mais a vista ao redor, estando no piloto automático.

Esta é a 34ª vez que sento nessa escrivaninha pra escrever logo após acordar, lavar o rosto e fazer um café.

Eu já devo ter escrito umas 100 páginas só nesses momentos.

Visto de fora, pode parecer que eu sou um robô, repetindo algo dia após dia, mas isso seria uma simplificação leviana dessa prática.

Se não fosse esse hábito, eu não me sentiria inspirada como estou hoje.

Âncoras não necessariamente te puxam pra baixo ou te impedem de chegar mais longe. Por incrível que pareça, são elas que te permitem voar.

DIA TRINTA E SETE

9 DE JULHO DE 2018

NÃO OLHE PARA A TELA.

Não pare pra pensar no que está acontecendo aqui.

Você está se questionando.

Eu entendo.

Mas agora não.

Tá tudo bem, as coisas se revelarão no seu tempo certo.

*É só seguir a sua intuição
(o que é muito mais fácil de dizer do que fazer).*

Você está no caminho certo.

Não se preocupe.

Você precisa passar por isso.

Pode não dar certo
- mas também pode dar.

O que quer que te aconteça, agradeça, pois será
sempre uma bênção ou uma lição
(muito provavelmente, um pouco de cada).

Você precisa se cercar de gente que te dê energia,
pessoas que, quando vão embora,
te deixam com vontade de fazer mais,
e não menos.

Você sabe bem o que eu quero dizer.

Faça uma lista das pessoas que te fazem sentir assim.

Pense nessas pessoas.

Você pode continuar nessa busca pelo tempo que quiser.

Mas no final, **é sempre sobre pessoas.**

Está tudo bem, você está chegando lá.
Os tropeços são parte do caminho, relaxa.

O seu próximo passo é preencher os espaços em branco.
Comece a materializar as ideias,
porque é quando você começa a tornar algo real
que você fica mais inspirada.

Já era hora de saber isso sobre você mesma.

Você não chegou até aqui por acaso.
Você sabe que tem um poder imenso.
Você fica doente quando falha em reconhecer esse poder,
ou quando cede o seu poder aos outros.
Não faça mais isso.

Esse poder é seu.

Sempre foi.
Está nas suas mãos
- literalmente.

Coloque suas mãos à obra.

Reconheça o seu poder.
Deixe as crenças limitantes e os medos pra trás.
Ou melhor:
acolha essas emoções e as deixe como espectadoras, em silêncio.

Faça a sua parte.
Você está chegando cada vez mais perto da resposta.
Você está fazendo as coisas certas,
está aprendendo a cuidar de você.
a entender o que você valoriza,
e tem se posicionado para priorizar isso.

Você tem conseguido enxergar cada passo no caminho,
ao invés de simplesmente aceitar andar com os olhos vendados.

Tudo o que você fez até aqui está certo.
Não olhe pra trás pensando qualquer outra coisa.
O que não pode ser mudado não te importa mais.

Esteja aqui, agora.
Aceite quem você é.
Espere um pouquinho mais de você.

E permita que o seu poder mude o mundo¹

¹ As páginas deste dia estão em itálico porque foram escritas de forma 100% intuitiva. Conforme menciono na primeira linha, fui escrevendo sem olhar para a tela. Eu sequer li as palavras que ia digitando, a escrita veio de forma rápida e fluida - foi complicado de revisar, eu confesso, pois eram muitos erros de digitação. Contudo, esse é um exercício interessante de se fazer de vez em quando, e uma boa forma de praticar o abandono de qualquer senso de julgamento.

DIA QUARENTA E SEIS

23 DE JULHO DE 2018

OLHA EU AQUI DE NOVO.

Dois dias sem escrever e eu já sinto falta dessas páginas. Por outro lado, é bom fazer uma pausa, não é?

O que tem passado pela minha cabeça ultimamente? Estou lendo o livro **“Essencialismo”**¹, do Greg McKeown, e achando o máximo. Ele traz à luz a ideia de descobrir e priorizar adequadamente somente o que é essencial. Focar em uma coisa de cada vez, ao invés de difundir a nossa atenção em todas as direções possíveis.

Perseguir apenas o essencial poupa muito da nossa energia e nos provoca a sermos mais conscientes das nossas escolhas. Tornamos-nos mais presentes nos compromissos que firmamos.

Essencialismo: é só quando você se dá a permissão de parar de tentar fazer tudo, de parar de dizer sim pra todo mundo, que você consegue atingir a sua **contribuição máxima** na direção daquilo que realmente importa.²

¹ **Essencialismo: A Disciplina Busca por Menos.** Greg McKeown, 2015.

² Idem.

Eu ainda tenho muita facilidade em me perder nos meus limites e fazer mais do que o necessário, e ainda tenho dificuldade em dizer “não” para os outros e suas demandas.

Um passo pequeno que eu tenho dado é o de *adiar a resposta*. Eu já me conheço o bastante pra saber que, se alguém me pede algo, o **meu piloto automático me move a aceitar**, concordar na hora. No entanto, é quando eu tenho tempo o suficiente para refletir, que eu tenho a clareza para dar uma resposta mais sábia. Fazer uma pequena mudança de um “sim” instantâneo para um “vou pensar e te aviso” é muito mais fácil do que esperar que eu aprenda, da noite pro dia, a dizer todos os “nãos” que preciso.

Nós deveríamos nos dar mais **tempo** pra pensar nas coisas, refletir nas nossas escolhas.

E tão importante quanto nos darmos mais tempo, é fazer isso pelo outro. Dar ao outro tempo de resposta, facilitar a vida de outras pessoas também. É no mínimo paradoxal que eu exija tempo para pensar e espere uma resposta instantânea das demais pessoas.

Quando solicitamos algo a alguém, podemos dizer, “*olha só, não precisa me responder agora. Pense bem, veja como você se sente com isso. Quando estiver pronto ou pronta, me avisa.*”

Pensando bem, acho que eu ainda não tenho uma “voz” na minha escrita.

Mas eu não vou tentar achar uma resposta ou solução pra isso agora. **Não.**

Eu vou pensar bem sobre isso antes.

DIA QUARENTA E NOVE

6 DE AGOSTO DE 2018

MEU POTINHO DE FELICIDADE

- Minhas afilhadas tocando piano.
 - Meditação.
- Uma passagem surpreendente de um livro.
 - Shows.
 - Escrever.
 - Meus pés na areia.
 - Ver algo lindo.
- Minha gata se espreguiçando na parede.
 - Minha casa quando está limpa.

- Contemplar a natureza.
- Piquenique no parque.
 - Amsterdam.
- Testar uma receita nova com meu namorado.
 - Podcasts.
 - Tilburg.
 - Visitar um museu.
- Vídeo-chamada com as minhas afilhadas.
 - A Patagônia.
 - Andar sem destino.
- Conversar com alguém de forma fluida.
 - A Ilha de Páscoa.
- Conversar com a minha mãe sobre a vida.
 - Sentar na grama.
 - Pucón.
- Cantar (pela casa, no carro).
- Conversar com amig@s.
 - Londres.
- Prestar atenção nos detalhes das coisas.
- Sorvete italiano (é *gelatto* que chama?).
 - Liverpool.
 - Ir ao cinema sozinha.
 - Ver o sol nascendo.
 - Ver o sol se pondo.
- Sentir encantamento pelo momento presente.
 - Receber um elogio.
 - Montevideo.

- Sentar perto de águas calmas.
 - Churrasco.
 - Porto Alegre.
 - Cachoeiras.
- Brincar com a minha gata.
 - Água bem gelada.
 - Ter flores na casa.
 - Chimarrão.
- Comer algo saudável e delicioso.
- Estar com a minha família brasileira.
 - Entrar em uma igreja vazia.
- Conectar com gente de verdade.
- Estar com a minha família holando-mexicana.
 - Entrar em um estádio lotado.
 - Cerveja boa.
 - Yoga.
 - Tocar ukulele.
 - Deitar na rede.
 - Dançar.
 - Assistir comédia.
 - Observar as ondas do mar.
- Conhecer pessoas de outros países.
- Qualquer coisa composta pelo Lin-Manuel Miranda.

DIA CINQUENTA E TRÊS

10 DE AGOSTO DE 2018

ALGO ME DIZ que as coisas estão começando a melhorar. Tudo parece estar se conectando, e o caminho vai ficando mais visível a cada dia.

Eu vejo **amarelo** em todos os lugares agora. É interessante como a mente funciona: uma vez que você comece a prestar atenção em algo, isso passa a tomar conta da sua realidade. Sabe quando você pensa em comprar um carro (ou uma roupa, um telefone) e começa a ver aquele mesmo modelo em todo canto? Isso não é (necessariamente) um sinal do universo te dizendo pra comprar o que você vem desejando - **é a parte da sua mente que está processando aquela informação específica com maior prioridade do que o resto. Por isso é tão importante nos darmos conta de onde depositamos a nossa atenção.** Ela influencia muito a nossa perspectiva na vida e molda a nossa realidade percebida.

Eu não consigo lembrar do porquê ter escolhido o amarelo para a linguagem visual do *The Better Achiever* - foi uma decisão intuitiva.

O meu desafio, agora, é navegar entre o conhecimento prático, baseado em evidências, e a sabedoria intuitiva, criativa.

Ontem, eu vi uma foto de um dia em que tive uma epifania da escrita como vocação, e refleti sobre o quanto o que eu estou criando agora está conectado a esse momento, ou se eu estou fugindo, de novo, para algo mais prático e tangível.

O fato de que a escrita é parte significativa do projeto é algo essencial. Parece que, intuitivamente, eu venho me propondo a priorizar a escrita como, no mínimo, ponto de partida de tudo o que eu faço.

É por causa da escrita que eu consigo navegar pelas águas profundas que existem dentro de mim e são as palavras que me permitem pescar o que quer que esteja nadando ao meu redor, dentro ou fora.



Imagem 1: logo do The Better Achiever.

Mantendo minhas oito horas ou mais de sono e meus 15 minutos ou mais de escrita diários, que são sagrados, me parece que todo o resto fica mais fácil - ou, pelo menos, mais conectado à minha verdade.

Cada vez que eu sento para escrever essas páginas, eu inevitavelmente me (re)conecto com algo importante. Seja uma emoção que parece resolvida na superfície, mas precisa de acolhimento em um nível mais profundo, seja um insight precioso que eu jamais esperava atingir, há sempre algo de valioso a ser captado nesse processo de escrever intuitivamente.

Noite passada, escrevi um pouco sobre a minha relação com o dinheiro. O processo fez parte de um exercício proposto pelo livro que estou lendo, e as descobertas que fiz até agora são impressionantes. Eu escrevi fatos, pensamentos e memórias acerca do dinheiro dos

quais eu não tinha consciência, mas fazem parte de mim. Escrever é uma das pouquíssimas maneiras que eu consigo chegar a camadas tão profundas minhas.

Eu reconheço que venho me saindo excepcionalmente bem em quebrar algumas percepções fortíssimas sobre a minha própria capacidade, sobre masculino e feminino, sobre relacionamentos disfuncionais, sobre não aceitar o meu próprio brilho e poder, sobre me sujeitar à aprovação dos outros. Ainda estou longe de superar isso tudo, mas, com certeza, já lido muito melhor do que antes.

O medo da escassez de dinheiro, contudo, continua aqui.

A minha relação com o dinheiro não melhorou nem um pouco até agora, e eu observo o quanto os meus medos se fortalecem à medida que eu me aprofundo neles. **Quando alguns medos começam a perder poder, outros medos começam a gritar cada vez mais alto.**

Eu já mudei de relacionamento, de trabalho, e até de país.

Eu já me recuperei dos meus transtornos alimentares.

Estou me recuperando da Síndrome de Burnout.

Mas depois de cada pedra que você tira do caminho é como se outra aparecesse no lugar, às vezes maior e mais pesada do que a primeira, porque ela também carrega o peso da pedra anterior¹.

Por exemplo: quando parei de ter compulsões alimentares, a resposta do meu corpo e mente foi transformar todo aquele medo mal resolvido em stress. Em questão de meses, eu sofreria um ataque de pânico, apresentaria sintomas de TEPT e da Síndrome de Burnout.

Eu não quero dizer que, ao me recuperar desses quadros, eu vá enfrentar questões ainda mais difíceis de saúde mental - Deus e os profissionais de saúde que me acudam com isso. Mas outras coisas podem emergir.

¹ Nota de 15 meses depois: essa sensação provavelmente estava associada aos meus traumas emocionais - algo que eu não compreendia profundamente na época. Hoje, entendo que essas pedras metafóricas não se tornam necessariamente mais pesadas - mas elas certamente não desaparecem por completo, e nem da noite pro dia.

Eu tive o meu tempo de aprender como deixar pra trás relacionamentos difíceis e começar a construir relações melhores.

Eu tive o meu tempo de aprender como deixar pra trás um ambiente de trabalho nocivo e repensar a minha carreira.

Eu tive o meu tempo de aprender a descobrir meus valores pessoais e a agir de acordo com eles.

Eu tive o meu tempo de me tornar confiante em relação à minha capacidade, fora da velha bolha de elogios que inflavam o meu ego e me levavam ao *workaholismo*.

Eu tive o meu tempo de reunir toda a coragem do mundo pra começar tudo de novo em outro país.

Eu tive o meu tempo de desaprender tudo o que aprendi sobre trabalho e sucesso, de começar algo do zero, onde a fundação está profundamente conectada aos meus valores.

Agora, chegou o tempo de aprender sobre os meus traumas envolvendo dinheiro e por que eu insisto em contar tantas histórias negativas pra mim mesma.

O trabalho que cada um de nós tem diante de si, normalmente, tende a parecer mais difícil do que qualquer coisa que já tenhamos feito. Por outro lado, você sabe que já superou algo que era a coisa mais difícil da sua vida, uma, duas, dez, cem vezes. Você sabe, lá no fundo, que consegue dar conta da lição.

Estou aberta a explorar as histórias que me contaram e as histórias que venho contando a mim mesma sobre dinheiro. Estou aberta a destralar meu cérebro de todas as suposições que não me servem. Estou aberta a entender, inteiramente, que o dinheiro é algo bom, quando adquirido de forma justa, e quando agimos de forma ética, consciente e bondosa com ele².

² Outra nota 15 meses depois: o dinheiro ainda é um desafio enorme. Ainda tenho esperanças e já sinto ter avançado um tanto, e ainda tenho muito o que aprender com essas mesmas lições sobre as quais escrevi aqui.

Partiu?³

³ Referência afetuosa a uma amiga do coração e ex-colega, a capixaba Suelen Giacomele. Era assim que ela nos chamava para o almoço (e nos lembrava de almoçar), cuidadosa que sempre foi com as pessoas.

DIA CINQUENTA E OITO

21 DE AGOSTO DE 2018

LEVANTAR DA CAMA: *feito.*

Lavar o rosto: *feito.*

Dar comida para a gata: *feito.*

Preparar uma bebida quente: *feito.*

Acender velas no escritório: *feito.*

Colocar uma música de fundo: *feito.*

Sentar para escrever: *feito.*

Quando você tem uma mente com um padrão ansioso de funcionamento, a velocidade com que pensamentos são criados, recriados, substituídos, questionados e sustentados pode ser assustadora. Mas eu só consigo entender o quão verdadeiramente assustadora ela é, quando converso com alguém tão ansioso quanto eu, no momento em que percebo a rapidez com que conversamos.

“Parece que vocês estão apostando corrida pra ver quem fala mais rápido”, ouvi uma vez.

Contudo, **existe uma diferença entre ansiedade e empolgação.**

Venho tentando discernir uma coisa da outra ultimamente – elas se apresentam meio que da mesma forma no corpo?

Ambas estão relacionadas com um senso de antecipação. Ambas podem se manifestar através de um tremor no corpo, batimento cardíaco acelerado, os pés inquietos, suor nas palmas da mão. Você está esperando pelo elevador e não consegue ficar parado no lugar, então começa a andar em círculos ou dançar com os pés porque a sua energia está se movendo rápido demais pra você ficar imóvel.

À medida em que eu me torno mais capaz de reconhecer a minha própria ansiedade, de dar um passo para trás e observar quando algo não é saudável pra mim, me encontro confundindo a sensação com mera empolgação – e vice-versa.

Lembro de estar esperando pelo elevador outro dia, pés e mãos se movendo incontrolavelmente; batimento mais rápido do que o normal. Eu estava saindo de casa para encontrar uma amiga que não via há mais de 10 anos. Naquele momento, eu me perguntei: **por que eu me sentiria ansiosa em uma situação como essa?**

Quando parei pra pensar nisso, lembrei de um episódio do podcast da escritora Gretchen Rubin¹, onde ela fala justamente sobre as diferenças entre ansiedade e empolgação.

Apesar de terem sintomas muito parecidos, a causa e os efeitos prováveis são bem diferentes.

Empolgação é uma coisa boa. Significa que você está entusiasmado com algo que está para acontecer. Você não está se preocupando com as formas com que pode fazer tudo dar errado.

¹ Não consegui encontrar o episódio exato onde ela menciona isso, mas este aqui chega próximo (em inglês): **Podcast 240: Very Special Episode: Use the Emergency Kit for Anxiety, Worry, and Stress.** Gretchen Rubin, 2019: <https://gretchenrubin.com/podcast-episode/240-very-special-episode-on-anxiety>

Você se sente verdadeiramente energizado pela ideia do que está por vir. É uma antecipação positiva. Já a ansiedade, por outro lado, diz sobre algum nível de **ameaça percebida**: você não está esperando se divertir, você está criando cenários que envolvem que algo que você possa dizer vai arruinar a noite, por exemplo.

A empolgação é uma emoção que demonstra que seu corpo e mente esperam que algo vá *bem*; a ansiedade é uma resposta a algo que o seu corpo e mente esperam que, de alguma forma, *vá dar errado*.

Se eu não tivesse me dado conta de que a empolgação era simplesmente o outro lado da mesma moeda, um lado **bom** de sentir, eu provavelmente ficaria com a sensação de estar ansiosa- o que me deixaria ainda mais ansiosa.

Essa diferença me lembra dos diferentes tipos de estresse. Quase todos nós aprendemos que o estresse é algo que deve ser combatido, eliminado. No entanto, uma certa dose de estresse (conhecido como eustresse, ou “estresse positivo”) é necessária para que o nosso organismo funcione adequadamente e nos permita crescer e evoluir².

Fazer qualquer coisa pela primeira vez é desafiador, e vai, inevitavelmente, criar estresse. **O aprendizado, o crescimento e o nosso sistema imunológico estão ligados ao estresse. Evitá-lo a todo custo não só é impossível - é perigoso³.**

Tudo bem se expor a um certo nível de estresse. O que não está bem é sentir-se estressado o tempo inteiro, nunca conseguir liberar o estresse do seu corpo ou viver diariamente com os piores cenários possíveis na sua imaginação.

² Para saber mais sobre o “estresse bom” e ruim, e como administrá-los, recomendo o livro da escritora, ex-empresária e ex-ultramaratonista sul-africana, Kathy Mann (em inglês): **Harnessing Stress**. Kathy Mann, 2019

³ Ana Maria Rossi, doutora em psicologia clínica e presidente do chapter brasileiro da **International Stress Management Association**, fala disso para o portal VivaBem (UOL): Seu estresse é positivo ou negativo? Veja como diferenciar os dois tipos. Sibeles Oliveira, 2020. <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/24/seu-estresse-e-positivo-ou-negativo-veja-como-diferenciar-os-dois-tipos.htm>

Conforme a minha vida se move em direção a novas possibilidades e eu conheço gente nova, crio coisas, estudo e reflito, noto que, às vezes, meu coração está um pouco acelerado, meus pensamentos estão passando mais rápido, e eu tenho um pouco menos de controle sobre meus pés e mãos.

Mas não é uma sensação ruim. Não é algo que me consome por completo.

Eu sei que há muitos cenários possíveis que podem resultar das minhas recentes iniciativas. Já naveguei pelos piores - e os melhores também - na minha cabeça. **Escrevi os meus medos.** E apesar de eu não poder dizer que não tenho nenhum medo, é como aquele medo que você sente quando está entrando numa montanha russa: você sabe que as chances de algo terrível acontecer são muito menores do que o seu medo quer que você acredite. Mas você também sabe que, nessa situação, é apenas uma questão de abrir mão do controle por alguns minutos e curtir a aventura.

Hoje, eu escolho dedicar o meu tempo a cuidar de mim ao invés de tentar controlar e prever todos os resultados possíveis.

Eu escolho curtir a aventura.

DIA SESSENTA E UM

4 DE SETEMBRO DE 2018

VENHO PENSANDO MUITO sobre a ideia de *cura*.

Fico imaginando se existe, realmente, uma cura para algumas questões de saúde mental. Refletindo se aqueles de nós que vivemos com ansiedade, depressão, Síndrome de Burnout, temos, de fato, algum *defeito* na cabeça.

Se o meu cérebro está *bugado* e precisa ser consertado.

Eu me pego pensando se algum dia a minha ansiedade vai embora, como uma fruta podre que a gente descarta e nunca mais vê. Se ela se transformará em algo diferente, como uma caixa de papelão reutilizável. Ou se vai continuar mais ou menos do mesmo jeito por toda a minha vida - e para além dela, como uma sacola plástica no oceano.

Fico imaginando se existe uma ponte que devemos atravessar, uma porta pela qual precisamos passar para nos “curarmos”.

Mas... e se não houver?

E se eu já tiver tudo o que preciso?

E se a minha doença é o resultado de eu não me encaixar no jeito estabelecido como “normal” para uma pessoa hoje em dia?

E se a Síndrome de Burnout fosse um mal necessário?

Eu escrevi uma vez que a minha missão era erradicar a Síndrome de Burnout, mas eu não tenho mais certeza disso.

Não tem como erradicar a depressão.

Não tem como erradicar a ansiedade.

Tem?

Eu não tenho como me curar disso. Não porque eu seja incapaz de, mas porque viver com essas coisas não me tornam uma pessoa menos digna de amor e felicidade.

A **cura**, portanto, trata-se mais do caminho do que do destino.

Não tem como deixar a Síndrome de Burnout para trás, para sempre. Mesmo quando eu melhorar, ela ainda será parte de mim.

Para sempre.

A palavra **healing**, cura em inglês, vem de *becoming whole*, tornar-se inteiro e estar bem.

Vem de compreender-me em todas as minhas partes, cuidando de cada uma delas.

De me sentir bem o suficiente com elas.

Reconhecer isso pode parecer algo simplório.

Mas é uma atitude poderosa.

Chega a ser um gesto de audácia.

DIA SESSENTA E SEIS

16 DE SETEMBRO DE 2018

QUANDO CONSEGUE ENCONTRAR TEMPO para cuidar de si, você se torna mais presente com os outros.

Esta é a minha segunda vinda ao Brasil desde que me mudei para a Holanda. Quando se mora longe e viaja para visitar amigos e família, há um certo senso de urgência na forma como se passa o tempo. Dependendo da sua personalidade e dos seus relacionamentos, há sempre uma chance de que você acabe sugado por uma agenda interminável de almoços, jantares e *happy hours*.

Veja bem, eu não estou reclamando. Essa correria não é algo necessariamente ruim. E pode funcionar muito bem pra muita gente - mas não funciona pra mim. Eu preciso de um tempo sozinha, tempo para as práticas que me mantém centrada, tempo para os meus hobbies, a minha escrita e a minha meditação.

Quando visitamos a família, parece que cada minuto que passamos sozinhos - sem estar lidando com uma necessidade fisiológica, como

dormir, tomar banho ou ir ao banheiro - é um minuto que “perdemos” de estar na companhia dessas pessoas. A gente é levado a crer que cada minuto investido na gente mesmo, quando temos a escassa oportunidade de estar rodeado dos nossos, é um minuto desperdiçado.

Mas é um erro pensarmos assim.

Uma coisa que eu venho aprendendo há um tempo, desde que eu comecei a viajar mais, é que a **qualidade** do tempo é, muitas vezes, mais relevante do que a **quantidade** de tempo. Eu achava que passar seis horas perto, toda semana, era o necessário para manter um relacionamento em família perfeito, e hoje, eu entendo que estar 100% presente nas horas que se tem disponível já é bom o suficiente - e francamente, o que grande parte de nós realmente precisa.

Ter o privilégio de escolher o que fazer com o nosso tempo é difícil, e a gente corre o risco de se culpar constantemente se não nos conscientizarmos das nossas escolhas.

Já faz três dias que cheguei aqui no Brasil. Ainda não vi as minhas afilhadas - e elas são as pessoas mais importantes do mundo pra mim. Ainda não visitei amigos. Sequer saí de casa nesses dias.

Eu poderia estar me sentindo péssima por isso, já que só tenho duas semanas aqui.

Mas sabe de uma coisa? Eu preciso desse tempo pra mim. E **eu tenho total consciência de que é muito melhor pra todo mundo que eu descanse agora** e encontre as pessoas conforme o meu desejo e a minha capacidade, do que tentar me forçar na vida dos outros.

Hoje de manhã, eu li um livro, assisti algumas entrevistas, toquei violão (terrivelmente, diga-se de passagem) e organizei o meu antigo quarto. Tirei uma soneca durante a tarde. Me permiti esses momentos sozinha.

Se você é uma pessoa introvertida e com alta sensibilidade, mesmo a ocasião mais maravilhosa, com as melhores pessoas, vai te demandar

energia. E a única forma de reabastecer essa energia dentro do seu sistema é ficando sozinho. Se você não fizer isso, ficará em débito e, logo, logo, vai cansar. E acabar se tornando uma péssima companhia.

Eu me orgulho de estar me tornando mais e mais capaz de tomar decisões conscientes, ponderadas e de seguir o meu próprio ritmo, ao invés de tentar me basear no pique dos outros. Muitos de nós estamos em uma marcha que não se sabe nem de onde vem, e sofrendo pra nos mantermos numa velocidade que não é natural pra nós.

Se for pra seguir alguma coisa, que eu siga a minha própria intuição e o meu próprio ritmo.

DIA SETENTA

9 DE OUTUBRO DE 2018

ANDEI AFASTADA DAS LETRAS por um tempo, e me parece que as palavras sentem mais falta de mim do que eu delas.

Explico: sinto que a escrita me puxa mais do que a minha própria vontade ou (falta de) disciplina. As palavras **pedem** pra serem escritas, mesmo quando eu não me proponho a escrevê-las. Elas me chamam de volta pra casa quando eu me distraio.

Quando me ausento das páginas, algo me dói.

Eu ontem fui a Eindhoven¹ para uma reunião. Ontem foi segunda-feira. Eu raramente saio de casa às segundas, e mais raramente ainda, para encontrar outras pessoas.

Venho observando o meu ritmo e meus ciclos internos já faz alguns meses, e alguns padrões emergiram: na primeira metade da semana, eu tendo a precisar de introspecção; de quarta-feira

¹ Eindhoven é uma cidade que fica a cerca de vinte minutos de trem de Tilburg, na Holanda, onde moro.

em diante, eu estou mais aberta a socializar. Venho seguindo esse princípio, evitando agendar quaisquer reuniões para segundas ou terças-feiras, sempre que possível.

Ontem, no entanto, não segui o princípio. Aceitei uma sugestão de reunião e fui a Eindhoven. Por ter recém-chegado de viagem do Brasil, eu supus que o meu ritmo já estava meio afetado e não faria diferença. Mas fez.

E foi só à noite, depois de ter me *arrastado* de volta pra casa, completamente exausta, que eu me dei conta de que não honrei meu compromisso interno. Não só isso, **eu não honrei um compromisso que faz todo o sentido.**

Relembrando aqui, não consigo lembrar de uma reunião que tenha sido **realmente** produtiva numa segunda-feira - nem mesmo antes do meu episódio da Burnout. Intuitivamente, eu sempre detestei não estar em casa às segundas, de modo que a maioria dos voos e reuniões externas acabava sendo agendada para quartas ou quintas.

Faz todo o sentido agora, que eu olho pra trás e ligo os pontos. Como uma pessoa introvertida, **eu preciso de um pouco de solitude, preciso de tempo para digerir as informações.**

Preciso fazer calmamente a transição de A para B. Faz sentido que eu não consiga mudar, de uma hora pra outra, da marcha de descanso para a marcha de socialização e estímulos intensos.

Faz todo o sentido agora, que eu me dou conta que, repetidas as vezes, eu me encontro com a cabeça explodindo de ideias na segunda-feira à noite.

Meu ritmo vai acelerando durante os primeiros dias da semana, de modo que eu acordo naturalmente às 5 horas da manhã às terças-feiras (e quase nunca nos outros dias da semana).

É assim que deve ser a minha semana, considerando o ritmo do meu próprio corpo:

- **Segundas-feiras** são ideais para leitura, reflexão, pesquisa, para tarefas simples e organização;
- **Terças-feiras** funcionam bem para escrever, postar e agendar conteúdo em redes sociais e no blog, e para algumas sessões de mentoria;
- **Quartas e quintas-feiras** são ótimas para sair e socializar, fazer reuniões e afins - às quintas, eu me sinto inspirada quando acompanhada;
- **Às sextas-feiras**, o corpo pede que eu diminua o ritmo para entrar no modo fim de semana, trabalhando um pouco menos, me dedicando a hobbies, encontrando amigos e me exercitando.

DIA SETENTA E UM

27 DE OUTUBRO DE 2018

HÁ UM EQUÍVOCO no senso comum em torno da criatividade e do que define uma pessoa “criativa”.

Aprendemos as conturbadas biografias de artistas como o pintor Van Gogh¹. Ouvimos histórias de escritores, pintores, e gênios que eram problemáticos, que carregavam uma angústia imensa consigo, e que essa perturbação era **justamente** o que os permitia criar coisas tão fantásticas.

Pois então.

Não.

Por mais que eu entenda que há lógica em crer que um cérebro que funciona diferente do “normal” vá perceber o mundo de uma forma inusitada e única - produzindo, portanto, algo especial, é no mínimo

¹ O pintor holandês enfrentou problemas sérios de saúde mental, tendo cortado a própria orelha como automutilação - e acredita-se que ele tenha cometido suicídio. Van Gogh é cultuado como um grande mestre na história da arte, não só pelo valor inestimável da sua obra, mas também pela aura de “artista perturbado”, atribuída a tantos criativos através dos últimos séculos.

uma falta de respeito desejar que alguém se mantenha em péssimas condições de saúde mental porque assim a criatividade aflorará.

Eu já ouvi gente dizendo que a sociedade tem ficado chata. Que alguns dos gênios da nossa era não atingem seu pleno potencial porque não estão sacrificando seu bem-estar e a sua saúde mental o bastante em nome da sua arte. **Eu te juro, tem gente que acha isso.**

Esse tipo de pensamento me faz querer dar um soco na cara dessas pessoas, em nome de todas as pessoas que seguem uma vida criativa **apesar** das suas condições adversas.

Essas pessoas acreditam que grandes obras vêm de momentos em que estamos insones, deprimidos, famintos, isolados do mundo. Que o sofrimento é necessário. Elas não acreditam que alguém feliz, vivendo bem, possa criar algo significativo. Elas acham que a pressão extrema leva a ótimos resultados. Acreditam que, se você medica seu transtorno mental, sua criatividade será prejudicada.

Eu também pensava isso tudo. **Credo.**

Isso é um insulto a quem cria. Eu aposto que esse tipo de suposição vem de alguém que não conseguia explorar a sua própria criatividade e pensou, “bom, deve ter algum motivo pra justificar o meu próprio medo de ser criativo” (te confesso que eu mesma já usei essa desculpa).

Ah, o bom e velho julgamento... Já ouviu falar?

Não quero dizer que quem explora a sua criatividade é uma pessoa melhor ou vive uma vida melhor. O que é inegável é que **cada um de nós nasce com um potencial criativo - uma potência para criar algo, qualquer coisa que seja.**

Não se preocupe com o resultado final, se vai ficar bonito ou feio, quantas pessoas serão afetadas, quanto dinheiro você vai ganhar. Não importa. Mesmo. Realizar o seu potencial criativo tem a ver, somente, com criar algo a partir de nada, periodicamente.

Escrever, pintar, colorir, desenhar, compor uma música, agregar diferentes pesquisas em um determinado estudo, programar um aplicativo, cuidar do jardim... A única “regra” é que, na minha humilde opinião, esse potencial envolve criar algo novo. Como escreveu o genial Stephen Sondheim, “*making a hat where there never was a hat*”² (criar um chapéu onde nunca antes existiu um chapéu).

Criar é diferente de reproduzir – apesar de que esta é uma parte importante do processo. Até chegar na sua receita preferida, aquela que só você sabe fazer, você provavelmente seguiu os passos de alguém.

Todos nós somos criativos, mas a maioria não se reconhece como tal. Eu gosto de pensar em criatividade como um ato de reação interna, não externa. Se estou respondendo um e-mail, estou *reagindo a alguém*. Se eu escrevo a partir de uma página em branco, estou *reagindo a algo interno*, meu.

A criatividade é parte da experiência humana. É uma das mais fascinantes, únicas em relação às demais espécies, e que será cada vez mais fundamental para o futuro do nosso trabalho.

Qualquer um de nós consegue criar algo a partir do nada usando apenas intuição, imaginação, lógica, conhecimento e experiência pessoal. Pode ser algo simples como escrever um e-mail. Pintar a parede da sua sala. Postar uma mensagem pra alguém. Criar um relatório novo para a sua equipe.

Infelizmente, nós raramente nos damos conta dessas situações como oportunidades, e acabamos não as explorando como poderíamos. Saber que cozinhar é um ato de criação me faz achar essa tarefa muito mais prazerosa.

Me lembro agora de um trecho do livro “**Extremamente Alto e Incrivelmente Perto**”³ que me marcou muito.

² Stephen Sondheim é um dos maiores compositores do teatro musical. Esse verso é de uma música chamada “**Finishing the Hat**” (Terminando o Chapéu), que faz parte do musical **Sunday in the Park with George** (que, por sua vez, foi inspirada na pintura *Uma Tarde de Domingo na Ilha de Grande Jatte*, de Georges Seurat), 1984.

³ **Extremamente Alto e Incrivelmente Perto**. Jonathan Safran Foer, 2005.

O pai está consolando o filho, que acaba de se dar conta do quão insignificantes são as nossas vidas no grande esquema das coisas, estrelas e galáxias. Ele diz ao filho que, se ele pousasse no deserto do Saara e movesse um, apenas um grão de areia, em apenas um milímetro, ele já teria tido um impacto e mudado algo em um deserto que existe há milhões de anos.

Essa é uma das minhas representações favoritas do que podemos fazer e não nos damos conta. O que o pai está dizendo pro filho é: **não se sobrecarregue esperando algo grandioso. A menor das mudanças ainda é uma mudança. A menor ação ainda assim é uma ação, e ela tem repercussões.**

A gente tende a pensar que criar ou mudar algo só é válido se gerar um grande impacto. Se não for pra pintar a Capela Sistina, pra que pintar qualquer coisa? Se não for pra escrever uma obra que vá ganhar um Nobel ou Oscar, será que vale a pena sequer começar? Ou, se não for pra ser visto por ninguém, ou se não for pra receber milhares de likes, se não for me trazer compensação financeira em algum momento... Por que sequer fazer?

Oras... porque sim!

Além disso, **você já está fazendo.**

Qualquer um de nós tem umas **16 horas no dia** - considerando que conseguimos dormir as oito horas indicadas. Isso chega a quase **seis mil horas por ano**. Mesmo se nos resignarmos a pensar que não tem como fazer nada que nos traga alguma plenitude no nosso trabalho - o que pode ser o caso, ou não, você ainda tem umas **duas ou três mil horas no ano**.

Mesmo que, com as 30 horas que te sobram fora do trabalho na semana, você não conseguir usar uma hora (menos de 1% de todo o seu tempo acordado) para canalizar a sua criatividade, você ainda consegue trazer uma nova perspectiva às coisas que já faz.

Você provavelmente já passa um certo tempo no seu telefone. Já limpa a casa. Cozinha. Cuida dos seus filhos. Lava e passa roupa.

Nesse caso, pensa comigo: como você conseguiria se engajar nessas partes do seu dia com uma perspectiva um pouco mais criativa? O que você poderia fazer diferente? Será que daria pra mudar os móveis de lugar de vez em quando? Mudar a ordem dos objetos sobre a mesa?

Não espere que a inspiração te encontre - isso vale pra você e pra mim. Vá atrás dela.

Faça a sua parte.

O seu corpo, sua mente e a sua alma te agradecerão.

DIA SETENTA E TRÊS

29 DE OUTUBRO DE 2018

TENHO USADO A MÚSICA como *pacemaker* (marcapasso) para grande parte das minhas atividades: escrever, caminhar, pegar no sono, despertar. E também, como um artifício para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.

É possível, contudo, que eu esteja abusando desse recurso e recorrendo à música em momentos não tão necessários.

Agora, por exemplo.

Estou em um lugar silencioso, e a escrita requer (pelo menos pra mim) atenção plena à página. Eu já sei que, se ouvir uma música com letra, vou acabar não escrevendo. Prefiro, então, ouvir algo instrumental - ou sons binaurais, que acalmam o cérebro com sons de baixa frequência.

Por mais saudável que sejam essas intervenções sonoras, fico pensando até que ponto a emissão constante de sinais para o meu

cérebro não periga tornar-se poluição. Aqui na Holanda, existem discussões relacionadas à poluição luminosa nas cidades. A luz artificial à noite é tanta que fica difícil para os moradores dormirem, ou até mesmo enxergarem a lua e as estrelas. Várias cidades diminuem as luzes - ou as automatizam - mantendo-as desligadas quando possível (sem afetar a segurança de ninguém, é claro).

As civilizações foram evoluindo da total escuridão noturna para um excesso de luz (artificial), e agora estamos buscando um equilíbrio mais natural entre os dois extremos.

A nossa necessidade de preencher o silêncio com palavras, melodia e ritmo, e a nossa necessidade de preencher a escuridão com luz dizem muito sobre a nossa inquietação com o tédio, com o desconhecido, com o silêncio. Com permitir que a nossa mente viaje sem rumo.

Me parece que as perspectivas em torno da concentração pesam sobre a idealização de um foco impecável no agora, somado a um julgamento dos devaneios da mente.

A produtividade tem uma relação importante com a atenção. De fato, só é possível ser realmente produtivo quando se está presente, totalmente focado no que se está fazendo.

“A energia segue a atenção.”¹

E ninguém quer desperdiçar energia.

A habilidade de ser “multitarefa” já foi cultuada - assim como o excesso de trabalho. No entanto, ambos não só são comprovadamente ineficazes, como danosos à nossa saúde física e mental. Assumir coisas demais, não só nos impede de fazer bem as poucas que realmente importam, como também pode nos esgotar.

Investigamos ferramentas e metodologias que nos permitam ter mais foco. Meditamos, fazemos pausas. Criamos um entorno que nos ajuda a estarmos totalmente presentes no que estamos fazendo.

¹ **Teoria U: Como Liderar Pela Percepção e Realização do Futuro Emergente.** Otto Scharmer, 2009

Colocamos fones de ouvido, e sabemos qual música (ou playlist) vai nos ajudar a trabalhar melhor.

Em algum lugar do espectro do foco, há algo que não valorizamos tanto: **permitir que a nossa mente devaneie, sem direção**².

Parece que precisamos estar constantemente ocupados com alguma coisa.

Observe o esforço dos pais em manter seus filhos entretidos o tempo todo.

Se você não está lendo, tem que estar escrevendo.

Se não está trabalhando, tem que estar limpando a casa.

Se não está cuidando dos seus filhos, tem que estar se exercitando.

Mesmo quando alguém escreve sobre **Descansar**³, acaba usando o argumento de que o descanso favorece o foco e a produtividade, sugerindo algo chamado de descanso ativo. **Até quando você descansa, precisa estar fazendo algo.**

Lavando a louça.

Tirando o lixo.

Checando seu telefone.

Saindo para caminhar.

Tirando uma soneca⁴.

Checando seu Twitter.

Indo na academia.

Meditando.

Desenhando.

Checando seu Whatsapp.

Pintando.

Ouvindo um podcast.

² **How Mind-Wandering May Be Good For You.** Jill Suttie, 2018: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_mind_wandering_may_be_good_for_you (em inglês)

³ **Descansar – A razão pela qual conseguimos fazer mais quando trabalhamos menos.** Alex Soojung-Kim Pang, 2018

⁴ Dormir é fazer **alguma coisa!**

Jogando cartas.
Checando seu Instagram.
Dançando.
Lendo um livro.
Ouvindo música.
Checando seu Facebook.

*Qualquer coisa, mas pelo amor de Deus, faça alguma coisa!
Você não pode estar simplesmente sentado aí, olhando pela janela.*

Acontece que, na verdade... **you pode.**
E eu diria mais: **you deve.**

Pense na **viseira do cavalo** - também conhecida como “antolho”. O antolho é aquele acessório que se coloca perto dos olhos, cobrindo as laterais, para que ele enxergue somente em frente. É uma forma eficaz de fazer com que os cavalos sigam o caminho comandado sem distrações, porém, fatal para a visão periférica dos animais.

Muitas vezes, é isso que fazemos com o nosso cérebro. Esperamos que eles sejam máquinas de absorção e aprendizado, criando 24 horas por dia, sem deixá-los respirar.

O nosso desassossego crônico, demonstrado até quando alguém escreve sobre descanso, é flagrante, e perigoso para a nossa saúde mental.

Não precisamos ter medo do escuro.
Não precisamos ter medo do silêncio.
E, definitivamente, não deveríamos evitar momentos de *nadismo*⁵.

Se você ainda precisa de uma razão para acreditar em mim, eu posso te dizer que muitos insights e ideias inesperadas surgem desse vazio.

⁵ Uns anos atrás, houve até um Clube de Nadismo, fundado por um designer brasileiro. Os membros de juntava em parques, praças e afins para... não fazer nada: https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_de_Nadismo

Mas isso criaria em você uma expectativa de resultado, quando a ideia é justamente se libertar da pretensão de que tudo precisa ter uma finalidade, pelo menos por alguns momentos no seu dia.

Fazer nada é, por incrível que pareça, isso mesmo.

É ler nada, ouvir nada, escrever nada, mexer em nada.
E esperar nada disso.

Você pode olhar para o céu, para a parede, para a sua volta.

Pode prestar atenção na sua respiração.
Pode seguir um pensamento ou deixá-lo passar.

Não tem como ensinar a arte do dolce far niente (a doçura do fazer nada, como os italianos chamam - e sabem praticar tão bem).

Só vivendo e experimentando o que surge dali.

Só aprendendo a viver com a gente mesmo e com o que estiver à nossa volta, seja o que for, sem a necessidade constante de estímulos ou validações externas.

Só existe o agora.

E nós podemos, de verdade, escolher como usar o presente momento para criar algo, para prestar atenção, para nos distrairmos, ou para deixarmos ele passar por nós.

DIA SETENTA E SETE

12 DE NOVEMBRO DE 2018

HÁ MAIS OU MENOS um ano e meio, eu encontrei um livro chamado **Brain over Binge**¹ (algo como “cérebro acima da compulsão”), escrito por Kathryn Hansen.

No livro, a Kathryn conta como superou a bulimia quando passou a entender um pouco melhor o funcionamento do seu cérebro. Esse livro ajudou profundamente na minha recuperação de transtornos alimentares. Sim, além de alguns anos com a Síndrome de Burnout, vários meses com depressão e meia vida com ansiedade, eu também carreguei um histórico de transtornos alimentares. Pra ser mais precisa, compulsão alimentar: um desejo incontrolável de comer até o corpo não aguentar mais. **Saúde mental não é brinquedo, amigos.**

A mensagem principal do **Brain Over Binge** tem a ver com a compreensão de que a compulsão vem de uma parte primitiva do cérebro: o cérebro mamífero (límbico).

¹ **Brain over Binge: Why I Was Bulimic, Why Conventional Therapy Didn't Work, and How I Recovered for Good.** Kathryn Hansen, 2014. (em inglês)

O nosso sistema límbico não entende muita coisa e não decide muito, mas ele pode sequestrar a parte “evoluída” do nosso cérebro (o neocórtex, lembra?), levando a decisões equivocadas ou até surtos.

Lembra o que eu comentei sobre a **amígdala**? A área do cérebro que detecta quando estamos em perigo e coloca o nosso corpo em modo emergência, até que perceba estarmos seguros novamente?

Há milhares de anos, nós enfrentávamos perigo real constantemente. Não dispúnhamos de comida ou água abundante. Podíamos ser atacados por outros animais – ou, pior, por outros de nós.

Quando pensamos na nossa evolução, fazia sentido que a amígdala estivesse em constante alerta – muitas vezes, é ela que nos mantém vivos. Por outro lado, assim como uma mãe superprotetora que não nos deixa fazer nada, alegando nos proteger, a amígdala pode ser bem mandona. **Ela pode nos dar uma ilusão de que estamos sempre em perigo, mesmo quando a razão nos diz o contrário.**

Por exemplo, veja estas fobias que são consideradas “normais”: aviões, elevadores, aranhas. Sim, elas são consideradas “normais” – por serem extremamente comuns. Você sabe quais são os dois meios de transporte mais seguros do mundo? Exato. Você sabe quantas pessoas são assassinadas ou feridas gravemente por aranhas a cada ano? Nem eu, mas te garanto que aranhas causam muito menos mortes do que o cigarro, acidentes de carro, armas de fogo, diabetes e câncer.

A gente pode concordar que, apesar das boas intenções, nossa amígdala pode cometer equívocos com certa frequência. O pior disso tudo é: **muitas das vezes em que ela está desnecessariamente em alerta, ela nos impede de fazer coisas que queríamos muito fazer, e nos leva para coisas que não nos fazem felizes.**

Mas eu comecei falando de transtornos alimentares. O que aprendi no livro da Kathryn Jansen é que, na maior parte das vezes que alguém desenvolve uma compulsão alimentar, isso vem de um medo ativado pela amígdala.

Ou seja: **aquilo que nos guia à sobrevivência, também pode nos sabotar fortemente.**

Como a nossa amígdala não consegue distinguir perigos reais de perigos imaginários, ela responde a ambos igualmente. Quando nos sentimos ameaçados, a amígdala entra em modo sobrevivência.

Pode ser porque vimos um rato, porque alguém cruzou o farol vermelho, porque percebemos que tem alguém nos seguindo na rua, porque sentimos que não estamos sendo valorizados pelos nossos pares ou porque sentimos que nossas necessidades não estão sendo atendidas. Quando alguém grita com você no trabalho - o que eu espero que nunca tenha acontecido com você mas, com certeza, já aconteceu com muitos de nós - você pode sentir que a sua carreira, a sua reputação e o seu valor estão sendo ameaçados. **A sua amígdala reage a isso, entrando no funcionamento de quem pensa que vai morrer.**

Isso pode acontecer de uma hora pra outra, ou ir acumulando, dia após dia, até o ponto em que você faz algo muito estúpido, ou que você tem uma crise ou um surto. Mas, lembre-se: sempre que você se sente ameaçado, o seu cérebro mamífero registra aquilo e sente que precisa fazer algo pelo seu bem, mais cedo ou mais tarde.

Além disso, note: **a ativação da amígdala não é uma escolha consciente.** A consciência faz parte de outra região cerebral. Nós não escolhemos, intencionalmente, nos sentirmos ameaçados. Nós não escolhemos, intencionalmente, nos sentirmos amedrontados.

Se o nosso radar de sobrevivência sente que há uma ameaça se aproximando, ele vai nos proteger a todo custo. E isso vai gerar a nossa resposta ao perigo: os modos **fuga, luta e congelamento.**

Nós somos fisiologicamente programados para, em face a ameaças, (1) **fugir**: sair correndo, esconder-se, evitando o que nos dá medo (o que explica por que pessoas traumatizadas evitam reviver situações similares a todo custo); (2) **lutar**: agir compulsiva e agressivamente contra a ameaça, o que eventualmente pode machucar os outros ou a

nós mesmos (física ou emocionalmente); (3) **congelar**: ficar paralisado frente ao medo, inábil para mover-se um centímetro em qualquer direção, de esboçar qualquer reação, dizer qualquer coisa. É o “fingir-se de morto” como último recurso, e também, uma forma de aceitar a “morte” ou a derrota inevitável.

A compulsão alimentar é uma forma de, ao mesmo tempo, **fugir do medo** (quanto você consegue raciocinar enquanto come uma barra inteira de chocolate?), **lutar contra nós mesmos** (já que, na maior parte das vezes, isso acontece com pessoas que se preocupam demais com seu peso), e **congelar** (já que contribui zero em resolver o problema real e funciona como uma comprovação do seu fracasso em enfrentar uma situação). Ela também pode ser interpretada como uma **reação de luta para não morrer de fome**: algo muito profundo nos falta, e o modo de emergência tenta, desesperadamente, suprir essa carência (lutando), ingerindo comida – algo tão necessário para a nossa sobrevivência.

O estresse e a Síndrome de Burnout vêm desse mesmo lugar, funcionam de formas parecidas. Não me surpreende que, apenas alguns meses após ter ressignificado a minha relação com a comida e parado com as compulsões, meu corpo colapsou. Quando o meu cérebro mamífero ficou sem as ferramentas que já usava para me proteger contra os meus medos imaginários, criou uma nova.

E a usou muito bem.

O estresse é uma reação em cadeia, causada pelo julgamento da nossa amígdala de que estamos correndo risco de vida. Ele sequestra o nosso raciocínio e coloca nosso corpo para funcionar em modo de preservação para que enfrentemos a ameaça. É por isso que, quando estamos estressados, não conseguimos pensar direito. A nossa memória fica uma merda. Tomamos as piores decisões – ainda assim, sentimos uma ânsia por tomá-las nesses piores momentos.

Nossos corpos sucumbem à histeria da amígdala. Nosso sistema imunológico congela – o que explica nos tornarmos mais suscetíveis a dores e infecções quando estamos estressados. Não dormimos direito.

“Como assim, dormir?! Quer morrer?” nos pergunta a amígdala. E uma reação em cadeia – conhecida tecnicamente como merda no ventilador – começa a acontecer conosco.

Mas não se desespere.

Apesar de parecer que é uma guerra perdida, não é. Ela tem, sim, milhares de batalhas. A gente perde algumas centenas delas. Às vezes, até achamos que estamos vencendo, mas aí nos distraímos e somos sequestrados de novo.

O que o nosso cérebro mamífero não sabe é que temos uma arma secreta. O nosso cérebro “evoluído”, o neocórtex, é o responsável pela tomada de decisão. É ele quem decide o que fazer – até mesmo quando está quase inativado pelo alarme da amígdala.

A excelente notícia por trás disso é que, não importa o quanto o nosso sistema límbico faça barulho dentro da gente, nós só praticamos alguma ação graças ao neocórtex.

A razão pela qual acabamos sucumbindo ao modo luta, fuga ou congelamento, é que a grande maioria de nós não sabe disso. E, então, o sistema de alarme tem acesso direto, sem cortes, às ações definidas pelo neocórtex.

Mas, presta atenção aqui: o cérebro mamífero não toma as decisões. Ele causa o pânico. Ele faz o barulho. Mas é no neocórtex que a decisão realmente acontece. Isso significa que **a gente precisa aprender a reconhecer qual parte está no comando quando decidimos fazer (ou não fazer) alguma coisa.**

Imagine que há uma mulher e um homem no comando de uma empresa: a mulher é inteligente, sensata, e toma as decisões. Em condições normais, ela pondera as decisões, pensa bem antes de agir.

O homem, ao contrário, é muito limitado intelectualmente. No entanto, é ele quem faz o trabalho básico, que mantém a empresa operando no dia-a-dia. Ele é indispensável. Não pode ser demitido ou

dispensado.

Ele não entende a realidade da dona da empresa - é como se não falassem a mesma língua.

E pra complicar, ele é escandaloso. Ele gesticula intensamente, fala mais alto do que todo mundo. Não deixa ninguém falar direito - especialmente quando sente que há algo de errado. E por mais que ele tenha salvo a companhia inúmeras vezes, ele também tomou algumas decisões terríveis para o negócio.

Ele não deveria ser responsável por todas as decisões, mas é tão enfático que acaba dando a última palavra em quase tudo.

Ele às vezes é um babaca.
Mas não pode ir embora.

A empresa não pode sobreviver só com um deles. Ao mesmo tempo, ela certamente não chegará a lugar nenhum se o time continuar seguindo as ordens do homem o tempo todo.

O papel da dona da empresa é ser, literalmente, **a voz da razão**. Ela precisa saber ouvir os gritos do cara enfático - ou ela poderia, literalmente, ir à falência. E o mais importante: ela precisa aprender a dizer, *“muito obrigada pela sua opinião. Mas acontece que sou eu que mando aqui, e nada disso que você está dizendo faz sentido. Vá sentar ali no canto e descanse um pouco”*.

Eu imagino que você tenha entendido a analogia da empresa com o cérebro - a mulher sendo o neocórtex e o homem sendo o cérebro mamífero.

Se você curte histórias com conflitos, note que tem uma acontecendo aí dentro da sua cabeça agora mesmo. Como toda boa história, o conflito é muito mais complexo do que uma questão de certo e errado, bom e mau.

Ambos precisam um do outro.

E será que você consegue adivinhar qual uma das melhores formas de treinarmos a mente, melhorando a performance (e até a fisiologia), tornando-nos mais capazes de baixar o volume do sistema de alarme?

Se você chutou **meditação**, acertou.

DIA SETENTA E NOVE

14 DE NOVEMBRO DE 2018

ESTOU SENTADA NA SACADA do meu apartamento.

O sol brilha lá fora, mas ainda faz um pouco de frio (uns 12oC, eu diria?). Há uma certa beleza na vista do meu apartamento. Eu nunca havia morado em um local onde conseguia ver o horizonte, cortado por árvores, prédios de poucos andares, estacionamentos, bandeiras hasteadas, antenas e uma igreja no meio da paisagem. Aqui do alto, as árvores parecem uma grama que brota do chão onde não há nada construído, crescendo em meio aos prédios.

Me sinto bem aqui. Poucas coisas são mais importantes para a nossa felicidade do que simplesmente parar, olhar em volta, sentir-se 100% presente e dizer pra si mesmo, “*me sinto bem aqui*”.

Eu tive uns dias duros, que agora ficaram pra trás. Eu passei pelo que depois descobri ser um episódio de **Burnout residual**¹.

¹ Conceito descrito no artigo (em inglês): **Residual Burnout: Why It's So *@%! Hard to Get Fired Up After Burnout**. Geri Puleo, 2015: <https://a-new-way-to-work.com/2015/06/25/residual-burnout-why-its-so-hard-to-get-fired-up-after-burnout/>

Isso acontece quando você está se recuperando, ou já se recuperou da Síndrome Burnout, e começa a apresentar novamente alguns sintomas que te levaram ao colapso.

Pode parecer que você está colapsando totalmente de novo, mas você também percebe que, dessa vez, a Burnout não te pegou tão de jeito quanto antes.

Isso acontece porque o nosso organismo (provocado pela amígdala) reconhece uma situação que talvez tenha acontecido durante o adoecimento, e a nossa resposta padrão é voltar ao modo de esgotamento. Para nos proteger, o corpo nos coloca em quarentena. É muito mais fácil se recuperar da Burnout residual do que do esgotamento completo, com certeza. Especialmente se você já estiver tratando as causas e os sintomas.

A lição mais importante, contudo, é que **a Burnout residual vem esfregar na nossa cara algo que a gente ainda não aprendeu direito.**

Pessoas que já passaram pela Síndrome de Burnout - e eu digo isso por experiência própria - têm seus corpos como professores. Eu tenho dificuldade em reconhecer meus sentimentos e em mergulhar no que acontece nas minhas profundezas. E só agora tenho aprendido isso.

O meu corpo sabe disso. Ele me ajuda a aprender o que eu preciso ao se desligar, ou ao entrar em greve até que eu encontre uma resposta para o que está acontecendo em um nível mais profundo.

Assim que eu comecei a refletir sobre os eventos que podem ter desencadeado essa crise - graças à psicoterapia e à meditação - eu consegui enxergar o que estava acontecendo comigo. Entendi o que precisava, e no dia seguinte, o meu corpo voltou ao normal.

O que esse episódio me ensinou, e espero que possa ensinar a outras pessoas também, é que não existe uma porta de saída para esse tipo de situação.

Não tem como deixar a Burnout totalmente pra trás. Pelo menos, não até que a gente consiga aprender a lição que ela nos traz.

Uma vez que eu compreendi como poderia ter prevenido a Burnout residual, comecei a me sentir culpada.

Ter uma autocritica exacerbada do nosso processo de recuperação não adianta nada.

Sabe o que adianta? **Autocompaixão.**

Entender que a gente não pode julgar as nossas ações do passado com o conhecimento que a gente detém no presente. Aprender as lições da vida, mas não ser tão duro com a gente mesmo.

A autocompaixão é uma parte crucial da recuperação da Burnout. Talvez, ela seja a mais difícil, pois à medida que nos recuperamos, começamos a entender como tudo poderia ter sido diferente se não tivéssemos agido como agimos. Lá no fundo, **a gente sabe quais episódios poderiam ter sido evitados, e isso pode nos destruir por dentro.**

Não deixe isso acontecer. Ao invés disso, reconheça que você estava fazendo o melhor que podia com a informação que tinha disponível no momento.

Um fato sobre o processo de recuperação é que, como em outras questões que envolvem a nossa mente e o nosso comportamento, **ela não é um processo linear.** Eu queria muito poder te dizer que é só fazer A, B, C e D, e pronto. Você estaria curado. Mas não é assim que funciona. A trajetória se parece mais com uma estrada sinuosa, com dias ensolarados e tempestades assustadoras. A gente precisa seguir adiante, pois em frente é a única direção possível.

Não existe uma varinha mágica que vá te aliviar dos problemas e dos sintomas. Existem lições a serem aprendidas. E existe a possibilidade de nos tornarmos cada vez mais fortes e entendermos cada vez melhor, cada vez mais rápido.

Você vai saber que está no caminho certo.

Não porque você não está mais desabando, mas porque você consegue voltar a ficar de pé melhor, e mais rápido do que antes.

DIA OITENTA E QUATRO

26 DE NOVEMBRO DE 2018

QUANDO FAZEMOS ALGO pela primeira vez, parece que o tempo se alonga e a nossa mente abre espaço para essa nova memória. Quando éramos crianças, praticamente todos os dias continham alguma primeira vez.

Os dias pareciam meses.

Era uma rua nova, um sabor nunca antes experimentado, um parente que ainda não conhecíamos pessoalmente, um amigo que acabava de chegar, uma música que tocava pela primeira vez. Quando se é um bebê, há sempre novas camadas de existência se desdobrando diante de nós. A cada dia, há uma nova compreensão de algo que ainda era oculto até ontem.

Você sorri.

Você emite um som.

Você aprende a ficar em pé.

Levamos anos para nos tornarmos independentes dos outros – mais do que a expectativa de vida de muitos dos nossos parentes mamíferos. Quando chegamos no ponto de autonomia, passamos alguns anos entre a dor e a delícia de resolvermos a vida (mais ou menos) sozinhos.

E quando a gente acha que está começando a pegar o jeito, começa a desaprender tudo de novo.

Uma das coisas que pode antecipar o tempo que separa a nossa vida adulta desse estágio de “declínio”, por assim dizer, é com qual frequência se está fazendo algo pela primeira vez. **Esse encantamento quase infantil precisa ser preservado em nós**, e ele só pode ser cultivado através de novas experiências, através do aprendizado.

Apesar de eu reconhecer o valor da rotina, hoje mais do que nunca, eu não posso ignorar a importância de se expor ao novo.

Aprender um novo idioma, visitar uma cidade pela primeira vez, fazer um novo amigo, jogar algo novo, testar um trajeto diferente para casa, testar uma receita diferente.

Temos facilidade para lembrar as nossas primeiras vezes. Elas são uma forma poderosa de nos mantermos humildes e famintos. Uma forma de dizer pra nós mesmos que a nossa experiência é diversa, inesperada e infinita.

Quando foi a última vez que você fez algo pela primeira vez?

DIA OITENTA E OITO

7 DE DEZEMBRO DE 2018

ACABEI DE ACORDAR do seguinte sonho:

Eu estava trabalhando em um escritório, e chegou a hora do almoço. Havia outras pessoas comigo.

Saio caminhando com outros dois ou três colegas. Estamos do lado de fora, e eles dobram uma esquina, rumo a um lugar que eu não consigo enxergar.

Eu hesito em seguir, mas acabo indo atrás dos colegas, até perceber que eles estão prestes a colocar seus pés em um lugar com água profunda. Não era um lago ou um rio - parecia mais com uma enchente.

Não consigo ver de onde a água está vindo.

Eles seguem caminhando em direção à água. Vejo um deles hesitando e fico indecisa de novo. Decido seguir os que estão entrando

- puramente pra não destoar do grupo. Mas eu não queria molhar os meus pés. Vejo um dos meus colegas, uma mulher, caminhando na minha frente. Ela segue em frente e começa a entrar mais e mais na água. Ela afunda até os joelhos.

Eu sigo, mas assim que a água chega sob os meus pés, eu me arrependo e dou meia volta.

Eu não quero me afogar.

O sonho corta para outro momento.

Estou dentro de um carro. Decido seguir uma rota diferente dos meus pares e chegar lá (*aonde?*) dirigindo. Estou sozinha, me sentindo quase em um ataque de pânico.

Tem algo de errado no carro: não é um carro novo, e ele parece ter algum problema com o freio. Com certeza tem algo errado no freio de mão, e eu não consigo brecar. Mesmo assim, por algum motivo, eu me sinto mais segura dentro do carro do que a pé, entrando naquela água.

As janelas estão abertas. Eu consigo ouvir o barulho da rua vazia e percebo o quão rápido estou dirigindo. Me sinto muito melhor assim do que chegando lá (?) a pé - pelo menos por enquanto. Eu mal freio nos cruzamentos.

Tenho pressa, mas não sei o porquê.

Em algum momento, quero assistir algo no YouTube enquanto dirijo. Clico no play, achando que consigo ser multitarefa. Segurando meu telefone com a mão direita, não consigo trocar de marcha ou puxar o freio de mão.

Dirijo em direção a um cruzamento, sem sequer reduzir a velocidade. Dou uma buzina pra garantir que os outros motoristas freiem. Sigo dirigindo e assistindo o vídeo, quando me dou conta de que não entrei na rua que deveria.

Preciso fazer o retorno - mas ao invés de reduzir a velocidade e

fazer um balão, eu torço a direção até o fim, quase sem frear, chegando no limite do cruzamento.

O carro canta pneu¹.

Em seguida, eu entro em um estado que só pode ser descrito como um episódio maníaco. Eu me torno totalmente imprudente. Eu dirijo olhando pro celular, e mal consigo manter o controle da direção.

Em determinado momento, o cenário muda para um campo extenso – a avenida virou uma estrada. Meu carro desvia sozinho pro canteiro direito. Eu passo por cima da grama.

Não desacelero. Até agora, meu pé não acionou o freio.

Como não consigo parar completamente, eu manobro o carro de volta pra estrada e a atravesso, indo parar no gramado do lado oposto. Eu começo a me dar conta do número de decisões erradas que eu tomei no caminho todo. Eu quero voltar pra estrada. Engato a marcha ré pra tentar retornar.

O carro vai andando em ré, mas não na direção da estrada. Vou me afastando mais e mais, e sentindo as irregularidades do campo. Eu não consigo parar o carro ou andar mais pra frente. Não consigo enxergar nenhuma saída.

O carro segue pelas ondulações do terreno, cada vez mais distante da estrada.

Eu continuo em ré.

Até o ponto em que o carro cai na d'água, de ré, comigo dentro. Quando eu estava prestes a gritar por socorro e acordei, o carro estava com água pela metade.

O banco do motorista estava a poucos centímetros acima d'água.

¹ Em inglês, essa expressão é “**burn out**”.

Eu até pensei em jogar no Google o que um sonho desses poderia significar, mas preferi refletir a respeito sozinha.

Faz mais ou menos uma hora que eu acordei, e algumas das agonias do sonho ainda estão comigo. Uma das primeiras coisas que pensei foi *“por que será que eu não entrei na água a pé, lá no começo do sonho?”*

Eu ponderei sobre como algumas coisas me pareciam seguras e certas no passado, mesmo quando elas não eram. Estatisticamente, é muito mais provável que você se machuque em um acidente de carro do que em um acidente de avião. Ainda assim, é mais comum sentirmos medo de acidentes de avião do que de carro. Por quê?

Eu revisei algumas ideias sobre segurança que aprendi quando mais nova. Eu acreditava que estar dentro de casa era seguro. Acreditava que dirigir era seguro. Acreditava que situações e pessoas já conhecidas fossem seguras. Acreditava que trabalhar pra alguém em troca de um salário era seguro.

Não só isso, eu costumava julgar quem agisse diferente de mim em escolhas de carreira. Apesar de conhecer bem a minha natureza crítica, ela foi sendo cada vez mais alimentada pelas pessoas que me cercavam naquele tempo. Essas pessoas achavam que donos de pequenos negócios, freelancers, pesquisadores, artistas ou músicos fossem fracassados. Como se fossem pessoas instáveis, navegando em território perigoso por pura burrice.

Eu sempre quis ser escritora. Mas à minha volta, eu nunca tive contato com alguém que também fosse. Eu via funcionários de empresas, médicos, professores, dentistas, trabalhadores industriais. Mas não escritores.

Eu decidi pegar o carro e ir em direção à água sozinha. Ou, tentei evitar a água com todas as minhas forças. A água simbolizando, talvez, estresse. Ou até o fracasso.

É estatisticamente perigoso dirigir um carro, especialmente na América Latina. Ainda assim, se você é uma pessoa privilegiada, você

acaba aprendendo que é o melhor meio de transporte. Você se sente seguro atrás do volante.

Mas aí eu me distraí. Provavelmente, porque eu não queria estar no carro em primeiro lugar. Eu não sabia disso, contudo, porque tudo o que eu sabia é que precisava estar em um carro pra chegar em algum lugar. Eu precisava estudar e trabalhar duro, tinha que ser a melhor.

Quanto mais longe eu avançava, mais insensível aos riscos fui me tornando, e mais perigoso foi ficando.

Eu me distraí, fiquei quase eufórica. Imprudente.

Eu achei que podia fazer qualquer coisa.

Mas aí a vida acontece. Algo não sai como esperado. O carro desvia pro acostamento. **Quando você se depara com um medo que vinha evitando, você percebe que evitar os medos é, na verdade, a escolha mais arriscada.**

Você reflete todas as decisões e repensa se foi você mesmo que as tomou.

Você começa a andar pra trás. Não importa mais o que você tenta fazer.

Você desaba.

E quando você despenca do lugar que você confiou ser seguro, é 100 vezes mais perigoso do que em qualquer outro lugar.

Você tem sorte de ter conseguido ficar acima da água.

O meu sonho terminou ali. Presa. Em agonia. Remorso.

Eu quero acreditar que já superei isso tudo.

Uma parte minha, no entanto, vai sempre tentar me puxar de volta pra “segurança”.

Uma parte de nós sempre vai.

Algo que nós não nos damos conta é que as coisas que aprendemos ser seguras às vezes não são, nem um pouco.

Esse sonho foi um lembrete de que pôr os meus próprios pés na água vai ser sempre a melhor escolha.

Uma escolha que eu posso sentir inteiramente.

Uma escolha que eu posso cuidar de mim mesma.

Uma escolha com a qual, mesmo que não consiga controlar, eu consigo conviver.

DIA NOVENTA

12 DE DEZEMBRO DE 2018

MÉTRICAS SÃO UMA FACA de dois gumes.

Elas nos informam do nosso progresso em determinadas partes das nossas vidas e podem nos oferecer insights incríveis, mas elas também podem nos fazer reféns, viciados em persegui-las. Em um mundo cada vez mais mensurável, é ao mesmo tempo maravilhoso e aterrorizante poder medir os nossos passos, as horas de sono, o número de seguidores nas redes sociais, as horas trabalhadas e o número de calorias que consumimos.

Eu sofri com distúrbios alimentares durante a maior parte da minha adolescência e início da vida adulta. Após uma série de tratamentos, experimentos e estratégias das mais variadas, eu posso, finalmente, dizer que consegui superar os transtornos. Não que eu coma impecavelmente hoje, ou que eu não coma como uma besta às vezes, mas eu não me perco na comida, não me anestesio com ela, e ela não me causa mais problemas.

Acredito que a minha recuperação tenha se dado graças a um conjunto de abordagens.

A terapia com certeza foi a principal. O uso de medicação apropriada, considerando o meu equipamento mental de fábrica, também foi essencial. Vir morar em um país onde a aparência não é motivo de obsessão como no Brasil (o segundo maior mercado de cirurgias plásticas no mundo¹) foi certamente conveniente. Mas há outra atitude, aparentemente insignificante, mas que foi decisiva na minha recuperação: **eu não me peso mais.**

Não lembro ao certo como isso começou, na verdade. O que lembro é que um dia eu decidi aposentar a minha balança - uma das primeiras coisas que havia comprado logo que mudei pra Europa. Faz um ano e dois meses que eu não subo em uma balança. Se você me perguntar o meu peso, não faço a menor ideia: 60, 65, 70 kg...?

Não saber o meu peso me libertou.

Subir em uma balança, principalmente se você sofre de transtornos alimentares, é um jogo em que **a gente sempre sai perdendo.**

Quando eu me pesava, não tinha vantagem nenhuma: ou eu ficava decepcionada com o resultado, me tornando mais ansiosa, ou eu me tornava confiante demais porque havia perdido mais peso do que esperava. Em ambos os casos, eu me sentia no direito de jogar qualquer tratamento ou dieta pela janela.

Agora que eu reflito sobre isso, muitas das métricas que nos cercam talvez tenham o mesmo efeito. **Se o resultado é bom, nos sentimos no direito de parar de fazer o que nos levou a ele; se não, nos debatemos, questionamos o nosso valor e desistimos de continuar tentando.**

Não quero dizer que a gente deve largar todas métricas de mão. O fato de eu não me pesar mais (ou contar as calorias que como ou queimo) não significa que eu desisti de cuidar do meu corpo.

¹ Para saber mais sobre essa obsessão e como o Brasil chegou ao topo do ranking, leia: **The dark side of Brazil's "right to beauty"**. Alvaro Jarrin, Quartz, 2018: <https://qz.com/quartz/1269028/> (em inglês)

Eu só mudei os KPIs².

Ao invés de buscar na balança as respostas para a minha saúde, eu hoje uso outros indicadores que fazem mais sentido pra mim: tenho dormido bem? A minha imunidade está em dia? Estou comendo quando tenho fome e ignorando comportamentos compulsivos? Tenho me movimentado (caminhadas, corrida, yoga, alongamento)?

Por mais de 15 anos, eu quis pesar menos do que 60 kg. “Por que esse número?”, você me pergunta. Não faço ideia. Alguém, em algum lugar, um dia, criou na minha cabeça a ilusão de que pesar mais do que 60kg era ruim, e eu vivi boa parte dos últimos anos aceitando essa ilusão. Hoje em dia? Não dou a mínima pra esse número.

Eu parei de perseguir um corpo ideal e passei a aceitar o corpo que eu tenho. Percebi que ter um corpo saudável o suficiente para me levar aonde eu quero e preciso ir é só o que importa.

A ironia é que eu tenho quase certeza de que emagreci bastante desde então.

Não porque eu quis ou fui atrás disso, mas porque o meu corpo simplesmente se adaptou ao meu estilo de vida e ao meu estado emocional. Conforme o meu estilo de vida foi melhorando e o meu estado emocional foi de zero a cem (tá bom, nem tanto), o resto se ajustou de acordo.

Agora, pensa nos outros aspectos da vida nos quais nos vemos perseguindo métricas que não são saudáveis: precisamos ter 100 mil seguidores no Instagram, 10 mil cadastros de email. Um milhão de visitas no site da nossa empresa. Um negócio de sete dígitos.

Quem disse?

Não estou dizendo que devemos seguir pela vida sem direção ou ambição. Mas acho, de verdade, que viveríamos um pouco melhor se

² Do inglês **Key Performance Indicators**: indicadores-chave de desempenho. Termo usado em gestão e marketing para atribuir os números que devem ser acompanhados pra determinar o sucesso (ou não) de um negócio ou iniciativa: https://pt.wikipedia.org/wiki/Indicador-chave_de_desempenho

nós (1) **questionássemos** severamente esses números que as pessoas inventam e nos enfiam goela abaixo; (2) **substituíssemos** esses indicadores por alternativas mais saudáveis e de acordo com o que faz sentido pra cada um de nós.

Também acredito que devemos perseguir nossos desejos com um **foco maior no caminho do que no destino**. A minha melhora dos transtornos alimentares me ensinou que eu posso ser feliz com o corpo que tenho hoje, e melhorá-lo almejando algo que não aparece na balança.

Se o seu website, por exemplo, é “encontrável”, interessante e traz algo de significativo, ele será encontrado.

Trabalhe em torná-lo “encontrável”.

Trabalhe em tornar a sua mensagem cada vez mais clara.

Trabalhe em torná-lo um canal que o apoie no cumprimento do seu propósito.

Acompanhe os números, sim, mas tenha consciência de que eles não são tudo.

Se o que você cria é interessante e usa as ferramentas disponíveis para construir relacionamentos verdadeiros com pessoas, se você é honesto e ético, se canaliza sua criatividade de forma que isso te recompense e se o que faz ajuda outras pessoas, **você está no caminho certo**.

Não fique obcecado pelo retorno que está gerando, seja em receita ou em atenção. Devote a sua atenção a quem são essas pessoas e o que elas estão te dizendo. **Preste atenção em como o seu trabalho faz você se sentir**. Persiga sentir-se inspirado, útil, acolhido e grato.

O resto virá, mais cedo ou mais tarde. Talvez não da forma como aprendemos a esperar, talvez não na velocidade que a nossa ansiedade nos permite esperar. Mas virá.

Eu te garanto.

DIA NOVENTA E TRÊS

18 DE DEZEMBRO DE 2018

AINDA NÃO ESTOU me sentindo muito bem.

DIA NOVENTA E QUATRO

19 DE DEZEMBRO DE 2018

POR QUE SERÁ que, quando não nos sentimos bem, nós criamos uma resistência a fazer qualquer coisa saudável? Que lógica perversa é essa?

Se eu durmo bem, acordo cedo, escrevo as *Páginas Matinais*, medito, saio para caminhar, tomo banho, mantenho a casa relativamente arrumada, e passo pouco tempo nas redes sociais, eu me sinto ótima, incrível, como se nada pudesse me parar.

Mas é tão difícil fazer qualquer dessas coisas quando começo a me sentir mal.

Que mecanismo é esse que me odeia tanto que me impede de fazer o que é bom pra mim?

Por que o nosso cérebro é tão inteligente pra umas coisas e tão imbecil pra outras?

Por que eu continuo me encontrando entre tarefas inacabadas, sem escrever, sem sair de casa, me isolando dos outros e dizendo **não para coisas que eu sei que me farão bem?**

Quem passa pela Síndrome de Burnout tem uma tendência a ser muito obediente com compromissos e expectativas externas, o que toma uma parte significativa dos nossos dias. Nós raramente repetimos de ano ou perdemos algo de importante no trabalho.

O dia é o espaço dos deveres. O espaço de fazer o que os outros esperam de você, sejam eles o seu professor, seu chefe, seu parceiro, seus filhos. Com frequência, existe uma dissonância entre o que os outros pedem de você e o que você realmente gostaria de fazer. Infelizmente, a gente se dá tão bem atendendo às demandas dos outros, que não consegue mais discernir o que é que nós, individualmente, queremos de verdade.

À noite, em casa, é quando a gente se sente confortável, nutrido. É o tempo que temos para cuidar de nós e dos outros. Ainda assim, é o momento em que tomamos as decisões menos saudáveis: comemos demais, bebemos demais, passamos tempo demais no telefone ou na frente da TV, dormimos tarde demais e temos um sono péssimo por consequência. E é só no dia seguinte, quando sentimos os efeitos de termos jogado a noite fora, que nos damos conta do quão descuidados somos conosco.

As noites estão, muitas vezes, apenas a serviço dos dias.

Pensa comigo: o dia representa a nossa produtividade, a nossa capacidade de executar, de criar. A noite representa a nossa capacidade de cuidado, recuperação, contemplação e descanso.

Pessoas que colapsam com a Burnout vêm se negligenciando, não se dando o direito ao cuidado e ao descanso, por tempo demais. Mas só percebemos que há algo errado quando a nossa capacidade de execução fica comprometida.

Em função da forma como a nossa sociedade funciona, o dia -

logo, a produtividade, é o protagonista. A gente dá um jeito durante o dia, e se descuida na noite. Usamos a noite para nos recompensar pelo trabalho duro do dia. Mas a nossa recompensa é meio esquisita: comemos porcaria, bebemos, ficamos olhando pra telas por horas e horas a fio, e dormimos muito mal. **Isso te parece mais com uma recompensa ou uma punição?**

Enquanto seguimos produzindo durante o dia, a gente não se preocupa. É o que acontece com o sono, uma das nossas necessidades mais básicas: **nós só prestamos atenção na privação do sono quando ela afeta o nosso rendimento no dia.**

Vivemos em dualidades - bom e mau, dia e noite, quente e frio, sucesso e fracasso. O primeiro passo é entender essas dualidades. O segundo é perceber o espectro entre os extremos. O terceiro é entender que a nossa experiência de vida passa muito mais pelos estágios intermediários do que pelos extremos dos espectros.

Só porque damos nome às coisas, não significa que elas são aquilo e nada mais. Significa que nós demos um nome àquilo. Convencionou-se chamar o período entre o nascer e o pôr do sol, de dia - e o período entre o pôr do sol e o nascer, de noite. Mas a terra não para de girar, ou a lua. Não existe um corte seco¹ entre uma coisa e outra.

E isso é algo que a gente deixa de notar.

O que concebemos como dia é um espectro de luz do sol. Ele começa com o sol subindo o horizonte no leste e termina com ele descendo no oeste. O dia nada mais é do que uma trajetória de outra volta do planeta entre as milhões que ele já deu. É um ciclo dentro de um espectro.

A noite é a mesma coisa. Pode parecer que toda a luz do céu se apaga imediatamente, mas é muito mais sutil do que isso. Quando observamos o nascer e o pôr do sol, percebemos melhor a sutileza desse processo. E a verdade é que o nascer e o pôr do sol são nomes

¹ Escrevi sobre transições no meu blog em português: <https://carolinemiltersteiner.com/portuguecirs/sem-corte-seco>

diferentes para marcos do mesmo processo. Estamos girando ao redor do próprio eixo e ao redor do sol, e é só isso.

Observamos o mundo e tentamos reduzi-lo a um aspecto particular, verificável. Como com o nascer e o pôr do sol, as coisas são normalmente mais amplas e profundas do que as nossas tentativas de simplificá-las.

O mundo é muito mais complexo e, ao mesmo tempo, tão mais simples do que somos ensinados a acreditar.

Tente estar consciente do que você faz à noite, da mesma forma que durante do dia. Preste atenção.

A noite é um momento de restauração. É o momento onde podemos receber de volta tudo o que demos ao mundo durante o dia. Estamos nos permitindo receber de volta o que damos?

Qual a qualidade dos seus hábitos noturnos?²

A noite é o momento crucial para cuidarmos de nós mesmos.

² Atualização de alguns meses mais tarde: eu ainda não tenho uma rotina impecável de hábitos noturnos (ou até diurnos). Eu ainda passo tempo demais em frente à TV e consumo álcool mais do que necessário. É interessante revisitar essa crônica, me faz pensar em ser mais atenta a como venho cuidando de mim mesma.

DIA CENTO E DEZ

29 DE JANEIRO DE 2019

NÃO AMANHECEU AINDA.

Silêncio.

São 7:30.

Já tem gente trabalhando nas construções vizinhas.

Pessoas com alta sensibilidade tendem a preferir situações em que há menos estímulos a processar - eu certamente prefiro.

O silêncio é algo tão raro e vital hoje em dia. A gente não aprendeu a contemplar, a sentar em silêncio sem nenhum objetivo em vista - nem mesmo meditar. O que me faz pensar que a meditação guiada pode criar, às vezes, mais um ruído no meio de tantos.

Eu uso meditação guiada na maior parte da minha prática (irregular, cabe ressaltar). Eu sinto que preciso de alguém me dizendo o que fazer, ou acabaria desistindo na metade, me distrairia demais.

Depois de ter testado 95% dos aplicativos de meditação disponíveis no mercado, além de faixas no Spotify e no Youtube, eu notei que não quero ter mais uma voz na minha cabeça além da minha própria.

O que eu mais precisava estava dentro de mim.

Eu tinha informação o suficiente sobre a prática, o que fazer quando meu foco se perde para o trilhão de coisas que disparam na minha mente, a utilidade de prestar atenção na respiração e de fazer uma transição suave entre o estado “normal” para o estado de consciência, para o estado de atenção plena, e de volta ao “normal”.

Eu meditei sem guia duas vezes até agora, e ambas foram muito desafiadoras. Em ambas as vezes, eu pensei em desistir no meio do caminho. Em ambas as vezes, o meu timer não funcionou, e eu acabei meditando por mais tempo do que planejado.

A sensação de chegar ao final da prática sem precisar ser guiada por ninguém foi ótima.

Apesar do quanto a minha mente viajou e se distraiu durante esse tempo, eu pude me dar o tempo de estar sozinha com os pensamentos, algo que a meditação guiada não permite tanto. A minha hipótese é de que a meditação guiada é melhor indicada para quando se é iniciante.

Depois de um tempo, é bom recorrer a um guia às vezes, para ir melhorando a prática. No entanto, não acho que a gente deva depender dessa orientação, ou ela acaba se tornando mais uma fonte de ruído. Não?

Permitir-me estar em silêncio absoluto, sozinha com meus pensamentos, se provou uma experiência intensa. A cada prática, eu costumo ter uma sensação de liberdade mental que provoca um monte de pensamentos a emergirem ao mesmo tempo.

É como abrir uma gaiola cheia de filhotinhos de cachorro. Quando estão presos, eles ficam ali, reclamando, mas sem incomodar tanto. Mas quando alguém abre a gaiola... Meu Deus.! Eles correm em

disparada, um pra cada lado, **como se não houvesse amanhã.**

Os pensamentos emergem para o meu primeiro plano de consciência como filhotinhos faceiros pulam no nosso colo. Eles balançam o rabinho com gosto, choram um pouco, às vezes mijam no chão - em mim. É mais ou menos isso que acontece na minha cabeça quando eu pratico mindfulness.

Um amigo do trabalho costumava dizer, que gerenciar um certo grupo de colegas era como tentar **manter dez chinchilas no colo ao mesmo tempo.**

Ele passava um aperto pra conseguir segurar todas ao mesmo tempo. No instante em que ele achava que tinha conseguido dar conta de agarrar todas, uma chinchila escapava por baixo. Aí ele se abaixava pra pegá-la, e outras quatro chinchilas saltavam em fuga. E aí, com muita paciência, ele recuperava quatro; e outras três disparavam do colo. Os dias desse meu amigo eram dedicados, sem sucesso, a tentar manter as chinchilas no mesmo lugar (metaforicamente, claro). Vendo a situação por esse prisma, é bastante lógico que esse tenha sido o trabalho mais impossível que ele já teve que executar.

De certa forma, é isso que acontece na minha cabeça - a diferença é que as chinchilas não têm como ir fisicamente pra lugar nenhum, e eu sequer tento segurá-las. Entendendo isso, eu consigo alinhar melhor as minhas expectativas - eu acho. Mas isso não me impede de dizer pra mim mesma, *“tá, Carol, a gente consegue. Hoje vai ser bom... ah, merda, aí vem outro pensamento. Eu achei **de verdade** que conseguiria manter essa coisa de atenção plena por mais de cinco segundos”*.

Durante uma reunião de *freelancers* em Amsterdam, outro amigo comentou que uma das atividades preferidas da rotina dele é sentar e olhar pra parede, ou pro nada, por meia hora.

Ele pratica *mindfulness* também, mas esse hábito em particular não é exatamente meditação. Ele não está tentando nada em específico, não quer chegar a lugar nenhum com essa prática. Ele não tem um plano ou um objetivo. Ele senta, e deixa o “nada” cercá-lo.

Eu venho praticando algo parecido na rede que eu pus na sala de casa. Em alguns intervalos de trabalho, eu sento na rede e olho pela janela. Observo as nuvens passando, os pássaros voando, o relógio da torre da igreja se movendo *beeeeeeeeeem* devagar. Mas eu não me apego muito a nenhuma dessas coisas, a não ser que a minha mente queira.

De certa forma, pra mim, isso é quase o oposto à meditação. Quando a gente medita, é como se fosse um **treinamento para a mente poder discernir pensamentos e emoções**, e isso é simplesmente permitir que a minha mente vá aonde ela quiser, sem tentar trazê-la de volta. E sabe que parece ser a meditação mais genuína?

Nos liberar de um foco exato ou um objetivo claro, por um período curto de tempo, é algo bem saudável e até divertido de se fazer.

Um benefício de deixar que a mente viaje é nos permitir acessar *insights* maravilhosos – sabe quando você está no banho e tem uma ideia incrível ou a solução para um problema?

Mas eu não faço isso pelos *insights*.

Eu entendo que, para pessoas com uma personalidade *overachiever*, é um baita argumento dizer que se a gente dormir, se divertir e meditar, isso vai nos tornar mais produtivos – o que é verdade.

No entanto, isso vai muito além da mera produtividade, e eu fico puta quando vejo que coisas que tornam a nossa vida melhor, mais alegre e fácil, foram reduzidas a um papel de mero potencializador de produtividade.

Isso pode te soar meio estranho – pra você e pra uma quantidade enorme de pessoas – mas **a vida é mais do que fazer, fazer, fazer**.

DIA CENTO E ONZE

30 DE JANEIRO DE 2019

Estou adorando esse livro “**Joyful**”¹ (“alegre”, em inglês).

A autora, Ingrid Fetell Lee, aborda dois dos meus principais valores - beleza e felicidade - e como eles estão conectados. Ela explica como as coisas ao nosso redor podem nos trazer alegria. Eu gosto dessa perspectiva mais holística. É claro que você não deve achar que basta organizar o seu mundo externo pra que o mundo interno fique em paz - ou o contrário. Também cabe ressaltar que essa ideia não é uma ode ao consumismo desenfreado e ao acúmulo de bens materiais. Bem pelo contrário.

Ela traz a ideia de que, **apesar do senso comum de que a felicidade está dentro de nós, talvez seja mais sensato em pensar numa forma mais equilibrada, em que interno e externo contribuem igualmente em como nos sentimos.**

¹ *Joyful: The Surprising Power of Ordinary Things to Create Extraordinary Happiness*. Ingrid Fetell Lee, 2018. (em inglês)

Se não fosse por isso, por que os monges tibetanos se preocupariam em raspar a cabeça, usar os trajes que usam e construir templos maravilhosos? Quer dizer, se tem uma galera que domina a arte da paz interna, são eles e, mesmo assim, eles não se vestem com desleixo, ou são totalmente despreocupados com a beleza exterior.

É tudo intencional, direcionado ao seu propósito e valores.

A alegria acontece dentro, fora e ao redor de você.

Olhando aqui em casa, essas mantas e almofadas do sofá não me trazem alegria. As plantas, sim. Todas elas. Plantas maiores talvez me trouxessem mais alegria. As fotos nas paredes me trazem alegria.

Sem querer querendo, abri um aplicativo de redes sociais no meu telefone que me distraiu por 25 minutos.

Ops.

DIA CENTO E TREZE

4 DE FEVEREIRO DE 2019

NAS CONVERSAS QUE TENHO com pessoas que já passaram pela Síndrome de Burnout ou que estudam a síndrome, tem uma coisa que sempre aparece: **a dificuldade de aceitarmos que estamos, sim, doentes.** Passamos tempo demais em negação de que tenha algo de errado com a gente. De que precisamos parar, descansar e recomeçar.

Durante a minha entrevista com a Dra. Geri Puleo¹, que pesquisa a Burnout no ambiente de trabalho há mais de 20 anos, ela mencionou que a reabilitação só começa, de verdade, quando conseguimos, finalmente, dizer, “oi, meu nome é... e eu tenho a Síndrome de Burnout.” – como fazem nas reuniões dos Alcoólicos Anônimos.

Pode até parecer que fazer isso é moleza – não parece?

¹ Entrevistei a dra. Geri no meu podcast, em inglês, *Workplace Burnout - Dr. Geri Puleo, PhD in Management, researcher and speaker (USA)*. Interview for *The Better Achiever Sessions* podcast, 2019: <https://www.thebetterachiever.com/podcast/episode/c361838a/006-workplace-burnout-dr-geri-puleo-phd-in-management-researcher-and-speaker-usa>

Ainda assim, quando estamos dentro da situação, no olho do furacão, essa é, com certeza, a parte mais difícil.

Eu diria até que isso acontece porque parte de nós sabe que **aceitar que algo está errado significa reconhecer que a gente não é invencível.**

Significa entender que a gente estava equivocado quando achou que podia dar conta de tudo. Significa que a gente estava errado quando acreditou que viver desse jeito nos faria feliz.

Significa reconhecer que (pelo menos em parte) nós mesmos caminhamos em direção à beira do poço.

E dependendo de quão grave seja o quadro, **pode significar que já estamos no fundo do poço.**

Deixa eu pegar uma tangente aqui, e mencionar um episódio do seriado *Crazy Ex-Girlfriend*.

Uma das personagens, Paula, sofre um infarto que quase a matou - causado pelo estresse do acúmulo de trabalho que ela tinha entre cuidar dos filhos, estudar e atuar como voluntária - além do emprego em tempo integral. Ela estava em negação de que havia algo errado, mesmo quando todo mundo ao redor percebia que ela já estava exausta e doente. O marido dela precisou carregá-la até a emergência, contra a sua vontade.

No hospital, os médicos informaram que **a Paula estava se arrastando com um infarto por 18 horas.**

Eu não posso julgar a verossimilhança dessa história - não sei se é possível carregar um ataque do coração por tantas horas, sem cair dura no chão. Mas essa cena me lembra muito do que acontece com quem passa pela Burnout.

Na verdade, **a própria definição da Síndrome de Burnout se refere a quem continua se arrastando, apesar dos efeitos claros do estresse crônico e da exaustão**, indo além dos seus limites físicos e mentais

até uma incapacidade total de funcionamento e um colapso quase irreversível.

Em inglês, “**burn out**” se refere à exaustão do fogo - quando ele vai parando de arder e sobram só as cinzas. Aqui está o que Herbert Freudenberger², o psicanalista que desenvolveu o conceito clínico de Burnout, tem a dizer sobre a metáfora por trás do termo:

Se você já viu um prédio que pegou fogo, você sabe que a visão é devastadora... alguns tijolos e o concreto ainda podem continuar de pé; algumas esquadrias das janelas. No entanto, apenas a fachada continua quase intacta.

É somente ao entrar no prédio que você vai entender a dimensão da destruição³.

Dependendo de quanto tempo leva pra você identificar e aceitar que está com a Síndrome de Burnout, a fachada pode começar a sofrer também, tanto quanto o interior, chegando ao ponto de que outras pessoas comecem a notar que tem algo de muito errado com você.

Se você chegar a esse ponto e, ainda assim, se recusar a tomar alguma atitude, você vai desabar - se é que já não desabou.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL ACEITAR QUE ESTAMOS COM A SÍNDROME DE BURNOUT?

Na minha opinião (embasada com experiência própria, estudo e pesquisa), há três fatores que contribuem pra isso: (1) **o nosso conhecimento e conscientização** sobre a Burnout; (2) a nossa conscientização a respeito de nós mesmos e **nossa autoimagem**; (3) **como o mundo recompensa as atitudes que nos adoecem**.

A maior parte das pessoas ainda não entende exatamente o que é a Síndrome de Burnout, o que as impede de reconhecer que estão passando por ela - ou que já a tiveram no passado. Dependendo de onde você está no mundo, este é um tema mais ou menos abertamente falado. Em muitos lugares (como no Brasil), a saúde mental e a síndrome ainda são tabus em muitos espaços. E mesmo entre profissionais da

² **Burnout: The High Cost of High Achievement**. Herbert Freudenberger, 1980. (em inglês)

³ Idem.

saúde, ainda não há tanto conhecimento ou consciência quanto se imaginaria ou esperaria.

Freudenberger cunhou o termo e desenvolveu o conceito clínico da Burnout no final dos anos 70. A maior parte da literatura científica data dos anos 80 e 90 - em inglês, na sua grande maioria. Por alguns anos, o termo caiu em desuso, e só recentemente ele tem retornado à pauta.

Quando eu morava no Brasil, ouvi falar em Burnout apenas em 2014, quando já estava em um estágio avançado da síndrome e com mais de 28 anos de idade. Ainda assim, eu só consegui entendê-la profundamente três anos depois, por estar passando por ela de novo e por investigar o assunto intensamente.

Até a presente data, a condição não se encontra listada no **DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais)**⁴, que é referência no diagnóstico e tratamento de questões de saúde mental. Por ser causada pelo estresse e ativar tanto doenças mentais como físicas, ainda não há um consenso em como classificar e categorizar a síndrome dentro de um diagnóstico específico.

Recentemente, a Síndrome de Burnout foi detalhada em uma atualização do **CID (Código Internacional de Doenças)**⁵, organizado pela Organização Mundial de Saúde, e descrito como um **fenômeno ocupacional**.

O segundo aspecto tem a ver com **a nossa natureza overachiever e com a nossa autopercepção**.

Overachievers estão mais suscetíveis a desenvolverem a Síndrome de Burnout.

Essa premissa, que me levou a criar o *The Better Achiever*, é endossada pela Dra Geri, pelo próprio Freudenberger e por um

4 **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM- 5), 5a. Edição.** American Psychiatric Association, 2013.

5 **OMS lança nova classificação internacional de doenças.** Nações Unidas, 2018. <https://nacoesunidas.org/oms-lanca-nova-classificacao-internacional-de-doencas/>

artigo que apontou uma correlação entre alto engajamento e risco de Burnout⁶.

Se você passou pela Burnout, isso provavelmente quer dizer que você era excelente no seu trabalho.

Você se destacou muito.

Você era o funcionário mais prestigiado, um empreendedor de sucesso, um pai/mãe exemplar, um aluno nota dez.

Isso significa que você atingiu algum ápice - seja em status ou naquela sensação de prazer momentâneo e vazio que uma pessoa sente quando cede ao vício

Quando as coisas não aconteceram como você esperava, você colapsou.

Talvez você tenha passado por uma mudança muito grande no seu trabalho ou na sua vida pessoal. Talvez você chegou no limite de agir contra a sua vontade. Alguma coisa acontece, e isso te leva à beira do precipício de um colapso que já estava no seu sistema, só esperando pra acontecer, há meses - ou talvez anos.

Mas a gente acha que vai conseguir da conta.

Aí tiramos uns dias de folga e voltamos ao trabalho.

Mas algo mudou, e não tem mais volta.

A gente ainda se recusa a aceitar, no entanto, porque **a nossa identidade é alicerçada nos papéis que performamos** - funcionário destaque, pai/mãe impecável, aluno nota dez, ou até uma celebridade - e quão impecavelmente e implacavelmente a gente os executa a cada dia.

Nós sentimos o mundo desmoronando ao nosso redor.

⁶ **Highly Engaged but Burned Out: Intra-Individual Profiles in the US Workforce.** Moeller, J., Ivcevic, Z., White, A. E., Menges, J., & Brackett, M. A., 2018: https://www.researchgate.net/publication/320068512_Highly_Engaged_but_Burned_Out_Intra-individual_Profiles_in_the_US_workforce (em inglês)

Sentimos a queimadura e inalamos a fumaça antes de qualquer um. Mas nos recusamos a disparar o alarme. Sabemos que disparar o alarme significa reconhecer que falhamos.

Significa que não estamos mais no topo. Significa que não somos melhores do que ninguém. Significa que a gente não pode mais continuar correndo. Significa que somos humanos, demasiadamente humanos. Cheios de limites. Significa que somos iguais a todo mundo.

E isso arde como uma queimadura de terceiro grau.

Por fim, o terceiro fator é: **a gente não tá pronto pro fracasso** - nem a gente, nem o mundo ao nosso redor.

Nossa sociedade ainda é ignorante e presunçosa em se tratando de saúde mental. Ainda existe um estigma imenso ao redor da Síndrome de Burnout.

O mundo segue recompensando o workaholismo.

Muita gente que te cerca não vai entender como é possível você não conseguir mais dar conta de tudo como antes. Algumas pessoas vão achar isso inaceitável - **e são essas pessoas que você vai precisar deixar pra trás, pelo bem da sua saúde e da sua sanidade mental.**

Quando passamos pela Burnout, nos tornamos incapazes de entregar o que nossos empregadores, colegas, amigos e famílias aprenderam a esperar de nós. Nos tornamos improdutivos por um período longo, imprevisível - a remissão total pode levar anos.

E não só isso: quando passamos por todo o processo necessário para a reabilitação, a gente acaba aprendendo a não aceitar mais cada demanda que o mundo impõe sobre nós.

E é aí que entra o **amor incondicional**.

Se você estiver rodeado de pessoas que enxergam o seu valor intrínseco - que independe do que você pode fazer por elas - você estará bem amparado.

Por outro lado, os relacionamentos baseados apenas em interesses vão ruir diante dos seus olhos.

As pessoas que te veem somente pelo que você entrega, e não por quem você é, se afastarão de você. No final, as relações que sobreviverem aos seus piores momentos serão as que valem a pena cultivar.

Há muito conteúdo online e uma literatura extensa em como determinar se você está passando pela Burnout e em qual estágio você se encontra - do estresse ocasional à exaustão e ao colapso completo (que te incapacita das coisas mais simples, como tomar banho e se vestir).

Diferentes pesquisadores desenvolveram metodologias de identificação de sintomas e estágios da síndrome. O ponto de convergência entre os diferentes estudos é que a Burnout é menos uma crise que surge da noite pro dia e mais uma acumulação de estresse mal resolvido, que pode chegar **ao ponto de você não conseguir sair da cama.**

Pra te dar uma ideia dos sintomas, dê uma olhada nesta lista reunida por Sherrie Bourg Carter⁷. Quanto mais você se identificar com os sintomas descritos na lista, maior a chance de que você esteja passando pela (ou com risco elevado de desenvolver) Burnout:

1) EXAUSTÃO FÍSICA E EMOCIONAL

- Fadiga crônica (falta de energia, dificuldade em sair da cama);
- Insônia;
- Cognição prejudicada (dificuldade de atenção e concentração, esquecimento);
- Sintomas físicos (dor no peito, respiração acelerada, tonturas);
- Ansiedade (em casos mais graves, ataques de pânico);
- Depressão;
- Raiva.

⁷ **Where Do You Fall on the Burnout Continuum?** Sherrie Bourg Carter Psy.D. Psychology Today, 2012: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201205/where-do-you-fall-the-burnout-continuum> (em inglês)

2) SENTIMENTOS DE CINISMO E DISTANCIAMENTO

- Perda de ânimo;
- Pessimismo (alerta se você normalmente é otimista);
- Isolamento e resistência em socializar;
- Distanciamento e esquiva (sentindo-se desconectado das pessoas e do ambiente à sua volta);

3) INEFICÁCIA E FALTA DE REALIZAÇÃO

- Apatia, impotência e falta de esperança (sentir que nada está dando certo, que não vale a pena se esforçar ou que você não faz nenhuma diferença);
- Produtividade reduzida (conseguir fazer muito pouco, ou nada; levar muito mais tempo do que o normal para fazer atividades rotineiras);
- Irritabilidade aumentada (que surge da decepção pela produtividade reduzida);
- Performance piorada (começar a cometer erros e não conseguir realizar coisas que costumavam ser fáceis pra você).

Caso você tenha se identificado com a maior parte dos sintomas acima, ou se já preencheu alguma avaliação⁸ que tenha indicado estresse crônico elevado, a chance é de que você esteja, na melhor das hipóteses, com alto risco de colapsar.

Mesmo em caso de você não estar no pior estágio da síndrome, pode ser que você já esteja sofrendo com ansiedade, depressão, ou com os efeitos do estresse crônico, e **precisando de tratamento adequado**.

No momento em que encaramos a realidade de que devemos estar, de fato, com a Síndrome de Burnout - ou qualquer questão de saúde mental que nos impeça de funcionar “normalmente”, **a sensação é de que um meteoro caiu do céu e nos atingiu na cabeça**.

É frustrante, devastador.

É um momento crucial, pois até então, você ainda acreditava que podia tudo. Que talvez não tivesse nada de errado com você. Que logo,

⁸ Eu criei uma autoavaliação de níveis de estresse, baseado nas teorias e na minha experiência pessoal. Ela **não** serve como diagnóstico, mas pode te fornecer insights relevantes para buscar ajuda: <https://bit.ly/autoavaliacaoburnout>

logo, você estaria de volta ao “normal”, se continuasse insistindo. Mas é quando a realidade de que você está acometido pela síndrome se assenta, com todas as questões físicas, mentais e emocionais que ela traz, e com o freio de mão que ela puxa na sua saúde, que você vai se sentir impotente.

Você vai se sentir péssimo. Com medo. Frustrado. Culpado. Você vai lembrar da pessoa que era antes. Vai lembrar de quem te alertou que você não podia continuar nesse ritmo, e vai te doer muito perceber que eles estavam certos, e você estava errado. Vai se sentir estúpido por não ter antecipado isso a quilômetros de distância.

Você vai questionar se em algum momento sabia o que estava fazendo. Você vai ponderar se vai conseguir voltar a ser o mesmo.

Provavelmente, vai sentir uma dor profunda, lancinante, porque sabe que a maior parte das pessoas não entendem o que você está passando - afinal, você mesmo não entendia até quase ontem.

Dependendo de quão grave é o seu quadro, você vai chegar no fundo do poço. Você vai passar mais da metade do dia na cama. Você vai ter uma dificuldade imensa em realizar coisas que eram a sua rotina há alguns dias. Você vai chorar. Muito. E você jamais vai conseguir explicar isso pra alguém.

Eu sei que você deve estar esperando por uma notícia boa a essa altura.

Mas a verdade, a verdade inconveniente, é que se só agora você aceitou que está com a Burnout, ainda tem um caminho longo pela frente.

Você recém disparou o alarme. Os bombeiros estão a caminho, mas ainda vai levar um tempo. Eles virão com tudo o que tem à disposição: terapia, meditação, mindfulness, remédios, diários de gratidão, um ombro para chorar.

Mas a verdade doída é que **só tem cinzas dentro de você.**

Se você teve sorte o bastante de ter disparado o alarme cedo, as chances de que você consiga se recuperar são muito maiores. Algumas partes talvez fiquem intactas. E talvez não leve muito tempo pra você se reerguer.

Mas não se engane: **a remissão total da Síndrome de Burnout pode levar em torno de dois anos - ou mais⁹.**

E, nesse caso, o seu comportamento *overachiever* só vai piorar as coisas para o seu lado - de novo.

Não olhe pra esse dado e pense, “*eu vou melhorar em menos tempo*”.

Você não vai.

Você pode se sentir recuperado e voltar com tudo à realidade de antes. E aí você vai sofrer algo chamado Burnout residual - ou um novo episódio, talvez ainda mais grave... como aconteceu comigo.

Não subestime a síndrome. Mas acredite que você pode e vai sair dessa. E que não só você vai sair vivo, como melhor do que antes.

Se você aceitar o desafio que a Burnout te trouxe, você vai revisitar suas escolhas de vida, vai aprender mais sobre você mesmo do que pensou ser possível, e vai aprender a honrar seus valores e necessidades.

Você vai aprender sobre quem você realmente é, acima do seu medo do fracasso.

Com sorte, você vai aprender a se cuidar bem. Você vai se tornar capaz de identificar os estressores que te causaram o colapso e evitá-los. Você vai começar a dizer “não” para demandas externas, e “sim” para desejos internos.

Você vai começar a se levar menos a sério e entender que o que você faz não define quem você é ou o quanto vale.

⁹ Estimativa obtida na pesquisa da dra. Geri Puleo: **What is Burnout Recovery?** Geri Puleo, 2019: <https://a-new-way-to-work.com/2019/09/05/video-what-is-burnout-recovery/> (em inglês)

Com sorte, você vai cortar as ervas daninhas da sua natureza overachiever onde quer que ela comece a crescer de volta.

Mas nada disso será possível até que você simplesmente levante e diga, “oi, meu nome é ... e eu tenho a *Síndrome de Burnout*.”

DIA CENTO E DEZESSETE

14 DE FEVEREIRO DE 2019

ODEIE A MENSAGEM, mas ame o mensageiro.

Hoje acordei com um terçol. Meu olho andava meio inchado fazia uns dois dias, mas não parecia grande coisa. Pensei que talvez fosse uma leve irritação causada por uma maquiagem que usei pela primeira (e última) vez.

Ao abrir os olhos, senti a minha pálpebra pesada, quente. Veio uma dor ardida que reverberava pelo olho. Pesquisei o que fazer pra melhorar.

Não.

Antes disso, eu pesquisei o que um terçol queria dizer. Com meu histórico de febres, infecções e Burnouts, ficou claro que meus sintomas físicos, muitas vezes, têm conexões com algumas questões emocionais que eu estou tentando evitar.

Por exemplo: aprendi que os meus episódios de febre tendem a ser uma forma de o meu corpo comunicar um extremo desconforto com a situação ou com uma pessoa que tenho por perto. Eu tive uma febre de 39 graus uma vez, de uma hora pra outra, no meio de uma reunião com um colega difícil. Meus problemas de garganta, que acumularam entre 2014-2015, tinham a ver com a minha inabilidade de me expressar, de usar a minha voz. Uma médica me disse que amigdalites também tem a ver com a dissonância entre o que a gente sente e o que pensa, já que a garganta está no meio do caminho entre o coração e o cérebro. Problemas digestivos também podem ter muito a ver com, literalmente, uma dificuldade de digerir uma situação ou evento. **A lista é longa.**

Note que eu não estou dizendo que estas coisas estão *fundamentalmente* conectadas, ou que esses são fatos verificados cientificamente.

Atribuir significado a doenças pode ser ingênuo e até perigoso, uma vez que ignora que muito do que acontece conosco pode ser, sim, mero acaso. Mas essas são conexões que fazem sentido nos **meus** eventos psicossomáticos.

Pelo que sei, até existe literatura apontando a relação entre estados emocionais e sintomas físicos. No entanto, não me parece haver suficiente evidência que comprove que cada sintoma teria um significado específico. Pelo menos, não por enquanto.

Voltando...

Quando fui pesquisar o “significado” do meu terçol, lembrei que eu já havia desenvolvido o mesmo problema diversas vezes na vida - é provável que ele esteja no meu top cinco de manifestações psicossomáticas, que tem a febre na liderança absoluta, com amigdalites e infecções digestivas logo em seguida.

A última vez que eu havia desenvolvido um terçol foi em 2015. Na época, eu li que ele poderia ser sinal de **raiva que não foi assimilada adequadamente**. Pensei comigo, “raiva, eu?! Eu sou um doce de pessoa!”.

Acontece - e eu descobri isso faz pouco tempo - que ser sorridente e simpática não te impede de sentir raiva.

Nada te impede, na verdade. Porque a raiva é uma emoção real, necessária e humana - se você já assistiu o filme **Divertida Mente**¹, sabe do que eu estou falando.

Eu levei décadas para entender que tá tudo bem sentir raiva das pessoas, e que isso não quer dizer, necessariamente, que eu vou dar um soco na cara delas. Eu até tentei espancar uma almofada uma vez. Foi maravilhoso.

Ainda me sinto perdida em relação à raiva que tenho de mim mesma, contudo. Este é um sentimento bem profundo e que se manifesta de forma meio passivo-agressiva.

Não é aquela raiva ocasional de dizer a si mesma, “como você conseguiu esquecer de fechar a porta, sua anta?”, mas um sentimento mais sorrateiro.

Ao ler que o inchaço no meu olho talvez tivesse relação com a raiva, eu primeiro pensei, “*não, não pode ser. Quer dizer, eu senti raiva algumas vezes nessa semana, mas não foi nada demais e, com certeza, já superei*”.

Em seguida, eu fui, aí sim, procurar como as pessoas tratam terçol aqui na Holanda. No Brasil, qualquer queixa simples era motivo pra eu marcar uma consulta com um especialista, que me prescreveria um antibiótico. Aqui na Holanda, no entanto, a assistente do médico sequer aceita agendar uma consulta, a não ser que você esteja com sintomas há vários dias. E antibiótico? Só se for questão de vida ou morte - mais ou menos.

A secretaria de saúde daqui tem uma orientação oficial para tratar terçol em casa, com compressas de água quente, chás e ervas. Você só pode consultar o médico caso os sintomas durem mais do que duas semanas, o seu olho esteja muito inchado e você sinta muita dor.

¹ **Divertida Mente (Inside Out)** é um longa metragem de animação da Pixar, lançado em 2015, que tem as diferentes emoções humanas como personagens.

Ou seja, não posso nem tentar uma consulta médica pelos próximos 10 dias.

Num dia normal, talvez eu até não esquentasse a cabeça. Mas depois de amanhã, vou participar de uma competição para palestrar em um evento do TEDx².

Hoje não é um dia normal.

Será que eu estou preocupada com o inchaço por causa do evento? E se sim, por quê? Será que eu tenho medo de que uma inflamação pequena no olho prejudique a minha apresentação? Será que eu tenho tão pouca confiança na minha própria capacidade?

Espera. E se o evento for a **causa** desse terço? E se eu, na verdade, estiver mais nervosa e estressada do que pensava estar?

Será que eu tô mesmo pronta pra falar?

Será que eu tô ficando louca?

Será só imaginação?

Será que vamos conseguir vencer?

Graças à minha psicóloga, que me apresentou ao *mindfulness* há alguns anos, e graças a cacetada de coisas de autoconhecimento que eu venho lendo desde 2015, chegou um momento em que eu pude sentar e observar o circo pegando fogo dentro de mim. Acredite em mim: não sou nenhuma monja. Eu acabo entrando no circo 70% do tempo, ou 40% ou 95%. Nem sei.

E foi, então, que eu sentei pra conversar com os meus demônios.

Foi mais ou menos assim:

“Olha só, galera, vamos tentar não pirar. Não precisa armar barraco. Vamos pensar nos cenários possíveis: melhor cenário, eu dou um jeito de melhorar. Puf, resolvido! Pior cenário: eu pioro muito e, sei lá, perco

² TEDx é uma série de conferências realizadas por todo o mundo com o objetivo de compartilhar ideias sobre ciência, inovação e sobre a experiência humana, que merecem ser disseminadas. TED é um acrônimo de tecnologia, educação e design, e o “x” indica que são eventos organizados de forma independente, porém seguindo a estrutura global.

a visão. Agora, vocês sabem bem que o cenário mais provável é algo no meio disso, né? O meu olho pode até não estar com a melhor aparência, e isso não é algo que eu havia previsto. Eu entendo que, quando as coisas saem do planejado, vocês aí ficam em polvorosa. Mas vejam bem, a gente tem dois dias pra se acostumar com a nova situação. Se a apresentação fosse em uma hora, aí seria difícil. Ou não? Mas não é o caso. Então vamos seguir em frente. Bora? A gente vai seguir as recomendações do sistema de saúde holandês, com as compressas e tal. A gente vai refletir um pouco sobre o que pode estar causando o inchaço, mas sem esperar uma epifania muito grandiosa que vá desaparecer com o problema num piscar (ops!) de olhos. A gente já sabe que não é assim que a banda toca. Né? Né? Quer dizer... **a gente sabe, né?**”

Eu finalmente levantei da cama e fui ao banheiro lavar o rosto. Quando me olhei no espelho, enxerguei o terçol no meu olho, e vi exatamente como estava, eu disse pra mim mesma, “meu Deus, Carol. Parece que tu deu um soco na tua própria cara.”

Agora, **por que eu daria um soco na minha própria cara?**

E eu ofereço essa minha reflexão matinal pra qualquer pessoa: *por que alguém decidiria dar um murro na própria cara?*

Se você for bem honesto, vai achar alguns motivos. Senão, tudo bem. Mas é provável que você acabe descobrindo com o tempo - talvez eles não estejam claros ainda.

(Assim, eu sei que é bem feio sequer cogitar qualquer tipo de agressão física - e eu espero que você entenda o que eu quero dizer, socar *metaforicamente*.)

Agora, volta pra mim.
Obrigada.

Uma vez que eu refiz a pergunta, consegui encontrar a resposta.

Ou melhor: **as** respostas.
Muitas delas.

Um caminhão de respostas. De novo, um caminhão *me-ta-fó-ri-co* - eu não preciso ficar esclarecendo isso, né?

Quando eu formulei a pergunta assim, consegui enxergar a léguas de distância.

A vantagem de se fazer boas perguntas, com sinceridade (pra nós e para os outros), é que muitas vezes nos confrontamos com respostas que não esperávamos. A gente pode levar um murro na cara. A gente pode encontrar uma resposta que exponha o nosso ponto cego.

Eu encontrei tantas respostas e passei tanto tempo falando comigo mesma em silêncio, que daria outro livro - no caso, um terceiro livro. Eu reconheci que a raiva a que eu me apegue é de coisas que fiz no passado. Em relação a pessoa que eu era e as escolhas que fiz.

Eu olho pra trás e vejo o quanto a Carol do passado era ingênua, burra, uma queimadora de pontes. Eu penso comigo mesma, “*Deus, porque eu não disse nada na hora? Deus, porque eu não sabia o que sei hoje há três, cinco, 10, 15, 20 anos atrás?*”

Eu ainda sinto raiva de uma parte da minha história, e me pergunto se precisava mesmo ter passado por toda a loucura que causei a mim mesma.

Ainda ontem eu estava relendo algo que escrevi em 2016. Ao ler, me dei conta da raiva que tinha naquela época, não só da pré-adolescente que sofreu *bullying* e ficou calada, mas da aspirante à escritora que, por medo, foi trabalhar com marketing, da queridinha que trabalhou demais para corresponder às expectativas de todo mundo, até que ficou insustentável e precisou sair correndo sem olhar pra trás.

E hoje, eu me dou conta **da raiva que tenho da Carol mochileira, de 2016.**

Da raiva que tenho do quão perto ela chegou de encontrar a sua essência e o seu propósito, do quão dolorido e caótico foi o caminho dela e do que a Carol que veio depois desmereceu isso.

Da raiva que eu tenho de ter tomado as decisões que me levaram ao segundo episódio da Síndrome de Burnout.

Da raiva que eu tenho de ter prometido a mim mesma, há mais de três anos, que eu seguiria o meu coração, e **o quanto eu quebrei essa promessa.**

Em 2016, quando passava pela Síndrome de Burnout pela primeira vez, eu tirei um sabático, viajei pelo Chile e comecei essa jornada interminável de entender profundamente quem eu sou.

Eu disse pra mim mesma- como tu pôde chegar tão perto de quem tu é de verdade e depois fugir? Como tu pôde repetir os mesmos erros?

E foi aí que eu me perguntei:

*O que te faz pensar que **agora** tu sabe alguma coisa da vida?*

*O que te faz pensar que a tua versão atual é **melhor** do que as anteriores?*

O que te faz querer pedir desculpas pras pessoas pelo que tu fez ou deixou de fazer?

O que te faz sentir culpada, sempre?

Quando tu vai parar de olhar pra trás com raiva?

O único caminho possível é em frente.

Estou convencida de que, até que a gente aprenda algo que precisa ser aprendido, as situações vão seguir se repetindo infinitas vezes.

A gente reprisa situações em versões ligeiramente diferentes, e essas versões nos trazem uma lição que ainda não aprendemos.

Quando você aprende algo, você recebe algo do mundo - normalmente na forma de um problema.

Uma das duas coisas vai acontecer:

1. Você olha para o problema e pensa, “mas que porra é essa?”, e o rejeita, evitando enfrentá-lo;

2. Você olha para o problema e pensa, “hum, acho que esse perrengue pode me ensinar alguma coisa. Bora!”, e o encara de frente.

Existe um conceito chamado **mentalidade de crescimento** (do inglês, *growth mindset*). Uma psicóloga e xará minha, a Carol Dweck³, desenvolveu essa teoria há algumas décadas.

As pesquisas feitas pela Carol demonstraram que algumas personalidades são engendradas (por genética ou experiência de vida) de acordo com uma **mentalidade fixa** ou uma **mentalidade de crescimento**. Uma mentalidade fixa tem a ver com a crença de que o talento, a capacidade e a inteligência são atributos **natos** – ou você nasce um gênio ou não. Já quem desenvolve a mentalidade de crescimento acredita que essas qualidades podem ser aprendidas.

Quem gravita em torno da mentalidade fixa tende a ser mais crítico e exigente. Essas pessoas veem o fracasso como uma falha pessoal e pensam pra si, “eu já devia saber disso”. Elas aprendem a ver as coisas de um jeito específico e seguem agindo da mesma forma a vida toda. Se você pensou, “opa, isso tá com jeito de *overachiever*”, pensou certo, e tanto a Carol psicóloga como a xará dela, brasileira e escritora, defendem esse paralelo – apesar de a outra Carol ter um pouco mais de embasamento científico para afirmar qualquer coisa do que eu.

Pessoas que cultivam o mindset de crescimento estão mais confortáveis com falhas e erros. Elas pegam leve consigo mesmas e enxergam o processo de aprendizagem mais como um experimento, pensando, “vamos ver o que acontece”. Elas também têm mais facilidade a se adaptarem.

(Eu fico só imaginando como deve ser viver assim...)

O conceito e a pesquisa desenvolvidos pela Carol Dweck são extraordinários – porém, eles acabam criando uma dicotomia entre as diferentes mentalidades, dando a ideia de que a atitude fixa deve ser evitada e, a de crescimento, *incentivada*.

³ Por que algumas pessoas fazem sucesso e outras não. Carol S. Dweck, 2008.

Nos muitos anos que se passaram desde a publicação, me parece que muita gente passou a usar essa dicotomia pregando a mentalidade de crescimento como **o jeito certo de se viver** - algo que eu não sou muito fã.

Apesar de ser uma *overachiever* desde quase sempre, eu venho aprendendo a ser mais bondosa comigo mesma. Isso talvez corrobore com a teoria de que **é possível aprender a transitar na direção do mindset de crescimento**.

Recentemente, eu aprendi a importância de lembrar-se das coisas que a gente admira em nós mesmos e a celebrar todas as conquistas, até as pequenas e triviais.

Eu comecei a praticar isso quando era preciso celebrar conseguir entrar em um avião sem ter uma crise de ansiedade. Ir ao supermercado fazer compras. Caminhar por meia hora. Cozinhar. Escrever por dez minutos. Trabalhar por duas horas no dia.

Desde que comecei a melhorar, é claro que o meu critério de celebração começou a aumentar - é o que se faz, certo? Eu ainda encontro motivos pra ter orgulho de mim, e não acho que venha a ser um problema de novo no futuro. Por outro lado, fico aqui pensando, que hoje já me parece difícil celebrar algo tão simples como ir ao supermercado - como eu fiz há menos de um ano.

Parece estranho sentir orgulho das escolhas que fiz no passado, especialmente, pré-2016.

Se eu estivesse, mesmo, indo em direção a uma mentalidade de crescimento, eu talvez conseguisse olhar pra trás e ver todas as minhas experiências como experimentos, sem julgamento de certo e errado.

A minha vida seria um grande experimento. E não é que ela não seja - honestamente, é muito mais complexo do que isso.

O meu piloto automático ainda funciona de modo que, quando aprendo algo sobre mim, eu olho pra trás e penso, “como é que tu não te deu conta disso antes?”. Eu posso até dizer pra mim mesma, “ei, não te cobra tanto”. Mas você não pode esperar isso de mim. **Eu** ainda não posso esperar isso de mim. O que acontece é que eu acabo dizendo, “pois então, isso é uma merda mesmo. Sim, tu poderia ter percebido isso, talvez tu até deveria. E tu vai te cobrar e te punir por isso, e vai ser exigente contigo mesma. Entende que tu é meio idiota, e que seres humanos são meio idiotas. **Todos nós somos, na maior parte do tempo.**”

Eu ouvi há um tempo atrás que não devemos julgar as escolhas do passado com a informação que temos no presente. É uma batalha perdida.

Ainda não sei te dizer qual a minha mentalidade predominante.

Fico pensando que talvez ela ainda seja fixa, se disfarçando de mentalidade de crescimento. Eu posso muito bem ser a boa e velha *overachiever* de sempre me disfarçando de *Better Achiever*. Não seria esse o crime perfeito, se esconder a olhos vistos?

E foi aí que me caiu a ficha.

A grande, óbvia, pesada, libertadora ficha.

Somos todos gatos de Schrodinger⁴.

Estamos todos vivos e mortos ao mesmo tempo.

Felizes e amargurados.

Em mágoa e em redenção.

Tudo ao mesmo tempo.

Há muita complexidade na vida e em nós mesmos pra conseguirmos distinguir o que é o quê. Nós não somos uma coisa só. Não podemos esperar isso de nós.

⁴ Referência ao experimento do físico austriaco Erwin Schrödinger. Ele propôs que, se você pusesse um gato e algo que o pudesse matar (como um frasco com veneno) dentro de uma caixa e a selasse, não teria como saber se o gato estava vivo ou morto até que você abrisse a caixa. Até que isso acontecesse, o gato estaria, de alguma forma, **“vivomorto”**: https://pt.wikipedia.org/wiki/Gato_de_Schr%C3%B6dinger

Eu trouxe ao mundo o conceito de um Better Achiever como uma alternativa ao overachiever. Eu não gosto quando as conversas se tornam binárias, como já mencionei, e sempre temi cair em uma promessa mágica de resolver a vida dos outros.

Nossas vidas não precisam ser resolvidas.

Em várias disciplinas, incluindo saúde mental, há uma mudança que vem ocorrendo de uns tempos pra cá. Uma mudança **semântica**. Dando o exemplo da depressão: até um tempo atrás, se dizia “você **está** deprimido”; e hoje, se diz “você **tem** depressão”, “você **tem** ansiedade”, e daí por diante.

Quando rotulamos as pessoas como deprimidas, ansiosas, tristes, felizes, furiosas, preguiçosas, etc., estamos meio que presumindo que esse aspecto afete a personalidade inteira da pessoa. Que isso tenha um efeito em todas as áreas da sua vida.

Apesar de eu acreditar que traços de personalidade, emoções e comportamentos impactem, sim, as nossas vidas de forma holística, eu comecei a questionar se era saudável classificar as pessoas dessa forma.

Dizer que você *tem* depressão é muito diferente de ser chamado de deprimido. Quando eu digo que você tem depressão, eu te considero um ser autônomo, independente da doença, e a depressão como uma manifestação igualmente autônoma, que te afeta hoje e pode deixar a sua vida amanhã. Deu um azar tremendo de vocês dois terem se encontrado no caminho, mas **você não é a sua depressão (ansiedade, Burnout, etc.)**.

O que me traz para um dos maiores dilemas existenciais da minha empreitada com o *The Better Achiever*.

Quando você chama alguém de overachiever, você corre o risco de reduzir sua identidade inteira aos padrões de comportamento do overachiever.

Se você se identifica como *overachiever*, pode entender isso como seu eu completo. Quando comecei a explorar o conceito do *The Better Achiever*, eu conseguia quase que enxergar o *overachiever* como sendo uma pessoa e o *Better Achiever* sendo outra, totalmente diferentes. Eu sempre tive lá minhas dúvidas sobre idealizar que uma pessoa possa ser 100% *Better Achiever* - claramente esta pessoa **não** sou eu, mas talvez, ela esteja em algum lugar por aí.

Quanto mais eu leio e converso com as pessoas, mais eu compreendo que *overachiever* e *Better Achiever* são mais Yin e Yang do que, sei lá, vilão e mocinho.

E quanto mais eu me dou conta disso, mais eu percebo esses dois opostos como estados possíveis, como o gato na caixa de Schrodinger... hoje você pode estar de um jeito, amanhã de outro, ou ambos.

Só hoje eu me dou conta do tamanho da raiva que venho sentindo da ideia de ser uma *overachiever*. Quão furiosa eu fui me tornando do quanto o mundo nos incentiva a isso, o quanto isso nos prejudica, e quanta tristeza carregamos em nós.

A lente *overachiever* foi só outra lente que eu pus pra enxergar o mundo que eu deixei pra trás como doloroso, estressante e maquiavélico. Eu tentei substituí-la por uma lente onde tudo seria colorido, honesto e generoso. Eu fiz isso por pura, enorme, imensurável dor. Eu fiz isso por trauma. Por medo.

Isso mesmo, você adivinhou (talvez): eu apresentei um comportamento *overachiever* enquanto, paradoxalmente, lutava contra ele.

Isso me fez perceber que lutar contra o *overachievement* é quase a mesma coisa que lutar contra a raiva. Eu vou sempre perder - sem sombra de dúvida, já que a raiva é claramente muito mais preparada para o combate do que eu.

O comportamento de *overachiever* é algo que simplesmente existe.

Que é humano.
E que tem, sim, as suas vantagens.

Isso não quer dizer que eu esteja abraçando o meu comportamento problemático e dizendo, “*então, pessoal, todo aquele lance de Better Achiever foi uma grande cilada*”. Quer dizer que eu venho procurando integrar um no outro.

Significa que estou aceitando a overachiever em mim e te pedindo pra aceitar o overachiever que existe em você. E tá tudo bem. Eu acredito fortemente que não existem pessoas que sejam 100% overachievers – salvo um ou outro Elon Musk da vida, que são a exceção que confirmam a regra. Assim como não há 100% bom, mau, ansioso, bipolar, deprimido, alcoólatra.

O que existe são pessoas, humanos, gente, people. Gente se sentindo triste. Gente enfrentando a depressão. Carregando um transtorno bipolar. Encarando a raiva. Lutando contra um vício.

Precisamos, pra ontem, adotar a mudança do adjetivo para substantivo quando nos referirmos a essas situações.

Precisamos parar de nos super-identificarmos com o que quer que tenhamos.

Porque somos muito, muito mais complexos do que as condições que carregamos.

Eu não me vejo mais como overachievers. Eu me vejo como a Carol: alguém que apresentou comportamentos obsessivos de busca por realização durante grande parte da sua história. Mas também, alguém que apresentou, muitas vezes, comportamentos saudáveis e maduros, dignos de um *Better Achiever*, e agora vem experimentando uma harmonia que faça mais sentido

Eu nunca vou ser uma Better Achiever de carteirinha.

Assim como eu nunca vou ser uma overachiever de carteirinha, ou

exterminar completamente as partes de mim que me fazem comportar dessa forma.

Overachievement é um conjunto de comportamentos, assim como a Síndrome de Burnout é um conjunto de sintomas. É algo que você identifica, mede, trata e evolui.

Isso precisa ser entendido – e parar de ser considerado a norma para o sucesso. **Mas precisa, primeiro, ser aceito.** Em você, em mim. Tenho certeza de que você também é grato por algumas coisas que realizou operando no modo *overachiever*. Eu sei que eu sou.

Quando você se identifica com a sua doença, suas emoções, seu trabalho, suas escolhas, você pode se perder nelas.

Tente imaginar que você é uma árvore. Você permanece firme, de pé, mesmo em meio a chuva, tempestade, dias ensolarados, noites de lua cheia, frio, calor, neve, vento, pássaros, macacos. Você balança vez ou outra, lógico. É impossível não se afetar pelo que acontece com você ou à sua volta.

Mas no final das contas, você ainda é você. O que quer que isso queira dizer. Você pode ter balançado pra caramba aqui e ali, mas eu te garanto que, queira ou não, **você vem sendo lindamente, imperfeitamente e inteiramente você esse tempo todo.**

É só uma questão de se manter em pé e aproveitar o sol, sempre que puder.

DIA CENTO E VINTE E SETE

26 DE MARÇO DE 2019

Sobre esperança

Bom dia -
estou escrevendo isso pra mim mesma.

Pra você.

Ao listar os momentos mais fantásticos da minha vida,
Eu li “esperança” escrito,
de alguma forma,
em
cada
um
desses momentos.

Não é fascinante?

São momentos memoráveis
que acendem a chama do que é possível.

Eles movem o presente,
enquanto apontam para dias futuros.

O dia em que um bebê nasce.
O dia em que você conheceu quem você ama.
O dia em que os seus pés pisaram naquele lugar.
O primeiro dia de algo.

Todos eles conduzem à esperança.

Eles contêm uma magia em si próprios -
ao mesmo tempo,
silenciosamente sinalizam algo diante de nós.

Não é lindo isso?

Há um propósito por trás do cuidado pra que esta peça contenha
quase que somente palavras positivas e vibrantes.

Eu já escrevi,
falei,
encontrei,
assisti,
e li a dor.

Por ser humana, como qualquer um,
eu a experimentei.

Por carregar transtornos mentais comigo,
eu a senti, por vezes, além do suportável.

Mas eu ainda estou aqui.
E você também.

E não pode.
Não pode.
Não pode ser por nada.

Não pode ser
pra que a gente simplesmente acorde, vá trabalhar e dormir,
pra que a gente ande por aí escondendo as emoções,
baixando as nossas vozes e passando despercebidos pela vida
até morrer.

Não pode ser.

Se você sente a vida com a mesma intensidade que eu -
e muitos,
faça
barulho.

Fale e não se cale.
Dance se quiser dançar.
O que a vida quer da gente é coragem¹.

Que a gente carregue adiante
essa engrenagem imensa que recebemos
dos nossos pais
e avós
e tantos antes deles.

Que a gente seja humano da melhor forma possível.
Que a gente curta a viagem.

¹ "O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem." **Grande Sertão: Veredas**. Guimarães Rosa.

Que a gente se permita fazer coisas estranhas pra caralho.
Que a gente coma a sobremesa antes do jantar.

Entre na fila do show que sempre sonhou em ir,
e cante junto com milhares de pessoas
que nunca viu na vida.

Pra que a gente pare de caminhar
e se permita contemplar a beleza de algo aleatório.

Pra que a gente chore
de alegria.

Eu não preciso te lembrar de como as coisas estão lá fora.
Não hoje.

Deixa isso pra lá por um segundo.

Só fica aqui comigo um pouco.
Deixa a armadura de lado por um minuto.

Encontre você aí dentro.

Lembre-se
de quem você é
e o que você ama.

Olhe para as coisas com devoção.

Escreva alguma coisa.
Alguma coisa besta,
pra ninguém mais ler,
algo que te deixe com vergonha.

Escreva ficção,
escreva algo profundo.

Qualquer coisa.

Escreva um poema.
Uma canção.

Rabisque alguma coisa.
Codifique alguma coisa.

Desenhe alguma coisa.

Coloque pra fora o que só você tem
de modo que a gente consiga, daqui,
dar uma espiada no que tem aí na sua cabeça e no seu coração -
ver com o que nos identificamos,
o que podemos aprender
com a sua experiência única de humanidade.

Pare de ler isso.

Procure algo bonito
ou engraçado
ou nostálgico
aí na sua volta.

Contemple isso por dez segundos.
Não volte ainda, olhe de novo.

Pense em todas as coisas envolvidas no fazer disso -
seja uma pintura, um carro, uma árvore, um gato, uma criança.

Observe a complexidade disso,
e o que isso te lembra.

Vai lá.
Eu espero.

Agora volte aqui.
Onde é que eu estava?

Deixa eu puxar de volta o fio da meada para aquela coisa com asas.
Essa imaterialidade sem cor
ou som.
Sem uma sensação precisa nos nossos corpos.

A antecipação de algo que não se pode tocar,
mas sabemos ser reluzente,
como se estivéssemos estado lá por um milésimo de segundo,
e voltado para o agora.

Eu não tenho como pedir por nada agora, nada -
além de esperança.

Todas as coisas bonitas carregam esperança intrinsecamente.

Não há para onde ir sem ela.
Não há boa ação sem esperança.

Eu quero esperança.
Eu preciso dela.

Com esperança, eu estou sempre em casa.

Eu vou construir a esperança com as minhas mãos.
Eu vou costurar a esperança em cada linha de cada tecido.

Eu vou escrever esperança nos meus braços.

Eu só desejo que
tudo
que
eu
criar
nessa
vida
seja
um condutor
de esperança².

² Sobre a intenção por trás do que escrevi neste dia, me permita usar uma fala do escritor David Foster Wallace:

É provável que a maior parte de nós concorde que estes são tempos sombrios, e estúpidos, mas será que precisamos de ficção que não faça nada além de dramatizar a escuridão e a estupidez? Em tempos sombrios, a definição de boa arte deveria ser arte que localiza e aplica uma espécie de reanimação cardíaca nos elementos do que é humano e mágico que ainda vive e brilha apesar da escuridão dos tempos.
https://pt.wikipedia.org/wiki/David_Foster_Wallace

DIA CENTO E TRINTA E SETE

16 DE ABRIL DE 2019

AO SENTAR PARA ESCREVER as *Páginas Matinais* de hoje, eu me vi enfrentando um certo dilema. Quando escrevo sobre a minha própria experiência, com frequência faço uso do “nós” ou do “a gente”. A frase que me atentou a isso foi a seguinte: *“parte de nós teme nunca conseguir sair do lugar se não estivermos mudando e melhorando tudo o tempo todo”*.

Ao terminar de digitar essa frase, eu a reli (o que nunca faço durante esse exercício) e algo não me caiu bem. Na mesma hora, eu me dei conta, *“como é que eu vou saber quem tem esse medo além de mim? Eu sei que **eu** tenho, mas não tenho como inferir sobre os **outros**”*.

E isso me fez pensar... por que é que eu escrevo assim? Mesmo que haja referências de pesquisa e histórias de outras pessoas atravessando a minha escrita, a maior parte do que escrevo vem, sim, da minha experiência individual do mundo. **Portanto, por que eu acabo usando o nós quando, na verdade, estou falando de mim?**

Refletindo aqui, cheguei a algumas hipóteses. Em primeiro lugar, se eu escrevesse sempre na primeira pessoa do singular, isso me faria sentir excessivamente autocentrada. Para dissipar essa sensação, eu escrevo presumindo que outras pessoas compartilhem da minha visão, pensamentos e sentimentos, tentando soar mais universal do que individual. Em segundo lugar (e esse é trapaceiro), eu tiro o meu da reta ao jogar uma generalização em momentos que não necessariamente mostram o meu melhor lado.

Se eu disser que “somos regularmente moldados pelo que os outros esperam de nós - ou pior, pelo que imaginamos que os outros esperem”, sem embasamento ou relato de outra pessoa, o que eu estou dizendo, na verdade, é: “**eu** sou regularmente moldada pelo que os outros esperam de mim - ou pior, pelo que **eu** imagino que os outros esperem”.

Quando comecei a pensar mais sobre isso, fiz o que sempre faço quando surge uma interrogação na minha cabeça: **dei um Google**. Perguntei pra toda-poderosa ferramenta de pesquisa exatamente o seguinte: “como escrever usando a primeira pessoa do singular sem soar autocentrada?”¹.

O que surgiu foi bem interessante: mais da metade da primeira página de resultados da busca versavam sobre como **evitar** escrever na primeira pessoa. Na maior parte, eram conteúdos relacionados à escrita acadêmica.

No seu livro de 2012, “**Stylish Academic Writing**”² (escrita acadêmica com estilo), Helen Sword apresenta uma pesquisa que demonstra que o uso da primeira pessoa é muito mais difundido (até mesmo em pesquisa científica) do que se esperaria. Ao ler e analisar centenas de artigos, a especialista em escrita acadêmica encontrou o uso de pronomes autocentrados em revistas prestigiadas em campos como a medicina, a biologia evolucionária e as ciências da computação. Helen encontrou apenas uma publicação que proíbe o uso da primeira pessoa sob qualquer hipótese.

¹ A busca original foi em inglês, na verdade, mas a tradução está fiel: “how to write in first-person singular without sounding self-centred?”.

² **Stylish Academic Writing**. Helen Sword, 2012. (em inglês)

Guias de estilo utilizados no campo das ciências sociais, ela destaca, que vem há tempos encorajando o uso do eu e do nós.

Para além do livro da Helen Sword, a academia ainda parece ficar em cima do muro em relação à eficácia de permitir que alunos e pesquisadores usem o “eu”. Em disciplinas como sociologia e antropologia, por outro lado, encontram-se mais casos desse uso, não só sendo aceito, como encorajado.

O pouco que apareceu incentivando a prática da escrita na primeira pessoa na minha busca, como a pesquisa da Helen Sword, me trouxe insights incríveis, que me levaram a escrever isso tudo aqui.

Mas não me abandona ainda.

A editora executiva da revista norte-americana *The Atlantic*, Adrienne LaFrance, publicou um ensaio³ sobre como o uso do “eu” na literatura e na música vem crescendo nas últimas décadas. Ela faz referência a pesquisas que mensuraram esse uso e as diferentes conclusões tiradas a partir disso.

No ensaio, Adrienne menciona que alguns acadêmicos parecem acreditar que o aumento do uso da primeira pessoa do singular é um sinal do crescente **narcisismo** da sociedade contemporânea. Eles argumentam que estamos pensando menos no coletivo, no “nós”, e nos tornando mais individualistas.

Apesar desse argumento ser praticamente irrefutável, ele também me parece ser usado, às vezes, sob uma lente negativa e crítica - o que já é quase esperado quando se trata de comportamentos emergentes.

Mas eu não quero falar aqui sobre a ascensão do individualismo. Eu quero falar de **linguagem**.

E em relação à linguagem, o uso do “eu” traz inúmeros aspectos positivos. A sensação que tive do uso do “nós” ser algo especulativo e até, por vezes, superficial, se confirma e se explica no ensaio da editora.

³ **Me, Myself, and Authenticity**. Adrienne LaFrance. *The Atlantic*, 2015: <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2015/02/the-unassuming-power-of-pronouns/385979/> (em inglês)

Segundo a análise da Adrienne, esse uso “*desvia a responsabilidade*” do indivíduo. James Pennebaker, inventor de um programa de análise textual, escreveu:

Pessoas que falam a verdade usam mais o “eu”. Elas se apoderam do que estão dizendo. Mentirosos tendem a se **distanciar** na linguagem⁴.

Essa citação me tocou profundamente. Ela traduziu como eu me senti ao refletir o meu uso extensivo do “nós”. Me incomoda menos ver um amontoado de “nós” do que de “eus” em um texto meu. Ao mesmo tempo, isso me soa menos real. Menos visceral.

Também percebi que, sempre que escrevo 100% na primeira pessoa do singular, **a reação das outras pessoas é muito mais potente do que quando eu procuro generalizar a experiência.** Escrever de um ponto de vista coletivo pode parecer mais técnico do que pessoal. Eu sinto que o que gosto do meu processo de escrita é justamente a profundidade que consigo e estou disposta a dar ao compartilhar a minha experiência individual.

Chegar à conclusão de que a minha escrita e as minhas experiências são, sim, únicas, pode parecer bem óbvio – mas isso também vem carregado de desafios. Eu não tenho como saber ao certo, por exemplo, até que ponto as minhas histórias e reflexões não podem tornar-se específicas demais.

Tenho medo de que os outros me vejam como estranha demais. Eu não tenho muito controle sobre quais comportamentos, emoções e experiências são só minhas e quais são comuns e geram identificação. Me parece que, se eu escrevesse “*a gente tem tendência ao perfeccionismo*”, “*alguns de nós temos medo do fracasso*”, isso não me exporia tanto quanto escrever “*eu tendo a ser perfeccionista*” e “*eu tenho medo do fracasso*”. Só eu sei onde pega quando eu escrevo algo assim, e é significativamente mais profundo.

O que me fascina, no entanto, é que me parece que isso também toca outras pessoas com intensidade proporcional. **Ao permitir ir mais fundo dentro de mim e escrever a partir desse lugar, permitindo**

⁴ James Pennebaker apud Adrienne LaFrance. *Me, Myself, and Authenticity*. Idem

que outras pessoas acessem esse meu nível mais profundo, a minha escrita também dá acesso a esse nível dentro delas mesmas.

E é, de verdade, mais visceral. E magnífico.

Voltando à racionalidade, eu tenho mais um argumento pra usar a primeira pessoa do singular – a representatividade. Tem muita coisa ruim acontecendo no mundo (apesar de que eu não trocaria a nossa era pela Idade Média), mas é certo que estamos melhorando em dar espaço para vozes que não eram representadas no passado⁵.

A nossa visão de mundo se torna mais complexa e completa quando temos acesso a diferentes perspectivas e lados diferentes da mesma história, ou até a histórias que nem eram contadas.

Dianne Rodger é PhD em Antropologia pela Universidade de Adelaide (Austrália). Ela publicou um guia de escrita para os estudantes **“Writing in First Person”**⁶ (escrevendo em primeira pessoa), onde explica:

Alguns antropólogos sugerem que escrever na primeira pessoa os **ajuda a ser mais reflexivos** e a endereçar questões levantadas pelo que se tornou conhecido como “crise de representatividade”. E isso é porque quem conduziu a pesquisa, como conduziu e quem a escreveu são questões críticas que os antropólogos se fazem quando leem textos⁷.

Eu admito que ainda estou descobrindo a minha voz. Ao mesmo tempo, entendo que esse é um processo que dura a vida inteira, que a minha voz muda comigo e a única coisa que posso fazer é tentar ser a mais honesta possível. Entender algo simples, como qual pronome escolher como ponto de vista, me parece crucial nessa jornada.

Em seu ensaio, Adrienne cita John Covach, professor de Teoria Musical na Escola de Música Eastman da Universidade de Rochester (EUA). Ele argumenta que a ascensão do “eu” em detrimento do “nós” pode, sim, provocar críticas, mas isso acontece “quando alguém diz

⁵ Recomendo a fala de Chimamanda Ngozi Adichie no TED Global de 2009, **O perigo da história única**: https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=pt

⁶ **Writing in the First Person: guide for Anthropology**. Dianne Rodger. The University of Adelaide, 2017. (em inglês)

⁷ Idem.

algo sobre si que não é algo que você queira ouvir". Se você não consegue se identificar com o que é dito, é possível que o autor pareça mesmo pedante.

Vou te deixar com o encerramento do ensaio da Adrienne, palavras que confortaram as minhas ansiedades de que escrever *eu, eu, eu* seria autocentrado demais - e que ser autocentrada seria *nocivo*:

Se, quando alguém conta algo que aconteceu consigo, isso ressoa na sua própria experiência, isso não se chama narcisismo. **Isso se chama poesia**⁸.

⁸ John Covach apud Adrienne LaFrance. Idem 3.

DIA CENTO E TRINTA E NOVE

24 DE ABRIL DE 2019

OS DIAS TEM SIDO mais quentes e longos.

A vida parece estar em paz.

As coisas estão funcionando.

Todos os dias, eu vejo algo desabrochando, indo pro mundo.

Palavras que coloco na página, uma conversa, um ato de coragem, uma caminhada na rua, um hábito sendo mantido.

Eu tenho praticado yoga quase todos os dias úteis, umas quatro vezes por semana. Medito logo depois, na maior parte das vezes. Tenho um conjunto de posturas do yoga que tenho treinado para aperfeiçoar. Todas as vezes que pratico, me filmo e faço prints da tela pra comparar com os dias anteriores. Às vezes, estou melhor, às vezes não. Mas eu consigo perceber uma evolução, consigo ver algumas posturas melhorando.

Também consigo notar quando o meu corpo fica inchado por comer ou beber demais – o que eu não trato como falha minha, mas como um aprendizado.

Pela primeira vez na vida, estou começando a me sentir confortável no meu próprio corpo. Levei quase 32 anos pra parar de fugir do espelho. Pra ver beleza em mim, do jeito que eu sou. A cada dia, eu descubro algo mais pra apreciar – ou até, pra simplesmente observar sem fazer juízo de valor. Eu não preciso necessariamente amar tudo ou odiar tudo em mim o tempo todo.

Posso olhar pra mim mesma da forma como a gente olha pra um rio que não é, em si, essencialmente fantástico ou exuberante. Ele somente **é**. E existe beleza em ser como se é. É a natureza se manifestando.

O mesmo funciona com o nosso corpo. Eu hoje gosto mais do meu rosto, também. Do meu cabelo. Venho aprendendo a enfatizar as partes que eu gosto mais com a maquiagem, o cabelo e as roupas.

Eu tenho um ritual para trabalhar, mesmo de casa, que é me arrumar e me maquiarm. Mesmo quando não tenho reuniões com ninguém – mesmo se ninguém estiver olhando.

Eu faço isso por mim. Porque o ato de escolher uma roupa legal e botar uma maquiagem é algo que me coloca no ritmo de ação, entusiasmo e trabalho.

Isso é algo que eu não teria percebido no passado.

Eu hoje consigo me enxergar muito no meu trabalho. Quer dizer, **eu vejo 100% de mim no que faço**. Apesar disso soar bastante egocêntrico – e pode ser – também é uma coisa boa.

Estou sendo eu mesma.

Tenho conseguido me expressar de forma autêntica.

Isso é muito significativo.

DIA CENTO E CINQUENTA E UM

14 DE JUNHO DE 2019

SABE, OS PÁSSAROS emitem sons pra encontrarem uns aos outros. Os cães têm aquela frequência que nós não ouvimos, só eles captam

Nós temos idiomas.

Nós construímos nossos próprios sons pra encontrarmos o nosso lugar,
pra encontrarmos uns aos outros.

Uma letra depois da outra.

Uma vírgula.

Uma palavra que nem todo mundo conhece.

Uma palavra que alguém diz e te faz sentir que você pertence àquele lugar.

Uma palavra que você diz e faz alguém sentir que não está sozinho.

Quando aprendemos outro idioma,

nos tornamos capazes de nos encontrar em ainda mais pessoas,
em ainda mais histórias.

E isso é mágico.

A única coisa que a gente precisa fazer é ter consciência da nossa
linguagem,
refiná-la,
escolher as palavras que melhor consigam traduzir **o que não é
linguagem,**
o que é emoção, experiência, pensamento, imaginação.

Eventualmente,
alguém, em algum lugar, vai ler ou ouvir aquela palavra,
conectar com aquela emoção,
experiência,
pensamento.

E isso é tudo o que a gente precisa fazer.

Isso é tudo o que eu preciso fazer.
Deixar que a linguagem nos leve para o nosso lugar.

DIA CENTO E CINQUENTA E DOIS

17 DE JUNHO DE 2019

OI, RESISTÊNCIA¹, minha amiga de longa data.

Eu não precisaria te enfrentar se eu não estivesse ao menos tentando, né?

Manter o foco pode ser excruciante às vezes.

zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzZZZZZZZZZZZZZZZZzzzzzzzzzzZZZZZZZZZZ

Desisto.

Tchau.

1 Resistência é aquela força que te impede de fazer o que você sabe que quer e deve fazer. Recomendo a leitura do livro **A Guerra da Arte**. Steven Pressfield, 2005.

DIA CENTO E CINQUENTA E CINCO

5 DE AGOSTO DE 2019

POR QUE SERÁ QUE ESCREVER é tão assustador?

A última vez que eu escrevi algo original foi há uns dois, talvez três meses atrás. Isso é muito tempo pra alguém que está escrevendo um livro ou que quer se intitular escritora. Eu me vejo fugindo do laptop, preferindo ficar no sofá, assistindo TV ou fuçando nas redes sociais por horas, até que o dia termine.

Por quê?

Essa é uma pergunta retórica. Eu não acho que consigo responder isso - a não ser, é claro, que a minha escrita me leve à resposta. Já recorri a racionalizar tantas vezes e a intelectualizar a minha recuperação, indo atrás de psicologia positiva, estudos de felicidade, livros sobre estresse, livros sobre criatividade, livros sobre isso, aquilo e aquilo outro.

Eu tentei conceber um *framework* (uma **estrutura**, em bom português) **que resolvesse todos os meus problemas**. Pra ser sincera, não é a primeira vez que eu tento isso, e não é a primeira vez que eu me desmontei tentando. Parece que eu não consigo deixar de tentar controlar e consertar absolutamente tudo.

Quando eu paro pra pensar nisso, porém, percebo que **não é sobre resolver**.

É sobre viver com isso, navegar a situação.

A única saída é a travessia. É esperado que nos tornemos resilientes. Não importa quão péssimo a gente se sinta, vamos melhorar logo. Por outro lado, não importa o quão melhor a gente se sinta, vamos nos sentir péssimos de novo logo, logo. E tudo bem.

Fugir do estresse não curou o meu estresse.

A evitação só me tornou ainda mais sensível a ele, porque eu me exponho a cada vez menos situações desafiadoras, e permito que a minha mente projete mais e mais cenários caóticos.

Será que isso faz algum sentido?

DIA CENTO E CINQUENTA E NOVE

23 DE AGOSTO DE 2019

“VOCÊ ESTÁ SEGURA AQUI”, é algo que eu tenho dito pra mim mesma em meditação.

Já me perguntaram qual é o oposto da Síndrome de Burnout. Se o oposto da ameaça, do perigo, é a segurança - então talvez, sentir-se seguro possa ser, de alguma forma, o oposto da Burnout.

Permitir-se sentir seguro, hoje em dia, é quase um ato revolucionário.

Somos constantemente bombardeados com notícias de violência e tragédias. Estamos vivendo em meio a uma ascensão, talvez sem precedentes, de polarização política e de um discurso enraizado no medo.

Nós, mulheres, nos sentimos ameaçadas por não sermos ouvidas e

pelos abusos que sofremos.

Nós, imigrantes, nos sentimos ameaçados por não sermos aceitos em nossos novos lares. Nós, trabalhadores, nos sentimos ameaçados pelo declínio nos direitos laborais (após décadas de progresso nessa área).

Nós, de economias emergentes, nos sentimos ameaçados pela imensa desigualdade de renda e oportunidades, pela violência, pelo racismo, pela misoginia e pela homofobia.

Somos ameaçados pelo status social que nos dita que devemos buscar promoção atrás de promoção, ganhando mais e mais dinheiro pra comprar mais coisas e “ser alguém na vida”.

Como uma geração viciada em smartphones, somos ameaçados pelo medo de perder algo (FOMO¹), se não checamos as notícias e as plataformas de mídias sociais constantemente, se não abrimos a caixa de e-mails a cada dois minutos, e se decidimos não ir naquele evento onde todos os nossos amigos foram e não param de postar.

Estatisticamente, no entanto, nós nunca estivemos tão seguros².

As notícias estão enraizadas no medo.

A política está enraizada no medo.

O marketing está enraizado no medo.

As mídias sociais estão enraizadas no medo.

Quando temos medo, nos tornamos vulneráveis à influência de quem não tem. E isso é um baita negócio pra muita gente.

1 Síndrome de FOMO (do inglês fear of missing out, «o medo de perder algo» ou «o medo de ficar de fora») é a patologia psicológica que se produz pelo medo a ficar fora do mundo tecnológico ou a não se desenvolver ao mesmo ritmo que a tecnologia: https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%AAdndrome_de_FOMO

2 Nota importante: no momento da tradução deste livro, a afirmação já não se sustenta tanto quanto no momento e contexto em que ela foi escrita. Não cabe ater-se ao contexto atual, apenas dizer que, fora momentos de crise, a tendência é de que a civilização como um todo caminhe para aumento na expectativa e qualidade de vida.

A frase foi inspirada em um livro do cientista cognitivo Steven Pinker, que elencou uma série de argumentos científicos que comprovavam estarmos melhores do que no passado: **O novo Iluminismo: Em defesa da razão, da ciência e do humanismo**. Steven Pinker, 2018.

Pode parecer quase um delírio querer afirmar pra nós mesmos que estamos seguros.

Mas não é sobre confiar que nada vai acontecer com a gente: é sobre confiar que **nem tudo** vai acontecer com a gente, e confiar que seremos capazes de lidar com o que vier, com o que quer que saia do esperado.

DIA CENTO E SESENTA

26 DE AGOSTO DE 2019

ENTÃO QUER DIZER que se sentir *normal* é assim?

Acordar sabendo que você vai levantar da cama,

Escovar os dentes, fazer um café.

Se exercitar.

Trabalhar.

Ver gente.

Descansar.

Comer.

Ir pra cama.

Ler um pouco.

Pegar no sono.

E acordar no dia seguinte, sabendo que você vai levantar da cama, de novo.

É assim que a maior parte das pessoas se sente?

Firmando compromissos que elas sabem que poderão cumprir,
sendo confiáveis, sem nem perceberem.

Isso que é se sentir **normal**?

Clareza.

Estabilidade.

Reagir às coisas que acontecem com você,
mas não ser definido por elas,
não ser destruído por elas.

Saber que, mesmo se estiver exausto,
você ainda vai conseguir encontrar o seu amigo hoje,
você ainda vai conseguir trabalhar, pelo menos um pouco,
você ainda vai conseguir se exercitar, sair de casa.

Sem precisar **se arrastar** pra debaixo do chuveiro.
Sem precisar fazer uma lista imensa de razões pelas quais você
precisa sair da cama.
Sem gastar tempo ou energia tentando se motivar.

Simplesmente vivendo.

Sentando,
levantando,
comendo,
conversando.

Normal é simples.

É fácil.

É um dia ensolarado com nuvens que passam pelo céu sem
tempestades.
É estar com os olhos abertos.

É *fazer* as coisas
ao invés de ter a sua mente refém, por horas,
nos porquês de não fazê-las
- por que você não é capaz de fazer, por que você não está pronto.

É não precisar andar arrastando correntes.

Doenças mentais te acorrentam no chão.
Elas anuviam a sua compreensão do mundo.
Elas interferem no que você pensa sobre os outros e como se relaciona com as pessoas.
Elas fazem com que você se sinta nadando contra a corrente.

Eu não me lembro de ter tido essa sensação de estar nadando a favor da corrente há muito tempo.

Não me lembro de ter conseguido sair da cama sem pensar duas vezes.
Não me lembro de colocar no papel as coisas que eu queria fazer, e em seguida fazê-las, sem mais.

Sempre me pareceu que, para algumas pessoas, a vida era mais simples em alguns aspectos.

Parecia que elas não tinham que pensar tanto antes de cada ação, que, ao contrário de mim, elas agiam como desse na telha.

Eu nunca consegui entender exatamente o que era tão diferente do jeito que eu vivia, pelo menos na última metade de década.

Hoje eu entendo.

É possível passar mais tempo e energia fazendo as coisas do que pensando nelas.

É possível ser confiável.
É possível saber que amanhã
eu serei capaz de fazer as coisas que eu fiz hoje e ontem.

Eu não sei se a ignorância é mesmo uma benção, como dizem.
Mas eu te garanto que ter a saúde mental em dia é.

DIA CENTO E SESENTA E UM

29 DE AGOSTO DE 2019

NINGUÉM ESTÁ PRESTANDO ATENÇÃO de verdade.

Ainda assim, a gente se asfixia com essa ideia.
De que alguém esteja prestando atenção.

De que alguém venha arrancar a nossa máscara,
revelar que não tem mágica no que a gente faz,
que tudo não passa de um truque barato.

Que alguém vai chegar e dizer,
“Não, você não *deveria* estar fazendo isso”.
Mas eu não sei o que é que eu **deveria** estar fazendo.

Eu venho tentando caber nas caixas que nos são dadas quando
viramos adultos -
prestação da casa,

emprego,
fundo de garantia,
previdência,
declaração de impostos,
horas trabalhadas.

Mas algo ainda me escapa.

Eu era tão boa no mundano.

Eu era tão boa em fazer de conta que estava tudo bem.
Eu era tão boa em me convencer de que o meu trabalho sem sentido servia pra alguma coisa.
Eu era tão boa em seguir o roteiro que alguém escreveu.

Mas, pelo menos por enquanto, eu não consigo mais.

Eu não consigo lidar com vagas de emprego e soft skills.
Eu não consigo entender a lógica de cobranças por hora e desconto.
A ideia de receita e prospecção me sobrecarrega.

Eu poderia dizer que não fui feita pra isso.
Eu poderia dizer que sou uma rebelde.
Que eu sou contra o sistema.
Mas eu não sou.

Eu fui feita pra isso.

Eu fui feita pra conseguir um diploma -
e depois um emprego,
e depois um carro,
e uma casa,
e uma família,
e uma aposentadoria que me oferecesse segurança financeira,
um bom plano de saúde.

Eu me vejo cercada de pessoas que acordam às sete da manhã e saem pra trabalhar.

Que adentram seus escritórios,
plugam seus laptops em mesas compartilhadas,
abrem seus e-mails pelo menos quarenta e três vezes por dia.

Eu me vejo cercada de gente que compra casa,
recebe promoção,
participa de reuniões importantes.

Ando pela rua e vejo pessoas atendendo o telefone.
Tomando café enquanto caminham e dirigem.
Anexando planilhas para seus supervisores.
Comendo um sanduíche em frente ao computador,
migalhas de pão caindo nos vãos entre as teclas.

E onde eu fico nisso tudo?

Como é que alguém sobrevive nesse mundo
se não tem a vontade
ou a capacidade
ou sei lá o quê
pra jogar esse jogo?

E se eu tiver sido permanentemente amaldiçoada,
incapaz de descobrir como funcionam as máquinas de café ou de servir uma mesa,
inapta para subir em um palco e falar em um congresso,
sem vontade de participar de uma reunião de gestão de projetos?

Que mundo sobra pra eu viver?
Que vida pode ser vivida para além das transações?
Onde é que eu me encaixo?

De onde eu vou tirar dinheiro pra pagar a terapia?

DIA CENTO E SESSENTA E TRÊS

9 DE SETEMBRO DE 2019

A PERGUNTA IMPORTA tanto quanto a resposta.

Tenho percebido que uma parte importante do meu processo é conseguir fazer perguntas específicas. Eu ainda não tinha reconhecido totalmente a importância de se fazer perguntas inteligentes. Não gosto da ideia de que haja pergunta certa, porque isso implica que existiriam perguntas *erradas*...? Eu não consigo acreditar nisso. Se você está se dando ao trabalho de perguntar alguma coisa, não é errado.

Quando trabalhei com *webdesign*, ainda na universidade, eu escrevi algumas reportagens e notícias para o portal do campus, como repórter. Um dos atributos mais importantes do bom repórter é fazer perguntas boas, perguntas que ninguém fez antes sobre um determinado assunto – do contrário, você vai acabar escrevendo a mesma coisa que todo mundo.

Depois disso, eu escrevi a minha monografia de conclusão de curso sobre uns conceitos antropológicos de percepção de espaço e coisas do tipo, e a metodologia que eu usei foi a entrevista direta - de novo, perguntas. Pouco tempo depois, trabalhei como planejadora, e o meu chefe/mentor na época, costumava dizer que o nosso trabalho era fazer as perguntas certas. Quando você trabalha em uma corporação, é comum ficar submerso em um mundo onde existam *certo* e *errado*, *bem* e *mal-sucedido*, como se as coisas fossem mesmo binárias. Mesmo assim, o conselho foi importante e valioso.

Fazer boas perguntas é uma habilidade essencial em qualquer área. Em um mundo onde parece que nos sentimos cada vez menos certos de qualquer coisa - desde as nossas identidades à nossa relação com o trabalho, aos relacionamentos interpessoais e à política, parte de nós quer evitar os pontos de interrogação.

Queremos certezas, queremos afirmações.

Queremos a garantia de que, se formos naquela direção, seremos bem-sucedidos- seja lá o que “bem-sucedido” signifique no seu esquema de expectativas. Temos medo de questionar nossas identidades, o mundo ao nosso redor, nosso propósito, nossos empregos e nossos relacionamentos.

Nós nos sentimos atraídos por pessoas que parecem seguras de si, que passam a impressão de que encontraram uma resposta e são persuasivas em vender a ideia de que exista um destino final.

Mas quando paramos de fazer perguntas, a gente para de aprender.

Nossas mentes se tornam rígidas.

Paramos de crescer como indivíduos, como profissionais, como parceiros, como sociedade.

O que você vai se perguntar hoje?

DIA CENTO E SESSENTA E QUATRO

13 DE SETEMBRO DE 2019

TALVEZ VOCÊ NÃO ME RECONHECESSE se passasse por mim há alguns anos atrás.

Eu estaria, provavelmente, atravessando algum aeroporto com um passo acelerado, olhando pro meu telefone. Estaria de salto alto, de maquiagem e cabelo seco com secador, um vestido relativamente novo e uma echarpe. Algumas joias. Você me veria puxando as rodinhas da minha mala de mão da Samsonite, digitando uma mensagem pra alguém ao mesmo tempo.

Seria por volta das sete da manhã. Eu teria acordado às quatro da manhã, a janela do meu quarto quase sempre semi-aberta pra que eu não dormisse demais e perdesse a hora - e é provável que eu não tenha dormido bem. Talvez eu tenha ficado acordada até meia-noite terminando um relatório ou uma apresentação, ou vendo TV sozinha, bebendo uísque pra conseguir relaxar.

À medida que eu me aproximo da saída do terminal, a minha respiração é ofegante. **Eu tenho uma dor no peito. Eu não notaria essa dor por um ano inteiro.** Tenho pressa pra tudo, faço três coisas ao mesmo tempo. Quando encontro o motorista do transfer, que vai dirigir comigo por duas ou três horas no engarrafamento, eu abro meu laptop, conecto o hotspot do celular e respondo e-mails.

Abro meu Skype e as pessoas já me perguntam por onde eu ando.

Recebo uma ligação dizendo que um cliente está ameaçando cancelar o contrato e que a gente precisa pensar rápido em uma solução pra ele mudar de ideia.

Abro as planilhas que contém métricas de todos os clientes.

Taxa de aberturas, leitura, conversão.

Centenas, milhares, centenas de milhares. Mais de um milhão de reais em receita para uma marca, em um canal.

Ainda não está bom.

Eu mando uma mensagem pra alguém da equipe, perguntando se recebeu meu e-mail. **Não é o bastante usar um meio de comunicação por vez.** É preciso atacar as pessoas em todos os lugares pra que elas respondam rápido.

Algumas vezes, eu não chegava a abrir o laptop, e ficava batendo papo com o motorista. Era comum eu fazer a corrida do aeroporto de Guarulhos com os mesmos motoristas da empresa de transfer. Ele me contaria da esposa. Pisaria bem fundo, e forte, no freio, dezenas de vezes, e as minhas costas descolariam do banco de trás por um instante. A gente daria uma risada aqui e outra ali, sempre reclamando do trânsito e, ainda assim, passando os dias no meio dele.

Ao chegar no escritório, eu daria bom dia pra todos, sorrindo a maior parte das vezes. Eu iria direto pra sala de um colega em particular, que me contaria tudo o que estava dando de errado. A gente quebraria a cabeça pra inventar uma solução.

Nós dois éramos resolvedores de (pseudo)problema, bombeiros de mentira no mundo de faz de conta do marketing. Um e-mail saiu com o conteúdo errado. Um link quebrado. A mensuração não funciona. A integração parou de rodar às três da manhã. *“Tem esse novo prospect que precisa que a gente explique o impacto que a nossa solução pode ter na receita dele e a gente precisa preparar o pré-venda”.* Alguém da equipe tem falado em sair da empresa. A gente precisa demitir uma pessoa da equipe.

Tem uma reunião interna importante daqui a algumas semanas e a gente precisa ajudar a redefinir a estratégia da organização para os próximos anos. *“As nossas métricas estão boas?”*

Eu tomaria uma, duas, três, seis xícaras de café.

Algumas vezes, eu conseguiria sentar para carregar meu laptop. Outras, eu seria chamada por uma, duas, três pessoas. *“Vamos ali na sala de reuniões. Me conta o que houve. O que o cliente disse sobre isso?”*

“Tu já tentou fazer desse outro jeito? Talvez o horário não tenha sido bom. Qual era o assunto do e-mail? Deixa eu ver aqui. Vou ligar pro gerente de projetos. A gente vai resolver isso”.

Eu sairia pra almoçar, às vezes.

Eu entraria em outro carro, rumo à reunião do dia. Ficaria na sala de espera por 40 minutos. *“Desculpa, eles estão no meio de uma reunião super importante que atrasou. Posso te trazer uma água ou café?”*

Um dos escritórios parecia um presídio. Outro, parecia um resort.

Um dos clientes tinha um andar cheio de skates pendurados pelas paredes, com uma rampa no meio do escritório. Violões, redes, mesas de pingue pongue. Quando eu dizia *“nossa, que legal”*, o funcionário dizia, *“é, né? Mas quase ninguém usa”.* Eu entraria na reunião. *“A gente ficou aqui até as 11 da noite de ontem tentando resolver esse link quebrado. A gente não sabe mais o que dizer pro diretor”.*

E os skates na parede, atrás deles.

Eu leio meus e-mails rapidinho enquanto uma colega fala na reunião. **Merda.** Esqueci de revisar um relatório e o cliente encontrou vários números errados. **Merda.** Ele tá puto com a gente. **Merda.** Eles não vão mais confiar em nada do que a gente disser ou fizer. Merda, merda, merda.

Quem confiaria em alguém que comete erros?

Eu voltaria pro escritório e ficaria por lá até umas dez, 11 da noite. Não tinha nenhum link quebrado pra consertar dessa vez. Mas estou na sala de reuniões, e entra uma pessoa atrás da outra. “Olha só, eu recebi isso aqui mas não sei o que fazer.” “Tá, Carol, a gente precisa conversar logo sobre esse projeto”. “Qual versão da planilha você tem aberta aí?”

Eu seria normalmente a última a ir embora, ou uma das últimas.

Eu apagaria a luz e sairia do escritório. Entraria no táxi que me levaria até o hotel.

Pediria serviço de quarto. Ligaria pra minha mãe. Abriria meus e-mails pela última vez no dia. Assistiria qualquer coisa na TV até pegar no sono, com o prato da janta ainda na cama.

Li uma vez que quando se tem um filho, os dias são longos e os anos são curtos. **Quando você é um workaholic, os dias são curtos e os anos são longos.**

Eu tinha um ótimo emprego.

Muito, muito melhor do que o esperado pra minha idade ou autoestima. Eu ganhava o suficiente para fazer parte dos 1% mais ricos do país, aos 26 anos de idade¹. Não se impressione tanto: 1% no Brasil ainda é uns dois milhões de pessoas.

Eu estava sempre cercada de pessoas educadas e privilegiadíssimas.

¹ Durante os últimos meses nessa empresa, o meu salário bruto era superior a R\$ 10.000 ao mês, quando o salário mínimo no Brasil era de R\$ 788 - o que demonstra a desigualdade gigantesca do país. Referência da porcentagem: **O seu salário diante da realidade brasileira.** Gabriel Zanlorenssi e Emilio Haro. Nexo Jornal, 2016: <https://www.nexojournal.com.br/interativo/2016/01/11/O-seu-sal%C3%A1rio-diante-da-realidade-brasileira>

O meu equipamento de trabalho era incrível. O escritório tinha uma vista linda da cidade.

A gente podia fazer intervalos relativamente longos de almoço e o vale-refeição pagava bons restaurantes. Eu fiquei amiga de muita gente, algumas são próximas até hoje.

Tive a oportunidade de viajar pelo país, ir para os Estados Unidos e para o Chile pela primeira vez. Ministrei workshops e palestras para dezenas, centenas de pessoas. Ficava apavorada e entusiasmada.

Eu dava muita risada. Era divertido. Havia algo pra aprender, quase todos os dias, quase o tempo todo. As pessoas com quem trabalhei tem algumas das mentes mais brilhantes que já conheci, no que se refere a jogar o jogo corporativo.

Eu conheci todos os tipos de empresas: plataformas de educação, companhias aéreas, e-commerces, marcas de moda, hotéis, resorts e até um canal de televisão.

Por bastante tempo, eu pude usar minhas habilidades regularmente criando apresentações e estratégias que vendiam projetos e davam confiança pra pessoas que haviam acabado de começar a trabalhar lá.

Havia happy hours, e as festas de final de ano eram grandiosas. Eu era respeitada por praticamente todo mundo, a minha capacidade dificilmente era questionada. Por muito tempo e por muitas razões, aquele foi um ambiente onde eu consegui me desenvolver e me tornar a profissional capaz e experiente que eu sou hoje.

E ainda assim.

Eu desabei com a Síndrome de Burnout.

Por seis anos.

Será que a culpa foi só minha?

PRÓLOGO

É POSSÍVEL QUE EU TENHA BURLADO o princípio básico das *Páginas Matinais*. Elas foram concebidas como um exercício de livre escrita e, principalmente, **confidencial**.

As *Páginas Matinais* não são escritas com intenção de virem a público. Não é uma prática proibida (que eu saiba), mas a ideia é que você escreva para si mesmo e sequer cogite que outra pessoa as leia, já que essa expectativa acaba criando boa parte da ansiedade e da cobrança que sentimos quando estamos criando algo.

Ter escrito quase 200 dias de *Páginas Matinais*, chamadas aqui de crônicas, me dá um senso imenso de realização e de evolução. Ambos são muito importantes para a manutenção de um hábito. E, começo a compreender, importantes para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Eu comecei a escrever as *Páginas* há mais de dois anos, quando estava no fundo do poço da Síndrome de Burnout.

É claro que não posso atribuir a minha recuperação inteiramente a elas - eu nem sei ao certo se estou 100% recuperada. O exercício tem, contudo, sido um componente essencial da minha jornada de autoconsciência e de reflexão sobre as coisas que acontecem comigo.

Escrever é terapêutico. Existe literatura comprovando isso - e quando eu digo literatura, não é só em ficção, mas também em pesquisa acadêmica¹, que demonstra a importância de pôr nossos pensamentos no papel. Já se observaram os benefícios da escrita para ajudar a processar e curar traumas². Ela nos ajuda a compreender as coisas como nenhuma outra prática. Nossos processos de pensamento e emoção são frequentemente caóticos, não-lineares, desestruturados. Escrever coloca as coisas em perspectiva, não só metaforicamente falando, mas materialmente também: uma palavra, depois outra, depois outra. Isso vai formando uma trilha na direção do que você busca.

Dito isso, vale ressaltar que essa prática não substitui nenhum tratamento formal - cada coisa serve a um propósito específico, e é por isso que eu ainda dedico o meu tempo à meditação, ao yoga e à psicoterapia. É por isso que eu ainda tomo medicação e faço muitas outras coisas que complementam umas às outras no processo. *Ah, se pelo menos existisse uma coisa que pudesse sumir com todos os nossos problemas de uma vez...* a vida seria meio chata, não?

Escrever não só me ajuda como forma de terapia, mas registrar a minha experiência de forma (quase) diária é algo pelo qual a futura Carol será muito grata. Eu sei disso porque a Carol de hoje é grata que a Carol de 2017 decidiu, em meio a todo o caos, depressão, ansiedade, pânico e trauma, sentar e escrever.

1 **Writing therapy: a new tool for general practice?** Soul Mugerwa, GP and John D Holden, GP. British Journal of General Practice, 2012: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505408/> (em inglês)

2 **Focused expressive writing as self-help for stress and trauma.** Joshua Smyth and Rebecca Helm. Journal of Clinical Psychology, 2003: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.10144> (em inglês)

Nossas memórias são falíveis, e é quando a gente escreve que nos damos a chance de revisitá-las no futuro. É importante pra nós mesmos. É importante para que as futuras gerações entendam as histórias que as precedem.

Eu queria muito que meus bisavós tivessem registrados suas histórias. Eu queria poder saber por quê e como eles atravessaram o mundo em direção ao sul do Brasil; como eles se sentiram e como eram suas vidas naquele tempo.

Como eles se distraíam? O que os faziam feliz? Eu não tenho a menor ideia. As mídias sociais até podem proporcionar isso, de certa forma, já que temos a possibilidade de registrar os lugares onde vamos e o que gostamos. É. Mais ou menos... Porque elas também são meio caóticas. E existe algo sobre o formato escrito, de forma livre e extensa, que confere às nossas experiências a dimensão que elas merecem.

Quando comecei a reunir as minhas *Páginas Matinais*, eu havia passado de 150 páginas escritas antes de chegar na metade dos arquivos.

Foi quando eu tive a epifania: **eu já escrevi um livro.**

Através das *Páginas Matinais*, eu narrei a minha jornada de recuperação com um nível de realidade que, se eu tentasse descrever agora, mais de dois anos depois, eu não conseguiria reproduzir. Nem na melhor das tentativas.

Logo depois desse insight, me bateu a insegurança: **quem é que vai querer ler isso?** Eu julgo a mim mesma mais do que qualquer outra pessoa – e olha que eu já tive a minha cota de *bullies* e *gaslighters*³, que me fizeram duvidar de mim mesma a níveis atormentadores.

Eu não consigo nem imaginar quem poderia se interessar pela **minha** história. Mas foi aí que eu me dei conta: **não é o meu papel julgar quem vai querer ler este livro.**

³ Se você nunca ouviu falar sobre **gaslighting**, recomendo informar-se sobre esse formato de abuso emocional: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Gaslighting>

Não é o meu papel decidir se o que eu faço importa. Não é, mesmo. Quer dizer... seria ótimo ter um pouco mais de autoconfiança, com certeza. Mas a verdade é que eu não controlo o resultado das minhas ações. Eu posso até achar (e isso já aconteceu comigo) que algo está pronto e digno da apreciação das pessoas, e ninguém dá a mínima. Claramente, eu não sei decidir o que funciona e o que não. Ninguém sabe com certeza.

E adivinha só: **eu não consigo prever o futuro**. Isso é uma compreensão devastadora para portadores de ansiedade crônica. Porque a gente realmente gostaria de poder prever. *Deus, como eu queria saber exatamente no que cada coisinha que eu fizer vai dar.*

Outra coisa: **durante a minha reabilitação, eu tive muito medo de ter outro episódio da Síndrome de Burnout. Hoje, já não tenho mais esse medo.**

Passar pela Síndrome de Burnout não é um processo com começo claro e, logo, é provável que ela não tenha um fim muito evidente, também. Até mesmo quando eu me sentir 100% capaz de trabalhar tanto quanto uma pessoa “normal” (?!), ainda vou precisar me cuidar muito bem, pelo resto da minha vida.

A Burnout não é a minha identidade inteira, com certeza. Ela é, contudo, uma lembrancinha dos meus anos de workaholismo que eu levarei comigo por toda a vida. É um lembrete doloroso de algo que na verdade é bem bonito: **que quando eu cuido de mim mesma, quando eu entendo profundamente o que realmente importa, eu não tenho o que temer.**

O estresse vai me derrubar de vez em quando durante a minha vida, eu tenho certeza disso.

Eu vou retomar comportamentos antigos aqui e ali.
Eu vou esquecer de algumas lições valiosíssimas.
E tudo bem.

Eu tô aqui é pra aprender.

Que venham as lições.

Se você está passando pela Síndrome de Burnout, ou conhece alguém que esteja, **eu te entendo**. Existem milhares de formas de passar por ela - desde causas, sintomas, tratamentos - até como cada um de nós lida com ela pela vida. Ela é uma síndrome trapaceira e versátil - da pior forma possível. Eu não posso prever exatamente como você se sente, e pode ser que você não tenha se identificado com grande parte do que leu aqui. Eu só espero que, nos momentos em que você conseguiu se identificar, **o meu relato tenha te ajudado a se sentir melhor**.

Acima de tudo, **eu espero que a minha história te traga esperança**.

Ao escrever e publicar tudo isso, tudo o que eu quero é que alguém aqui encontre acolhimento.

Que alguém entenda que não é louco, que não é fraco, que não é inválido.

Que as coisas podem estar muito, muito difíceis agora, e pode ser que elas fiquem ainda piores mas, eventualmente, isso tudo vai passar.

Você só precisa seguir tentando.

Eu te juro, vale a pena.

Se alguém tivesse me dito que, há dois anos atrás, quando eu coloquei ***I'm gonna sit right down and write myself a letter*** no meu Spotify, aquilo levaria ao meu primeiro livro de verdade, eu jamais acreditaria.

Ainda assim, aqui estou eu.

Ouvindo a mesma música, fechando o ciclo.

Depois de terminar este livro, eu continuei acordando, escrevendo com frequência - não todos os dias - fazendo as coisas que ajudam na minha cura, com música ao fundo na maior parte do tempo, aprendendo todos os dias.

Depois que este livro for lançado, eu ainda vou ter dias terríveis.

Eu ainda vou ter medo de um monte de coisas.

Eu ainda vou ter uma estrada imensa pela frente.

A verdade é que, na vida, não existe linha de chegada.

Não existe “felizes para sempre”. Existe comprometimento em fazer acontecer na maior parte dos dias, passar pelos dias difíceis e curtir o caminho tanto quanto possível.

Se você passou por algo parecido, eu não posso garantir que você vai se curar milagrosamente. Mas você vai melhorar.

Você vai aprender com cada pedrada que a vida te der.

Você vai aprender a apreciar as pessoas que são boas pra você quando outras erram contigo.

Você vai descobrir os teus limites.

Você vai conseguir sentir alegria de novo, mais cedo ou mais tarde.

Eu espero, de coração, que essas páginas tenham ajudado alguém, de alguma forma.

Eu te juro, elas me ajudaram.

Muito.

AGRADECIMENTOS

À minha irmã, **Aline da Rosa Miltersteiner**, por ter preparado a estrada que eu pude percorrer. Por ser a primeira mulher da família a cursar o Ensino Superior e a primeira a publicar um livro¹, mais de 15 anos atrás. Há pouco mais de 10 anos, ela me deu o melhor presente da minha vida, quando me permitiu ser madrinha das suas filhas, **Isadora e Mariana**.

Ao meu irmão, **Diego da Rosa Miltersteiner**, pelo exemplo de alguém que faz o que nasceu para fazer. Por amorosamente me permitir estar ao lado dele, aprendendo e admirando, desde quando eu era pequena e rabiscava seus cadernos (sem querer, querendo).

Aos meus pais, pela vida, pelo trabalho extraordinário de prover nossa família com conforto e educação, e por nos amar todos os dias. À minha mãe, **Marlene da Rosa Miltersteiner**, por me passar

¹ A Aline publicou, em forma de livro, os resultados da sua pesquisa sobre um tratamento revolucionário voltado a bebês prematuros. O estudo evidenciou os benefícios do contato pele a pele entre o bebê e sua mãe, e é referência na comunidade científica: *Utilização da Posição Mãe-Canguru*. Aline da Rosa Miltersteiner, 2003.

os genes da bondade e da sensibilidade, pela forma como ela sempre costurou palavras e gestos em delicadeza e amor. Ao meu pai, **Enio dos Santos Miltersteiner**, por me conceder os genes da inteligência, pela capacidade de sonhar além do imaginável no seu mundo, pela sua devoção ao trabalho e gosto musical praticamente impecável.

Ao meu parceiro da vida, **Timo Hendriks**, por me amar todo santo dia com honestidade e coragem. Por acreditar nos meus sonhos. Por sempre me fazer perguntas inteligentes. Por me lembrar de quem eu era quando eu não tinha mais ideia. Por ter ficado do meu lado nos meus momentos mais difíceis. Por ser a primeira pessoa a ler este livro e revisá-lo nos mínimos detalhes, com uma devoção à qual eu serei pra sempre grata. Eu te amo, e eu amo a vida que a gente constrói juntos, todos os dias.

Aos meus sogros, **Juliëtte Hendriks-van Spaendonk** e **Kees Hendriks**, e à minha *gezin* (família) holandês-mexicana composta por **Jasper Hendriks**, **Martijn Hendriks**, **Alejandra Pereda Kappner**, **Alicia** e **Matías Hendriks**, por me fazer sentir em casa do outro lado do oceano. Por me fazer sentir segura, acolhida, compreendida. Pelos estudos de felicidade do Martijn² e as conclusões valiosas, especialmente em relação ao indicador mais importante ser os relacionamentos que cultivamos na vida que a gente constrói fora da terra natal.

Aos meus amigos e amigas, especialmente à **Aline Andres**, **Barbara Zamberlan** e **Giane Laurentino**, por me lembrarem do que uma amizade de verdade pode ser, acima do tempo e da distância. Por me apoiarem com suas palavras, com amor e com ações. Para os meus amigos criativos que demonstraram com palavras e exemplos que é possível trazer ao mundo o que a gente imagina, especialmente **Fábio Brito**, **Colin Burke**, **Stefano Capacchione**, **Sian Cardy**, **Patricia Merck**, **Henrique Pochmann** e **Nadia Roberto**. À **Luiza Scheffer Araujo**, minha amiga querida e primeira pessoa a comentar um post do **The Better Achiever**, apoiadora assídua de todas as minhas empreitadas.

² *Migrant Happiness : Insights into the broad well-being outcomes of migration and its determinants*. Martijn Hendriks, 2018. (em inglês)

Às minhas queridas e inspiradoras amigas, **Marjorie van Elven** e **Lidiana de Moraes**, pelo encorajamento durante a criação deste livro e pelos feedbacks no manuscrito.

Às minhas mentoras **Aline Andres**, **Gabi Santos** e **Paula Quintão**, por me impulsionarem a uma vida que é muito além do que eu poderia imaginar.

À minha rede global de pessoas brilhantes e igualmente engajadas em ampliar a conscientização e a compaixão à Síndrome de Burnout: **Geri Puleo**, **Kathy Mann**, **Nurhaida Rahim**, **Charlene Rhymsha**, **Justine Hwang**, **Dina Blanco-Iouannou**, **Lysiane de Nadaillac**, **Sheryl Ziegler**, **Izabella Camargo**, **Roberta Carusi** e **Helloá Regina**.

A todos os psiquiatras, psicólogos e terapeutas que vem me apoiando no cuidado à minha saúde mental por todos esses anos.

A **Maria Amélia Jaeger**, minha psicóloga há mais de cinco anos. A **J.J.D. Tilanus**, o primeiro psiquiatra que concordou em me receber como paciente após mais de um ano de busca por profissionais de saúde que falassem inglês na minha cidade, na Holanda. A **S. Lobé**, a psicóloga que conduziu o tratamento de EMDR, que me ajudou imensamente a superar traumas emocionais.

Ao meu panteão de referências pessoais e profissionais, por me inspirarem a fazer as coisas que eu faço e por me permitirem acreditar que é possível criar coisas brilhantes sem abrir mão da ética e da bondade.

A **você**, que leu meus textos, meus poemas, minhas cartas e e-mails extensos, meus posts de redes sociais e artigos.

A você, que acabou de ler este livro.

Eu pus o meu coração aqui, e você cuidou bem dele.

Você me fez acreditar que eu podia.

E eu nunca conseguirei te agradecer o suficiente por isso.

SOBRE A AUTORA



Nascida em Porto Alegre, em 1987, **Carol Miltersteiner** viveu no Brasil até poucos meses antes do seu 29º aniversário, quando se mudou para a Holanda. Apesar da paixão de longa data pelas palavras e linguagem, Carol precisou passar por dois Burnouts e mudar de país para se colocar no caminho de escrever e falar sobre como vê o mundo.

Após trabalhar por mais de dez anos com marketing, tendo desenvolvido estratégias para algumas das maiores organizações da América Latina e do mundo, como Mercado Livre, Azul Linhas Aéreas, O Boticário e Philips, Carol Miltersteiner atualmente administra seus próprios negócios, o que a permite redesenhar completamente a sua relação com o trabalho. Além de suas criações próprias, a Carol colabora em diversos projetos, local e globalmente, aplicando a experiência e conhecimento de formas que a permitam cultivar sua criatividade, explorar liberdade e conectar com pessoas de formas significativas.

Em 2018, ainda se recuperando da Síndrome de Burnout, ela fundou o **The Better Achiever**, plataforma onde promove a conscientização da síndrome, para a qual entrevistou profissionais de diversos países especializados no tema, em inglês. Em 2020, Carol lançou a **Dá pra Ser Diferente**, em português. Ela visa equipar e inspirar pessoas a aumentarem seus níveis de bem-estar no trabalho, reduzindo a incidência da Síndrome de Burnout e ampliando sua realização pessoal – por fim, trabalhando e vivendo melhor.

ENTRE EM CONTATO COM
A CAROL MILTERSTEINER:

carol@thebetterachiever.com

[Instagram: @carolmilters](https://www.instagram.com/carolmilters)

[Twitter: @carolmilters](https://twitter.com/carolmilters)

[The Better Achiever](#)

[Dá Pra Ser Diferente](#)

Gostou deste livro?
Deixe um review no [Goodreads](#)
para que outras pessoas
possam encontrá-lo também.