

INTRODUÇÃO

Este livro foi inspirado em duas fontes: uma profissional e outra pessoal. Nos últimos trinta anos em que trabalhei como terapeuta, conheci uma infinidade de pessoas que sofrem por diferentes motivos e procurei tratá-las usando vários procedimentos e técnicas, principalmente a terapia cognitiva. Muitas delas são vítimas do que denomino *princípios irracionais perfeccionistas*. Esses princípios requerem que sejamos “homens e mulheres que cheguem ao topo do mundo”, ou seja, seres excepcionais em alguma área, não importa o custo. São preceitos muito divulgados pela mídia, transmitidos no aprendizado social, que, com o tempo, se transformam em uma forma de autoexigência cruel e injustificada. Um sofrimento inútil que se instala e cria raízes na mente, com o consentimento e a premeditação de uma cultura obcecada por “vencedores”.

O princípio irracional perfeccionista é uma exigência cultural que promove a realização pessoal (como prosperidade, bem-estar, sucesso) ou a adequação social (como excelência, exemplaridade, prestígio, reconhecimento) por meio de uma suposta perfeição psicológica, emocional e comportamental, que, além de inatingível, é profundamente nociva. Quando entram em nossa mente, essas exigências geram estresse, fadiga crônica, desesperança, altos níveis de ansiedade, sensação de fracasso, infelicidade, frustração e desânimo, entre muitos outros sintomas emocionais.

Vejamos um caso como exemplo:

- Uma mulher me procurou porque o estresse e a ansiedade que sentia haviam chegado a níveis insuportáveis. Era uma mãe *excelente*, *ótima* esposa, executiva *incansável* e *eficiente* no trabalho, socialmente *encantadora* e muito *inteligente*. O modelo típico de virtudes admiradas pela maioria das pessoas. Na primeira consulta, ela resumiu sua problemática da seguinte maneira: “Estou cansada de tentar ser a melhor em tudo o que faço. Meu marido, minha mãe, meus filhos, os acionistas da empresa e meus amigos, todos esperam que eu tenha o melhor rendimento e que, ainda por cima, seja forte, não cometa erros, esteja sempre segura, enfim, nunca devo falhar com eles... Mas estou farta de exigir tanto de mim. Cansei de manter esse ritmo. Cheguei a essa conclusão depois de pensar muito...”. Após algumas sessões, concluí que a paciente tinha razão; portanto, a meta essencial da terapia foi fazê-la aprender a “desorganizar-se” um pouco e não levar a responsabilidade tão a sério. Ou, em outras palavras: aprender a exercer *o direito de fracassar e de ser fraca*. Sem faltar a seus deveres, tentar ser menos implacável consigo, mais relaxada e não tão “exemplar”. Sugeri que reunisse toda a família e se declarasse, a partir dali, em estado de “*solene imperfeição*”. E foi o que ela fez, para surpresa e incredulidade dos ouvintes. Hoje, depois de alguns meses de árduo trabalho terapêutico, é uma mulher mais tranquila e feliz, aceita seus erros e tem um padrão racional de autoexigência.

Não é fundamental ser em essência “o melhor dos melhores” para alcançar o bem-estar, embora muitos digam o contrário. Se você é daqueles que ouviam seus pais repetirem “Meu filho nasceu para vencer” ou “Esse menino é um gênio” e acreditou, substitua esse mantra por uma frase mais saudável: “Nasci para fazer coisas boas, interessantes, alegres e simpáticas, mesmo que não sejam excepcionais”. Assim você removerá um enorme peso dos ombros.

Você poderia argumentar: “Mas por acaso não é bom progredir e crescer como ser humano?”. A resposta é um contundente “sim”, desde que esse aprimoramento seja racional e não nos leve a um autoflagelamento. Milhões de pessoas no mundo se debatem entre o que deveriam ser e o que são, angustiadas por não serem “psicologicamente exemplares” nem “emocionalmente perfeitas”.

Eu também fui vítima, em mais de uma ocasião, dessa pressão para ser uma pessoa mentalmente “ótima” e um “modelo irrepreensível”. Na realidade, passei toda a infância e a adolescência tentando suprir as expectativas perfeccionistas da minha família e das pessoas ao meu redor, embora, devo confessar, sem muito sucesso.

A seguir, apresento algumas situações típicas.

- O valor que meus parentes próximos mais prezavam, por terem sido ex-combatentes da Segunda Guerra Mundial, era a “coragem”, em todos os setores da vida. Por infelicidade, eu falhava em dois: era tímido com o sexo oposto e odiava especialmente as baratas. Duas fraquezas que meus pais e tios consideravam uma espécie de malformação genética. Viviam me dizendo: “Nós derrotamos os

nazistas de Nápoles em quatro dias e você quase desmaia por causa de um inseto desprezível!”. Eu respondia que, por mais desprezíveis que fossem, as baratas da minha casa eram gigantes e algumas até voavam! Por outro lado, quando ia a alguma festa e não dançava, por medo de ser rejeitado (naquela época, era preciso ir até a candidata e convidá-la publicamente a acompanhá-lo até a pista de dança), meu pai se trancava comigo e me dava uma infinidade de conselhos sobre como seduzir as mulheres e ser o “maior” conquistador. No fim da conversa, nunca faltava a pergunta difícil: “Mas você gosta de meninas, não?”. Eu dizia que sim e quase sempre prometia que me tornaria o maior dos galãs, um “Don Juan”. Ou seja, para reunir os requisitos de um homem “fora de série”, segundo o contexto que vivenciava, eu deveria ter sido um *kamikaze* nos bailes (suicida com as mulheres e sem medo de ser rejeitado) e um assassino implacável de baratas (corajoso até a medula). Era demais para alguém que só tentava entender a si mesmo e descobrir o que fazer da vida. Lembro-me de que nesses anos li uma frase de Carl Jung que me marcou e continua importante para mim: “Não quero ser o melhor, quero ser completo”. Voltarei a esse tema no capítulo sobre a comparação.

Vejamos como o dicionário define o termo *perfeito*: “O perfeito, por sua vez, é aquele que não tem erros, defeitos ou falhas: trata-se, portanto, de algo ou alguém que *alcançou o máximo nível possível*” (o itálico é meu). Quem se submeter a esse padrão viverá sob constante tortura, pois terá de se castigar o tempo todo para conseguir “atingir o inatingível”, já que não

ter “erros, defeitos ou falhas” é impossível. Além do mais, por que deveria “chegar ao máximo nível possível”, como definem os especialistas em competitividade? Não basta crescer até o ponto de viver tranquilo e em paz consigo mesmo, sem tentar bater algum recorde do Guinness? A vida saudável combina com a simplicidade, com o esforço sem ansiedade, induzido pela paixão e pelo entusiasmo, é claro, mas não pelo desespero de sobressair-se a qualquer custo. Os gregos antigos, que pregavam e praticavam a sabedoria, sabiam que nunca conseguiriam alcançá-la totalmente. Ser “sábio” era um horizonte, um referencial ao qual aspiravam, e o prazer estava em ir até ele. O que aconteceria se em nosso desenvolvimento pessoal fizéssemos um aprimoramento permanente, tranquilo e sem pretensões de sermos “únicos” e “especiais”?

No entanto, se observarmos a definição de *imperfeito*, a questão ficará ainda pior: “Que não tem todas as qualidades requeridas ou desejáveis para ser bom ou *o melhor em seu gênero*” (o itálico é meu). Sim, você leu corretamente: se você não for o “*melhor em seu gênero*”, será quase um ser anômalo, excluído do grupo dos diferenciados. Para fugir a esse delírio perfeccionista, é possível pensar de forma mais saudável e realista: “Se meu jeito de ser não prejudica a mim mesmo nem a ninguém, então serei como quiser, não importa que lugar ocupe em relação aos do meu ‘gênero’”.

Quanto mais você se distanciar da ideia absurda da “perfeição psicológica e emocional”, mais se aproximará da *aceitação incondicional de si mesmo*, obviamente sem desconhecer sua habitual e fascinante imperfeição natural e humana. Ao ler este livro, você perceberá que não é necessário ter qualidades excepcionais nem um atributo especial para sentir orgulho de ser quem é. O segredo é buscar um *crescimento pessoal sustentável* sem dar

murro em ponta de faca nem lesar sua autoestima. Partir daquilo que já tem, do que você é, e não do que deveria ter ou ser; ou seja, partir de suas forças *reais*. Quando tomar a decisão de se aceitar de maneira incondicional e sem subterfúgios, encontrará seu caminho. Como dizia Buda: “Você é sua própria luz” e, ainda que não seja a mais brilhante do mundo, será sua; será *sua* luz original e verdadeira, própria e intransferível.

Este livro propõe *dez premissas libertadoras* para você deixar de “querer ser o que nunca poderá ser” e, mesmo assim, amar-se e cuidar de si. Cada uma delas ocupa um capítulo, e você pode lê-las na ordem que preferir, escolhendo conforme seu interesse; no entanto, para desfrutar o impacto positivo da mensagem, sugiro que leia a obra inteira.

As premissas libertadoras abordam determinados *princípios irracionais perfeccionistas* dos quais fomos incumbidos de algum modo e que nos amargam a existência. Vejamos detalhadamente a quais esquemas nocivos e errôneos as premissas se opõem:

- ***Premissa libertadora I: Maltratar a si mesmo porque você não é como “deveria ser” é destruir seu potencial humano.***

Essa premissa vai contra o princípio irracional perfeccionista que estimula a autopunição e a autocrítica impiedosa:

“Se você quer se destacar e estar acima da maioria, precisa batalhar!”

- ***Premissa libertadora II: Não se compare a ninguém: a principal referência é você.***

Essa premissa se contrapõe ao princípio irracional perfeccionista que faz você se comparar com os outros e pôr em risco sua própria identidade:

**“Compare-se aos ‘excepcionais’
e tente imitá-los.”**

- ***Premissa libertadora III: As pessoas normais têm dúvidas e se contradizem: as “crenças imutáveis” são uma invenção das mentes rígidas.***

Essa premissa combate o princípio irracional perfeccionista cuja meta é configurar mentes rígidas e incapazes de reavaliar seus princípios:

**“As pessoas seguras sempre sabem
o que querem e nunca têm dúvidas.”**

- ***Premissa libertadora IV: Desinibir-se é saudável: não faça da repressão emocional uma forma de vida.***

Essa premissa vai contra o princípio irracional perfeccionista que pretende estabelecer a “repressão emocional” como um estilo de vida virtuoso e conveniente:

**“Mantenha as emoções sob controle:
exceder-se ou expressá-las livremente
é de mau gosto e mostra que seu caráter é fraco.”**

- **Premissa libertadora V: A realização pessoal não está em ser o “melhor”, mas em desfrutar plenamente aquilo que você faz.**

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que promove a ambição desmedida e associa, incontestavelmente, o êxito à felicidade:

**“Se você quer ser uma pessoa realizada,
deve ser o melhor, custe o que custar.”**

- **Premissa libertadora VI: Reconheça suas qualidades sem censura: menosprezar-se não é uma virtude.**

Essa premissa contrapõe-se ao princípio irracional perfeccionista que estimula a uma humildade destrutiva e sem autorreconhecimento:

**“As pessoas que sentem orgulho
de suas conquistas e virtudes
são vaidosas e soberbas: falta-lhes modéstia.”**

- **Premissa libertadora VII: A culpa é uma corrente que prende você ao passado: corte-a!**

Essa premissa combate o princípio irracional perfeccionista que torna o masoquismo moral um valor quase religioso e transcendente:

**“Sentir-se culpado faz de
você uma boa pessoa.”**

- ***Premissa libertadora VIII: Não fique obcecado pelo futuro: cuide dele, mas não deixe que o conduza.***

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que incentiva o pessimismo e a preocupação extrema como uma forma de vida “responsável”:

**“Deve-se estar preparado para o pior
e manter o futuro sob controle.”**

- ***Premissa libertadora IX: Submeter-se à opinião dos outros é uma forma de escravidão socialmente aceita.***

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que defende a dependência da aprovação dos outros como fator indispensável do progresso:

**“Se você quer ter prestígio e renome,
precisa se dar bem com todo mundo.”**

- ***Premissa libertadora X: Permita-se ficar triste de vez em quando: a “euforia eterna” não existe.***

Essa premissa se opõe ao princípio irracional perfeccionista que procura eliminar toda forma de tristeza, como se você vivesse em um paraíso terreno:

**“Para ser feliz e ter uma vida boa,
afaste-se totalmente da tristeza.”**

Os *princípios irracionais perfeccionistas* que escolhi se baseiam em minha experiência clínica e em outras fontes da terapia cognitiva. Embora não englobem todos (os imperativos sociais doentios são muitos), creio que os que apresento aqui são suficientes para despertar no leitor a consciência de que vivemos oprimidos e sobrecarregados e de que tentar “se sobressair” a qualquer custo provoca enfermidades.

O conteúdo negativo representado por esses princípios perfeccionistas reside nas profundezas do nosso cérebro em forma de condicionamentos e paradigmas tóxicos. Essas proposições nos foram inculcadas com uma instrução categórica: “Interiorize-as e aplique-as”. O que significa que nós mesmos nos encarregamos de cuidar delas e alimentá-las. Em outras palavras: nós *nos* autoexploramos, *nos* autocastigamos, *nos* autoinibimos, *nos* autossegregamos e assim por diante. Cada princípio negativo toma a forma de um “auto”, sustentado por uma educação que transmite de geração em geração tais antivalores, sob o olhar impávido da maioria das pessoas, que os considera normais, úteis e verídicos.

A mensagem que pretendo transmitir é a seguinte: *aceite a si mesmo de maneira incondicional, sem subterfúgios, e desenvolva suas autênticas qualidades, muito além de qualquer delírio de grandeza*. Diminua o passo, controle a agitação e observe-se com mais acuidade e sem tanta competitividade. Para viver bem, a alegria e o prazer devem ter mais peso do que a dor.

Certa vez, um pastor, durante o sermão, falava sobre a Boa-Nova que mudaria a humanidade: todos poderiam se salvar se seguissem certas regras.

Um mestre espiritual bem idoso que ouvia atentamente interrompeu o pregador com a pergunta:

– Que tipo de boa-nova é essa que faz com que seja tão fácil ir para o inferno e tão difícil ir para o céu?

O pastor mudou de assunto.

Vamos inverter as opções: que o bem-estar não seja a exceção, que conseguir a paz interior não seja uma tarefa de titãs. Quebre-mos os moldes e reacomodemos nossas expectativas em direção a uma mudança profunda e serena, cujo objetivo seja o fortalecimento de um “eu” que se respeite e se aceite de maneira radical, não importa como seja. Tenha em mente que o valor pessoal nunca está em jogo. Acredite nesta ideia: *you can be scandalously happy with your marvelous imperfection.*