

Dra. JULIE SMITH

Autora de *Por que ninguém me disse isso antes?*,
mais de 1 milhão de livros vendidos

Para você ler quando...



Ferramentas
para enfrentar
**os altos e
baixos**
da vida

- Achar difícil pedir ajuda
- For lidar com pessoas complicadas
- Tiver que tomar grandes decisões
- Disser sim querendo dizer não
- Não ser correspondido no amor
- Estiver sob forte pressão
- Tudo perder o sentido



Para Sienna, Luke e Leon.

Espero que vocês nunca precisem deste livro.

Mas eu o escrevi só para garantir.

Introdução

“Ocupe-se com o propósito da vida, descarte esperanças vãs, seja seu próprio salvador – caso se importe consigo mesmo – e faça isso enquanto ainda puder.”

— Marco Aurélio, *Meditações*, 3.14

Minha carta para você

Apesar de todas estas palavras diante dos seus olhos, nunca fui de falar muito. Mesmo quando criança, eu observava e absorvia o mundo ao redor, mas raramente procurava alguém se precisasse de ajuda. Em apuros, eu fazia o que muitas crianças quietas fazem: recorria aos livros. Hoje entendo que aquele meu gosto pela leitura era uma busca, em certo sentido. Eu perguntava às páginas o que não conseguia perguntar às pessoas reais. Eu vagava de livro em livro, às vezes encontrando soluções, às vezes não.

Com isso em mente e levando em conta minha atual profissão de psicóloga clínica, faria sentido se você presumisse que a autorreflexão que proponho se baseia no mundo interior. Não é o caso. O mundo interior é como uma sauna: faz bem passar um tempo ali, mas não tempo de mais. Da mesma forma, devo enfatizar que, em

momentos difíceis, faz bem se conectar com outros seres humanos no mundo real sempre que possível. É neles que encontramos a maioria das respostas para nossa saúde mental, que, é claro, oscila diante dos altos e baixos da vida. Só que também sou realista o bastante para saber que nem todo mundo pode contar com alguém de confiança toda vez que um problema aparece. Então, se você perceber que não está conseguindo encontrar as respostas dentro de si mesmo, conte com este livro.

Percebi que precisava escrevê-lo quando as pessoas vinham me dizer que carregavam meu primeiro livro – *Por que ninguém me disse isso antes?* – para cima e para baixo, só para o caso de precisarem consultá-lo em momentos difíceis. Elas me contavam isso como um elogio, mas eu só conseguia pensar que esse não tinha sido meu objetivo ao escrevê-lo. Aquele era o livro errado para ser levado a tiracolo. Ele traz conceitos e habilidades que nos ajudam a lidar com a saúde mental no futuro, especialmente analisando os momentos difíceis depois que eles passam. Nenhuma de suas páginas contém as palavras que digo às pessoas quando elas se mostram mais vulneráveis e tomadas pela emoção.

Quando sabemos que um furacão está a caminho, nos preparamos para a ventania com tapumes, pregos e martelo. Só que, quando a tempestade chega, a última coisa que desejamos ouvir é que deveríamos ter nos preparado melhor. Nesses momentos, só queremos que alguém olhe no fundo dos nossos olhos e diga as palavras que precisamos escutar. Palavras que signifiquem: *Estou aqui. Venha comigo. Conheço um caminho.* Meu primeiro livro oferecia os tapumes, os pregos e o martelo. Este aqui é minha mão segurando a sua em meio à tempestade, dizendo: *Venha por aqui, vamos dar um jeito.*

Na hora do sofrimento e da confusão, muitas vezes não conseguimos dizer a nós mesmos aquilo que precisamos escutar. Não é que haja algo errado conosco; é que simplesmente estamos aprendendo ao longo do caminho. Este livro é para todo mundo: para nossos filhos que estão voando para longe do ninho; para nossos amigos que não conseguimos encontrar com tanta frequência; para

os parentes que precisam ouvir as palavras que nos faltam; e para nós mesmos, quando precisamos de uma solução na nossa vida.

Como leitora e psicóloga, sei por experiência própria que as palavras podem iluminar o caminho em momentos sombrios, revelando uma nova rota até então despercebida. Enquanto eu escrevia as cartas que iniciam cada capítulo, várias vezes desejei ser capaz de ler sua mente, de entender exatamente o que estava acontecendo na sua vida e quais seriam as palavras mais necessárias para você – uma tarefa impossível. Não tenho como adivinhar as particularidades dos desafios que você enfrenta. No entanto, reuni tesouros ao longo do meu próprio caminho e posso compartilhá-los com você. Então este livro funciona como um farol. Ele não vai salvar ninguém do mar revolto, mas lança uma luz na direção certa, para você se localizar no meio do turbilhão. Faça uso dele, sabendo que o trabalho de nadar até águas mais calmas é todo seu.

Sei que você é capaz de encarar todos os desafios pela frente. Primeiro, porque seu potencial é muito maior do que você consegue imaginar agora. Segundo, porque, seja qual for seu ponto de partida, a solução sempre passa pelo esforço e pela vontade de aprender. Ninguém sabe tudo. Então, por favor, confie em mim quando digo que você nem imagina quanto as coisas podem melhorar.

Com carinho,

A handwritten signature in cursive script, reading "Julia".

PARTE 1

Quando for
difícil lidar
com outras
pessoas

CAPÍTULO 1

Quando você se comparar com os outros e se achar inferior

“Não há nada nobre em ser superior a outros homens. A verdadeira nobreza está em ser superior à pessoa que você já foi.”

— Ernest Hemingway

Minha carta para você

Quando nos comparamos com outra pessoa e nos sentimos inferiores, duas coisas podem acontecer. Ou isso nos inspira, nos impulsiona e nos motiva a aprender ou entramos em parafuso. Neste último caso, o problema real não está em nós e nas nossas supostas inadequações, mas nas comparações que fazemos.

As crenças autodestrutivas e inconscientes sobre não sermos bons o bastante nos levam a comparações que prejudicam nosso progresso. No fim das contas, tentamos confirmar essas crenças profundas, por mais prejudiciais que sejam. Olhamos nossos pontos fracos e os pontos fortes dos outros como se fossem equivalentes. Não enxergamos o outro por completo, com todas as suas características reais. Mesmo que vejamos suas imperfeições, é pro-

vável que façamos vista grossa. Colocamos a pessoa num pedestal tão alto que a única maneira de nos nivelarmos a ela seria puxando-a para baixo – o que nos transformaria no tipo de gente que não queremos ser.

Fazer comparações com amigos ou familiares pode destruir esses relacionamentos. A comparação nos distancia porque sugere que o sucesso do outro é nosso fracasso, o que gera ressentimento e amargura. Quanto mais nos isolamos das pessoas ao nosso redor, mais essas comparações ganham força. Por outro lado, podemos evitar isso conhecendo melhor quem nos rodeia. Quanto mais conhecemos alguém, menos julgamentos equivocados e superficiais fazemos. É possível construir amizades baseadas na cumplicidade e no apoio mútuo. Assim, aprendemos a sentir alegria pelas vitórias dos outros e compaixão verdadeira por seus infortúnios. Ao conhecermos profundamente uma pessoa, entendemos que a vida dela não é igual à nossa e, portanto, não é parâmetro para julgarmos nosso valor.

Muita gente diz por aí que resolver esse problema é simples: basta parar de se comparar com os outros. Mas, se você tentar fazer isso, logo vai perceber que não é tão fácil assim. A tendência a fazer comparações é uma ferramenta embutida na nossa mente, tão útil quanto perigosa. Quando usada da maneira correta, ela pode mostrar o melhor caminho, servir de inspiração e nos ajudar a vencer limites. Da maneira errada, pode causar danos profundos e duradouros.

Sentir-se inferior a alguém não é necessariamente ruim. A questão não é eliminarmos a comparação em si. Se ela for produtiva e nos fizer acreditar que podemos ser melhores do que somos hoje, será útil. Mas se causar inveja, ressentimento, amargura e baixa autoestima, ela vai direcionar nossos esforços e nossa atenção para o lugar errado, e isso pode nos custar caro. Precisamos aprender a tirar proveito das comparações e perceber quando elas se tornam destrutivas.



Ferramentas para usar em tempo real

Estas ferramentas vão além da abordagem “Preciso parar de me comparar com os outros”. A necessidade de compreendermos nosso lugar no mundo olhando para outras pessoas faz parte da natureza humana. Portanto, decidir eliminar a comparação da sua vida vai fazer você sentir, no máximo, uma onda de positividade por alguns minutos – uma onda que vai passar assim que você abrir sua rede social favorita. Por exemplo, quando entramos numa sala cheia de colegas de trabalho, captamos nossa posição social ou profissional naquele ambiente em questão de segundos. A comparação em si nem sempre vem numa cadeia de pensamentos. O cérebro trabalha mais rápido que isso para nos dizer como devemos nos portar em cada situação. Isso não quer dizer que precisamos ficar à mercê da negatividade que as comparações sociais geram na mente. Podemos aprender a identificar uma comparação nociva e valorizar conscientemente as comparações do bem.

Como comparações se tornam destrutivas

Nas redes sociais

É difícil fazer uma autoavaliação sem comparações, porque ninguém existe sozinho. Vivemos em comunidades que possuem normas e expectativas sobre cada pessoa. As comparações nos ajudam a evitar o constrangimento, a rejeição e a perda de status social que poderiam acontecer caso infringíssemos essas expectativas sem querer. Elas nos ajudam a interagir com os outros ao longo da vida, nos mostrando quais são os comportamentos aceitáveis e quais são as pessoas em quem devemos nos espelhar. Se quisermos ser bem-sucedidos na vida em sociedade, precisamos cuidar da maneira como somos vistos. Então a comparação social não é nossa inimiga; é uma habilidade essencial, sem a qual estariámos perdidos.

Entretanto, mesmo que a autoavaliação dependa da observação do entorno, o que encontramos nas redes sociais não é o mundo real. Na verdade, boa parte do conteúdo ali nem é real. Trata-se, isto sim, de uma coleção

de imagens editadas e escolhidas a dedo. Após poucos minutos de comparações inúteis e injustas, o algoritmo mapeia aquilo que vai capturar nossa atenção e passa a nos alimentar com uma enxurrada incessante de conteúdo que nos faz mal. A comparação nas redes sociais não nos ajuda a manter a eficácia na vida; pelo contrário, acabamos insatisfeitos com quem somos e com a vida que não estamos aproveitando.

A toxicidade psicológica produzida por todo esse processo afeta nosso interior, na forma de autodepreciação e depressão, ou nosso entorno, quando tentamos sabotar quem nos causa inveja e ressentimento.¹ Não é preciso passar muito tempo rolando a tela do celular para encontrar exércitos de guerreiros virtuais despejando ódio contra outros seres humanos, devorando imperfeições como hienas fazem com animais feridos, tentando baixar um pouco a crista daqueles que ousam ter tanto sucesso.

A ânsia por criticar alguém na internet é mais frequente do que gostaríamos de admitir. Caso você perceba que se sente assim, tente sair das redes sociais e passar mais tempo na vida real, com pessoas e vínculos igualmente reais.

A comparação com entes queridos

A comparação mais perigosa que podemos fazer é de nós com as pessoas que mais nos importam no mundo, porque é nesses relacionamentos que temos mais a perder. Quando começamos a nos comparar com irmãos, pais ou amigos, a podridão que se instaura põe em risco todo o relacionamento.

Caso você se sinta ameaçado pelas vitórias dessas pessoas, a inveja e o ressentimento sofrerão metástases e causarão danos irreparáveis a relações que poderiam ser seu maior apoio na vida. Nenhuma parceria resiste a regras que não permitem que ambas as partes vençam ao mesmo tempo.

Como disse Alain de Botton, “poucos sucessos são mais insuportáveis do que o de amigos próximos”.² Antes que você perceba, terá deixado de ser alguém que celebra o sucesso dos amigos e começará a achar insuportável ficar perto deles. Talvez passe a evitá-los, talvez os exclua ou até comece a se isolar – não importa: o resultado será péssimo para todos. É para esses cantos sombrios que as comparações venenosas nos levam.

Quando passamos a evitar por conta disso um amigo, o que realmente estamos fazendo é evitar os sentimentos que o sucesso dele desperta em nós. Devemos ter coragem para investigar melhor esses sentimentos, sem fugir deles. Só assim poderemos ver a situação com clareza e salvar o relacionamento. É possível sentir felicidade verdadeira por um amigo quando a vida dá certo para ele. No entanto, quando nossa autoestima depende de nos sentirmos de alguma forma superiores a nossos amigos e familiares, devemos encarar isso como um mau sinal e reavaliar nossa própria vida. Se nossos valores estão claros e vivemos de acordo com eles, passamos a nos sentir menos abalados por indícios superficiais de sucesso ou fracasso.

Portanto, se você se sentir desconfortável quando um amigo se der muito bem ou levar uma rasteira da vida, não ceda ao impulso de desprezar o que sente. Em vez disso, preste atenção nesses sentimentos e ouça com curiosidade genuína o que eles dizem sobre você. Às vezes, são apenas emoções breves que não comprometem sua satisfação com a vida. Mas, para que isso aconteça, é melhor que a comparação seja construtiva. Vejamos como fazer isso.

Como fazer comparações construtivas

Transforme a inveja em inspiração

Podemos usar o poder das comparações para influenciar a maneira como nos sentimos e nos comportamos. Digamos que você queira melhorar suas habilidades em determinado esporte e saiba que tem um ponto fraco específico. Nesse caso, a comparação com um jogador que tenha conseguido desenvolver essa habilidade é uma ótima chance de aprender com outra pessoa e se aprimorar no processo. Só que, para que isso aconteça, a comparação precisa seguir três regrinhas:

1. Mantenha o foco na habilidade que você almeja. Seja bem específico e não caia na tentação de comparar toda a sua realidade à vida da outra pessoa. Seu objetivo não é se transformar nessa pessoa, mas aprender algo com ela.

2. Adote o mindset de crescimento. Isso significa saber que você está no comando da sua vida e é capaz de aprender e se aprimorar com certo esforço. Por outro lado, o mindset fixo ou de estagnação parte do princípio de que não podemos mudar nossas habilidades e de que algumas pessoas só prosperam porque têm sorte. Esse tipo de mentalidade favorece comparações destrutivas, o que acaba minando os relacionamentos.
3. Preserve sua autoestima em todos os momentos. Isso é essencial. Avaliar a si mesmo segundo as conquistas de outras pessoas é a receita para o fracasso. Todos nós conhecemos alguém que faz algo melhor do que a gente. Mas isso não diz absolutamente nada sobre nosso valor como seres humanos. Quando nossa autoestima é inabalável, nos sentimos fortes o suficiente para usar a comparação em benefício próprio. É impossível nos aprimorarmos quando nosso cérebro usa o menor indício de fraqueza para instaurar a ideia de que somos incapazes, tornando doloroso demais o processo de encararmos nossas imperfeições. O desempenho sempre pode evoluir, mas nossa autoconfiança deve permanecer constante. Não confunda isso com arrogância. Achar que algumas pessoas simplesmente têm sorte e que o universo nos deve a mesma cortesia tem mais chance de gerar amargura e ressentimento do que de nos estimular a arregaçar as mangas e ir atrás dos nossos sonhos.

Para mantermos a autoestima e uma postura construtiva, precisamos fazer perguntas como:

- De que especificamente sinto inveja?
- Que habilidades específicas essa pessoa tem que eu também gostaria de ter?
- Adquirir essas habilidades me ajudaria a alcançar minhas metas?
- Como essa pessoa chegou a esse patamar?
- Posso seguir o mesmo caminho para me aproximar dos meus objetivos?

Assim, a inveja deixa de ser uma ferramenta de autoagressão e se torna

inspiradora. Como podemos ver, a comparação é uma parte valiosa do processo de aprendizado.

Escolha bem a pessoa com quem você se compara

As comparações mais inspiradoras, que nos impulsionam rumo aos nossos objetivos, são aquelas com pessoas que possuem habilidades semelhantes às nossas, não com pessoas muito diferentes de nós. Esse é outro motivo para evitar as redes sociais. Mesmo que o conteúdo apresentado ali seja real, raramente vemos pessoas compartilhando suas limitações. O algoritmo mostra extremos e, com isso, acabamos nos comparando com os melhores do mundo, que estão bem mais adiantados na jornada do que nós.

Por mais que possamos nos sentir momentaneamente inspirados, é bem provável que esses exemplos extremos nos causem sentimentos de inferioridade e depressão.³ Também podem nos levar à autossabotagem.⁴ Afinal, o sarrafo parece tão impossivelmente alto que preferimos nos poupar do esforço de tentar e fracassar.

Então, caso você se sinta desmotivado ou desencorajado ao se comparar com pessoas aparentemente perfeitas, tome a decisão de se inspirar em alguém que esteja apenas alguns passos à sua frente. Quando você chegar lá, vai se sentir ainda mais determinado a seguir em frente, se aprimorando.

Troque o ressentimento pela gratidão

Se você der um doce a uma criança, verá os olhos dela brilharem. Mas, se depois der dois doces ao coleguinha ao lado dela, esse brilho nos olhos vai se apagar na mesma hora. Quando nos concentramos naquilo que só os outros têm, corremos o risco de sentir uma insatisfação profunda com a vida, mesmo que ela seja boa. O que passa a importar não é o que temos, mas quem tem mais. Tudo bem querer uma vida melhor; entretanto, se esse desejo for motivado pelo ressentimento, tudo que tivermos e acumularmos jamais será suficiente. Nunca chegaremos lá. Estaremos sempre mudando de objetivos, nos comparando a cada vez com alguém diferente.

O ressentimento não indica que o mundo deve algo a nós; ele aponta aquilo que precisamos melhorar. Olhe em volta e veja quantas pessoas privilegiadas vivem amarguradas e ressentidas. É isso que acontece quando fazemos comparações nocivas e desejamos ter tido a sorte de outra pessoa.

Então preste atenção no ressentimento. Talvez ele esteja dizendo que você precisa se dedicar às próprias conquistas. Ou talvez ele queira que você exerçite sua gratidão e adote uma postura mais positiva.

Só que, ao contrário do que parece, praticar a gratidão não é tão fácil assim. Se fosse fácil, haveria bem menos amargura e ressentimento no mundo. Então treine sua gratidão e faça dela parte da sua rotina. Passar dois minutos por dia refletindo sobre todos os motivos que temos para sermos gratos pode ser transformador e solucionar parte dos danos causados pelas comparações nocivas.

Se você vir alguém alcançar um feito incrível e quiser fazer o mesmo, experimente se sentir grato pela oportunidade de tentar. Assim você ficará satisfeito com a vida antes mesmo de se sentir à altura da outra pessoa. Lembre que estamos nos comparando com pessoas que já chegaram mais longe, então não é uma boa ideia atrelar nosso sucesso ao momento em que conseguirmos alcançá-las. Isso fará com que nossa satisfação com a vida esteja sempre no futuro, num destino ilusório.

Até nas horas mais difíceis, sempre há algo pelo qual podemos agradecer, mesmo que não enxerguemos de imediato. Uma boa estratégia é comparar nossa vida com a realidade de pessoas menos favorecidas. Isso nos ajuda a equilibrar nossa perspectiva. Mas atenção: não use o infortúnio alheio para invalidar seus próprios problemas. Outras pessoas podem estar numa situação pior, mas isso não significa que você não precise ajudar a si mesmo.

Reconecte-se com seus valores

Quando empacamos num padrão de comparações destrutivas, acabamos perdendo o contato com algumas das coisas que mais importam na vida. Nesse caso, costumamos buscar a nós mesmos nos lugares errados.

Passamos a olhar para fora, para um mundo que tenta nos vender a ideia de que só nos sentiremos bem de verdade se tivermos mais coisas, muita riqueza, fama e um corpo só alcançado na mesa de cirurgia plástica. Isso alimenta mais comparações negativas, pois a única maneira de saber se estamos dentro do padrão esperado é observando os outros. Substituir valores por ferramentas de marketing aumenta o risco de transtornos como depressão, ansiedade, vício e narcisismo.⁵ Então não fique esperando alguém definir o que deveria ser importante para você. Reconecte-se com aquilo que torna sua vida mais significativa.

Não é difícil. No Anexo no fim do livro, incluí exercícios que podem ajudar você a encarar todos os problemas da vida por meio dessa reconexão. Saber quem queremos ser antes de prestarmos atenção de mais nos outros é um leme que pode guiar nossa vida na direção correta.

Faça a comparação mais útil de todas

A melhor comparação que você pode fazer é consigo mesmo.⁶ Avalie o próprio progresso perguntando a si mesmo se você conseguiu tornar o dia de hoje um pouquinho melhor do que ontem. Mas não pare por aí. Compare onde você está agora com onde deseja estar amanhã, no próximo mês, no próximo ano. Suas atitudes de hoje estão aproximando você dessas metas? Que atitudes precisa tomar agora?

Pense no que será capaz de conquistar em apenas um ano se conseguir trocar as comparações autodestrutivas por comparações focadas apenas nos seus objetivos. Imagine como se sentirá a respeito de si mesmo e de sua vida. Agora faça acontecer.

Aprendizados

- Duas coisas podem acontecer quando você se compara com alguém e se sente inferior: você pode se sentir motivado a aprender e melhorar ou pode entrar em parafuso e mergulhar na insatisfação com a vida. Neste último caso, o problema não está em você e nas suas aparentes inadequações, mas nas comparações que está fazendo.
- Não dá para simplesmente decidir parar de se comparar com os outros. A comparação é uma ferramenta evolutiva muito útil, embora perigosa. Usada da forma correta, ela pode nos guiar na direção certa, nos inspirar e nos ajudar a superar limites. Do contrário, causa danos profundos e duradouros.
- A comparação com familiares, amigos e pessoas nas redes sociais prejudica a nós mesmos e nossos relacionamentos. Se perceber que anda fazendo isso, procure tornar essa comparação mais produtiva.
- Compare-se com outras pessoas apenas se tiver objetivos específicos em mente. Concentre-se no autoaprimoramento e nos méritos todos que você pretende usar para chegar lá.
- Mantenha sua autoestima em dia – não por uma questão de arrogância, mas porque ela é necessária para o aprendizado.
- Compare-se com alguém que esteja à sua frente, mas que você possa alcançar com algum esforço.
- Quando começar a se sentir ressentido, pare de fazer comparações e volte sua atenção para a própria vida. Sinta-se grato por tudo que é importante para você.
- Não se compare com alguém cujos valores não se assemelhem aos seus.
- Para valorizar seu progresso, relembrre onde você estava ontem. Para continuar no caminho certo, reflita sobre onde você quer estar amanhã.

“O ressentimento não indica que o mundo deve algo a nós; ele aponta aquilo que precisamos melhorar.”

*Para você ler
quando...*

Dra. Julie Smith

CAPÍTULO 2

Quando seus amigos não forem seus amigos

“É melhor ter um inimigo verdadeiro do que um falso amigo.”

— Provérbio alemão

Minha carta para você

Há momentos na vida em que nossos sentimentos mudam, talvez até a respeito de amigos que temos há anos. Nem sempre algo específico acontece para motivar essa mudança, mas ficamos com a sensação de que não somos mais bem-vindos. Se esse for o seu caso, então vamos esclarecer algumas coisas.

Em primeiro lugar, tendemos a ignorar essa intuição. Na hora, talvez não notemos um nariz torcido, ou um elogio que mais parece uma alfinetada, mas por alguma razão nos sentimos tensos, travados e nervosos na presença da outra pessoa. Nossos encontros com ela começam a sugar nossa energia e nos perguntamos se ela gosta mesmo de nós. Essas marcas emocionais podem ser mais duradouras do que a memória dos fatos, então não subestime a sensação. Talvez ela não reflita toda a verdade, mas não deve ser descartada.

Em segundo lugar, se uma amizade exige que você seja outra pessoa para ser aceito, então não é amizade. Talvez você sinta que precisa omitir todas as coisas boas que acontecem na sua vida para não incomodar o outro, encolhendo-se o suficiente para ser tolerado. É complicado assumir a responsabilidade pelo ego da outra pessoa dessa maneira. Seria basicamente entrar no jogo dela e perder todas as partidas só para ter a oportunidade de jogar de novo.

Em terceiro lugar, ser destratado por supostos amigos é inaceitável. Não precisamos aguentar comportamentos que nos magoam, mesmo quando conhecemos a pessoa há anos. Ninguém tem a obrigação de manter uma amizade que não é saudável. Muita gente passa anos sofrendo com essa questão antes de finalmente tomar coragem de se afastar – afinal, crescemos ouvindo que “amizade é para sempre”. Mas não apenas temos a liberdade de escolher nossos amigos como também o dever de fazer o que é melhor para nós, e isso inclui escolher muito bem nossas companhias. Nem todas as amizades são cruciais para termos uma vida saudável e feliz, apenas as de boa qualidade.

Em quarto lugar, quando um amigo demonstrar inveja, desprezo ou dissimulação, aprenda com isso. Se suas vitórias pessoais forem recebidas com olhares raivosos e uma dose de crítica, aprenda com isso.¹ E se suas notícias ruins forem rapidamente minimizadas por algo “muito pior” que aconteceu com a pessoa anos atrás, ou seja, se em vez de oferecer apoio a pessoa se esforçar para ser o centro das atenções, aprenda com isso. Registre esses sinais de que ela não está interessada no seu bem-estar.

Quando alguém mostrar que não merece sua confiança, tome uma atitude. É impossível obrigar alguém a ser um amigo melhor. Você só tem controle sobre as companhias que escolhe. Entretanto, quando a pessoa que nos trata mal é nossa amiga há anos, nosso cérebro insiste em acreditar que talvez ela passe a gostar mais de nós se fizermos por merecer, se nos esforçarmos um pouquinho mais. E talvez isso seja verdade. Mas queremos mesmo essa aprovação quando, para isso, precisamos nos tornar alguém diferente? Não

queremos apenas ser aceitos; queremos ser aceitos exatamente como somos.

Talvez para isso precisemos aprender que nem todo mundo vai gostar de nós. E, se desconstruirmos o mito de que toda amizade é para sempre, conseguiremos aceitar isso com mais facilidade, nos tornando livres para nos afastarmos de amigos tóxicos.

Isso não significa que seja fácil deixar velhos amigos para trás, mesmo quando eles nos fazem mal. Mas viver rodeado de gente que desperta o pior em nós ou que nos diminui não agrega nada à vida. Só drena nossa energia.



Ferramentas para usar em tempo real

Dizem os cartões de presente e as estampas de camiseta que amizades verdadeiras duram para sempre, não importa o que aconteça. Só que é difícil seguir essa regra na vida real. É normal que amizades tenham altos e baixos, mas como saber quando uma acabou? E quando é justificável se afastar de alguém? Obviamente, só você tem essas respostas, e aqui vão alguns fatores que você deve levar em consideração.

Diferencie críticas construtivas de críticas cruéis

Quando amigos passam a criticar nossas decisões ou atitudes, tendemos a concluir que eles não são amigos de verdade. Afinal, amigos deveriam nos apoiar em todos os momentos. Mas também é muita presunção achar que todas as decisões que tomamos são boas. Muita gente adota comportamentos destrutivos em algum momento da vida e se convence de que está fazendo a coisa certa. Se um amigo critica essas ações, o ideal é cortar relações com ele? E se ele for a voz da razão? E se outros amigos concordarem com ele?

Amigos não servem apenas para dizer o que desejamos escutar, embora muitos façam isso por medo de ofender ou de abalar a amizade. Um amigo verdadeiro nos lembra dos nossos valores quando nos perdemos pelo caminho. Desejar o melhor para nós significa apontar nossas decisões ruins e puxar nossa orelha quando necessário. É preciso ter coragem e jogo de cintura para discordar de um amigo que está sendo irresponsável ou insensível com outras pessoas. Sempre existe o risco de rejeição, porque ninguém quer escutar que está sendo desagradável. No entanto, de certa forma, traímos a nós mesmos quando dizemos coisas em que não acreditamos só para manter uma amizade. Quando fazemos isso, não mostramos quem realmente somos; mostramos uma faceta específica que parece aceitável para o outro. Amigos de verdade podem discordar e ainda assim manter o carinho mútuo. Porém, se uma das partes não fala a verdade, esses amigos de fato se conhecem?

Nem todas as críticas são iguais. Alguns amigos nos falam verdades difíceis para nos ajudar a viver de acordo com nossos valores. Outros fazem críticas que servem apenas para nos diminuir e neutralizar a ameaça que eles enxergam em nós.

Críticas devem ser ignoradas quando acompanhadas de desdém, mesmo que a amizade seja muito antiga. Se você estiver na dúvida sobre as intenções da pessoa, vale indagar a si mesmo com sinceridade: *Esse comentário é válido? É para o meu bem? Ou fala mais sobre o meu amigo do que sobre mim?*

Veja se está na hora de dar um basta

O fim de uma amizade que já foi especial sempre trará um luto intenso. Então a decisão de cortar relações não deve ser tomada por impulso, mas depois de muita reflexão e muita análise. E não existe nenhuma regra geral sobre como tomar essa decisão. Por exemplo, postagens na internet afirmam que se um amigo não comemora seus sucessos com você, é melhor fugir dele. Mas como aplicar isso na vida real, muito mais complexa? Imagine duas amigas: uma está há dez anos tentando engravidar e a outra engravidada. Seria muito egoísmo esperar que a primeira chegue saltitando

ao chá de bebê, pronta para comemorar. A vida está cheia de situações assim, marcadas por questões profundas e complicadas, que demandam compreensão. Nesses casos, o diálogo, por mais incômodo que seja, ajuda a lidar com todas as emoções que naturalmente surgem na nossa relação com outras pessoas.

Por outro lado, o amigo que parece estar sempre competindo com você, que fala mal de você pelas costas e que o exclui ou ignora quando coisas boas acontecem na sua vida provavelmente não merece sua amizade. Se você for alguém autoconfiante, mas nunca se sentir bem na presença dessa pessoa, fique atento a isso.

Não tenha medo da solidão

Manter uma amizade tóxica por medo de ficar sem amigos é normal, mas pode nos encurralar sem necessidade. Algo parecido acontece com quem se convence a permanecer em romances destrutivos achando que nenhum outro relacionamento dará certo. Porém, na maior parte das vezes, você não precisa escolher entre uma amizade nociva e a total solidão. Pode escolher entre uma amizade nociva e o desafio de conhecer gente nova.

Insistir numa amizade tóxica para evitar a solidão não é uma boa estratégia para a saúde mental a longo prazo. Boas amizades são ótimas para o bem-estar; amizades ruins, nem tanto. Amizades não servem para nos colocar para baixo e nos diminuir, então não devemos ignorar quando nossos amigos mexem com a nossa cabeça. Uma amizade que faz mais mal do que bem não é amizade.

Lembre-se: comparar a amizade atual com amizades futuras geralmente só serve para nos manter estagnados.

Faça a sua parte

Tendemos a nos concentrar em nós mesmos e no que esperamos dos nossos amigos, então às vezes é saudável pensar no que *nós* oferecemos. As-

sim como os bons amigos desejam o melhor para nós, também devemos desejar o melhor para eles. Portanto, se um amigo estiver se afastando, faz sentido pensar no que podemos fazer para fortalecer esses laços. Pergunte a si mesmo: *Estou mantendo essa pessoa afastada de mim? Eu me distanciei, preocupado demais com minha própria vida? Essa pessoa me apoia, mas será que eu também costumo ouvir os problemas dela? Algo em mim faz com que as pessoas não se abram completamente?*

Não estou dizendo que você deve se culpar pelo término de uma amizade. Mas, se você tiver a coragem de reconhecer que ambas as partes precisam se doar um pouco para a amizade dar certo, então terá a certeza de que fez sua parte.

Não se faça de vítima

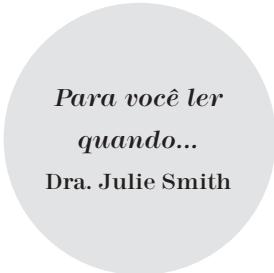
Boa parte da tristeza que sentimos quando um amigo nos magoa vem da nossa tendência a levar as coisas para o lado pessoal.² Só que é importante ter em mente que o comportamento da pessoa está muito mais associado ao relacionamento que ela tem consigo mesma e aos padrões tóxicos que ela segue. Ficar se remoendo, perguntando a si mesmo “Como ela pôde fazer isso *comigo?*”, só gera frustração, raiva e desejo de vingança. Para escapar desse mau caminho, tenha sempre em vista suas opções. Reaja de maneira consciente, assumindo as rédeas da sua vida.

Permita que todas as experiências, das mais alegres às mais dolorosas, sejam lições no seu aprendizado eterno sobre relacionamentos humanos. Ao seguir para o próximo capítulo da sua vida, você poderá escolher quais histórias cruzarão com a sua. Se recuperar uma amizade estremecida for um capítulo que você deseja incluir, faça isso com cuidado e responsabilidade. Mas, se algum personagem estiver estragando sua história, talvez seja melhor dar um papel menor a ele.

Aprendizados

- Para termos uma vida feliz e saudável, não precisamos de qualquer amizade, mas de boas amizades. Uma pessoa que afirma ser nossa amiga, mas nos magoa com seus comportamentos, não agrega nada.
- Uma amizade não nos fará bem nem despertará o melhor em nós se, para sermos aceitos, precisarmos ocultar partes da nossa vida, quer sejam boas ou ruins.
- Um bom amigo não é aquele que diz apenas o que queremos escutar enquanto tomamos uma decisão ruim após outra. Um bom amigo tem a coragem de relembrar nossos valores quando nos perdemos num caminho autodestrutivo. Portanto, críticas não são necessariamente um motivo para terminar uma amizade. Mas críticas (ou até elogios) em tom de desdém são um sinal de que esse amigo talvez não tenha boas intenções.
- Não seja implacável em suas decisões. É a sua vida que está em jogo. Seja cuidadoso, assertivo e pense bem. Caso decida cortar relações com uma pessoa, faça isso com compaixão. Deseje o melhor para ela e certifique-se de não guardar mágoa.
- O ideal é sempre manter o equilíbrio. Depois de refletir bastante sobre o comportamento dos seus amigos, veja se você também pode oferecer um pouco mais às pessoas ao seu redor.

“Não queremos apenas ser aceitos; queremos ser aceitos exatamente como somos.”



*Para você ler
quando...*

Dra. Julie Smith

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

