

DANIEL CHIDIAC

NÃO DEIXE TUDO TE ABALAR

COMO SE LIBERTAR DO EXCESSO
DE PENSAMENTOS, DO CAOS EMOCIONAL
E DA AUTOSSABOTAGEM



Mais de
500 mil livros
vendidos



SEXTANTE

Introdução

Chega um momento em que você percebe que não dá mais para viver sempre esgotado, refém de coisas que não deveriam afetá-lo tanto. Talvez você sinta que não tem controle sobre suas emoções há anos e que qualquer bobagem é capaz de abalá-lo. Talvez pareça que você está carregando pesos invisíveis, que, no fundo, nunca foram seus.

Você acorda tenso, prevendo o estresse. Começa a remoer conversas antigas, situações que não pode mudar, e acaba caindo nos mesmos ciclos de sempre: **você pensa demais, se preocupa demais, tem reações exageradas**, e quando vê perdeu o controle. Às vezes é apenas um sentimento que não vai embora, uma ansiedade que não toma conta de vez nem desaparece, apenas fica à espreita, transformando você num refém. **Você quer fugir dela!** Acha que está enlouquecendo; que uma pessoa “normal” não deveria ser afetada com tanta facilidade. Você tem dificuldade para admitir que vive num estado de instabilidade mental e emocional. E esse círculo vicioso segue a mil. Num momento acha que está bem, que está entrando numa fase positiva, e no momento seguinte seu mundo desmorona. No fundo, você sabe que isso não tem a ver só com as outras pessoas. Não tem a ver apenas com quem magoou você, com quem não lhe deu valor.

Tem a ver com você. Tem a ver com a forma como você deixa que tudo e todos afetem sua paz, sua mente, suas emoções. Tem a ver com o fato de que você pega pesado consigo mesmo.

O custo dessa montanha-russa emocional é imenso. Ela afeta seus relacionamentos, porque as pessoas nunca sabem como você vai estar. Impacta seu trabalho, pois o caos interno impede você de se concentrar. Corrói sua autoconfiança, pois você questiona se é capaz de se manter estável. E o pior: à medida que tudo acontece, ela rouba sua capacidade de viver a vida plenamente. Em vez disso, você fica preso, projetando o que pode acontecer ou pensando no que já aconteceu.

Você testou diferentes abordagens. Reprimiu suas emoções, mas acabou explodindo mais tarde, com intensidade ainda maior. Buscou validação nos outros, esperando que o apoio deles acabasse com sua tempestade interior. Tentou controlar cada situação, acreditando que, se for capaz de prever e administrar tudo que acontece, finalmente se sentirá em paz. Mas essas estratégias fracassaram, porque elas tratam os sintomas, não a causa por trás deles.

O que você ainda não percebeu é que essa hiper-reatividade não é uma falha de caráter nem um aspecto imutável da sua personalidade. É um padrão que você aprendeu, um hábito mental que foi reforçado ao longo do tempo, por meio da repetição. E, como qualquer hábito, pode ser desaprendido e substituído por reações mais saudáveis. A reatividade não define quem você é – é só um padrão que você aprendeu.

Mas a verdade é a seguinte: você não precisa viver assim. É possível mudar.

Nem sempre a jornada será fácil. O crescimento não é linear – é uma série de avanços e recuos. Mas, com prática consistente e as ferramentas que ofereço nestas páginas, você desenvolverá uma firmeza inabalável, mesmo quando a situação for caótica.

Neste livro, você vai aprender não a ignorar suas emoções, e sim a direcionar sua energia. Vai entender que nem tudo merece uma reação, nem todo mundo merece ter acesso a você e nem todo pensamento merece crédito.

Além disso, vai aprender a:

- Impedir que coisas pequenas arruinem seu dia.
- Evitar a autossabotagem.
- Estabelecer limites saudáveis sem culpa.
- Reconhecer a diferença entre culpa verdadeira e manipulação.
- Interromper o ciclo de pensamentos antes que ele saia do seu controle.
- Parar de levar tudo para o lado pessoal e se libertar da reatividade emocional.
- Identificar padrões tóxicos nos relacionamentos e se afastar sem arrependimentos.
- Se sentir mais no controle da própria vida.
- Deixar de pensar como vítima e recuperar seu poder.
- Manter distância quando necessário, sem se tornar uma pessoa fria.
- Seguir em frente sem sentir que precisa se justificar ou explicar seu crescimento.

Lembre-se: não é fraqueza sentir tudo com intensidade ou pensar demais, mas você precisa impedir que esses padrões dominem sua vida. Você não é egoísta quando escolhe se priorizar, mas precisa parar de se desculpar por isso. Você não é insensível por se afastar do que não lhe serve mais, mas precisa parar de se explicar para quem nunca vai entender sua decisão.

Este é o seu ponto de virada. Vamos começar entendendo por que tudo afeta você dessa forma – e, depois, como se libertar desse ciclo.

PARTE 1

**POR QUE VOCÊ
SE DEIXA ABALAR
POR TUDO**

1

A raiz do problema: por que você sente tudo com tanta intensidade?

Já se perguntou por que determinadas coisas parecem abalar você mais do que a outras pessoas? Por que um simples comentário, um olhar ou mesmo um tom de voz diferente podem ficar na sua cabeça por horas, às vezes até dias? Por que suas emoções podem ser intensas a ponto de deixá-lo exausto, preso em pensamentos e sobrecarregado? Se isso já aconteceu com você, saiba que não está sozinho. Algumas pessoas são predispostas a ter sentimentos mais intensos. Isso não é uma fraqueza nem algo que faz de você alguém “sensível demais” – é simplesmente seu jeito de vivenciar o mundo. Mas, quando as emoções começam a controlar sua vida, esse jeito de ser parece uma maldição.

Pessoas que sentem tudo com intensidade não se limitam a viver a vida – elas **absorvem a vida**. Sentem cada conversa, cada interação e cada momento num nível mais profundo. Essa característica pode ser maravilhosa, porque permite que elas se conectem de forma intensa com os outros, que apreciem as coisas pequenas e sintam emoções de um modo que os outros jamais vão entender. Mas também pode ser exaustiva. Quando você sente tudo com tanta intensidade, é **consumido** pelos momentos difíceis. Um desentendimento bobo pode parecer

uma rejeição. Um errinho simples pode se transformar numa espiral de dúvida. Um comentário superficial pode ficar na sua cabeça por muito tempo.

Essa intensidade emocional nasce de uma combinação de fatores: genética, traços de personalidade e experiências de vida. Algumas pessoas são naturalmente mais sintonizadas com suas emoções – elas captam detalhes que as outras não percebem, notam mudanças de tom ou linguagem corporal e processam as informações de um modo que faz as experiências parecerem muito maiores. Uma pesquisa sobre **Pessoas Altamente Sensíveis** feita pela Dra. Elaine Aron (1997) sugere que cerca de 20% da população nasce com um sistema nervoso mais reativo. Isso significa que o cérebro delas processa informações sensoriais e sinais emocionais de modo mais intenso do que outros.

As experiências de infância têm um papel importante. Se você cresce num ambiente em que suas emoções não são validadas, pode aprender a ruminá-las para tentar entender o que está acontecendo. Se você cresce num lugar em que precisa estar sempre atento ao humor dos outros, pode desenvolver uma hipersensibilidade a tudo que está a seu redor.

O problema não é o fato de você ter sentimentos intensos – é não saber como desligar isso. Você não só experimenta suas emoções com muita intensidade como também absorve as emoções dos outros. Basta entrar numa sala para captar a energia de imediato. Se alguém está chateado, você nota de cara. Se alguém está agindo de maneira estranha, você percebe na hora. É como andar com o radar emocional sempre ligado, captando sinais, processando informações. E se, por um lado, você é uma pessoa empática e compreensiva, por outro isso é exaustivo, porque você está sempre carregando o peso de emoções que não são suas.

*O problema de ser empático é que você sente pena
até de pessoas que lhe fazem mal.*

Esse nível de sensibilidade também leva você a **pensar demais em tudo**. Seu cérebro vive repassando detalhes de conversas, procurando significados ocultos em cada palavra. Você rumina sobre coisas que disse, se preocupa com a possibilidade de ter sido mal entendido. Presume que, se a outra pessoa está quieta, é porque você fez alguma coisa. Mas se você passa o tempo todo analisando cada detalhe da vida, não só fica mentalmente exausto como permanece empacado no mesmo lugar, preso em ciclos de dúvida, preocupado com coisas que não importam tanto quanto parece.

Uma das maiores dificuldades das pessoas que têm sentimentos intensos é a percepção de que sempre têm **culpa** por tudo. Elas sentem culpa por se importar demais. Sentem culpa por levar tudo para o lado pessoal. Sentem culpa por não serem capazes de “deixar pra lá”, como todo mundo sugere que façam. E como sentem as emoções com muita intensidade, também podem se sentir responsáveis pelo que as outras pessoas sentem. Elas colocam os outros em primeiro lugar e fazem o possível para manter a paz na relação – mesmo que para isso precisem deixar o próprio bem-estar em segundo plano.

A exaustão que surge desses sentimentos intensos não é apenas mental – é física também. Quando suas emoções estão sempre à flor da pele, seu sistema nervoso vive em alerta máximo. Seu corpo carrega o estresse de maneiras que você não percebe. É por isso que as pessoas que sentem com muita intensidade também sofrem com ansiedade, tensão, dor de cabeça ou cansaço por estar perto de outras pessoas. O corpo delas reage não apenas às próprias emoções, mas também ao peso emocional de tudo e todos ao redor.

O CUSTO EMOCIONAL DE SE IMPORTAR DEMAIS

Você deveria ficar feliz por ser uma pessoa que se importa com as coisas. É isso que nos torna humanos: ajuda a nos conectar, a amar e a desenvolver relacionamentos próximos. Mas o que acontece quando essa característica faz você se sentir exaurido, em vez de realizado? Quando começa a parecer um peso emocional que você não consegue tirar dos ombros? Quando você se importa tanto com os outros que acaba se sentindo **vazio, exausto e desvalorizado**?

Para as pessoas que se importam demais, a vida costuma parecer um investimento emocional interminável. Elas mergulham de cabeça em tudo: nos relacionamentos, nas amizades, até nas menores interações com os outros. Investem seu tempo, sua energia e suas emoções sem pensar duas vezes. No entanto, em vez de se sentirem realizadas, acabam se sentindo esgotadas, diminuídas ou ressentidas. E o problema é que elas não sabem não se importar – vão seguir se comportando da mesma forma mesmo quando isso lhes fizer mal.

O comportamento de se importar demais cobra um preço elevado: **seu bem-estar emocional**. Quando você sempre coloca os outros em primeiro lugar, resta pouco espaço para você. Suas necessidades, seus sentimentos e seus desejos são empurrados para segundo plano. Você diz a si mesmo que está tudo bem, que gosta de fazer os outros felizes, mas no fundo está se esgotando, porque você só dá, nunca recebe de volta.

Uma das maiores dificuldades de se importar demais é o peso da responsabilidade emocional. Você sente que precisa garantir que os outros estejam bem. Sente culpa se não consegue resolver os problemas deles. Absorve as emoções das outras pessoas como se fossem suas, e, quando elas estão mal, sente que tem a obrigação de remediar a situação. Mas a verdade é que você não

pode salvar todo mundo. Não pode carregar o fardo emocional dos outros e achar que vai permanecer emocionalmente intacto. Por mais que se importe, **você não é responsável pela felicidade das outras pessoas** – e, quando age como se fosse, acaba desgastado e decepcionado.

*Eu achava que podia salvar todo mundo,
até perceber que eles estavam me afogando.*

Outro custo oculto de se importar demais com os outros é a facilidade com que esse comportamento pode levar você a tentar fazer mais do que consegue. Você diz “sim” quando quer dizer “não”. Ajuda pessoas que não fariam o mesmo por você. Ultrapassa seus limites porque não quer decepcionar ninguém. Mas o que acontece quando você continua tentando derramar a água de um copo que está vazio? Você acaba tendo um desgaste mental. Sente-se fragilizado do ponto de vista emocional e às vezes até fisicamente exausto. E o pior: às vezes aqueles por quem você faz de tudo nem percebem seus sacrifícios.

Quando você se importa demais, torna-se vulnerável a aproveitadores. Quando certas pessoas veem que você sempre se oferece, diz “sim” e se importa, algumas começam a esperar esse comportamento e não o valorizam. Presumem que você está sempre disponível, mesmo que o tratem mal. E como você se importa com os outros, acaba tolerando coisas que não deveria. Perdoa comportamentos que magoam. Mantém relacionamentos unilaterais, amizades e situações que fazem você se sentir invisível e desvalorizado.

A dura verdade é: **não é porque você se importa com os outros que eles vão se importar com você.** Essa percepção é dolorosa. Leva ao ressentimento silencioso e ao esgotamento emocional. Faz você se sentir exaurido pelos relacionamentos

que valoriza. Quando você se importa demais, acaba carregando o peso emocional de todo mundo enquanto se esforça para se manter firme.

2

O problema não são apenas as pessoas, é tudo

COMO VOCÊ DEIXA A VIDA SOBRECARRÉGÁ-LO

Eu me lembro de um dia específico em que tudo pareceu demais para mim. Não aconteceu nada de catastrófico – era uma manhã como outra qualquer, mas acabou se transformando em algo mais pesado do que eu era capaz de suportar.

Eu tinha dormido bem, mas acordado exausto. Assim que abri os olhos peguei o celular e me deparei com um monte de notificações, lembretes de coisas que tinha deixado de fazer, mensagens que não tinha energia para responder. Disse a mim mesmo que olharia aquilo tudo mais tarde, mas a sensação de culpa já estava instalada em mim, me esmagando antes mesmo de eu sair da cama. Minha manhã foi uma correria, eu já estava atrasado nas tarefas. Foi quando derramei meu café. Nada de mais, certo? Mas naquele momento foi a gota d'água –, como se o universo estivesse provando que, por mais que eu me esforçasse, não conseguia fazer direito nem as coisas mais simples.

Precisei trocar de roupa, e isso me atrasou ainda mais. E aí já sabe: mais atraso, mais ansiedade. Quando entrei no carro, apertei o volante com tanta força que os dedos ficaram brancos.

Cada sinal vermelho parecia uma afronta pessoal, cada motorista vagaroso parecia estar me atrapalhando de propósito. Minha mente entrou em parafuso: *Eu deveria ter saído mais cedo. Deveria ser mais organizado. Por que não consigo dar um jeito na vida?*

Quando cheguei à reunião, não estava apenas estressado – estava exaurido. Entrei na sala, fiz cara de paisagem e fingi que estava tudo bem. Mas por dentro me sentia afundando em coisas que nem sabia o que eram. **Este é o problema da sobrecarga: ela não acerta você em cheio de uma só vez. Chega devagarinho, disfarçada de momentos insignificantes. É o peso das expectativas – suas, das outras pessoas, da sociedade – pressionando até você se sentir incapaz de respirar.**

Você diz a si mesmo que deveria ser capaz de lidar com a situação. Outras pessoas parecem lidar bem com os problemas. Mas, então, por que a vida sempre parece complicada? **A verdade é que não é só uma coisa – é tudo.** Seu dia não é feito de grandes crises, mas de dezenas de momentos menores, e todos exigem de você. Cada notificação, cada tarefa, cada interação requer energia. E quando seus recursos já estão esgotados, até o menor pedido pode parecer monumental.

Você já notou que há dias em que algo dá errado mas você nem liga e outros em que a mesma coisa o derruba? **A diferença não é a situação; é o seu estado mental quando ela acontece.** Se você não processa as emoções quando chegam, elas não desaparecem por conta própria – ficam se acumulando em segundo plano. E se você não sabe expressá-las, elas procuram qualquer brecha para chegar à superfície. É por esse motivo que você cai no choro por uma bobagem – por exemplo, porque deixou o celular cair no chão. Sua reação não é causada propriamente pela queda do telefone – **tem a ver com tudo que você vem reprimindo dentro de si.**

A Teoria da Carga Cognitiva (1998), do psicólogo John Sweller, explica por que mesmo pequenos estresses podem parecer

insuportáveis quando seu cérebro está sobrecarregado. Ele tem uma capacidade limitada para processar informações. E, quando você está estressado demais ou muitas decisões importantes estão disputando sua atenção, seu cérebro não consegue funcionar bem.

Imagine que sua mente é como seu quarto. Quando ele está bagunçado – com coisas espalhadas pelo chão e pilhas de roupa para lavar –, a sensação de opressão é progressiva. No começo você percebe a bagunça, admite que está incomodado, mas deixa para lá. Até que um dia você entra nesse mesmo quarto e fica tenso de verdade, porque o lugar está caótico e você precisa fazer um esforço extra para achar o que está procurando. Nessa hora você não está lidando apenas com a tarefa do momento; seu cérebro também está processando toda a bagunça no subconsciente.

Agora pense na sensação de entrar no seu quarto e ver que tudo está limpo e no seu devido lugar, que nada exige sua atenção: de repente, o quarto parece maior. Você consegue respirar melhor, relaxar mais, se concentrar. **Seu cérebro funciona do mesmo modo.** Quando seu espaço mental está entulhado de pensamentos inacabados, decisões por tomar e estresse, qualquer bobagem parece opressiva. Não porque seja importante, mas porque seu cérebro já está funcionando no limite da capacidade.

E, quando o cérebro está no limite da capacidade, frequentemente provoca reações emocionais conectadas a feridas mais profundas. Nossas reações externas parecem desproporcionais porque não têm a ver apenas com o momento presente – têm a ver com todas as experiências semelhantes do passado. Levar uma fechada no trânsito pode não parecer grande coisa, mas na hora é como uma prova de que as pessoas são egoístas e insensíveis. Quando alguém não responde à sua mensagem na hora, isso pode parecer rejeição, mesmo que provavelmente não seja.

Essas reações nem sempre são lógicas, mas são movidas por crenças mais profundas e feridas emocionais que ainda não cicatrizaram completamente.

E no mundo atual é cada vez mais difícil ter controle sobre a própria mente e a própria vida. Somos constantemente bombardeados por informações, comparações e pressões para fazermos mais. As redes sociais nos mostram pessoas que parecem estar acima de nós, vivendo melhor. O trabalho espera que estejamos disponíveis o tempo todo. A sociedade nos convence de que, se não estivermos sempre evoluindo, estamos fracassando. Não é à toa que tanta gente vive à beira do colapso.

O problema não é só que as pessoas te esgotam ou que seus pensamentos te sobrecarregam – é que a própria vida virou uma sequência interminável de estímulos, expectativas e cobranças que poucos aprenderam a administrar. E, quando a mente fica sobrecarregada por esse excesso constante de estímulos, ela não desliga – pelo contrário, entra em aceleração máxima. É aí que começamos a processar, ruminar e amplificar essas pressões de forma equivocada. Resultado: criamos uma prisão para nós mesmos.

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- 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
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- 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)
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- 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)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

