

NOTAS E FONTES

Capítulo 1: A censora interior

T. Chandola, A. Britton, E. Brunner, H. Hemmingway, M. Malik, M. Kumari, E. Badrick, M. Kivimaki e M. Marmot, “Work Stress and Coronary Heart Disease: What Are the Mechanisms”, *European Heart Journal* 29 (2008): 640–648.

Dani Shapiro, “The Creative Descent of the Shero” (palestra, En*theos Presents The Shero’s School for Revolutionaries with Jennifer Louden, 23-28 de setembro de 2013), <http://www.entheos.com/Shero-School-for-Revolutionaries/Library>.

Karen Kaplan, “Unmasking the Impostor”, *Nature* 459 (2009): 468.

Twyla Tharp, *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life* (Nova York: Simon & Schuster, 2003), 21.

Capítulo 2: A voz da sabedoria interior

Sheryl Sandberg, *Faça acontecer – Mulheres, trabalho e vontade de liderar* (São Paulo: Companhia das Letras, 2013).

A visualização guiada do eu futuro foi desenvolvida pelo Coaches Training Institute (www.thecoaches.com) e é apresentada no livro de Henry Kimsey-House, Karen Kimsey-House, Phillip Sandahl e Laura Whitworth, *Co-Active Coaching: Changing Business, Transforming Lives* (Boston e Londres: Nicholas Brealey Publishing, 2011).

Capítulo 3: Uma nova maneira muito antiga de encarar o medo

Alan Lew, *Be Still and Get Going: A Jewish Meditation Practice for Real Life* (Nova York: Little, Brown and Company, 2007).

Watson e R. Rayner, “Conditioned Emotional Reactions”, *Journal of Experimental Psychology* 3 (1920): 1–22.

D. Tusek e R. Cwynar, “Strategies for Implementing a Guided Imagery Program to Enhance Patient Experience”, *AACN Clinical Issues: Advanced Practice in Acute & Critical Care* 11 (2000): 68–76.

T. Fagen, “Music Therapy in the Treatment of Anxiety and Fear in Terminal Pediatric Patients”, *Music Therapy* 2 (1982): 13–23; N. Schneider, M. Schedlowski, T. Schürmeyer e H. Becker, “Stress Reduction through Music in Patients Undergoing Cerebral Angiography”, *Neuroradiology* 43 (2001): 472–76; S. Phumdoung e M. Good, “Music Reduces Sensation and Distress of Labor Pain”, *Pain Management Nursing* 4 (2003): 54–61; S. Pittman e S. Kridli, “Music Intervention and Preoperative Anxiety: An Integrative Review”, *International Nursing Review* 58 (2011): 157–163.

A. Olsson, K. Nearing e E. Phelps, “Learning Fears by Observing Others: The Neural Systems of Social Fear Transmission”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 3–11.

Capítulo 4: Libertando-se do jugo do elogio e da crítica

E. Lang-Takac e Z. Osterweil, “Separateness and Connectedness: Differences between the Genders”, *Sex Roles* 27 (1992): 277–289; L. K. Acitelli, S. Rogers e C. R. Knee, “The Role of Identity in the Link between Relationship Thinking and Relationship Satisfaction”, *Journal of Social and Personal Relationships* 16 (1999): 591–618.

Várias pesquisas mostram que as mulheres frequentemente apresentam melhor desempenho que os homens em empatia, sensibilidade interpessoal e reconhecimento emocional. Em um estudo da Universidade de Cambridge, Golan, Baron-Cohen e Hill (2006) testaram o reconhecimento de 20 emoções e estados mentais complexos com base nos semblantes e nas vozes. Os autores descobriram que as mulheres eram significativamente melhores que os colegas homens em perceber as emoções através das expressões faciais e das entonações vocais. (Ver O. Golan, S. Baron-Cohen e J. Hill, “The Cambridge Mindreading [CAM] Face-Voice Battery: Testing Complex Emotion Recognition in Adults with and without Asperger Syndrome”, *Journal of Autism and Developmental Disorders* 36 [2006]: 169–183.) Para mais informações, ver também:

K. Alaerts, E. Nackaerts, P. Meyns, S. P. Swinnen e N. Wenderoth, “Action and Emotion Recognition from Point Light Displays: An Investigation of Gender Differences”, *PLOS ONE* 6 (2011).

S. Baron-Cohen, S. Wheelwright e T. Jolliffe, “Is There a ‘Language of the Eyes’? Evidence from Normal Adults, and Adults with Autism or Asperger Syndrome”, *Visual Cognition* 4 (1997): 311–331.

M. H. Davis, “A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy”, *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology* 10 (1980): 85.

N. Eisenberg e R. Lennon, “Sex Differences in Empathy and Related Capacities”, *Psychological Bulletin* 94 (1983): 100–131.

J. A. Hall, “Gender Effects in Decoding Nonverbal Cues”, *Psychological Bulletin* 85 (1978): 845–857.

E. B. McClure, “A Meta-analytic Review of Sex Differences in Facial Expression Processing and Their Development in Infants, Children, and Adolescents”, *Psychological Bulletin* 126 (2000): 424–453.

H. A. Efenbein e N. Ambady, “Predicting Workplace Outcomes from the Ability to Eavesdrop on Feelings”, *Journal of Applied Psychology* 87 (2002): 963–971.

Capítulo 5: Deixando para trás os hábitos da boa aluna

U.S. Department of Education and National Center for Education Statistics, *The Condition of Education 2012* (2012).

Anne McDaniel, “Gender Differences in University Completion Across Europe: The Influence of Family Background and National Context”, Institute for Social and Economic Research and Policy (agosto de 2011); National Center for Education Statistics, *Projections of Education Statistics to 2021* (março de 2012).

National Center for Education Statistics, *Fourth Grade Reading Highlights 2000* (2000).

National Center for Education Statistics, *America’s High School Graduates: Results of the 2009 NAEP High School Transcript Study* (2009).

Allie Grasgreen, “The Rise of Women”, Inside Higher Ed, 21 de fevereiro de 2013, <http://www.insidehighered.com/news/2013/02/21/new-book-explains-why-women-outpace-men-education>. Ver também: W-C. Mau e R. Lynn, “Gender Differences in Homework and Test Scores in Mathematics, Reading and Science at Tenth and Twelfth Grade”, *Psychology, Evolution & Gender* 2 (2000): 119–125.

R. B. Hill, “Demographic Differences in Selected Work Ethic Attributes”, *Journal of Career Development* 24 (1997): 3–23.

M. Beirnat e K. Fuegen, “Shifting Standards and the Evaluation of Competence: Complexity in Gender-Based Judgment and Decision Making”, *Journal of Social Issues* 57 (2001): 707–24.

V. Singh, S. Kumra e S. Vinnicombe, “Gender and Impression Management: Playing the Promotion Game”, *Journal of Business Ethics* 37 (2002): 77–89.

The Washington Post, “How Can Women Advance in the Workplace? Depends on Whom You Ask”, 1º de março de 2013.

Para mais informações sobre negociações e gênero, ver Joan Williams e Rachel Dempsey, *What Works for Women at Work: Four Patterns Working Women Need to Know* (Nova York: NYU Press, 2014); Sandberg, *Faça acontecer*; Linda Babcock e Sara Laschever, *Women Don't Ask: The High Cost of Avoiding Negotiation – and Positive Strategies for Change* (Nova York: Bantam Books, 2007).

Catalyst Report, “The Double-Bind Dilemma for Women in Leadership: Damned if You Do, Doomed if You Don't” (2007).

Capítulo 8: Comunicando-se com vigor

Constatou-se que os advérbios no início de frases, assim como as locuções e as orações adverbiais, ocorrem mais no discurso feminino do que no masculino. Os discursos em que essas estruturas são mais frequentes foram considerados mais elaborados e menos sucintos e diretos. (Ver A. Mulac, J. Bradac e P. Gibbons, “Empirical Support for the Gender-as-Culture Hypothesis: An Intercultural Analysis of Male/Female Language Differences”, *Human Communication Research* 27 [janeiro de 2001]: 121–152.)

F. Crosby e L. Nyquist, “The Female Register: An Empirical Study of Lakoff's Hypotheses”, *Language in Society* 6 (dezembro de 1977): 313–322.

Algumas pesquisas mostram que as mulheres se desculpam mais que os homens, pois nossos limites são mais baixos em relação ao que consideramos ofensivo (K. Schumann e M. Ross, “Why Women Apologize More Than Men: Gender Differences in Thresholds for Perceiving Offensive Behavior”, *Psychological Science* 21 [setembro de 2010]: 1.649–1.655). As pesquisas também sugerem que os falantes de status social baixo são mais explícitos no

reconhecimento da culpa e se estendem mais nas desculpas que os de status social alto (M. Gonzales, J. Pederson, D. Manning e D. Wetter, “Pardon My Gaffe: Effects of Sex, Status, and Consequence Severity on Accounts”, *Journal of Personality and Social Psychology* 58, nº 4 [1990]: 610–621).

Essas perguntas no final das afirmações, denominadas *tag questions*, ou perguntas de confirmação, também são comuns no discurso das mulheres, conforme mostram alguns estudos. As primeiras pesquisas sugeriam que as mulheres usavam *tag questions* para sinalizar incerteza (Robin Lakoff, “Language and Woman’s Place”, *Language in Society* 2 [1973]: 45–80). Estudos posteriores, porém mais profundos, mostraram que tanto os homens quanto as mulheres usam *tag questions*, mas de maneira diferente. Em geral, as mulheres usam *tag questions* para reforçar a comunicação com o público (J. Holmes, “Functions of You Know in Women’s and Men’s Speech”, *Language in Society* 15, nº 1 [1986]: 1–22). Como as *tag questions* também podem ser “funcionais” – para sinalizar incerteza – ou transmitir preocupação com o ouvinte, e como o discurso das mulheres costuma ser visto de maneira mais negativa que o dos homens, é importante que as mulheres reflitam sobre como essa característica linguística é percebida pelos ouvintes. O uso excessivo de *tag questions* pelas mulheres pode ser interpretado como demonstração de insegurança ou como preocupação excessiva com o ouvinte, o que às vezes é entendido como condescendência.

G. Ward e J. Hirschberg, “Implicating Uncertainty: The Pragmatics of Fall-Rise Intonation”, *Language* 61 (dezembro de 1985): 747–776.

Um estudo das críticas de gerentes, homens e mulheres descobriu que as formas de comunicação diferiam entre os gêneros sob vários aspectos. Como já mencionamos, as mulheres recorrem a muletas, a advérbios no início das frases, assim como a locuções e orações adverbiais com mais frequência que os homens, além de usarem períodos mais longos (A. Mulac, D. Seibold e J. Farris, “Female and Male Managers’ and Professionals’ Criticism Giving: Differences in Language Use and Effects”, *Journal of Language & Social Psychology* 19 [2000]: 389–415). As mulheres que assim se expressam são consideradas menos sucintas nos padrões de comunicação, obrigando o ouvinte a esforçar-se mais para compreender o que está sendo dito.

Um estudo concluiu que as interrupções eram muito mais assimétricas entre pares de sexos diferentes que entre pares do mesmo sexo.

Entre pares do mesmo sexo, ambos os falantes tendiam a sobrepor-se e a interromper com a mesma frequência, enquanto que, entre pares de sexos diferentes, os homens quase sempre sobrepunham-se e interrompiam com mais frequência (D. Zimmerman e C. West, “Sex Roles, Interruptions and Silences in Conversation”, *Amsterdam Studies in the Theory and History of Linguistic Science Series 4* [1975]: 211–236).

“Warmth and Competence as Universal Dimensions of Social Perception: The Stereotype Content Model and the BIAS Map,” in M. P. Zanna, org., *Advances in Experimental Social Psychology* 40 (2008): 61–149 (Nova York, NY: Academic Press). Ver também A. Cuddy, P. Glick e A. Beninger, “The Dynamics of Warmth and Competence Judgments, and Their Outcomes in Organizations”, *Research in Organizational Behavior* 31 (2011): 73–98.

Capítulo 9: Chamados

Allison Kopicki, “Women and the ‘I Don’t Know’ Problem”, *New York Times*, 15 de maio de 2014; M. K. Lizotte e A. Sidman, “Explaining the Gender Gap in Political Knowledge”, *Politics & Gender* 5 (2009): 127–51; A. Lusardi e O. Mitchell, “Financial Literacy Around the World: An Overview”, The National Bureau of Economic Research (2011), trabalho nº 17.107.

Chris Bradley, “Jeena Cho on Zen Lawyering”, *Lawyerist*, 24 de junho de 2013, <http://lawyerist.com/66636/interview-with-jeena-cho>.

Capítulo 10: Facilite as coisas

Em um estudo, pediu-se a mulheres que faziam dieta e que se sentiam culpadas quando exageravam na comida que comessem rosquinhas recheadas e depois bebessem um copo cheio d’água. Constatou-se que esse tipo de alimentação gerava sentimento de culpa nas pessoas com restrições alimentares

e as levava depois a novamente serem muito indulgentes consigo mesmas, como consolação. Em seguida, metade das participantes recebeu uma mensagem de autocompaixão de um pesquisador, incluindo o seguinte trecho: “Espero que você não seja muito dura consigo mesma. Todo mundo às vezes ingere alimentos pouco saudáveis e todos os participantes deste estudo comem essas coisas, portanto não há motivos para sentir-se mal.” A outra metade não recebeu essa mensagem. Depois os participantes foram convidados a escolher tantos doces quantos quisessem. Quem recebeu a mensagem de autocompaixão reduziu a ingestão de comida, ao passo que quem não recebeu a mensagem não reduziu a ingestão de comida para compensar o excesso anterior (C. Adams e M. Leary, “Promoting Self-Compassionate Attitudes toward Eating among Restrictive and Guilty Eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology* 26, nº 10 [2007]: 1.120–1.144).

Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It* (Nova York: Penguin Group, 2012).

Kirsten Weir, “What You Need to Know about Willpower: The Psychological Science of Self-Control”, American Psychological Association (2012), <http://www.apa.org/helpcenter/willpower.pdf>.

Richard Thaler e Cass Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness* (Nova York: Penguin Group, 2008). Para acesso aos dados originais, ver B. Madrian e D. Shea, “The Power of Suggestion: Inertia in 401(k) Participation and Savings Behavior”, *The Quarterly Journal of Economics* 126, nº 4 (2001): 1.149–1.687.

J. Downs, G. Loewenstein e J. Wisdom, “Strategies for Promoting Healthier Food Choices”, *American Economic Review: Papers and Proceedings* 99, nº 2 (2009): 159–164.

McGonigal, *The Willpower Instinct*, 79.