

Um guia prático
para deixar
de agradar e
começar a viver



Autora best-seller de *Indomável*

SEJA INDOMÁVEL

GLENNON DOYLE

Tradução
GIU ALONSO

Meu nome é

.....
(mês/ano)



Rio de Janeiro, 2022

Nós precisamos sentir tudo que sentimos.

Precisamos parar e perceber.

Precisamos ousar imaginar.

E precisamos sempre estar dispostas a deixar arder o que não é mais verdadeiro para poder construir coisas novas.

Muitas e muitas vezes, para sempre.

Isso é difícil.

Mas nós conseguimos fazer coisas difíceis.

Porque, quando fazemos isso, finalmente estamos vivas.

No momento em que conheci minha esposa, Abby, todo o meu ser falou: *Aí está ela.*

Era como se a voz que estava ficando cada vez mais alta e clara dentro de mim desde que parei de beber, quinze anos antes, finalmente tivesse começado a gritar.

Quando conheci Abby, faltavam poucas semanas para *Somos Guerreiras. Uma história de dor, amor e autodescoberta* — meu livro de memórias sobre a restauração do meu casamento depois da infidelidade do meu marido; o livro que Oprah tinha escolhido para o seu clube de leitura, que estava sendo divulgado como “Uma história épica de redenção matrimonial” — ser lançado.

Quando conheci Abby, foi na hora errada.

Mas, quando conheci Abby, eu sabia que tinha sido criada para amá-la e para ser amada por ela. Sabia disso da maneira que a gente finge não saber de coisas que são terrivelmente inconvenientes, assustadoras e verdadeiras. Eu sabia disso da mesma forma que soube, quinze anos antes, ao ver o resultado positivo no teste de gravidez, que eu — de ressaca, dependente química e sozinha — tinha sido criada para ser mãe de Chase, meu primeiro filho. Eu sabia disso da mesma forma que soube quando comecei a digitar e vi meu eu mais profundo e selvagem surgir em letras pretas na tela branca que eu tinha sido criada para ser escritora.

Eu sabia que tinha sido feita para ficar com Abby. Simplesmente sabia.

Meus amigos apontaram para os meus filhos e disseram: *Isso vai destruí-los.*

Meus colegas apontaram para a minha carreira e disseram: *Isso vai destruir tudo que você construiu.*

Ah, meu Deus. Todos disseram: *Você vai perder tudo!*

E eu tremia ao decidir: *Tudo bem, então. Acho que vou ter que perder esta vida para encontrar a próxima.*

Deixei meu marido e perdi meu casamento. Meus filhos perderam a ideia de que seus pais poderiam ou desejariam protegê-los da dor. Perdi leitores e convites para palestras. Líderes cristãos escreveram artigos terríveis me excomungando, e perdi a sensação de pertencimento que às vezes sentia dentro da igreja.

Tudo isso foi difícil. Mas também foi, finalmente, o tipo certo de dificuldade. Eu perdi, perdi e perdi. Mas também encontrei. Pela primeira vez, encontrei integridade, liberdade e conforto na minha sexualidade, na minha família, na minha fé e em mim mesma.

Não estou dizendo que o segredo da felicidade é largar o seu parceiro ou parceira por um atleta olímpico. Eu nem acredito em “felizes para sempre”. Meu objetivo não é sentir felicidade, é sentir tudo. Eu não preciso ser feliz, eu preciso ser *viva*. Para enfim viver, tive que confiar em mim mesma pela primeira vez. Tive que trocar aceitação por liberdade e amor. Tive que abandonar as expectativas que todo mundo tinha sobre mim a fim de parar de me abandonar. Tive que deixar de agradecer para poder começar a viver.

Quando Abby disse à minha mãe que ia pedir minha mão em casamento, minha mãe começou a chorar e disse: “Não vejo minha filha tão viva desde que ela tinha dez anos”.

Tão viva.

Na juventude, somos só sentimentos, imaginação e intuição. Não há uma divisão ainda. Somos seres integrados. Mas em algum lugar entre os sete e os doze anos começamos a internalizar nosso condicionamento social. Aprendemos que não somos boas o bastante, bonitas o bastante, legais o bastante, seguras o bastante, valiosas o bastante. Vemos todas as maneiras como nosso eu real não é suficiente para o mundo. Então aos poucos abrimos mão do nosso eu mais verdadeiro e selvagem para nos tornarmos o que nossas famílias, amigos, religiões e culturas dizem que devemos ser. Abandonamos quem somos para nos tornar quem o mundo quer que sejamos. Somos domadas pela vergonha. Somos divididas em duas: nosso eu interno e sensível, e nosso eu representativo, o que mostramos ao mundo. Com o tempo, esquecemos esse eu selvagem — ela está soterrada sob os ideais e expectativas do mundo.

Mas de vez em quando ainda ouvimos notícias dela, não? Toda vez que sentimos um incômodo de descontentamento ou uma fagulha de vivacidade — é ela, tentando chamar nossa atenção, insistindo que bom o suficiente não é o suficiente, esperando que voltemos a ela, para libertá-la. Quando paramos de ignorá-la, nós ressurgimos. Ganhamos vida, voltando para nós mesmas e para a vida que fomos feitas para ter antes de sermos domadas pela vergonha. Foi isso que aconteceu quando me permiti amar e ser amada por Abby. Era isso que minha mãe estava vendo nos meus olhos de novo: eu mesma.

Aí está ela. Isso não estava relacionado a ver Abby, e sim com finalmente ver a mim mesma. Ressurgindo. Viva.

Mas eu quase perdi tudo isso. De início, decidi não ficar com Abby, decidi enterrar meu eu selvagem de novo e voltar para o meu casamento em ruínas. Decidi isso porque estava desesperada para ser uma “boa” mãe para os meus três filhos. Eu tinha sido condicionada a acreditar que uma boa mãe nunca magoa os filhos e, certamente, não separa sua família.

Um dia, contei à minha terapeuta sobre Abby. Eu me consultava com essa terapeuta havia anos, então ela sabia com detalhes as dificuldades do meu casamento. Ela sabia das traições. Ela sabia tudo. Ela me ouviu e então disse: “Glennon. Este ‘amor’ que você está sentindo por Abby não é real. É uma distração. Você é mãe e tem responsabilidades”.

Naquela noite, eu estava sentada com a minha filha Tish na frente do espelho, fazendo uma trança no cabelo dela. E me ocorreu o seguinte pensamento salvador:

Estou mantendo este casamento por ela, mas eu gostaria que ela tivesse um casamento assim?

E se eu não gostaria que minha filhinha tivesse um casamento ruim assim, então por que estou mostrando a ela um amor ruim e dizendo que é assim que serei uma boa mãe?

A vida inteira recebi a diretriz de que uma boa mãe se martiriza, que nosso dever é morrer lentamente por nossos filhos — enterrar nossos sonhos, paixões, ambições, emoções, humanidade e chamar isso de amor. Que fardo para deixar aos nossos filhos. Deixar a eles esse legado — a ideia de que amor significa desaparecer e morrer em vez de emergir completa e vividamente — é deixar uma mentira. É por isso que Carl Jung disse que o maior fardo que uma criança pode receber é a vida não vivida dos pais.

Decidi parar de mostrar aos meus filhos como morrer lentamente e em vez disso mostrar a eles como viver com coragem. Eu me tornei um modelo, não uma mártir. Meus filhos não precisavam que eu os salvasse, precisavam ver a mãe deles salvar a si mesma. Minha terapeuta estava correta: *Eu sou mãe e tenho responsabilidades* — inclusive a de ter uma vida como a que eu acredito que meus bebês merecem, de me recusar a aceitar qualquer tipo de experiência, relacionamento, comunidade ou mundo que seja menos belo do que o que eu quero para eles. Eu me senti renascendo.

Então, uma por uma, comecei a examinar as outras diretrizes culturais que queria deixar queimar. Decidi viver como se eu nunca tivesse recebido nada disso. Queria começar a viver não obedecendo ou me rebelando contra as expectativas do mundo (pois a rebeldia é uma jaula tal qual a obediência), mas a partir das minhas próprias emoções, intuição e imaginação. Queria criar uma vida, um casamento, uma família, uma carreira e uma espiritualidade que eu reconhecesse como minhas. Viver de forma decidida, não só seguindo o padrão. Viver de dentro para fora. Parar de pedir conselhos para pessoas que nunca estiveram aonde eu queria chegar. Afinal, somos todos pioneiros.

Neste guia, vamos seguir esse processo passo a passo. Vamos examinar os ideais culturalmente construídos que controlam como vivemos, interagimos e nos sentimos, e vamos decidir o que queremos que continue e o que vamos deixar arder, reescrevendo nossas próprias diretrizes para a vida. Vamos explorar como parar de temer a dor e o êxtase — como sentir tudo e usar tudo. Vamos nos lembrar de como entrar em contato com nossa intuição de novo e como viver segundo nossa sabedoria. Vamos imaginar e começar a construir vidas mais verdadeiras e mais belas para nós mesmas, e um mundo mais justo para todos.

As leitoras de *Indomável* me escreveram dividindo muitas de suas visões para vidas mais verdadeiras e mais belas. Eu me impressiono ao ver como são diferentes umas das outras. Essa é a prova de que nossas vidas não devem ser cópias xerocadas e padronizadas de um ideal qualquer. Não existe uma forma correta de viver, amar, ter filhos, constituir uma família, gerenciar uma escola, uma comunidade, uma nação. Essas regras foram criadas por alguém, e cada uma de nós é um alguém. Nós podemos construir nosso normal. Podemos jogar todas as regras fora e escrever as nossas próprias.

Faremos isso trabalhando ao longo de sete partes:

- **DESCUBRA SUAS CRENÇAS**
- **SINTA TUDO, USE TUDO**
- **PARE E DESCUBRA**
- **OUSE IMAGINAR**
- **CONFIE EM SI MESMA**
- **DEIXE QUEIMAR**
- **CONSTRUA O NOVO**

Faremos isso perguntando a nós mesmas: *A minha vida, os meus relacionamentos e o meu mundo são a versão mais verdadeira e mais bela que eu possa imaginar?* Se não, e se ousarmos admitir isso, vamos decidir se temos a coragem, o direito, talvez até o dever de deixar arder tudo que não for verdadeiro e belo o suficiente e começar a construir algo que seja.

Mantenha a mente aberta ao passar por estas páginas. Se dê tempo de respirar, pensar, deixar surgir o que está dentro de você. Você não precisa agir ainda, então não se reprima. Só escreva e rascunhe tudo. Uma arquiteta sempre coloca as ideias no papel antes de começar a construir, porque qualquer coisa que seja a versão mais verdadeira e mais bela de si muitas vezes precisa se tornar realidade uma dimensão por vez. Escreva as palavras que você precisa escrever. Não tenha medo. Lembre-se: você é a porra de um guepardo. Com o tempo, vai descobrir que a imaginação não é para onde vamos para escapar da realidade, mas para nos lembrar dela, e o que você escrever neste guia não são só suas fantasias, mas os planos originais para sua vida mais verdadeira e mais bela.

Enquanto estiver trazendo estas páginas — e a si mesma — à vida, espero que você olhe para si mesma e pense, assombrada: *Aí está ela.*

Com amor, solidariedade e esperança inquebrantável,

Glenn

Sumário

Capa
Folha de rosto
Dedicatória
Descubra suas crenças
Sinta tudo, use tudo
Pare e descubra
Ouse imaginar
Confie em si mesma
Deixe queimar
Construa o novo



Dois verões atrás, eu e minha esposa levamos nossas filhas para o zoológico. Enquanto caminhávamos, vimos uma placa anunciando a Corrida do Guepardo. Encontramos um lugar para assistir no caminho.

Uma tratadora animada apareceu, segurando a coleira de um labrador amarelo.

Ela começou a falar:

— Bem-vindos, pessoal! Vocês estão prestes a conhecer nossa guepardo, que se chama Tabitha. Vocês acham que essa é a Tabitha?

— Nããã! — gritaram as crianças.

— Essa labradora fofinha aqui se chama Minnie, é a melhor amiga de Tabitha. Nós apresentamos as duas quando Tabitha era uma filhotinha, e criamos Minnie e Tabitha uma ao lado da outra para domá-la. Tudo que Minnie faz, Tabitha também quer fazer.

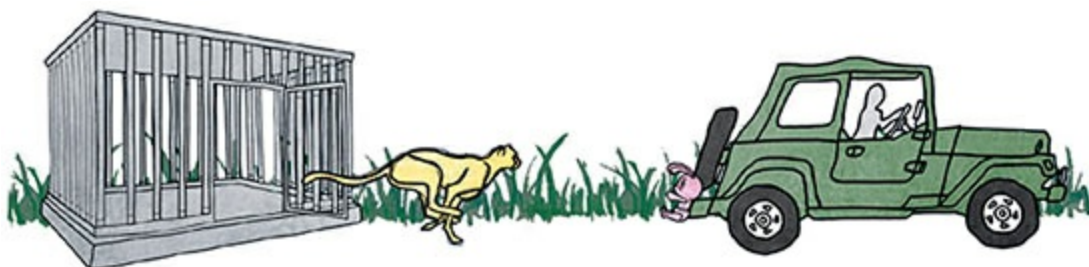
A tratadora fez um gesto para um jipe estacionado atrás dela com um coelhinho de pelúcia cor-de-rosa amarrado ao para-choque.

— Bom, Minnie ama correr atrás desse coelhinho. Então, primeiro Minnie vai fazer a Corrida do Guepardo enquanto Tabitha observa. Então vamos fazer uma contagem regressiva, vou abrir a jaula da Tabitha e ela vai correr.

A tratadora fez um sinal para o jipe, que acelerou. A jovem soltou a coleira de Minnie, e todos observamos enquanto a labradora amarela se divertia perseguindo um coelhinho cor-de-rosa encardido.

Finalmente era a vez do grande momento de Tabitha. A tratadora abriu a porta da jaula e o coelhinho foi levado mais uma vez. Tabitha disparou, cruzou a linha de chegada em segundos, e o público aplaudiu.

Eu não bati palmas. Estava enjoada. A domesticação de Tabitha parecia... familiar.



Fiquei observando Tabitha e pensei: *Dia após dia, este animal selvagem corre atrás de um coelhinho sujo de pelúcia rosa através de uma pista estreita e conhecida que as pessoas criaram para ela. Sem nunca pegar aquele maldito coelho, se contentando com um bife do mercado e com a aprovação de estranhos. Obedecendo a todas as ordens dos tratadores, exatamente como Minnie, a labradora que ela foi treinada a acreditar que é. Sem perceber que, caso se lembrasse de sua ferocidade — mesmo que por um só momento —, poderia matar todos os tratadores.*

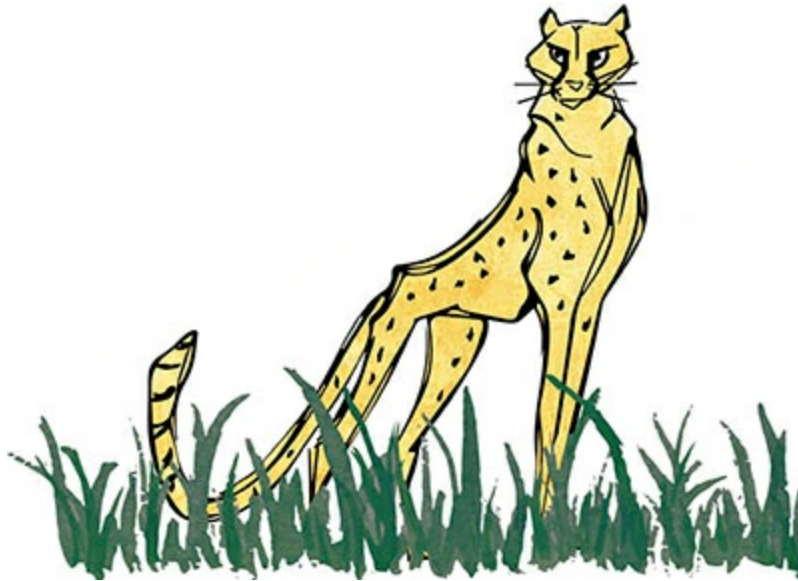
Uma menininha ergueu a mão e disse:

— A Tabitha não fica triste? Ela não sente falta da selva?

— Não. Tabitha nasceu aqui. Nunca conheceu outro lugar. Ela tem uma vida boa!

Enquanto a tratadora contava alguns fatos sobre guepardos nascidos em cativeiro, minha filha mais velha, Tish, me cutucou e apontou para Tabitha. Naquele campo, a postura de Tabitha mudara. Sua cabeça estava ativa, e ela caminhava pelo perímetro, circundando as fronteiras criadas pela cerca, de lá para cá, como

se estivesse se lembrando de algo. Parecia majestosa. E um pouco assustadora.



Tish sussurrou para mim:

— Mamãe, ela ficou selvagem de novo.

Eu olhei para Tabitha. Gostaria de poder perguntar a ela: “O que está acontecendo dentro de você neste momento?”.

Eu sabia o que ela me diria. “Tem alguma coisa errada na minha vida. Eu me sinto inquieta e frustrada. Tenho a sensação de que as coisas deveriam ser mais bonitas do que isso.”

Então Tabitha olharia de volta para a jaula, o único lar que já conheceu. Olharia para os tratadores, para o público, para sua melhor amiga saltitante e suplicante, a labradora.

Ela suspiraria e diria: “Eu deveria ser grata. Tenho uma vida boa o bastante aqui. É loucura desejar algo que nem existe”.

Então eu diria:

Tabitha. Você não é louca.

Você é uma porra de um guepardo.

UMA OBSERVAÇÃO ANTES DE COMEÇAR

A ideia binária de gênero é uma coisa que comecei a deixar arder desde que escrevi *Indomável*. Não me parece mais verdadeiro restringir nossa linguagem a rótulos como menino e menina ou homem e mulher. Para algumas pessoas, esses rótulos funcionam — e são até empoderadores —, mas para outros, como eu, simplesmente não bastam para descrever nosso eu por completo. Ainda não encontrei as palavras para escrever uma nova diretriz sobre gênero. Ainda estou desconstruindo uma compreensão antiga, sem ter as palavras para construir uma nova. Escrevi *Seja indomável* durante esse período de travessia.

Neste guia, uso palavras como *menino* e *menina*, *homem* e *mulher*, *ela*, *ele*, *dela* e *dele*. Espero que, embora eu utilize esses rótulos, os exercícios nestas páginas nos ajudem a imaginar formas mais completas, mais verdadeiras e mais belas de descrever quem somos.

Com amor,

“Eu queria ser uma boa menina, então me rendi às minhas jaulas. Escolhi uma personalidade, um corpo, uma fé e uma sexualidade tão pequenas que tinha que segurar o fôlego para caber dentro delas.”

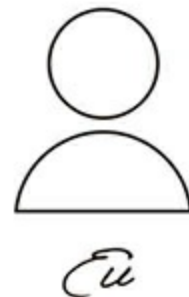
**DES-
CUBRA
SUAS
CRENÇAS**



“Somos como computadores, e nossas crenças são o software com que somos programados. Muitas vezes essas crenças são programadas em nós sem nosso conhecimento, pela nossa cultura, comunidade, religião e família. Embora não escolhamos esses programas subconscientes, eles é que mandam na nossa vida. Controlam nossas decisões, perspectivas, sentimentos e interações, e por isso determinam nosso destino. Nós nos tornamos aquilo em que acreditamos. Não tem nada mais importante do que descobrir o que achamos ser realmente verdade sobre nós mesmos e nosso mundo.”

Vamos começar descobrindo com que ideais e expectativas você cresceu. O que te ensinaram que faz de alguém uma boa filha/criança?

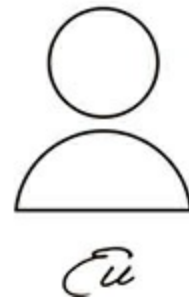
Uma boa filha/criança...



“Quando descobri que estava grávida de Chase, parei de beber, de me drogar e de forçar o vômito. Pensei que era minha última chance de parar de ser ruim e me transformar em uma boa pessoa. Eu me casei com o pai de Chase e aprendi a cozinhar e a fazer faxina e a fingir orgasmos. Eu era uma boa esposa.”

O que você foi condicionada a acreditar que torna alguém uma boa esposa/cônjuge?

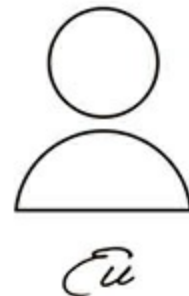
Uma boa esposa/cônjuge...



“Eu não sou uma boa amiga. Nunca consegui ou quis me comprometer com a manutenção que as regras de uma amizade ditam. Não consigo lembrar o aniversário de ninguém. Não quero sair para tomar cafés. Não vou fazer o chá de bebê. Não respondo mensagens porque trocar mensagens é um eterno jogo de pingue-pongue. Inevitavelmente eu decepçãoo amigos, então depois de vezes suficientes, decidi parar de tentar. Não quero viver em dívida constante. Por mim, tudo bem. Tenho uma irmã e filhos e um cachorro. Não dá para se ter tudo.”

O que você foi treinada a acreditar que significa ser uma boa amiga?

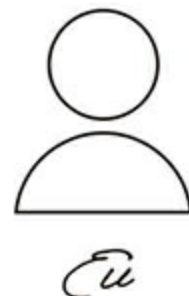
Uma boa amiga...



“Mães têm se martirizado em nome dos filhos desde que o mundo é mundo. Fomos treinadas a provar nosso amor deixando de existir aos poucos. Que fardo horrível para uma criança — saber que é a razão pela qual a mãe parou de viver. Saber que a mãe deles se recusou a viver e os usou como desculpa. Que se escolherem ter filhos, um dia este será seu destino também.”

O que a sua família, cultura e o mundo te ensinaram a acreditar sobre o que significa ser uma boa mãe?

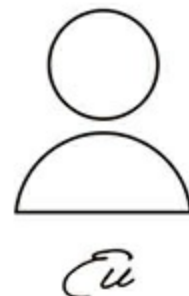
Uma boa mãe...



**“A coisa que mais me faz pensar e questionar é
quando um líder me diz para não pensar e
questionar.”**

O que você foi condicionada a acreditar que torna alguém uma boa líder?

Uma boa líder...



O que te ensinaram a acreditar sobre gênero? Como você foi condicionada a acreditar sobre o comportamento de boas meninas? Como você foi treinada a acreditar sobre o comportamento de meninos de verdade?

O que você foi criada para acreditar sobre sexualidade? Que tipo de pessoas te ensinaram a amar? Como você foi ensinada a expressar ou reprimir esse amor?

“Eu me dei conta de que em toda família, cultura ou religião, ideias de certo e errado são ferros em brasa para marcar o gado, os cães de pastoreio que mantêm o rebanho sob controle. São as barras que nos encarceram.”

O que você foi ensinada a acreditar sobre fé e religião?

Quais eram os ideais que a sua cultura te ensinou a perseguir?

Eu, que sou uma mulher branca, fui condicionada a acreditar que a mulher ideal é agradável, leniente, educada, silenciosa e, portanto, cúmplice de abusos de poder. Fui treinada a me trair para não causar confusão: a permanecer pequena em corpo, ambição e voz. O papel que recebi para interpretar foi o seguinte: aceite os benefícios da minha proximidade ao poder sem exigir qualquer poder real nem enfrentar quem o detém.

GLENNON

Qualquer um desses papéis — boa filha, boa esposa, boa amiga, boa mãe, boa líder, pessoa ideal — lhe parece uma prisão? Como e por quê?

“Dez anos é a idade em que aprendemos a ser bons meninos e meninas. Dez anos é quando as crianças começam a abrir mão de quem são para se tornar quem o mundo espera que sejam. Dez anos é quando nossa domesticação começa. Dez anos é quando começamos a ser domados pela vergonha.

Dez anos foi quando o mundo me fez sentar, me disse para ficar quietinha e me mostrou minhas jaulas:

Estes são os sentimentos que você pode expressar.

Esta é a maneira como uma mulher deve se comportar.

Este é o corpo que você deve se esforçar para ter.

Estas são as coisas em que você vai acreditar.

Estas são as pessoas que você pode amar.

Estas são as pessoas que você deve temer.

Este é o tipo de vida que você deve querer.

Faça-se caber. Vai ser desconfortável de início, mas não se preocupe — mais cedo ou mais tarde você vai esquecer que está enjaulada. Logo isso tudo vai ser simplesmente sua vida.”

De que partes do seu eu selvagem original você foi ensinada a ter vergonha?

Que tipo de apoio você precisava quando era mais nova e não recebeu?

Se você pudesse dizer uma coisa à sua versão mais nova, o que seria?

O apoio de que você precisava quando era mais nova está presente na sua vida agora? Se não, como você pode começar a construir isso?

“Quando eu era criança, sentia o que precisava sentir e seguia meus instintos e todos os meus planos vinham da minha própria imaginação. Era selvagem até ser domada pela vergonha. Até começar a esconder e anestesiocar meus sentimentos por medo de ser demais. Até começar a me dobrar aos conselhos dos outros em vez de confiar na minha própria intuição. Até me convencer de que minha imaginação era ridícula e meus desejos eram egoístas. Até eu me entregar às jaulas das expectativas alheias, ordens culturais e alianças institucionais. Até eu enterrar quem eu era para poder me tornar quem deveria ser. Eu me perdi quando aprendi a agradar.”

Quando você era criança, que tipo de coisas amava fazer?

1

2

3

4

5

“Pergunte a uma mulher quem ela é, e ela lhe dirá quem ela ama, a quem ela serve e o que ela faz. *Sou mãe, esposa, irmã, amiga, profissional.* O fato de que nos definimos pelos nossos papéis é o que mantém o mundo girando. Também é o que nos torna livres e nos dá medo. Se uma mulher se define como esposa, o que acontece se ela e seu cônjuge se separam?

Se uma mulher se define como mãe, o que acontece quando seus filhos saem de casa para fazer faculdade? Se uma mulher se define como uma profissional, o que acontece quando a empresa vai à falência? *Quem somos* está perpetuamente sendo tirado de nós, então vivemos com medo em vez de viver em paz. É por isso que tantas mulheres se sentem invisíveis.”

Descreva como você passa o tempo em uma semana comum. Quanto desse tempo você passa alimentando sua alma? Quanto tempo é gasto interpretando seus papéis?

De que jaula você está mais desesperada para se livrar? Por quê?

Eu descobri que é praticamente impossível me livrar da diretriz mortal de que nós mulheres devemos negar nossa fome e manter nossos corpos pequenos. Ainda tenho uma dificuldade absurda em lidar com comida e com aceitação corporal. Esta jaula me parece a minha última fronteira.

GLENNON

Então construí uma vida só minha. Fiz isso ressuscitando as mesmas partes de mim que fui treinada para desconfiar,
esconder e abandonar de modo a manter os outros confortáveis.

Minhas emoções

Minha intuição

Minha imaginação

Minha coragem

Essas são as chaves da liberdade.

Isso é *quem nós somos*.

Seremos corajosos o bastante para destrancar nós mesmos?

Seremos corajosos o bastante para libertar a nós mesmos?

Será que finalmente sairemos de nossas jaulas e diremos a nós mesmos, às pessoas que amamos e ao mundo: *Aqui estou eu.*

O que você quer mais do que qualquer coisa no mundo?

O que te impede de fazer isso?



Faço uma escavação profunda no solo fértil sob mim, feito de todas as garotas e mulheres que já viveram, de todo rosto que já amei, de cada amor que já perdi, de cada lugar em que já estive, tudo, tudo, se desfazendo, se misturando e se decompondo sob mim. Nada é desperdiçado.

Meu passado inteiro está aqui, me mantendo de pé e me nutrindo. Sou tão antiga quanto a terra em que estou plantada, e tão jovem quanto minha flor mais recente. Sou forte, singular, viva. Ainda crescendo. Tenho tudo de que preciso, embaixo de mim, acima de mim, dentro de mim.

**“Ser totalmente humano não tem a ver com sentir
felicidade, tem a ver com sentir tudo.”**

**SINTA
TUDO,
USE
TUDO**



Como você está se sentindo agora?

Como você *quer* se sentir?

Quando você era criança, que sentimentos foi ensinada a não sentir ou expressar?

“Não tem problema sentir todas as coisas que você está sentindo. Você só está se tornando humana de novo. E não está fazendo isso do jeito errado; está tudo certo. Se existe alguma coisa que você está deixando passar, é só o fato de que fazer isso direito é mesmo difícil. Sentir todos os seus sentimentos é muito difícil, mas é para isso que eles existem. Os sentimentos são para serem sentidos. Todos eles. Mesmo os difíceis. O segredo é que você está fazendo direito, e que fazer direito dói às vezes.”

Na sua vida adulta, que sentimentos são os mais difíceis para você sentir ou expressar?

“Tudo que preciso para me tornar a mulher que devo ser a seguir está dentro dos meus piores sentimentos no agora. A vida é alquimia, e emoções são o fogo que me transforma em ouro. Só vou continuar a me transformar se resistir ao ímpeto de apagar minha chama um milhão de vezes por dia. Se eu puder resistir — se conseguir ficar parada dentro das chamas dos meus próprios sentimentos —, vou continuar no rumo certo.”

O que você teme que possa acontecer se permitir que Sinta Tudo?

Eu acreditava que meus sentimentos eram um buraco na estrada. Se eu caísse, nunca mais sairia. Então meu trabalho todos os dias era contornar o buraco sem nunca cair nele. Eu achava que, se sentisse tudo, meus sentimentos me matariam.

GLENNON

“Botões de ‘relaxe’ são coisas que aparecem na nossa frente e que queremos usar porque nos afastam temporariamente da dor e do estresse. Mas eles não funcionam a longo prazo, porque o que fazem na verdade é nos ajudar a abandonar a nós mesmos. Você sabe que apertou um botão de ‘relaxe’ quando se sente mais perdida do que estava antes.”

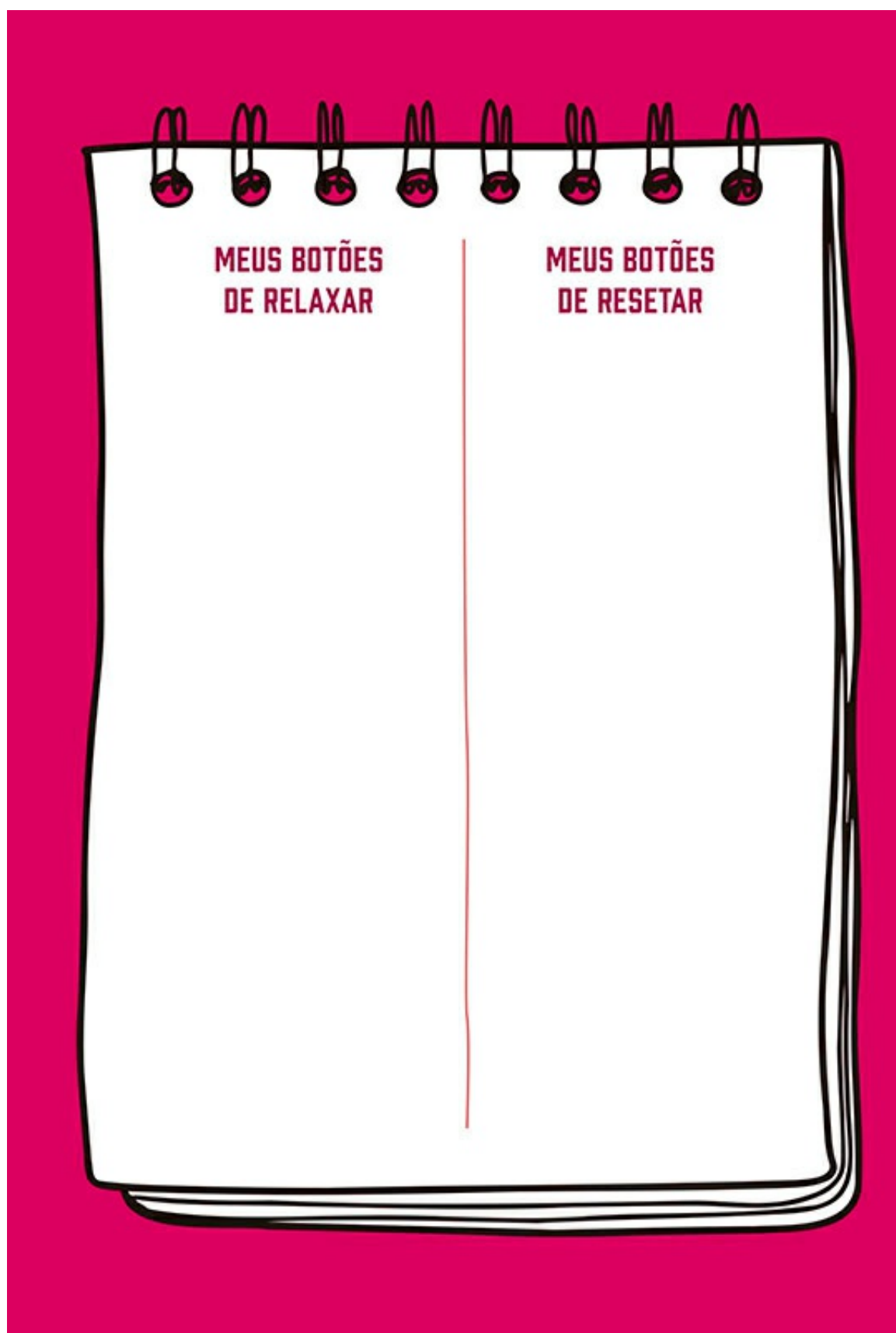
“Eu levei quarenta anos para decidir que, quando estou me sentindo mal, quero fazer algo que vai me fazer sentir melhor, não pior. Mantenho uma folha de papel em meu escritório com o título: ‘Botões de Relaxar e Botões de Resetar’. Na coluna da esquerda estão as coisas que faço para abandonar a mim mesma. Na coluna da direita estão meus botões de resetar, coisas que posso fazer para que permanecer comigo mesma seja um pouco mais possível.”

BOTÕES DE RELAXAR

- Álcool
- Comer demais
- Fazer compras
- Ser maldosa
- Me comparar com os outros
- Ler críticas negativas
- Comer um monte de besteiras e dormir

BOTÕES DE RESETAR

- Beber um copo de água
- Fazer uma caminhada
- Tomar um banho
- Fazer yoga
- Meditar
- Ir até a praia ver as ondas
- Brincar com o cachorro
- Abraçar minha esposa e meus filhos
- Esconder meu celular



**MEUS BOTÕES
DE RELAXAR**

**MEUS BOTÕES
DE RESETAR**

“Quando fiquei sóbria, aprendi que sentimentos ruins são campainhas que me interrompem, me fazem entrar em pânico, mas que deixam um pacote interessante. A sobriedade é a decisão de parar de entorpecer e afastar sentimentos ruins e começar a abrir a porta. Então, quando parei de beber, comecei a deixar meus sentimentos me atrapalharem. Foi assustador, porque eu sempre supus que meus sentimentos fossem tão grandes e poderosos que permaneceriam ali para sempre e, no fim, me matariam. Mas meus sentimentos difíceis não permaneciam para sempre, e eles não me mataram. Em vez disso, eles vinham e iam, e depois me deixavam com algo que eu não tinha antes. Esse algo era autoconhecimento. À medida que eu praticava permitir que meus sentimentos difíceis viessem e ficassem pelo tempo necessário, consegui me conhecer melhor. A recompensa por suportar esses sentimentos difíceis foi descobrir meu potencial, meu propósito e reconhecer as minhas pessoas.”

“Eu me anestesiiei com comida e álcool tentando controlar minha raiva. Quando parei, aprendi que a minha raiva nunca tinha significado que havia algo de errado comigo. Significava que havia algo de errado lá fora. Algo que talvez eu tivesse o poder de mudar. Parei de tentar ser uma guardiã da paz silenciosa e comecei a ser uma guardiã da paz barulhenta.”



O que te deixa com raiva de si mesma?

O que te deixa com raiva nas suas relações?

O que te deixa com raiva sobre o mundo?

“A raiva traz informações importantes sobre qual dos nossos limites foi ultrapassado. Quando atendemos a porta e aceitamos esse pacote, começamos a nos entender melhor. Quando reconstruímos o limite que foi violado, honramos a nós mesmas.”

Abby trabalha muito e descansa muito. Muitas vezes, no meio de um dia de trabalho, ela deita no sofá e vê seriados de zumbi. Quando ela faz isso, eu fico agitada, depois nervosa, porque ela está relaxando na minha cara. Começo a arrumar as coisas de forma agressiva e barulhenta, bem perto do sofá. Ela ouve minha arrumação nervosa e pergunta: “Qual o problema?”. Eu digo: “Nada”, com aquele tom que deixa implícito que tem “Alguma coisa”. Essa dança já aconteceu mil vezes: Abby está relaxando no sofá e eu fico puta por isso e Abby fica puta porque eu estou puta.

Um dia entrei na sala e vi Abby pular do sofá e começar a ajeitar as almofadas, tentando parecer produtiva e ocupada por mim. Parei onde estava e fiquei observando-a enquanto uma lembrança da minha infância me vinha à mente. Quando eu era pequena, se estivesse em casa, descansando no sofá, e ouvisse o carro dos meus pais estacionar, eu entrava em pânico, pulava do sofá e tentava parecer ocupada antes que abrissem a porta. Exatamente como vi Abby fazer.

Foi aí que parei de olhar para ela e pensar: *O que minha raiva está me dizendo sobre Abby?* E comecei a perguntar: *O que minha raiva está me dizendo sobre mim?* Minha raiva estava entregando uma encomenda com uma das minhas crenças-raiz nela — uma crença que fora programada em mim durante a infância: Descansar é preguiça, e preguiça é falta de respeito. Ser bom e ter valor são coisas conquistadas com esforço.

Quando Abby ficava descansando bem na minha frente — fora dos horários pré-aprovados e designados pela família para o descanso —, ela desafiava essa crença-raiz. Mas, diferente da minha crença-raiz sobre honestidade e fidelidade, eu não gostava dessa. Não parecia verdadeira. Porque, quando eu olhava para Abby relaxando, minha raiva era quase uma inveja amarga.

Deve ser legal.

Deve ser legal descansar no meio da porcaria do dia.

Deve ser legal descansar e ainda se sentir merecedor.

Eu quero poder descansar e ainda me sentir merecedora também.

Eu não queria mudar Abby: queria mudar minha crença sobre valor.

A raiva toca a nossa campainha e entrega uma das nossas crenças-raiz. Essa é uma informação importante, mas a próxima parte é mais que informativa, é transformadora: todas as crenças que a raiva nos entrega têm um formulário de devolução.

Eu examinei com atenção a crença-raiz sobre valor que a raiva que sentia por Abby me entregou. Pensei: *Não. Não quero manter essa crença. Foi herdada, não criada por mim. Já superei isso. Essa não é mais a minha crença mais verdadeira e mais bela sobre valor. Sei que não é real. É maldosa, e está fazendo mal a mim e ao meu casamento. Não quero passá-la aos meus filhos. Mas também não quero devolvê-la. Quero trocá-la pela seguinte:*

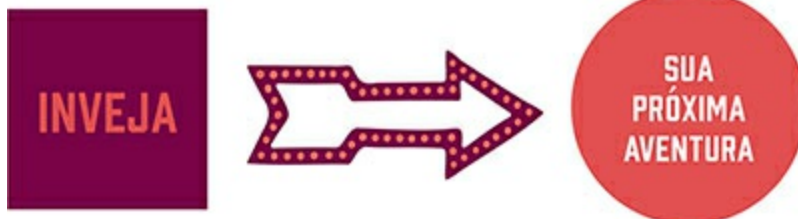
Trabalhar com afinco é importante. Mas descansar e brincar e não precisar ser produtivo também é. Meu valor não está ligado à minha produtividade, e sim à minha existência. Eu mereço descansar.

Mudar minha crença-raiz sobre valor mudou minha vida. Eu durmo até um pouco mais tarde. Separo momentos para ler, para caminhar, para fazer yoga, e às vezes (aos fins de semana), até vejo um pouco de TV no meio do dia. É o paraíso. Também é um processo constante. Até hoje, quando vejo Abby relaxando, minha primeira reação é irritação. Mas então me controlo. Penso: *Por que estou nervosa? Ah, é, aquela antiga crença. Ah, espera, esquece. Eu troquei essa.* Então, quando Abby pergunta: “Qual o problema?”. Posso responder: “Nada, amor”, e é verdade (na maior parte das vezes).

O que a sua raiva pode estar tentando te contar sobre seus limites e suas crenças?

Essas são crenças que você gostaria de mudar ou limites que gostaria de estabelecer?

“Só sentimos inveja de quem já está fazendo o que nós fomos criados para fazer. A inveja é uma flecha gigante e brilhante apontando na direção da nossa próxima aventura.”



De que e de quem você sente inveja?

Durante a década que passei bêbada, eu não conseguia ler livros bem-escritos. Em parte porque as palavras ficavam todas borradas, mas também porque havia algo em ler ideias profundas que outra mulher escrevera que parecia encarar o sol: ardia, machucava, me fazia desviar os olhos. A dor era a inveja.

Na época, eu não sabia que o meu trabalho era atender a porta e deixar a inveja fazer sua entrega. Então eu fazia tudo que podia para ignorar as batidas na porta. Fazia comentários sarcásticos, ignorava, criticava. Essas coisas eram mais fáceis do que tentar. Eram menos vulneráveis do que tentar. Era mais seguro criticar alguém por tentar do que tentar eu mesma. Mas ignorar as batidas da inveja não a fazia ir embora.

Por sorte, a inveja é persistente. Com o tempo, eu comecei a ficar curiosa para saber o que havia do outro lado. Eu me perguntei: *E se essa inveja não for um problema, e sim uma informação? E se essa inveja estiver tentando me entregar a mim mesma?* Em algum momento ficou claro para mim que a única maneira de fazer a inveja parar de arder era atender a porta e aceitar a entrega. Em vez de me recusar a senti-la, decidi tentar sentir tudo.

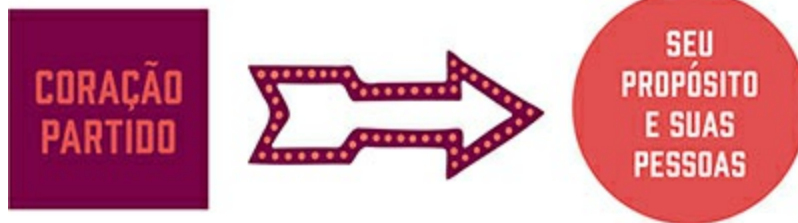
Refleti sobre ela. Fiz perguntas a ela. Questionei: *Por que eu sinto inveja dessas mulheres em especial, escritoras e palestrantes?*

Eu sentia inveja porque em algum lugar, lá no fundo, eu sabia que uma versão mais saudável e mais corajosa de mim mesma poderia fazer aquilo. Tinha sido feita para fazer aquilo. Tinha sido feita para escrever. E eu não estava escrevendo. E não tem nada mais doloroso do que ver alguém fazendo algo que você sabe que poderia fazer se tivesse a coragem de tentar. Suspeito que só sentimos inveja de pessoas que estão fazendo o que nós fomos feitos para fazer. Suspeito que a inveja cause dor para que a gente faça algo com os dons que recebemos.

O que a sua inveja te diz que você deveria fazer?

“Corações partidos não são algo a se evitar, e sim algo a se perseguir.

Um coração partido é uma das maiores dicas da nossa vida. O que parte seu coração? Injustiça racial? Bullying? Maus-tratos aos animais? Fome? O que afeta você tão profundamente que, sempre que se vê diante dessa questão, sente a necessidade de afastar o olhar? Procure aí. Onde existe dor no mundo que você simplesmente não consegue aguentar? Fique aí. A coisa que parte seu coração é exatamente o que você nasceu para ajudar a curar. O trabalho de transformar o mundo de cada um começa com um coração partido.”



“Corações partidos nos mostram nosso propósito. Se você tiver coragem suficiente para aceitar essa entrega e procurar quem está fazendo esse trabalho específico para mudar o mundo, vai encontrar suas pessoas. Não existe ligação como a que é forjada entre pessoas unidas no mesmo trabalho transformador. O desespero diz: ‘Essa dor é grande demais. Sou pequeno demais, triste demais, e o mundo é grande demais. Não consigo fazer tudo, então não vou fazer nada.’ A coragem diz: ‘Não vou deixar que o fato de que não consigo fazer tudo me impeça de fazer o que posso’. Todos queremos propósito e conexão. Diga o que parte seu coração, e eu vou lhe apontar a direção de ambos.”

O que parte o seu coração em relação à sua vida, aos seus relacionamentos, à sua comunidade, ao seu país e ao mundo?

O que seu coração partido pode te revelar sobre o seu propósito?

Se você pudesse deixar que o seu coração partido te levasse a uma ação simples hoje, que ação seria essa?

“A mudança que acontece às pessoas que realmente vivem sua dor — seja um caco de inveja que dura uma hora ou um precipício de luto que dura décadas — é revolucionária. Quando esse tipo de transformação acontece, se torna impossível caber nas antigas conversas ou relacionamentos ou padrões ou pensamentos ou vida de antes. Não há como voltar atrás. A entrega é a transformação total.”



O luto é uma explosão.

Se você se permitir explodir e então se remontar, pedaço por pedaço, um dia vai acordar e perceber que está totalmente reencaixada.

Está inteira de novo, e forte, mas de repente tem uma forma e um tamanho totalmente novos.

O luto é um casulo do qual emergimos renovados.

Quando na sua vida você viveu o luto? Como o luto te abalou?

“O luto é a lembrança do amor. É nossa prova de que amamos. O luto é o recibo que agitamos no ar e que diz para o mundo: *Olha! Esse amor foi meu um dia. Eu amei muito. Aqui está a prova de que paguei o preço.*”

**“Às vezes, para viver de novo, temos que nos deixar morrer completamente. Temos que nos permitir virar algo completamente novo.
Quando o luto bater à porta: entregue-se. Não há nada mais a fazer. A entrega é a transformação total.”**

Como o luto te transformou? De que maneiras você se transformou em algo novo?

“Quando fiquei grávida e parei de beber, eu estava apavorada que sentir todos os sentimentos que eu abafava havia tanto tempo fosse me matar. Eu precisava praticar com os sentimentos em intervalos curtos e suportáveis. Toda noite, depois do trabalho, eu deitava na cama e tocava uma música da Indigo Girls. Nada me faz sentir mais profundamente do que a música e a poesia de Amy e Emily. Eu ficava ali deitada, durante uma música, e ouvia, e sentia, e chorava.”

A PLAYLIST DE SENTIMENTOS DA G

“Let It Ring” de Amy Ray

“Virginia Woolf” de The Indigo Girls

“Medicine” de Daughter

“Talkin’ Bout a Revolution” de Tracy Chapman

“Halo” de Beyoncé

“Godspeed” de The Chicks

“I Am Here” de P!nk

“Livin’ on a Prayer” de Bon Jovi

“Landslide” de Fleetwood Mac

“The House That Built Me” de Miranda Lambert

“Let It Ring” **me lembra** da relação complicada que tive a vida toda com a religião. Ela **me faz sentir** agitada, rebelde e poderosa.

“Virginia Woolf” **me lembra** de encontrar a escrita de outras mulheres pela primeira vez. Ela **me faz sentir** gratidão por ter encontrado os salva-vidas que são os livros e as páginas em branco.

“Medicine” **me lembra** de estar perdida dentro da imensidão do vício. Ela **me faz sentir** tristeza e orgulho da Glennon mais jovem.

“Talkin’ Bout a Revolution” **me lembra** de todos os protestos, atos e caminhadas por justiça de que já participei ou que vi outras pessoas criarem. Ela **me faz sentir** esperança e determinação.

“Halo” **me lembra** de me apaixonar por Abby. Ela **me faz sentir** um frio na barriga e nostalgia por aqueles primeiros dias da loucura da paixão.

“Godspeed” **me lembra** de quando Chase era pequeno. Agora ele está na faculdade. Ela **me faz sentir** profundamente dolorida.

“I Am Here” **me lembra** da necessidade de lutar contra jaulas da religião e do gênero e de defender minha humanidade como um todo. Ela **me faz sentir** livre, forte e selvagem.

“Livin’ on a Prayer” **me lembra** de todas as vezes em que passei vergonha em uma pista de dança com meus amigos. Ela **me faz sentir** esperança de que Tommy e Ginna tenham se dado bem no final.

“Landslide” **me lembra** de ficar sóbria. Ela **me faz sentir** meio em pânico, por algum motivo.

“The House That Built Me” **me lembra** da minha casa de infância, o jardim grande com macieiras, a garagem em que ficávamos durante tempestades, cantando enquanto meu pai tocava violão. Ela **me faz sentir** muita, muita tristeza.

Música boa pode te ajudar a se conectar com as suas emoções. Quais são as músicas que fazem você Sentir Tudo? Volte para a sua playlist dolorosa, feliz, triste e animada quando precisar praticar com seus sentimentos.

..... me lembra de.....
e me faz sentir.....
..... me lembra de
e me faz sentir.....
..... me lembra de
e me faz sentir
..... me lembra de.....
e me faz sentir
..... me lembra de.....
e me faz sentir
..... me lembra de.....
e me faz sentir.....
..... me lembra de.....
e me faz sentir
..... me lembra de.....
e me faz sentir
..... me lembra de.....
e me faz sentir.....

De que outras maneiras você pode praticar Sentir Tudo?

1

2

3

4

5

DOMADA

Ser sensível é ser fraca
e emotiva demais.

SENSÍVEL

Ser sensível é um
superpoder — uma capacidade
de sentir profundamente.

INDOMÁVEL

“Tish é sensível, e esse é seu superpoder.

O oposto de sensibilidade não é coragem. Não é coragem se recusar a prestar atenção, se recusar a ver, se recusar a sentir e saber e imaginar. O oposto de sensibilidade é a insensibilidade, e ser insensível não é nenhum motivo de orgulho. Em muitas culturas, pessoas como Tish são identificadas desde cedo e consideradas excêntricas mas essenciais para a sobrevivência do grupo porque são capazes de ouvir coisas que os outros não ouvem, ver coisas que os outros não veem e sentir coisas que os outros não sentem. A cultura depende da sensibilidade de alguns, porque aqueles que sentem a dor do mundo são os que mais provavelmente vão ajudar a curá-lo.”

Em que você é mais sensível?

Quais são as pessoas mais sensíveis da sua vida?

Quais são os dons que as pessoas sensíveis trazem para a sua vida, para os seus relacionamentos e para o mundo?

Que dons sua sensibilidade traz para a sua vida, para os seus relacionamentos e para o mundo?

“O que eu achei que me mataria, não matou. Todas as vezes que eu disse a mim mesma: *Não aguento mais...*

Eu estava errada. A verdade era que eu conseguia aguentar e aguentei — e continuei sobrevivendo. Sobreviver várias e várias vezes me fez sentir menos medo de mim mesma, das outras pessoas, da vida. Aprendi que eu nunca ficaria livre da dor, mas que poderia ficar livre do medo da dor, e que isso era suficiente.”

Pratique o processo de pensar sobre os seus sentimentos como revelações. Faça uma lista de cinco sentimentos que você teve recentemente. Descreva o que cada um possa revelar sobre você.

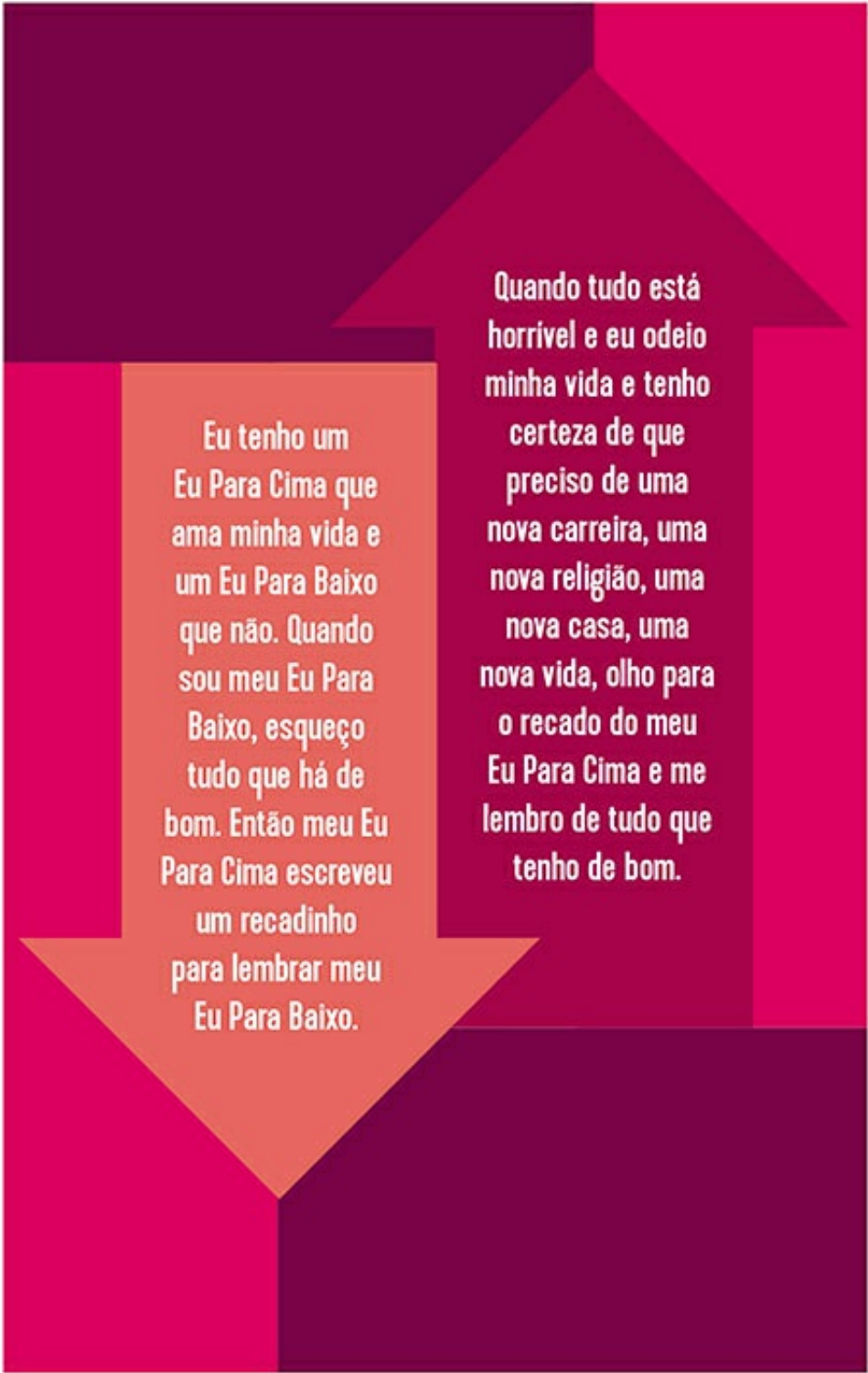
1

2

3

4

5



Eu tenho um
Eu Para Cima que
ama minha vida e
um Eu Para Baixo
que não. Quando
sou meu Eu Para
Baixo, esqueço
tudo que há de
bom. Então meu Eu
Para Cima escreveu
um recadinho
para lembrar meu
Eu Para Baixo.

Quando tudo está
horrível e eu odeio
minha vida e tenho
certeza de que
preciso de uma
nova carreira, uma
nova religião, uma
nova casa, uma
nova vida, olho para
o recado do meu
Eu Para Cima e me
lembro de tudo que
tenho de bom.

Escreva um recado para si mesmo sobre tudo que há de bom na sua vida, nos seus relacionamentos e no mundo. Volte a ele quando você esquecer.

“Quando faço uma pergunta sobre minha vida — com palavras ou com imagens abstratas —, sinto um toque. Esse toque me guia em direção à próxima coisa correta, e então, quando silenciosamente presto atenção nesse toque... ele me preenche. O Saber parece um líquido morno e dourado enchendo minhas veias e solidificando só o bastante para me dar uma sensação de segurança, de certeza.”

**PARE
E DES-
CUBRA**



Gastamos todo o nosso tempo, energia, palavras e dinheiro para criar uma confusão, nos certificando de que a neve não baixe para que nunca sejamos obrigadas a enfrentar a verdade que arde dentro de nós, sólida e imutável.



Mantemos essa confusão em nossa vida porque temos um dragão dentro de nós.

De que maneiras você cria confusões para evitar se aquietar, para evitar saber o que sabe, para evitar ver os dragões no centro da sua vida, das suas relações e do mundo?

1

2

3

4

5

“Me deparei com um poema chamado ‘Uma vida secreta’, sobre como todos nós temos segredos profundos.

Pensei: *Bem, eu não tenho um segredo desde que fiquei sóbria. Não escondo mais nada.* A sensação foi boa. Então eu li:

‘É o que irradia e pode machucar se você se aproximar demais.’

Então parei de ler e pensei: *Ah, espera.*

Tem uma coisa.”

“O segredo que irradia em mim é que acho mulheres infinitamente mais atraentes e interessantes do que homens. Meu segredo é a suspeita de que fui feita para fazer amor com uma mulher e dormir com uma mulher e cuidar de uma mulher e viver e morrer ao lado de uma mulher. Então eu pensei: *Que estranho. Isso não pode ser real. Você tem um marido e três filhos. Sua vida é mais do que boa o suficiente.*

Enquanto eu saía da banheira e secava o cabelo, falei para mim mesma: *Talvez em outra vida.*

Não é interessante?

Como se eu tivesse mais de uma.”

Qual é o dragão no centro da sua vida que você está fingindo não ver?

Quais são os dragões no centro das suas principais relações?

Quais são os dragões no centro da sua família, do seu ambiente de trabalho e da sua comunidade?

Quais são os dragões no centro da sua nação e do mundo?

“Quando as coisas que usamos para manter a neve em movimento — trabalho, tarefas, consumismo — são tiradas de nós, somos forçados a encarar os dragões de nossas vidas, de nossas relações, de nossas nações.”

“Essa calmaria forçada é assustadora, mas também é uma oportunidade — uma oportunidade de mudarmos nossas vidas e nossas comunidades.”

Escolha um dragão. Sem se comprometer a fazer nada, que primeiro passo você pode dar para enfrentá-lo?

PARE E DESCUBRA

“É um lembrete diário de que sempre sei o que fazer. Que as respostas nunca estão lá fora. Estão tão próximas quanto a minha respiração, são tão certas quanto meus batimentos cardíacos. Tudo que tenho que fazer é parar de me debater, mergulhar abaixo da superfície e sentir o toque e o ouro. Então tenho que confiar nele, não importa o quão ilógica ou assustadora a próxima coisa certa pareça. Porque quanto mais eu sigo meu Saber interno de forma consistente, corajosa e objetiva, mais objetiva e bela minha vida exterior se torna.”

“Conheço muitas pessoas que encontraram esse lugar dentro de si e vivem somente segundo suas regras. Algumas chamam o Saber de Deus ou sabedoria ou intuição ou fonte ou eu profundo. Eu tenho uma amiga com alguns problemas sérios com Deus, e ela chama o Saber dela de Sebastian. Um Deus por qualquer outro nome é um milagre e um alívio iguais. Não importa que nome damos ao nosso Saber. O que importa — se quisermos viver essa nossa única vida, tão efêmera quanto uma estrela cadente — é chamá-lo.”

PRECISAMOS PARAR.

A NOTÍCIA RUIM É:

**Quando paramos, nossos
dragões aparecem.**

A NOTÍCIA BOA É:

Nossa intuição também.

**A intuição é o guia que nos ajuda
a derrotar nossos dragões.**

Descreva um momento em que você negou ou desafiou sua voz ou Saber interior. Por que você fez isso?

Qual foi a sensação quando você tomou uma decisão que ia contra o seu Saber?

Qual foi o resultado?

Existe alguma maneira de honrar esse Saber agora? Como você pode corrigir essa decisão?

Fico parada à porta e dou uma olhada na sala. Os meninos estão largados no sofá, e as meninas estão sentadas da forma mais arrumada e controlada possível no chão. Minhas filhas mais novas estão aos pés das garotas mais velhas, adorando-as em silêncio.

Meu filho olha para mim e dá um meio sorriso.

— Oi, mãe.

Preciso de uma desculpa para estar aqui, então pergunto:

— Alguém está com fome?

O que acontece a seguir se desenrola em câmera lenta.

Cada um dos meninos, mesmo com os olhos na TV, responde:

— SIM!

As meninas ficam em silêncio a princípio. Então cada menina desvia os olhos da TV e avalia o rosto das outras meninas. Elas olham para o rosto de uma amiga para descobrir se está, ela mesma, com fome. Algum tipo de telepatia está se passando entre elas. Estão fazendo uma votação. Estão chegando a um consenso, pedindo permissão, ou fazendo recusas.

De alguma forma o coletivo silenciosamente nomeou como porta-voz uma menina de cabelo trançado e sardas no nariz.

Ela desvia os olhos do rosto das amigas e me encara. Sorri educadamente e responde:

— Não precisa, obrigada.

Os meninos fizeram uma avaliação interna. As meninas fizeram uma avaliação externa.

**“Nós esquecemos como saber quando aprendemos a
agradar.”**

Se você para de fazer, vai começar a Saber. Precisamos praticar estarmos parados para entrar em contato de novo com a nossa intuição. Passe dez minutos de olhos fechados em um lugar sossegado. Abra os olhos. Descreva sua experiência.

“De início, cada sessão de dez minutos pareceu levar dez horas. Eu pegava o telefone a cada poucos momentos, torcendo para o tempo já ter passado. Planejava listas do mercado e redecorava mentalmente a sala. As únicas coisas que eu parecia ‘descobrir’ ali sentada no chão era que eu estava com fome e com coceira e de repente desesperada para dobrar a roupa limpa e reorganizar a despensa. Era uma viciada em estímulos jogada na desintoxicação. Ficava tentada a desistir a cada segundo, mas fui firme comigo mesma: Dez minutos por dia não é muito tempo para se passar tentando encontrar a si mesma, Glennon. Pelo amor de Deus, você passa oitenta minutos por dia tentando encontrar as chaves.”

COMO SABER

MOMENTO DE INCERTEZA SURGE.



RESPIRE, VOLTE-SE PARA DENTRO, MERGULHE.



SINTA E PROCURE O SABER.



FAÇA A PRÓXIMA COISA PARA A QUAL O SABER INSTIGUE VOCÊ.



DEIXE ESTAR. (NÃO SE EXPLIQUE.)



REPITA PARA SEMPRE.



PARA O RESTO DA VIDA:

Continue a diminuir a distância entre o Saber e o fazer.

Descreva um momento em que você honrou sua intuição/seu Saber.

O que lhe deu a coragem para fazer isso?

Como foi a sensação de honrar seu Saber?

Qual foi o resultado?

“Compreendo agora que ninguém mais no mundo sabe o que eu devo fazer. Os especialistas não sabem, os padres, os terapeutas, as revistas, os autores, meus pais, meus amigos, eles não sabem. Nem mesmo as pessoas que me amam mais que tudo. Porque ninguém já viveu ou vai viver esta vida que estou tentando ter, com meus dons e desafios e passado e pessoas.”

Você tem alguma decisão que precisa tomar? Mergulhe em si mesmo. Sinta o seu Saber. Ele está te indicando alguma direção?

DOMADA

Coragem é ter medo e
fazer mesmo assim.

CORAJOSA

Coragem é honrar seu Saber.

INDOMÁVEL

“Quanto mais coragem tenho, mais sortuda eu me torno.”

“Coragem não significa ter medo e fazer mesmo assim. Coragem significa viver de dentro para fora. Coragem significa, em todos os momentos de incerteza, se voltar para dentro, procurando o Saber, e dizer o que você deseja em voz alta. A coragem, assim como o Saber, é específica, pessoal e está sempre em transformação. Sua coragem não pode ser julgada pelas pessoas ao seu redor. Às vezes ser corajosa exige deixar que os outros pensem que você é covarde. Às vezes ser corajosa significa decepcionar todo mundo, mas não a si mesma.”

Quando você tomou uma decisão que desafiou as expectativas que a sua família, sua comunidade, seu ambiente de trabalho ou o mundo tinham de você?

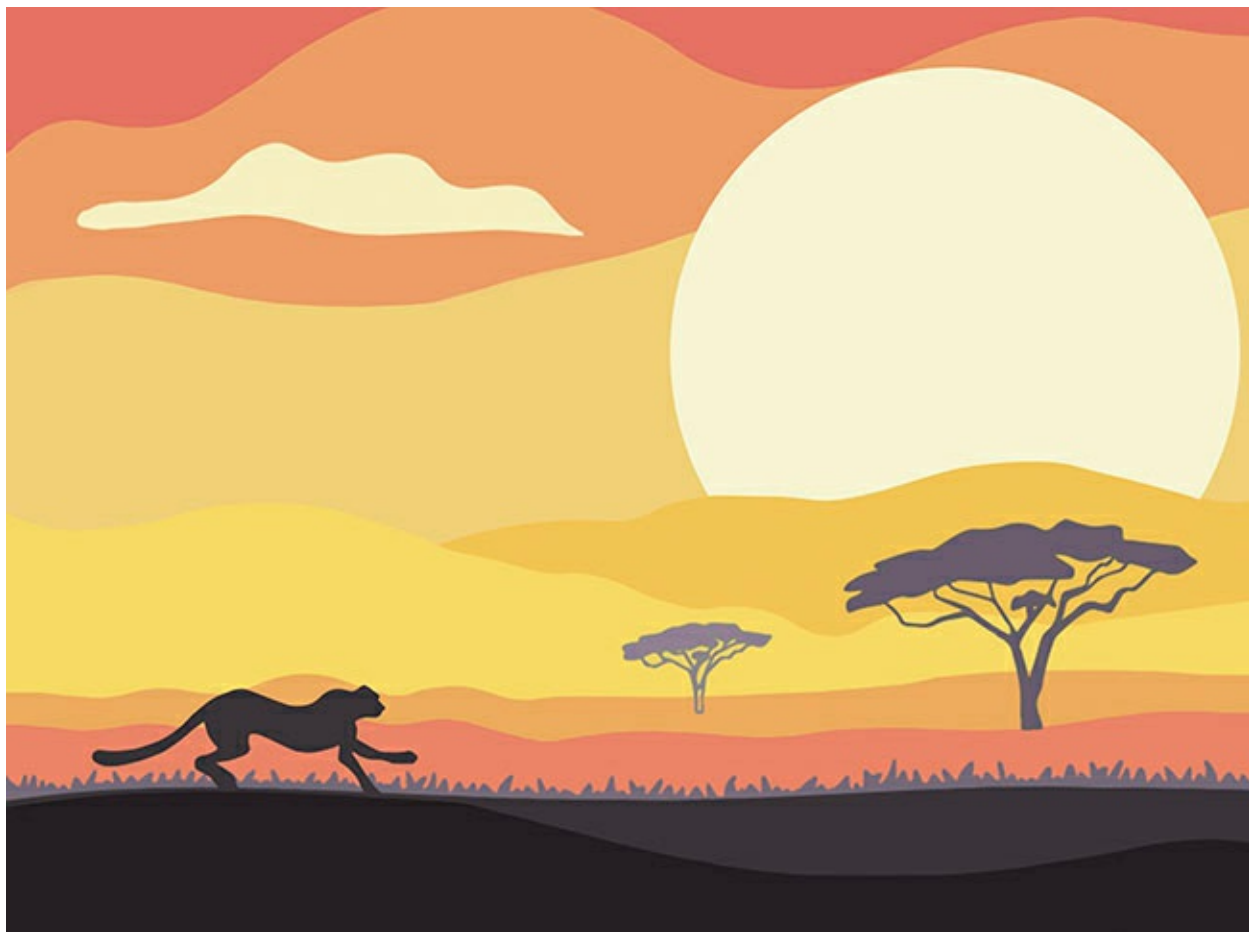
**“Ser uma mãe corajosa é ouvir o Saber — o nosso e o dos
nossos filhos. É fazer o que é verdadeiro e belo por aquela
criança mesmo que isso pareça remar contra o senso comum.
Quando sabemos do que nossos filhos precisam, não devemos
fingir não saber.”**

Quando você tomou uma decisão pelo seu filho ou por alguém por quem é responsável que honrou seu Saber mas desafiou a maioria?

“Temos que começar a viver não pelo que fomos doutrinados, mas pelas nossas imaginações. Nossas mentes sempre criam desculpas; nossas imaginações contam histórias. Então, em vez de nos perguntar o que é certo ou o que é errado, temos que nos perguntar: *O que é verdadeiro e belo?* Então nossa imaginação vai se erguer dentro de nós, nos agradecer por finalmente consultá-la depois de tantos anos, e vai nos contar uma história.”

**HOUSE
IMA-
GINAR**





Toda vida é um experimento sem precedentes. Esta vida é minha e só minha. Então eu parei de pedir às pessoas indicações para lugares em que elas nunca estiveram. Não existe mapa. Somos todos pioneiros.

Gostaria de poder perguntar a Tabitha: “O que está acontecendo dentro de você neste momento?”. Eu sabia o que ela me diria. Ela diria: “Tem alguma coisa errada na minha vida. Eu me sinto inquieta e frustrada. Tenho a sensação de que as coisas deveriam ser melhores do que isso. Imagino savanas abertas e horizontes sem cercas. Quero correr e caçar e matar. Quero dormir sob um céu de silêncio e escuridão, cheio de estrelas. É tudo tão real que quase consigo sentir o gosto”. Talvez para nós, como para Tabitha, a verdade mais profunda não é o que podemos ver, mas sim o que podemos imaginar. Talvez a imaginação não seja para onde vamos para escapar da realidade, e sim para onde vamos para nos lembrar dela.

“As mulheres acreditam que, se podemos imaginar mais, é porque não somos gratas o suficiente — em vez de considerar que, se conseguimos imaginar mais, talvez isso signifique que fomos feitas para ter mais.”

Faça um rascunho da vida mais verdadeira e mais bonita que você pode imaginar.

MINHA VIDA MAIS VERDADEIRA E MAIS BONITA

“Mulheres compartilharam comigo muito daquilo que imaginaram ao longo dos anos. Elas dizem: ‘Para mim, a mais verdadeira e mais bonita vida, família, mundo é assim...’. Eu me impressiono ao ver como cada uma das histórias delas é completamente única. É prova de que nossas vidas nunca foram destinadas a ser cópias iguaizinhas e socialmente construídas de algum ideal.”

Faça um rascunho de algo que represente o relacionamento mais verdadeiro e mais bonito que você pode imaginar.

MEU RELACIONAMENTO MAIS VERDADEIRO E MAIS BONITO

“Uma família partida é uma família na qual qualquer um de seus membros tem que se quebrar para fazer parte dela. Uma família completa é aquela em que cada membro pode trazer seu ser completo sabendo que sempre estará seguro e será livre.”

Escreva sua visão para a família mais verdadeira e mais bonita que você pode imaginar.

“Não existe um jeito único de viver, amar, criar os filhos, ter uma família, administrar uma escola, uma comunidade, uma nação. As normas foram criadas por alguém, e cada um de nós é um alguém.

Podemos criar nosso próprio normal. Podemos jogar fora todas as regras e escrever as nossas próprias. Podemos construir nossas vidas de dentro para fora. Podemos parar de perguntar o que o mundo quer de nós e em vez disso nos perguntar o que nós queremos de nossos mundos. Podemos parar de olhar o que está à nossa frente por um tempo até descobrir o que existe dentro de nós. Podemos lembrar e libertar o poder transformador — de vidas, de relacionamentos, de mundos — da nossa própria imaginação.”

Descreva o mundo mais verdadeiro e mais bonito que você pode imaginar.

“As pessoas que constroem suas vidas mais verdadeiras e mais bonitas em geral fazem isso. É difícil saltar de sonhar para fazer. Como todo arquiteto ou designer sabe, existe um passo crítico entre a visão e a realidade. Antes que a imaginação se torne tridimensional, em geral precisa virar bidimensional. É como se a ordem invisível precisasse se materializar uma dimensão de cada vez.”

Como a versão mais verdadeira e mais bonita da sua vida, dos seus relacionamentos, da sua família e do mundo é diferente da versão atual da sua vida, dos seus relacionamentos, da sua família e do mundo?

“Quero que todas nós fiquemos tão confortáveis com nossos sentimentos, com nosso Saber, com nossa imaginação, que nos comprometamos mais com nossa alegria, nossa liberdade e integridade do que com a tentativa de manipular o que os outros pensam de nós. Quero que a gente se recuse a se trair. Porque do que o mundo precisa no momento, para evoluir, é ver uma mulher de cada vez vivendo sua vida mais verdadeira e mais bela, sem pedir permissão ou oferecer explicação.”

Quais são cinco coisas que você quer fazer ou ter mas não se permitiu?

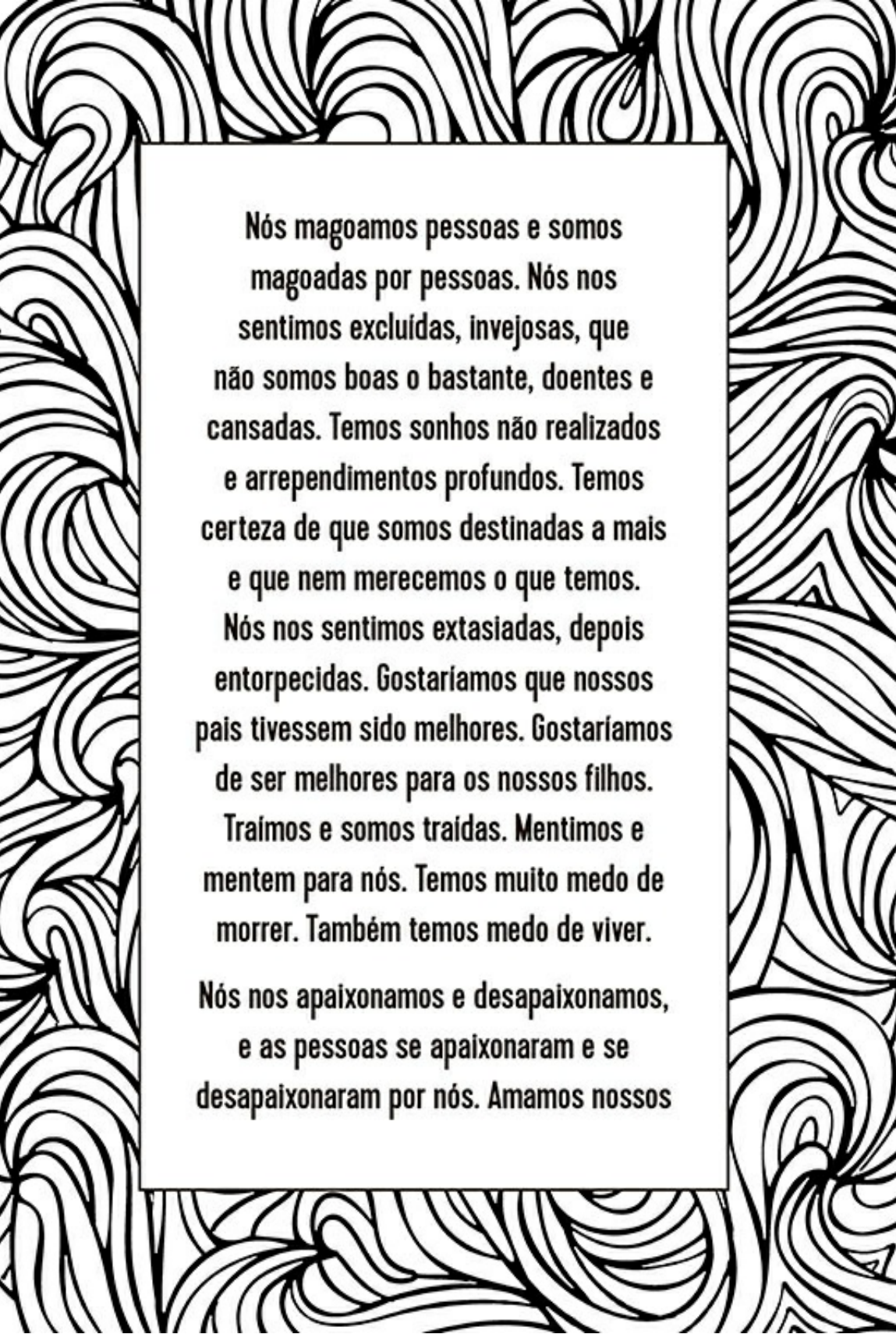
1

2

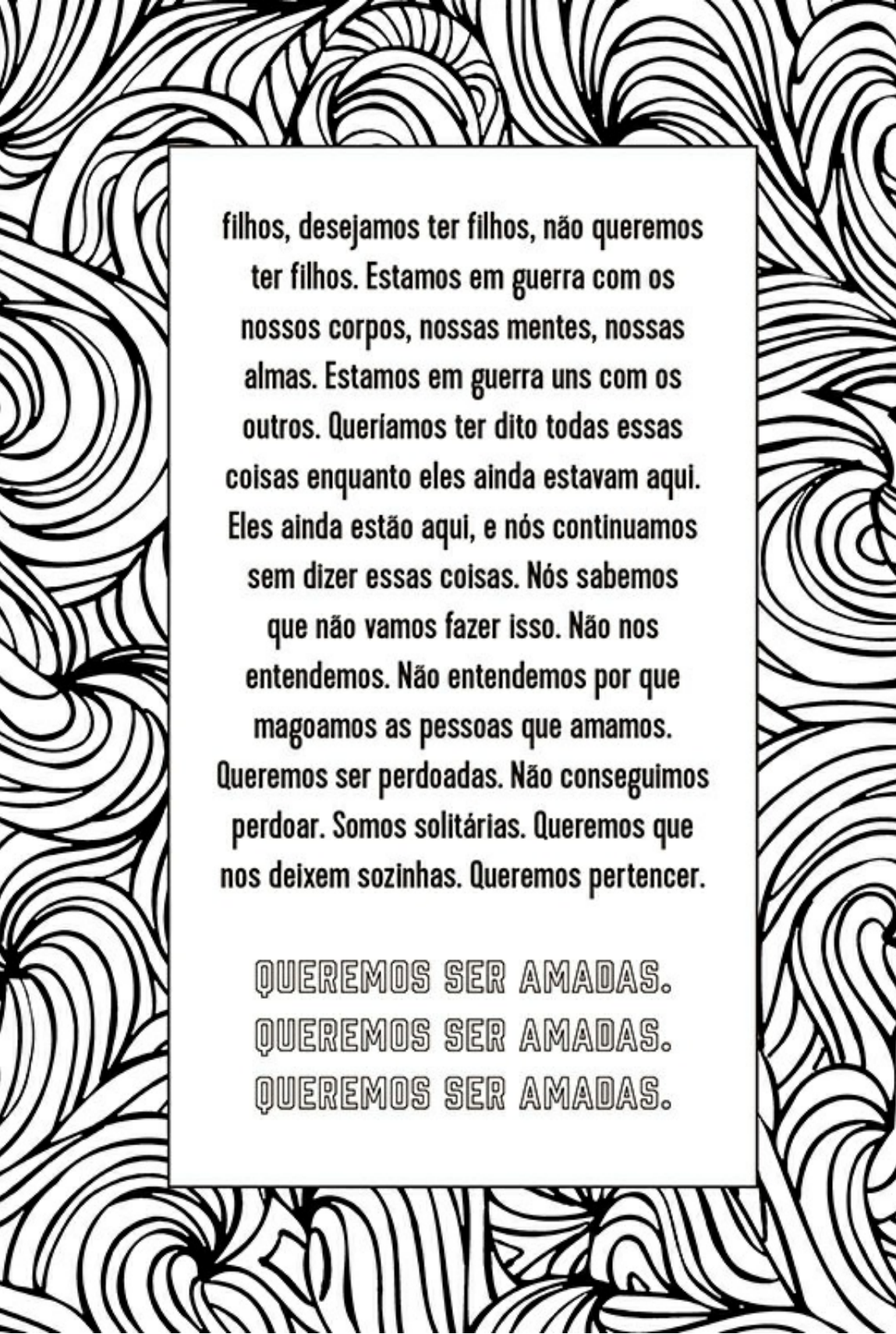
3

4

5



Nós magoamos pessoas e somos magoadas por pessoas. Nós nos sentimos excluídas, invejosas, que não somos boas o bastante, doentes e cansadas. Temos sonhos não realizados e arrependimentos profundos. Temos certeza de que somos destinadas a mais e que nem merecemos o que temos. Nós nos sentimos extasiadas, depois entorpecidas. Gostaríamos que nossos pais tivessem sido melhores. Gostaríamos de ser melhores para os nossos filhos. Traímos e somos traídas. Mentimos e mentem para nós. Temos muito medo de morrer. Também temos medo de viver. Nós nos apaixonamos e desapaixonamos, e as pessoas se apaixonaram e se desapaixonaram por nós. Amamos nossos



filhos, desejamos ter filhos, não queremos ter filhos. Estamos em guerra com os nossos corpos, nossas mentes, nossas almas. Estamos em guerra uns com os outros. Queríamos ter dito todas essas coisas enquanto eles ainda estavam aqui. Eles ainda estão aqui, e nós continuamos sem dizer essas coisas. Nós sabemos que não vamos fazer isso. Não nos entendemos. Não entendemos por que magoamos as pessoas que amamos. Queremos ser perdoadas. Não conseguimos perdoar. Somos solitárias. Queremos que nos deixem sozinhas. Queremos pertencer.

QUEREMOS SER AMADAS.
QUEREMOS SER AMADAS.
QUEREMOS SER AMADAS.

Imagine uma conversa difícil que você precisa ter com alguém. Que coisas você precisa dizer?

Eu preciso ser corajosa o bastante para falar com o meu pai sobre por que paramos de nos comunicar de forma profunda. Estou escrevendo isso aqui para que talvez um dia eu faça isso.

GLENNON

“Não dá para prometer que a vida mais verdadeira e mais bonita será fácil. Precisamos superar essa mentira de que deve ser fácil.”

**“O mapa do paraíso está
plantado com firmeza dentro
dos desejos das mulheres.
O que as mulheres querem
é bom. O que as mulheres
querem é belo. E o que as
mulheres querem é perigoso,
mas não para as mulheres.**

**Não para o bem comum. O que as mulheres querem representa uma ameaça à injustiça do *status quo*. Os
desejos das mulheres deveriam ditar as ordens do mundo inteiro.”**

**CONFIE
EM SI
MESMA**



Passei a última década da minha vida ouvindo mulheres falarem sobre o que mais desejam.

Quero um minuto para respirar fundo.

Quero descanso, paz, paixão.

Quero comida boa e sexo verdadeiro, selvagem, íntimo.

Quero um relacionamento sem mentiras.

Quero me sentir confortável no meu corpo.

Quero ser vista, ser amada.

Quero alegria e segurança para os meus filhos e para os filhos de todas as mães.

Quero justiça para todos.

Quero ajuda, comunidade, conexão.

Quero ser perdoada e finalmente perdoar.

Quero dinheiro e poder suficientes para não ter mais medo.

Quero encontrar meu propósito aqui e vivê-lo por inteiro.

Quero assistir ao noticiário e ver menos dor, mais alegria.

Quero ver as pessoas na minha vida e vê-las de verdade, amá-las de verdade.

Quero olhar no espelho e verdadeiramente me ver e me amar.

Quero me sentir viva.

O que você quer?

Eu quero

Eu quero

Eu quero

Eu quero

Eu quero.....

Eu quero

Eu quero

Eu quero

Eu quero

Eu quero.....

“O desejo profundo é sábio, verdadeiro e belo, algo que você pode fazer por si mesma sem abandonar seu Saber. Segui-lo sempre nos faz voltar à integridade. Se o desejo parece errado para você à primeira vista, vá mais fundo. Confie em si mesma. Você só precisa mergulhar.

E aquele desejo diário por uma garrafa de Malibu... não passa de um desejo superficial. Sei disso porque seu Saber não confia nele. Um desejo superficial é algo que entra em conflito com o nosso Saber.

Temos que perguntar aos nossos desejos superficiais: Qual é o desejo por trás desse desejo? É descanso? É paz?”

Descreva um desejo superficial em que você não confia. Qual pode ser o desejo profundo por trás dele em que você pode confiar?

Que coisas você negou a si mesma porque não cabem nas expectativas que os outros têm sobre você?

Volte à sua lista do “Eu quero”. Se você pensasse naquela lista como se fossem ordens, o que faria a seguir?

“Seu corpo vai dizer coisas que sua mente vai tentar convencer você do contrário. Seu corpo está dizendo em que direção fica sua vida. Tente confiar nele. Afaste-se do frio e siga na direção daquilo que aquece você.”

Que relacionamentos na sua vida aquecem você no momento? Você consegue explicar por quê?

Que relacionamentos parecem frios? Você consegue explicar por quê?

“Atualmente, durante reuniões de negócios, quando peço a explicação para uma decisão feita por alguém, as mulheres da minha equipe sabem que não quero uma justificativa, um julgamento ou uma opinião. Quero ouvir seu Saber. Então a pessoa diz: ‘Essa opção me fez sentir quentinha por dentro’. Ou: ‘Aquela parceria com eles me gelou a espinha’.

E ponto final. Eu confio em mulheres que confiam em si mesmas.”

“Estou começando a desaprender as coisas em que costumava acreditar sobre controle e amor. Agora acho que talvez controle não seja a mesma coisa que amor. Acho que controle talvez seja o oposto de amor, porque o controle não deixa espaço para a confiança — e talvez amor sem confiança não seja amor, afinal. Estou começando a brincar com a ideia de que amor seja confiar no que outras pessoas sentem, sabem e imaginam também. Talvez amor seja respeitar o que as suas pessoas sentem, confiando que elas saibam, e acreditar que elas têm a própria ordem invisível para sua vida crescendo por baixo da pele.”

Liste as pessoas e coisas na sua vida que você tenta controlar e as pessoas e coisas em que você confia.

<u>CONTROLE</u>	<u>CONFIANÇA</u>

Quando fiz esse exercício, absolutamente todas as pessoas e coisas na minha vida — incluindo eu mesma — entraram na coluna do controle. Que beleza.

GLENNON

Escolha uma coisa ou uma pessoa da lista do controle. Se você decidisse confiar em vez de controlar, como a forma com que lida com essa coisa ou pessoa mudaria?

Como a sua própria vida mudaria?

INTEGRIDADE

“Integridade significa ter somente um eu. Me dividir em duas — o eu que mostro e o eu que escondo — é estar partida, então eu faço o que for preciso para permanecer inteira. Não ajusto quem sou para agradar o mundo. Eu sou eu mesma não importa onde esteja, e deixo que o mundo se ajuste.”

Você já sentiu que tem duas de você — uma externa e uma interna? Descreva essa sensação.

Escreva sobre um momento em que suas palavras e ações externas não estavam alinhadas com seu eu interior. Como isso fez você se sentir?

Quais foram as consequências internas e externas?

“Toda vez que você tiver a opção de decepcionar outra pessoa e decepcionar a si mesma, é seu dever decepcionar a outra pessoa. Seu trabalho, na sua vida inteira, é decepcionar a maior quantidade de pessoas que for necessário para não decepcionar você mesma.”

Descreva um momento em que você decidiu decepcionar a si mesma em vez de decepcionar outra pessoa. Qual foi o resultado?

Descreva um momento em que você decepcionou outra pessoa em vez de decepcionar a si mesma. Qual foi o resultado?

Durante sua vida ou atualmente, quais foram as pessoas que você mais se esforçou para agradar?

O que lhe custou agradar a essas pessoas?

Preencha os espaços abaixo:

QUEM eu preciso decepcionar a seguir:.....

IDEAL que eu preciso decepcionar a seguir:.....

EXPECTATIVA que eu preciso decepcionar a seguir:.....

“Mulheres altruístas tornam a sociedade eficiente, mas não bela, verdadeira ou justa. Quando mulheres se anulam, o mundo perde seu caminho. Não precisamos de mais mulheres altruístas. O que precisamos no momento é de mais mulheres cheias de si. Uma mulher que é cheia apenas de si não internaliza mais as diretrizes e expectativas do mundo. Uma mulher cheia de si mesma conhece e confia em si mesma o bastante para dizer e fazer o que precisa ser dito, e deixar o restante queimar.”

“O caos é essencial para a criação. A destruição é essencial para a construção. Se queremos construir o novo, temos que estar dispostos a deixar queimar o velho. Precisamos estar comprometidos a nos prender somente à verdade. Se a verdade pode erradicar determinada crença, família, negócio, religião, indústria... então todas essas coisas já deveriam ter se transformado em pó ontem.”

DEIXE
QUEI-
MAR



“Por muito tempo eu me esforcei para viver de acordo com uma série de diretrizes recebidas ao longo da vida sobre como ser uma mulher, uma mãe e uma cristã bem-sucedida. Pensei que essas ideias compunham a chamada Verdade universal, então abri mão de mim mesma para honrá-las sem sequer desenterrá-las e examiná-las. Quando finalmente arranquei essas diretrizes do meu subconsciente e olhei para elas com atenção, descobri que nunca tinham sido Verdade — eram só expectativas arbitrárias da minha cultura específica. Lutando para seguir as diretrizes da minha cultura, eu estava voando no piloto automático, seguindo para um destino onde eu nem sabia bem que queria pousar. Então peguei o manche de volta. Parei de abrir mão de mim para cumprir essas diretrizes. Abrindo mão delas, comecei a honrar a mim mesma. Comecei a viver como uma mulher que joga fora todos os ditames do mundo e escreve os seus próprios.”

Que ideais sobre ser uma boa esposa/marido/cônjuge você quer deixar queimar?

“Eu queimei a diretriz que dizia que maternidade responsável é um martírio. Decidi que o objetivo da maternidade é se tornar um modelo, não uma mártir. Eu deixei de ser a mãe morrendo aos poucos em nome dos filhos e me tornei uma mãe responsável: uma que mostra aos filhos como estar totalmente viva.”

Que ideais sobre ser uma boa mãe/responsável você quer deixar queimar?

“Toda vez que ela olha para mim está se vendo também. E está perguntando:

Mãe, como uma mulher usa o cabelo?

Mãe, como uma mulher ama e é amada?

Mãe, como uma mulher vive?

Ela me olha não como sua heroína, mas como seu modelo. Ela não precisa que eu a salve. Ela precisa me ver salvar a mim mesma.”

Escreva sua nova diretriz sobre ser uma boa mãe/responsável:

Uma boa mãe/responsável...



Eu

“Ela me ofereceu uma diretriz nova de amizade: que para nós não haveria regras arbitrárias, obrigações ou expectativas. Nós não deveríamos uma a outra nada além de admiração, respeito, amor... e isso já estava posto. Viramos amigas.

Ela mandou esse poema:

Eu honro seus deuses,

Eu bebo do seu poço,

Eu trago um coração sem defesas para o nosso encontro.

Eu não tenho objetivos que desejo,

Eu não vou negociar resgates,

Eu não me sujeito a decepções.”

Escreva sua nova diretriz sobre amizade:

Uma boa amizade...



Eu

“A noção de gênero não é natural, mas determinada. Quando dizemos ‘Meninas são carinhosas e meninos são ambiciosos. Meninas são frágeis e meninos são durões. Meninas são emotivas e meninos são estoicos’, não estamos declarando fatos, estamos dividindo crenças — e essas crenças se tornam obrigações. Se essas frases parecem verdadeiras, é porque todo mundo foi programado assim. Qualidades humanas não têm gênero. O que *tem* gênero é a permissão para expressar certos traços.”

Que ideias sobre gênero você quer deixar queimar?

Que novas ideias sobre gênero você gostaria de adicionar à sua diretriz?

“Nossos meninos nascem com um imenso potencial para cuidar, amar e servir. Vamos parar de treiná-los para esquecer isso.”

De que maneiras sua nova diretriz sobre gênero influencia como você pensa e interage com pessoas que se identificam como meninos/homens?

De que maneiras sua nova diretriz sobre gênero influencia como você pensa e interage com pessoas que se identificam como meninas/mulheres?

De que maneiras sua nova diretriz sobre gênero influencia como você pensa e interage com pessoas que se identificam como não binárias, transgênero ou de gênero fluido?

“Talvez a gente possa parar de se esforçar tanto para entender o incrível mistério da sexualidade.

Em vez disso, poderemos simplesmente ouvir a nós mesmos e aos outros com curiosidade e amor, sem medo. Podemos simplesmente deixar as pessoas serem quem são, e podemos acreditar que, quanto mais livre uma pessoa é, melhor todos nós ficamos. Talvez nosso entendimento da sexualidade possa se tornar tão fluido quanto a própria sexualidade.”

Que ideias sobre sexualidade você quer deixar queimar?

Que novas ideias sobre sexualidade você pode adicionar à sua diretriz?

“Antigos ideais sobre liderança deixaram gente demais de fora porque fomos condicionadas a supor que as pessoas que falam mais alto, têm opiniões mais fortes e são mais dominadoras são líderes naturais. Eu descobri que o oposto é verdade. Para mim, bons líderes não entram em um lugar e dizem:

Aqui estou eu!

Eles entram e dizem: *Aqui estão vocês*. Líderes fortes não são aqueles que afastam os outros com bravatas, e sim aqueles que atraem os outros com curiosidade. Os melhores líderes não dominam conversas, eles fazem a curadoria das conversas. Eu notei que a pessoa mais quieta muitas vezes é a melhor líder.”

Escreva sua nova diretriz sobre o que é ser um bom líder.

Um bom líder...



Eu

Imagine que você é a líder da sua vida, dos seus relacionamentos, da sua família, da sua comunidade. Qual seria a primeira coisa que você deixaria queimar?

Qual seria a primeira coisa nova que você construiria?

“Muitas vezes a voz interna que nos diz quem Deus é e o que Deus aprova não é de Deus, é a nossa doutrinação. É um eco da voz de um professor, um pai, um pastor — alguém que disse representar Deus para nós. Muitas dessas pessoas tinham boas intenções, e outras só queriam nos controlar. Seja como for, nenhuma delas foi indicada por Deus como seu representante na Terra. Nenhuma delas tem Deus dentro de si mais do que você. Não existe igreja que seja dona de Deus. Não existem guardas. Nada é tão simples assim. Não existe terceirização da sua fé. Só existe você e Deus. Um dos trabalhos mais difíceis e importantes da nossa vida é aprender a separar as vozes de professores da verdade, propaganda da verdade, medo do amor e, neste caso: as vozes dos autoproclamados representantes de Deus da própria voz de Deus.”

“As diretrizes sobre Deus que recebemos quando somos crianças ficam gravadas em nosso coração. São muito difíceis de desaprender. Todas as pessoas devem a si mesmas, às suas famílias e aos amigos, ao mundo, examinar o que aprenderam a acreditar, em especial se vão usar essas crenças para condenar os outros.”

Descreva uma ideia sobre fé e religião que você quer deixar queimar.

Descreva uma ideia sobre espiritualidade e fé que você quer adicionar à sua diretriz.

“Eu já perdi identidades, crenças e relacionamentos em processos dolorosos. Apreendi que quando vivo baseada nos meus sentimentos, no meu Saber e na minha imaginação, estou sempre perdendo. Mas o que perco é sempre o que não é mais verdadeiro o suficiente e assim posso me dedicar totalmente ao que é.”

Que identidades, crenças e relacionamentos na sua vida não são mais verdadeiros o suficiente?

1

2

3

4

5

“As diretrizes que escrevi para mim mesma não são certas ou erradas, são simplesmente minhas. Estão escritas na areia, para que eu possa revisá-las sempre que sentir, souber ou imaginar uma ideia mais verdadeira e mais bela para mim mesma. Vou revisá-las até dar meu último suspiro.”

JURAMENTO DOS CORAJOSOS

Se você continuar vivendo com confiança, todo o resto da sua vida vai acontecer exatamente como deveria. Nem sempre vai ser confortável. Algumas pessoas vão reconhecer essa coragem, outras, não. Algumas vão compreender e gostar de você, outras, não. Mas a forma como os outros respondem à sua confiança não interessa. O que interessa é permanecer leal a si mesma. Assim você sempre vai saber que quem gosta de você, que quem ama você, é quem de fato está ao seu lado. Se você nunca precisar esconder ou agir de algum modo a atraí-las para a sua vida, nunca vai precisar fazer o mesmo para mantê-las.

“Se nós sentirmos, soubermos e imaginarmos — nossas vidas, famílias e mundo se tornarão versões mais verdadeiras de si mesmos. Em algum momento. Mas no início é muito assustador. Porque quando sentimos, sabemos e ousamos imaginar mais para nós, não conseguimos dessentir, dessaber ou desimaginar. Não tem como voltar atrás.”

**CONS-
TRUA
O NOVO**



Quando eu e Abby nos apaixonamos, as pessoas tiveram muitas opiniões sobre nossa novidade. Às vezes essas respostas me deixavam assustada, na defensiva, com raiva, me sentindo exposta.

Uma noite, Abby disse: “Glennon, quero que você pense no nosso amor como uma ilha. Na nossa ilha estamos eu, você, as crianças... e o amor de verdade. O tipo de amor sobre o qual se escrevem livros e que as pessoas passam a vida toda tentando encontrar. O Santo Graal. A coisa mais preciosa do mundo. *A coisa*. Nós a encontramos. Ainda é jovem e nova, então vamos protegê-la. Imagine que cercamos nossa ilha com um fosso cheio de jacarés. Não vamos baixar a ponte levadiça nem deixar o medo de ninguém entrar na nossa ilha. Aqui dentro só cabemos nós e o nosso amor. Deixe todo o resto do outro lado do fosso, onde não pode nos ferir. Deixe que gritem de medo ou de ódio, dane-se. A gente nem está ouvindo. A música continua tocando. Só o amor entra, querida”.

Sente-se e decida, com honra e intenção, o que você vai permitir na sua ilha e o que não vai entrar. Não *quem é* inegociável, mas *o quê*. Não desça sua ponte levadiça para nada além do que você decidiu ser permitido na sua ilha, não importa quem esteja carregando. Entenda que não é seu dever convencer todo mundo na sua ilha a aceitar e respeitar você. Seu dever é permitir que entre na sua ilha somente quem *já* te aceita e respeita, e quem vai atravessar a ponte levadiça como o querido e respeitoso *convidado* que é.

Só o amor entra. Só o amor sai.



Para o que você não vai baixar sua ponte levadiça? O que é inegociável para você?

1

2

3

4

5

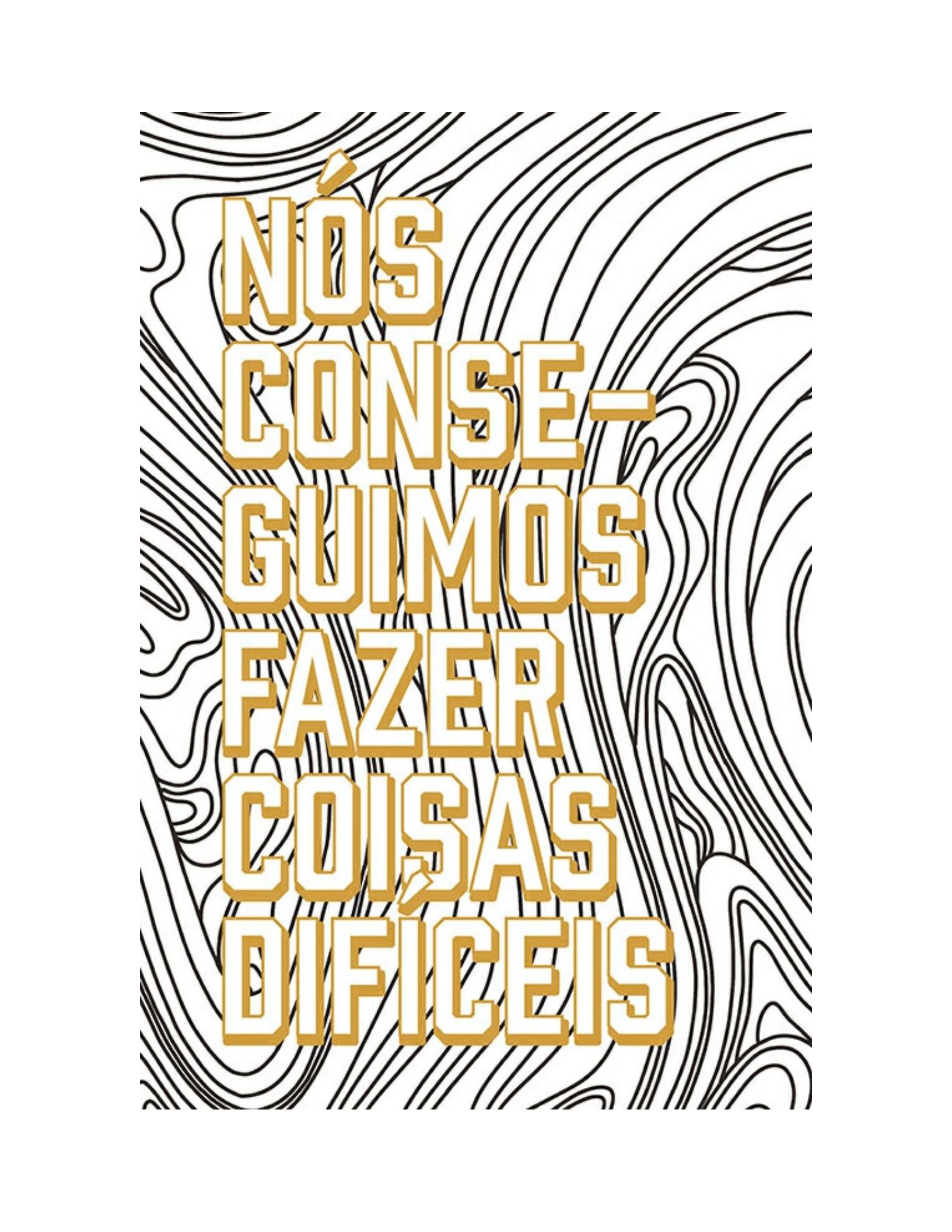
“Quando estiver pronta para vir para a nossa ilha sem nada além de aceitação, alegria e felicidade pela nossa família tão linda e verdadeira, vamos baixar a ponte levadiça para você. Nem um segundo antes.”

O que está atualmente na sua ilha que precisa ser retirado?

O que você pode fazer a seguir para retirar de sua ilha o que não deveria estar lá?

Desenhe sua ilha mais verdadeira e mais bela.

MINHA ILHA



**NÓS
CONSE-
GUIMOS
FAZER
COISAS
DIFICEIS**

Descreva uma coisa que você vai fazer para construir sua vida mais verdadeira e mais bela.

Descreva uma coisa que você vai parar de fazer para construir sua vida mais verdadeira e mais bela.

Descreva algo que você sempre quis e que planeja se permitir ter.

Descreva quando e como você vai praticar Parar a cada dia.

“Abby sempre me pergunta ‘O que você faz para se divertir?’. Eu acho essa pergunta agressiva. O que é divertir? Eu não me divirto. Sou uma adulta. Eu cuido da família, trabalho, vejo reality shows ruins. *Ad aeternum.*”

Por que ela pode se divertir? Quem tem tempo e dinheiro para se divertir? Vou dizer quem: todo mundo nessa família menos eu. Craig tem o futebol, Chase tem a fotografia, as meninas têm... tudo. Todo mundo tem alguma coisa, menos eu. Deve ser legal ter tempo para uma *coisa*. Esse ‘deve ser legal’ me faz parar. Isso sempre acontece. Hum. Talvez seja *mesmo* legal. Talvez seja por isso que todos eles querem ter uma coisa. Talvez eu queira ter uma coisa.”

“Consegui encontrar algo para mim mesma: tocar guitarra. É difícil, mas abre outra parte de mim, uma que me faz sentir mais humana. Acho que a palavra para essa experiência deve ser *divertida*. Mas, para me divertir, tive que descer da Montanha do Martírio. Tive que me permitir ter menos uma coisa sobre a qual suspirar. Tive que pedir ajuda. Tive que sacrificar um pouco da minha superioridade moral, talvez perder alguns pontos na competição de ‘quem sofrer mais ganha’. Acho que só ficamos amargos pela alegria alheia em proporção direta ao nosso comprometimento a não sermos alegres nós mesmos. Quanto mais faço as coisas que quero, menos amarga me sinto por ver as pessoas fazendo o que elas querem.”

Liste dez coisas que você gosta (ou que acha que gostaria) de fazer para passar o tempo — coisas pequenas ou grandes, só para você, só por diversão.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

BONITO

“Bonito significa ‘cheio de beleza’. Bonito não tem a ver com sua aparência exterior. Bonito tem a ver com a sua substância. Pessoas bonitas passam o tempo descobrindo qual é a sua própria ideia de beleza. Elas se conhecem o suficiente para saberem o que amam, e se amam o suficiente para preencherem todos os dias com seu tipo especial de beleza.”

Escreva sobre algo ou alguém que te encheu de beleza recentemente.

**“Trabalhar com afinco é importante. Mas brincar e
não precisar ser produtivo também é.
Meu valor não está ligado à minha produtividade, e
sim
à minha existência.
Eu mereço descansar.”**

Liste dez coisas que você planeja fazer para deixar seu corpo descansar e sua mente se recuperar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

“Ser humano não é difícil porque você está fazendo isso errado, é difícil porque está fazendo isso certo. Você nunca vai mudar o fato de que ser humano é difícil, então você precisa transformar sua ideia de que sequer era para ser fácil. Não vou mais dizer que sou quebrada, falha ou imperfeita.

Permita-me reescrever minha própria descrição:

Eu tenho 45 anos. Com todos os meus pelos no queixo e dores e contradições, sou perfeita, sou inquebrável. Não existe outra forma.”

Reescreva sua própria descrição.

EU SOU.....

EU SOU.....

EU SOU.....

EU SOU.....

EU SOU.....

EU SOU.....

EU SOU.....

“Sou um ser humano, destinado a estar em um estado de perpétuo transformar. Se estou vivendo corajosamente, minha vida inteira se transformará em um milhão de mortes e renascimentos. Meu objetivo não é permanecer a mesma, mas viver de tal forma que cada dia, ano, momento, relacionamento, conversa e crise seja o material que uso para me transformar em uma versão mais verdadeira e mais bela de mim. O objetivo é renunciar, constantemente, a quem eu era há um minuto de modo a me transformar em quem devo ser no próximo momento. Não vou me prender a uma única ideia, opinião, identidade, história ou relacionamento que me impeça de emergir recriada. Não vou me segurar com força demais a nenhuma margem. Tenho que largar a costa para poder viajar mais e ver mais longe. De novo e de novo e mais uma vez. Até a última morte e o último renascimento. Até lá.”

Às Indomadas:

QUE NÓS AS CONHEÇAMOS.

QUE NÓS AS CRIEMOS.

QUE NÓS AS AMEMOS.

QUE NÓS AS LEIAMOS.

QUE NÓS AS ELEJAMOS.

QUE NÓS AS SEJAMOS.



CONTINUE SE TORNANDO INDOMÁVEL

Ouçã
WeCanDo
HardThings

wecandohardthingspodcast.com



Lêia *Indomável*
de Glennon Doyle

O livro que começou um movimento.



Siga a Glennon nas redes sociais. @glennondoyle

