

calma aí,  
P\*RRRA!

como controlar o que você  
pode, aceitar o que  
não pode, parar de surtar e  
seguir sua vida

sarah knight



**ALTA LIFE**  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2019

# Sumário

---

Sobre a Autora **vii**

Uma nota sobre o título **3**

Introdução **5**

    Merda acontecem **7**

*Eu, preocupado?* **11**

*Não consigo lidar com essa merda. (Ou consigo?)* **15**



**ENTÃO VOCÊ ESTÁ SURTANDO: Reconheça o verdadeiro problema e controle sua reação**

    Qual parece ser o problema? **30**

        Tudo é uma tarântula **32**

*A evolução de um surto* **33**

    As Quatro Faces do Surto **36**

        Síndrome do Aeroporto Mexicano **43**

        Pesquisas constataam: Vocês são um bando de malucos **45**

    Bem-vindo ao Outro Lado **46**

Os Fundos do Surto **48**

TEMPO **49**

ENERGIA **50**

DINHEIRO **50**

3 formas de desperdiçar tempo, energia e dinheiro pensando demais **51**

O Quarto Fundo **53**

BOA VONTADE **54**

*Tomada quente, em um instante!* **56**

Descongestionamento mental e a pergunta que decide tudo **59**

A Pergunta que Decide Tudo **61**

Posso controlar isso? **61**

O seu cérebro e os filhotes **61**

Lembrete **63**



**CALMA AÍ, P\*RRA!:** Identifique o que você pode controlar, aceite o que não pode e saia da merda

Escolha uma categoria, qualquer uma **69**

Posso minimizar a merda? **74**

Logigatos, oba! **75**

Reunindo os merdações: A lista **75**

Legenda **78**

Qual é seu status?	84
Exemplos de merdações remotos	84
Exemplos de merdações iminentes	85
<i>Maior a quantidade, maior a dificuldade</i>	86
<b>Exemplos de merdações totais</b>	86
<b>Se correr, o bicho...</b>	89
Controle seus surtos	91
<i>Com que merda as pessoas na minha timeline do Twitter estão preocupadas? Elas podem controlá-la?</i>	95
Se a resposta for não, é assim que você vai deixar o problema de lado	99
<i>Banho de realidade, por favor!</i>	100
Caia na real	101
Opção 1: Deixa pra lá, p*rra	103
Opção 2: Dê uma de Houdini com essa merda	105
<i>Como parar de ficar ansioso sobre algo</i>	106
<i>O você de hoje à noite encontra o você de amanhã</i>	108
<i>Como parar de ficar triste com alguma coisa</i>	112
Outros meios de reduzir a ansiedade que não inventei, mas que funcionam	112
5 coisas com que parei de me preocupar enquanto comia uma barra gigante de Snickers	113
<i>Como parar de ficar zangado por alguma coisa</i>	114
<i>Como parar de fugir de algo</i>	115
5 formas de vingança divertidas de pensar	115

Opção Secreta C	117
<i>Preocupação Eficaz Útil e Produtiva (PEUP)</i>	119
Mandando um merdação para o mar	122
<i>Houston, temos um medo irracional.</i>	127
Oi, me chamo Sarah e sofro de um transtorno mental. (Na verdade, mais de um!)	129
A calma antes do merdação	130
Puxa, hoje li as notícias	138
Revirando a merda	142
Essa não foi uma dose de calmante	144
Adoro quando um plano dá certo	147
<i>Categorizando primas</i>	148



## LIDE COM O PROBLEMA: Enfrente o que *pode* controlar

Me inclua nessa	158
Os três princípios para lidar com o problema	161
Avalie a situação	163
E-ses para o bem e não para o mal	165
Identifique seu resultado ideal realista (RIR)	166
Triagem	168

Dobre-se! (o princípio do bônus)	172
Afinal, de quem é a culpa?	174
Chegando!	175
Está tudo na sua cabeça	177
Merdações totais: O catálogo de terror	179
Merda relativamente indolor	180
5 coisas que pode fazer acidentalmente não tão ruins quanto não mandar cco para mais de 100 pessoas no e-mail do trabalho	184
Merda chata	186
Dormiu, sumiu (seu carro)	187
Merda Realmente Pesada	193
Para você, Bob	208

## IV

ESCOLHA SUA AVENTURA: Quando a merda acontecer, como se acalmar, porra, e lidar com ela?

Epílogo	269
Agradecimentos	279
Índice	283



## ENTÃO VOCÊ ESTÁ SURTANDO

Reconheça o verdadeiro  
problema e controle sua reação

Na parte I, estabeleceremos alguns parâmetros, começando por quais são exatamente seus problemas e quais variações de caos provocam em sua vida.

Não é FANTÁSTICO???

Depois, analisaremos a **evolução de um surto: como acontece, como ele é e o que lhe custa**. Apresentarei as **Quatro Faces do Surto e Seu Outro Lado**, e mostrarei como passar de um a outro — incluindo uma história que serve de alerta sobre a Síndrome do Aeroporto Mexicano. Prestem atenção, muchachos.

Em seguida, falaremos sobre **fundos de surtos**. Eles são recursos que você têm à disposição para evitar ou combater um surto: **tempo, energia e dinheiro** — eles fazem o mundo girar, principalmente quando a merda acontece. Além disso, existe o **Quarto Fundo**, que pode estar com saldo negativo há muito tempo sem que você saiba. Falaremos a respeito.

Encerrarei a Parte I explicando o conceito de **descongestionamento mental** (no geral e relacionado à questão de se acalmar); apresentando a **Pergunta que Decide Tudo**; e, finalmente, mostrando-lhe uma técnica que chamo de **“caixa de transporte emocional para filhotes”**.

Tudo isso pode parecer um pouco bobo (principalmente a caixa de transporte emocional para filhotes), mas dê-lhe uma chance. A meu ver, há milhares de métodos de autoaperfeiçoamento no mercado que espalham soluções muito mais suspeitas para os problemas da vida. Pelo menos, eu sei que as coisas neste livro funcionam, porque funcionam para MIM — e, além de ser



muito lógica e racional, eu também sou, às vezes, um caso perdido Bona Fide.

Antigurus: eles são exatamente como nós!

Agora, vamos surtar — juntos.

## Qual parece ser o problema?

Desculpe-me por dizer isso, mas você parece um pouco ansioso.

Talvez seja algo irrelevante, como concluir o último item de uma lista de afazeres ou a insistente preocupação de que você deveria ligar para seus pais com mais frequência. Talvez você esteja preocupado com algo mais grave ou complicado, como entrar na faculdade, mas não tem certeza se poderia conciliá-la com seu emprego e orçamento. Pode ser difícil identificar a causa de sua ansiedade, ou ela pode ser absolutamente evidente — como você ter acabado de destruir sua bike ou de descobrir que sua casa foi construída em cima de uma colônia de esquilos.

Ou, e isso é só um palpite maluco, talvez sejam todas as anteriores?

É, eu bem que pensei.

Pois bem, prepare-se para ficar espantado, porque tenho novidades para você: **ESTÁ TUDO CONECTADO**. Isso mesmo. Aquele zumbido baixo de ansiedade ao fundo, suas preocupações sobre A Merda que Ainda Não Aconteceu e A Merda que Já Aconteceu, as pequenas e as grandes coisas. Tudo está relacionado e **pode ser atacado com o realismo, pragmatismo e raciocínio lógico** que prego em todo o *Calma aí, P\*rra*.

Mas, antes que sua ansiedade ataque, **você precisa identificar e isolar o problema real e específico**. Um de cada vez, por favor.

Às vezes, é mais fácil falar do que fazer. Se estivermos falando de uma bicicleta Schwinn destruída ou de uma colônia de esquilos, então acredito que você saiba o que é o quê.\* Mas também pode haver dias em que **você se sinta zoado sem motivo**, e essas sensações o farão mergulhar naquele *lugar ruim*.

*Não consigo dormir à noite.*

*Acordei em pânico.*

*Não consigo relaxar.*

*Ando muito distraído.*

Sem motivo, hein?

ERRADO.

**Existe um motivo para sua ansiedade, um e-se gerando sua preocupação.** Se você conseguir identificá-lo, será muito mais fácil se acalmar e lidar com ele.

Por exemplo:

*Não consigo dormir à noite. E se o médico tiver más notícias amanhã?*

*Acordei em pânico. E se minha apresentação de hoje for um fiasco?*

*Não consigo relaxar. E se não estudei o suficiente para passar no exame?*

*Ando muito distraído. E se eu me esquecer de fazer tudo que devo?*

---

\* Colônias de esquilos como o principal exemplo de um problema real.

### Tudo é uma tarântula

Sei bem o que é acordar em pânico. Também sei o que é sentir-se meio pra baixo “sem motivo”. Pode me acontecer durante a manhã, tarde da noite ou até ao toque das 16h, hora do meu apreciado drinque “spritzz o'clock”. Comparo a situação a ser perseguida por uma tarântula escondida; sei que há alguma coisa rondando, mas, se ela se recusar a mostrar a carinha peluda, como esperar que eu lide com ela? Quando me flagro realmente murmurando “tudo é uma tarântula”, em voz alta — como venho fazendo desde, ah... há cerca de seis meses —, aprendi a parar e me perguntar: “Não, o que é mesmo?” Porque nem tudo é uma tarântula escondida. Tudo está exatamente aí, com nome e forma próprios: *Preciso terminar meu livro. Meus pais vêm me visitar. O telhado está com goteira. Estou organizando uma festa. Tenho um chefe novo. Paguei a conta do telefone?* Só depois de identificar o que realmente o está preocupando, você poderá começar a lidar com o problema. E qualquer coisa é melhor que uma tarântula, o que significa que esta técnica funciona em vários níveis.

Então, o que eu lhe disse mais cedo? Primeiro, você precisa RECONHECER o problema. **Descubra por que se sente dessa forma para poder descobrir o que fazer a respeito.** Faça essa parte e eu o ajudarei com o resto. Acho que é uma troca mais do que justa por alguns minutos de introspecção de sua parte, não é?

Se você acordou em pânico esta manhã ou está se sentindo meio pra baixo nesse exato momento, gaste dez minutos agora para dar nome a suas tarântulas. Você não precisa se acalmar ou lidar com elas agora, mas tire-as da sombra e coloque-as em cima da página.

(Se agora você não estiver experimentando uma ansiedade do tipo “tudo é uma tarântula”, pule esta parte — mas guarde-a na lembrança para o futuro.)

### MINHAS TARÂNTULAS:

---

---

---

---

Em seguida, mostrarei **o que acontece quando suas preocupações e e-ses o deixam não meramente distraído ou impossibilitado de dormir, mas avançando rapidamente para um autêntico surto.**

Entender como funciona um surto o ajudará a entender como evitá-lo.

### *A evolução de um surto*

Imagine que você esteja organizando uma festa de formatura do ensino médio para sua filha, neste fim de semana, porque ela vai para a Universidade do Texas; você está muito orgulhoso. E, embora tenha conferido os RSVP e calculado as provisões com base neles, e se aparecerem mais pessoas que o esperado?

Você começa a se preocupar de não ter comida e bebida suficientes para servir a todos os convidados, além dos inevitáveis

acompanhantes, e mais meia dúzia de adolescentes que inegavelmente vão aparecer sem avisar e dizimar o estoque de cachorros-quentes, deixando você com uma quantidade desproporcional de salada de batatas logo cedo.

Isso é normal. Mostre-me alguém que planejou um evento importante e não foi assombrado por e-ses e preocupações, e lhe mostro um super-humano que vive à base de Rivotril e presunção.

**É o que você faz — ou não faz — depois que conta.**

Você pode correr e comprar mais um pacote de salsichas, e jogá-las no freezer se não forem consumidas. Ao tomar uma atitude, dando um nó naquele fio solto, você evita que essa preocupação destrua seu suéter metafórico.

Ou, em vez de reconhecer o problema (possível falta de carne), aceitar o que não pode controlar (penetras) e lidar com o que pode (quantidade de salsichas), você apenas continua a se preocupar.

Digamos que faça isso.

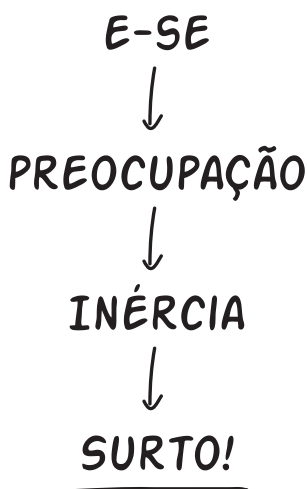
*E se as tochas de citronela não afastarem os mosquitos como prometem? E se chover? E se os porta-copos que encomendei com o logo da Universidade do Texas não chegarem a tempo?*

Ai-ai. O suéter está se desmanchando, ponto a ponto — e esses são só os e-ses logísticos! Você não consegue evitar, e continua puxando, esticando, e aumentando a confusão:

*E se as pessoas olharem a decoração do jardim e acharem que exagerei? (Ou que não me esforcei o suficiente?) E se os vizinhos se chatearem com todos os carros estacionados na rua? E se tivermos todo esse trabalho e todos os convidados cancelarem de última hora?*

Agora seu suéter já é um top curtinho, você não consegue respirar, muito menos agir, e não está mais simplesmente preocupado — você está oficialmente surtando.

## EVOLUÇÃO DE UM SURTO:



É assim que acontece. E, com o devido treino, você será capaz de evitar a situação.

Na parte II, por exemplo, treinaremos como **identificar o que você pode controlar** (investir em algumas latas de um inseticida potente, uma barraca e um serviço de entrega rápida) e **aceitar o que não pode controlar** (o desdém da vizinha Debbie por arranjos florais branco e laranja; todos seus convidados contraírem catapora) **para poder se preparar para alguns resultados e esquecer as preocupações sobre outros.**

Por enquanto, porém, para preservar um bom e velho conto preventivo, vamos nos ater ao diagnóstico. **Porque, esteja ele fervilhando ou já transbordando, é útil saber que tipo de surto você está tendo.**

Todos são diferentes, e há diversos meios de neutralizar cada um.

## As Quatro Faces do Surto

Em meus livros anteriores, fiquei conhecida por oferecer uma taxonomia organizada dos diferentes tipos de leitores que podem se beneficiar com meus conselhos. Faço isso porque acho que encontrar um perfil, de certo modo personalizado, ajuda o leitor a se sentir visto, algo reconfortante quando alguém está prestes a levar uma bordoadá na cabeça com algumas verdades decididamente desagradáveis.

O que é um certo azar nosso, o fato de que **surtar, como cada um surta e por que** tenha uma puta variedade.



Algumas pessoas nem piscam se a fossa séptica transborda, mas se desesperam se a Starbucks fica sem croissants de amêndoas. Outras dão uma de Luke, em *Rebeldia Indomável* [protagonista da trama que tenta cumprir seus anos na prisão sem se abalar], quando o carro é guinchado ou quando o resultado do exame é positivo, mas entram em alerta máximo\* quando ficam sem sinal de TV a cabo durante o *America's Next Top Model*.

Além disso, **os surtos se manifestam em diferentes graus em diferentes pessoas**. Para algumas, é a expressão de surpresa e pânico da *Cathy* das tirinhas dos anos 1980 (“Credo!”); mas, para outras, são mais lágrimas que tremores. Ou baixo-astral. Ou olhar vazio.

**E, para piorar tudo — qualquer pessoa pode experimentar uma forma de surto diferente, em dias diferentes, por motivos diferentes.** Por exemplo, *you* pode não ser um chorão, como seu amigo Ted, que passa o dia postando emojis de “estou infeliz” no Facebook; mas, se perder sua aliança de casamento ou sua avó, pode até ficar meio choroso. E *eu* não costumo desperdiçar o fôlego com gritos e lágrimas, mas certa vez, em 2001, abri a porta da geladeira em cima do meu pé, e o resultado não foi muito diferente do discurso exaltado de Jack Nicholson ao depor em *Uma Questão de Honra*.

Como eu disse, uma puta variedade.

---

\* No original, DEFCON (defense readiness condition), termo usado pelas Forças Armadas norte-americanas em relação a níveis de defesa. [N. da T.]

Portanto, em vez de tentar classificá-lo como um surtador individual em uma categoria certinha, separei os tipos de surtos em quatro grandes categorias bagunçadas — e, dependendo do momento, você pode se encaixar em uma ou mais delas:

**Ansiedade**

**Tristeza**

**Raiva**

**Fuga (ou “Modo Avestruz”)**

Essas são as Quatro Faces do Surto — as máscaras que usamos quando nos preocupamos obsessivamente — e, *ai, mamãe*, está ficando difícil respirar. Sua tarefa é aprender a reconhecê-las para poder reagir.

Conhecer o inimigo e tudo o mais.



## ANSIEDADE

**Como é:** A ansiedade se manifesta de muitas maneiras, e, para os leigos, pode ser difícil identificá-la. Por exemplo, você pode achar que está com intoxicação alimentar quando, na verdade, seu estômago está revirado devido à ansiedade. Ou pode achar que *foi envenenado*, quando só está sofrendo de um antiquado ataque de pânico. (Já vi esse filme, você pensou.) Outros sinais incluem, mas não são limitados a: nervosismo, dores de cabeça, fogachos, falta de ar, tontura, insônia, indecisão, diarreia e consulta compulsiva

ao e-mail para ver se seu editor comentou as páginas que você mandou uma hora atrás.

(E, lembre-se, você não precisa de um diagnóstico de Transtorno de Ansiedade com A maiúsculo para ter ansiedade com a minúsculo. Às vezes, muitas pessoas calmas, racionais quase-totalmente-livres-de-ansiedade sofrem de crises de ansiedade conjuntural. Bons tempos.)

**Por que é ruim:** Além dos sintomas que enumerei, um dos efeitos colaterais mais tóxicos e insidiosos de ficar ansioso é **PENSAR DEMAIS**. É como o zunido daquela mosca-doméstica que entra e sai do seu campo de visão e, sempre que você acha que botou os olhos nela, muda de direção. Lá, naquele canto! Não, espere! Perto da escada! Ah, demorou! Agora, ela está esvoaçando a um metro acima de sua cabeça, vibrando como uma manifestação de seu cérebro prestes a explodir. ONDE VOCÊ QUER FICAR, MOSCA??? DECIDA DE UMA VEZ.

**Pensar demais é a antítese da produtividade.** Isto é, você já viu uma mosca parar em um lugar por mais de três segundos? Quantas tarefas ela consegue realizar durante o dia?

**O que você pode fazer a respeito?** Você precisa usar a tática “Miyagi” com essa merda. Foco. Um problema por vez, uma *parte* desse problema por vez. E, mais importante: uma *solução* para esse problema de cada vez. Felizmente, a Parte II contém muitas dicas práticas para fazer exatamente isso.

Siga meu conselho, continue lendo.



## TRISTEZA

**Como é:** Chorar, afligir-se, andar de roupas amarrotadas e com o rímel escorrendo, com cheiro de desespero e suspirando profundamente. Isso também pode levar a uma situação que chamo de Autopiedade de Rede Social, o que é cansativo não só para você, mas também para seus amigos e seguidores. Pare com isso, Ted. Ninguém quer assistir a você tendo um colapso emocional em memes do *Garfield*.

**Por que é ruim:** Ouça, não tenho absolutamente nada contra um bom choro. Você está preocupado porque planejadores urbanos malvados vão derrubar sua casa de infância com um trator ou porque seu hamster, Pingue-pongue, pode não suportar a cirurgia? É claro que você deve pôr tudo para fora. Eu faço isso o tempo todo. Uma catarse!

Mas, por favor, tente não *se entregar*.

Quando você se preocupa e se entrega — permite que a tristeza o domine por longos períodos —, atrai problemas maiores. A tristeza contínua é **EXAUSTIVA**. Quando a energia diminui, você pode parar de comer ou de sair de casa, entrar em um estado de apatia, e ficar cada vez menos produtivo. E tudo isso pode levar à depressão e à total falta de vontade de lidar com toda essa merda.

**Porém, saiba que estar triste — mesmo por um período difícil e deprimente — é uma coisa. Sofrer de depressão clínica é outra.** Se você acha que pode não estar apenas triste, mas totalmente dominado pela depressão, insisto para que procure