

Neste livro, vamos entender que, quando temos a coragem de falar sobre questões difíceis, aprendemos sobre nós mesmos, os outros e o mundo que construímos juntos.

Anna Sale é a criadora e apresentadora de *Death, Sex & Money*, podcast da WNYC Studios, onde ela faz entrevistas sobre “as coisas em que pensamos muito e das quais precisamos falar mais” desde 2014. Antes disso, ela fez durante anos cobertura política para uma rádio pública. Anna colaborou com os podcasts *Fresh Air* e *This American Life* e mora em East Bay, na Califórnia, com o marido e duas filhas.

Um livro que nos convida a mergulhar nas conversas mais desafiadoras, aquelas com potencial de transformar a nossa trajetória de vida, ao melhor estilo Anna Sale: com respeito, franqueza, curiosidade, empatia e segurança.

“Quero dar um exemplar deste livro para todos os membros da família, para os amigos e para os pacientes de terapia que atendo.”

- LORI GOTTLIEB, autora de *Talvez você deva conversar com alguém*

“Com extraordinária empatia e ponderação, Anna Sale nos orienta com sabedoria através das áreas humanas mais difíceis. Agora consigo ter conversas que antes achava impossíveis.”

- JOHN GREEN, autor de *Tartarugas até lá embaixo* e *A culpa é das estrelas*

“Este livro é um presente. Repleto de histórias pessoais, emoções complexas e percepções do lado espinhoso das relações interpessoais, é um bálsamo, um desafio e uma celebração do desejo de sermos compreendidos neste mundo.”

- KATIE COURIC, jornalista e apresentadora de TV

“Anna Sale está nos dando o incentivo, o exemplo e as ferramentas para fazer a única coisa que pode nos aproximar: conversar sobre questões difíceis.”

- KELLY CORRIGAN, jornalista e escritora

EDITORA  
ALAUDE



EDITORA  
ALAUDE

Vamos abrir o jogo?

Anna Sale

Anna Sale

Do podcast *Death, Sex & Money*

# Vamos abrir o jogo?

## Como falar de morte, sexo, dinheiro e outros assuntos complicados

Este é um chamado para falar de coisas difíceis. Uma oportunidade para conversar sobre os assuntos de família, para refletir sobre a nossa identidade. Está na hora de abandonar os preconceitos e abraçar o diálogo.

“UMA BOA CONVERSA ENTRE AMIGOS” **The New Yorker**

“UM CONFORTO EM TEMPOS DIFÍCEIS” **Publishers Weekly**

## Um convite para falar sobre assuntos espinhosos

Anna Sale quer que você tenha *aquela* conversa. Você sabe qual. Aquela que está evitando ou adiando, talvez por anos a fio, com a desculpa de “eles nunca vão entender” ou “será que quero mesmo trazer isso à tona?” ou “isso não vai dar certo, então por que tentar?”.

Criadora e apresentadora do premiado podcast *Death, Sex & Money*, da WNYC, Anna Sale é “uma terapeuta no *happy hour*”, como o *New York Times* a chamou. Ela se envolve em conversas provocativas com seus convidados e discute assuntos que a maioria das pessoas é muito relutante, educada ou tensa para abordar. Mas todos passamos por situações difíceis e, quando não conversamos a respeito, acabamos isolados e desconectados das pessoas que mais podem nos ajudar.

Dividido em cinco capítulos - morte, sexo, dinheiro, família e identidade -, o livro se vale de retratos fascinantes de pessoas que abriram o coração e repensaram suas opiniões para mostrar por que ter conversas sobre questões difíceis é importante e como fazer isso de forma inteligente e generosa. Anna Sale mostra que a escuta é uma parte muito importante de uma conversa difícil e que nem sempre a reconciliação é possível. Algumas coisas as palavras não conseguem corrigir, mas isso não é realmente um problema.

Vamos abrir o jogo?



Anna Sale

# Vamos abrir o jogo?

Como falar de morte, sexo, dinheiro  
e outros assuntos complicados

Tradução de Rosane Albert

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2021 Anna Sale  
Copyright da tradução © 2022 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Let's Talk About Hard Things*

Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

**Preparação:** Carolina Hidalgo Castelani

**Revisão:** Claudia Vilas Gomes e Carolina Forin

**Capa:** Amanda Cestaro

1ª edição, 2022

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Sale, Anna

Vamos abrir o jogo? : como falar de morte, sexo, dinheiro e outros assuntos complicados / Anna Sale ; tradução Rosane Albert. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

Título original: *Let's talk about hard things*  
ISBN 978-65-86049-62-6

1. Autoajuda 2. Comunicação interpessoal 3. Dinheiro - Aspectos sociais 4. Morte - Aspectos sociais 5. Psicologia aplicada 6. Sexo - Aspectos sociais I. Título.

21-94356

CDD-153.6

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Comunicação interpessoal : Psicologia aplicada 153.6  
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

2022

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337

Conjunto 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200

Tel.: (11) 3146-9700

[www.alaude.com.br](http://www.alaude.com.br)

[blog.alaude.com.br](http://blog.alaude.com.br)

*Para Arthur*



Os valores exigidos para a reparação social  
são os mesmos necessários para a reparação pessoal.

— *Sarah Schulman*

Procuro lembrar o tempo todo que, se tivesse nascido  
muda ou feito voto de silêncio para a vida toda por segurança,  
ainda assim sofreria e morreria. Isso é muito bom  
para estabelecer perspectiva.

— *Audre Lorde*

Abertura cria abertura.

— *Ann Simpson*





# Sumário

Introdução .....	10
Morte.....	22
Sexo.....	58
Dinheiro .....	96
Família .....	138
Identidade.....	170
Conclusão.....	210
Agradecimentos .....	215
Notas.....	219
Índice .....	230

# Introdução

Aos 30 anos, as palavras me faltaram.

Eu não conseguia impedir que meu casamento desmoronasse, mesmo procurando o aconselhamento de casais e a igreja, comprando livros novos sobre relacionamento e relendo trechos que tinha sublinhado nos antigos. Estávamos juntos desde a faculdade e juntos aprendemos a ser adultos. Éramos o melhor amigo um do outro e nos amávamos. E, depois, passamos a ser duas pessoas que não conseguiam ficar na mesma sala.

No início, a ruptura ocorreu de maneira tão gradativa que não percebemos. Ou melhor, percebemos, mas não admitíamos o que estávamos percebendo. Cada discussão parecia um caso específico e isolado, mas, uma a uma, foram virando uma mágoa persistente que acabou por romper nossa amizade. Tentamos conversar sobre isso. Analisamos cada argumento e fizemos o possível para suavizar os ressentimentos. Passei meses tentando dizer tudo o que conseguia pensar que pudesse me fazer retornar ao nosso casamento, me reaproximar do meu marido e manter a vida alinhada àquilo que eu pensava que deveria ser.

Não funcionou. Porque, durante o tempo todo, o conflito subjacente não foi mencionado. Era muito simples, não queríamos mais as mesmas coisas.

Nosso divórcio foi enfadonho. Não havia escândalos reais, não tínhamos filhos nem animais de estimação. Eu e meu ex-marido concordamos

em terminar o casamento. Ainda assim, foi devastador e estranho. Não conseguia explicar o que tinha acontecido, nem para mim nem para os outros. Passaram-se anos até isso fazer sentido para mim.

Era uma coisa nova. Cresci acreditando que encontraria as palavras certas para lidar com qualquer coisa que surgisse na vida. Minhas duas irmãs mais velhas estavam na faculdade quando eu estava na quarta série, e elas sempre me davam uma perspectiva para as questões mais prementes: em relação a amizades, drogas, sexo, música. Bastava fazer as perguntas certas, e eu podia beber da sua sabedoria. Também mantinha cadernos rabiscados com citações de poesias, discursos, livros e letras de música – fragmentos de ideias para guardar para uso futuro. Quando me tornei repórter política aos 24 anos, foi em parte seguindo a mesma crença implícita de que, com um número suficiente de telefonemas e pilhas de documentos – e a pergunta perfeita –, conseguiria revelar a verdade e endireitar o mundo.

É evidente que eu sabia que era uma visão cor-de-rosa, ainda assim, por muito tempo, tudo o que estudei e pesquisei me fazia sentir que estava no caminho certo. Até que precisei decidir se devia permanecer casada e o que faria se o casamento de fato tivesse acabado. A resposta não era do tipo que pudesse ser pesquisada no Google. (Eu tentei.) A verdade é que ninguém podia me dizer o que fazer. Precisei procurar minhas próprias escolhas e enfrentar as contrapartidas que vieram com elas.

O que afinal me ajudou a encontrar certa clareza foi conversar com outras pessoas sobre as escolhas que tinham feito quando se sentiram perdidas. Falei com parentes, amigos, colegas de trabalho e antigos orientadores. Eles me contaram sobre seus erros e onde conseguiram ajuda quando precisaram. Me fizeram ver o quanto é normal encontrar-se debatendo com a incerteza e o desespero. Suas histórias eram histórias desordenadas, sem ensinamentos ou aforismos prontos para serem reproduzidos num diário. E, sobretudo, eles me fizeram sentir que não estaria sozinha à medida que começasse a pensar nos meus próximos passos.

As histórias me marcaram. Assim que me vi fora do casamento e comecei a refazer minha vida, decidi que queria continuar tendo aquelas conversas profundas. Resolvi fazer disso o meu trabalho.

Apresentei minha ideia para o podcast *Death, Sex & Money* [Morte, sexo & dinheiro] aos meus chefes na WNYC, a rádio pública da cidade

de Nova York, como um programa sobre as coisas mais importantes da vida, mas das quais menos falamos: como morte e perda, sexo e relacionamentos e dinheiro e trabalho moldam nossa vida. O nome me surgiu quando eu estava passeando com meu cachorro, e ri da sua ousadia, mas, então, pensei: “Que título poderia ser melhor? Fugimos desses tópicos nas conversas, mas eles são os detalhes mais animados da vida!”. Quando o programa começou, percebi que, quando explicava a ideia aos meus entrevistados, eles aceitavam o desafio. Avisava a eles que faria perguntas sobre as coisas mais difíceis e solitárias pelas quais todos passam, na esperança de que outras pessoas ouvissem e se sentissem menos à deriva. Nossos papos se tornaram abertos, colaborativos e honestos. Era como desobstruir uma passagem soterrada para uma conexão emocional imprevista.

Durante sete anos, o programa me permitiu explorar quem e como amamos, como sobrevivemos e passamos por isso e, é claro, a urgência disso tudo, porque não vamos ficar aqui para sempre. Muitos têm reações de luta e fuga quando acontecem coisas desagradáveis, mas também existe a necessidade profunda de compartilhar o que ocorreu com outras pessoas. Todos querem ser compreendidos e todos querem dar a impressão de que estão lidando de modo elegante com reveses, dor e separação. Mas a vida não é tão simples, e não ajuda nada fingir que ela é. Em cada episódio do programa, meu objetivo tem sido transmitir a todos que podem tentar, errar e tentar outra vez.

Conversas difíceis na vida real são muito mais complicadas do que num podcast. Para começar, elas não acontecem num estúdio de rádio, entre estranhos, com uma equipe de edição de prontidão. Elas se dão em tempo real, com pessoas que amamos, quando nossas emoções estão emaranhadas e em estado bruto. Quando a tensão está elevada, uma só conversa tem o potencial de transformar uma relação sólida numa ligação duradoura ou de colocá-la em dúvida. Nesse sentido, existe uma razão para despejarmos nossos problemas em cima de garçons e apresentadoras de podcasts: é assustador discutir as questões que são mais importantes para nós com as pessoas com quem mais nos importamos. Mesmo assim, os momentos mais significativos são determinados pelas conversas difíceis que temos com a família, os amigos, os colegas de trabalho e os companheiros.

Viver de maneira completa e honesta depende da decisão de entrar nessas conversas apesar do risco. Coisas difíceis acontecem na vida de todos: brigas familiares, doença, rejeição amorosa, oportunidades desperdiçadas, perdas repentinas. E cada um tem recursos diferentes para lidar com os desafios – e, nesse aspecto, as crises não são distribuídas com uniformidade entre nós; a dor é muitas vezes acrescida de mais dor. Nenhum de nós, entretanto, consegue seguir seu caminho ao largo de todos os momentos difíceis, em especial os que nos tocam de modo direto. Falar com mais abertura sobre o que estamos enfrentando nos ajuda a entender o que é específico da nossa situação e como nossas experiências se encaixam em padrões mais amplos com os quais podemos aprender e nos consolar.

Nestas páginas, trato de cinco categorias abrangentes, que compreendem muitas das conversas mais difíceis que teremos na vida – morte, sexo, dinheiro, família e identidade. São assuntos dos quais não podemos escapar, cada um deles sendo desafiador em suas próprias especificidades. Em cada capítulo, vou compartilhar histórias de pessoas que passaram pelos desafios e problemas que cada assunto apresenta e descobriram como falar a respeito. Vou reproduzir também conversas decisivas que tive na minha vida e o que aprendi enquanto lutava para encontrar as palavras certas. Tudo que encontrará à medida que for lendo foi extraído de entrevistas feitas com exclusividade para este livro, embora eu também inclua aqui e ali alguns momentos retirados dos arquivos de *Death, Sex & Money* quando eles têm a ver com a discussão.

Quero que sinta este livro como uma verdadeira companhia. Meu objetivo é desobstruir passagens enterradas entre nós para podermos nos conectar e compreender nossa vida com mais clareza. Por meio das histórias de outras pessoas que já estiveram lá, você vai perceber como transitar pelos terrenos pedregosos da vida. Vai ver o caminho que percorreram para conseguir expressar o que precisavam dizer e como começar a traduzir isso para suas próprias conversas. Essas histórias, reunidas, vão lembrá-lo de que não está fazendo isso sozinho. Todos nós vamos passar por tudo isso com você.

Morte, sexo, dinheiro, família, identidade – os assuntos centrais deste livro não são novos. Desde que a sociedade humana passou a existir, temos lutado com eles geração após geração, e extenso material literário,

artístico e religioso é devotado a cada um deles, mas a novidade é que – nas últimas décadas, nos Estados Unidos – cada um de nós está carregando sobre os ombros uma carga maior dos conflitos mais difíceis.

Costumávamos ter instituições, rituais e convenções que nos conduziam pelas fases difíceis da vida, então dependíamos menos da capacidade de comunicação individual. Se alguma vez você foi convidado a realizar a cerimônia de casamento de um amigo, sabe que, com o convite, vem uma mistura de entusiasmo e pânico. Quando se liberta de antigos modelos que pareciam bastante rígidos, você se torna responsável por escrever seu próprio roteiro. Sou de uma geração que saiu de uma fazendinha familiar e pertence à primeira geração de mulheres dos dois lados da família a tentar manter um trabalho de tempo integral depois de se tornar mãe. É um aumento incrível de possibilidades. Ainda assim, seguir em frente sozinha pode ser solitário e opressivo. “Tanta liberdade deixa você por conta própria”, observou George Packer em *Desagregação*,<sup>1</sup> de 2013, em que faz a crônica da mudança geracional e da transição econômica nos Estados Unidos. “Sem estruturas sólidas, os estadunidenses precisaram improvisar seus destinos, criar suas histórias de sucesso e salvação.”

As estruturas que usávamos para nos apoiar nas conversas difíceis desmoronaram. As igrejas e as instituições religiosas costumavam lidar com as cerimônias de nascimento, casamento e morte. Nos Estados Unidos, entretanto, na última década, houve um declínio tanto na frequência regular das igrejas<sup>2</sup> quanto na identificação com alguma religião em particular, e a confiança dos estadunidenses em organizações religiosas atingiu o mínimo histórico em 2019, de acordo com uma pesquisa da Gallup.<sup>3</sup> Esse desencanto acompanha o declínio gradual da confiança nas instituições,<sup>4</sup> incluindo governo, mídia e grandes empresas.

O que explica em parte tanta desconfiança em relação às instituições é o fato de as pessoas se sentirem abandonadas por elas. Estamos vivendo e trabalhando numa economia em que, como disse Jacob Hacker, cientista político de Yale, tem havido um “grande risco de mudança” do governo e das instituições às pessoas e às famílias.<sup>5</sup> A maioria de nós trabalha por conta própria – mais de um quinto dos trabalhadores estadunidenses são autônomos ou profissionais independentes<sup>6</sup> –, uma tendência que vem aumentando há décadas. O número de estudantes que precisam pegar empréstimos para pagar o ensino superior mais do que dobrou entre 2003



e 2019,<sup>7</sup> o que significa que muitos estão começando suas carreiras com um buraco no orçamento que as gerações anteriores nunca precisaram cobrir. Mesmo quando se consegue um trabalho com benefícios, a maioria dos programas de aposentadoria não abrange mais as pensões<sup>8</sup> – é você, poupanando em sua conta individual, à mercê das flutuações do mercado.

Caso se sinta sobrecarregado, é natural. Se não sabe onde conseguir ajuda, isso também é natural. Quando o governo e as instituições não estão presentes para nos ajudar a dar sentido às coisas difíceis, nos apoiamos nas redes informais, nas pessoas que nos cercam, para que nos auxiliem a entender o que está acontecendo e troquem informações para podermos ajudar uns aos outros. Mas as redes sociais, nosso relacionamento mais básico, também estão sob pressão. Os estadunidenses cada vez mais relatam que se sentem sozinhos, em torno de 60% de acordo com uma pesquisa realizada no começo de 2020, e isso foi antes da pandemia. A partir daí, a covid-19 apenas continuou a esgarçar nosso tecido comunal. Com muitos locais de trabalho e escolas fechados, além das restrições impostas às reuniões públicas, cada um precisou criar sua estratégia individualizada para continuar a ganhar dinheiro, educar os filhos e cuidar dos entes queridos doentes – tudo agora a distância. Apesar de nossas vidas terem atingido seu patamar mais local, ainda assim perdemos a confiança em nossos vizinhos. Nas primeiras semanas da pandemia em 2020, mais da metade dos entrevistados disse ao Pew Research Center que acreditava que a maioria das pessoas nos Estados Unidos cuidava mais dos próprios interesses do que ajudava os outros.<sup>9</sup> E essa perda de fé se agrava. Como a pesquisa do Pew Research Center destacou: “Quanto menos confiança mútua as pessoas têm, mais sujeitas estão a terem crises de ansiedade, depressão e solidão”.<sup>10</sup>

O volume de trabalho exigido é massacrante. Com o declínio da comunidade, de instituições cívicas e de rituais, cresce nas pessoas a necessidade de reconectar-se por conta própria. Fazer isso significa estender a mão, apoiar um ao outro e falar sobre os desafios mais difíceis que estamos enfrentando. Todos nós estamos imaginando como ter relacionamentos, sustentar nossas famílias e nos manter seguros durante uma época de tanta turbulência. Transitamos também por uma paisagem distorcida onde a desigualdade e o racismo tornam difíceis as oportunidades que muitos poderiam ter na vida, sem que nós tenhamos culpa. Lidar

com esses problemas enormes exige vontade política, não apenas ação individual, mas ambas começam pela mesma centelha. Quando falamos e ouvimos uns aos outros sobre nossos problemas e nossas necessidades mais profundas, começamos a nos enxergar com mais clareza, e a ligação entre nós fica reforçada. Isso vale tanto para o nó fechado das famílias como para a trama mais larga do tecido da sociedade. A vulnerabilidade amacia as relações e incentiva mais a humildade do que a presunção. De maneira mais concreta, quando você conta histórias sobre como passou por dilemas em torno de identidade, dinheiro ou família, está compartilhando conhecimento que pode servir a todos.

Há muitas coisas difíceis na vida, e não temos como desviar delas. Uma boa conversa não vai anular o impacto de uma morte ou cicatrizar um coração partido, mas o isolamento e o estigma vão agravar muito mais essa dor. A disponibilidade para conversar é uma tábua de salvação que qualquer um pode oferecer.

Mas como começar uma conversa que sabemos que será difícil? Por onde começamos?

Por experiência própria, tanto como entrevistadora quanto na minha vida pessoal, aprendi que o modo como você aborda uma conversa difícil vai determinar o caminho para um diálogo ou vai arruinar a confiança na relação. Você pode se preparar para uma troca de palavras mais produtiva, menos volátil, ao deixar claro o que está tentando atingir ao pisar em terreno tão desafiador. Esse é um conselho óbvio e, ao mesmo tempo, bem impossível de seguir. (Inclusive por mim. Pergunte ao meu marido.)

Ao começar uma conversa difícil, você quer ser capaz de dizer por que gostaria de falar. Antes de tudo, precisa perguntar a si mesmo o motivo que o leva a desejar uma conversa sobre algo tão delicado. Então comece por perguntar se é um bom momento para falar e explique por que deseja ter essa conversa em particular. “Andei pensando sobre uma coisa” ou “Preciso lhe dizer algo que não disse antes”. Preparando o terreno, vai sinalizar que deseja que entrem juntos em outro clima. Repito, percebi durante as entrevistas que, quando explico por que estou fazendo uma pergunta sensível em particular, as pessoas ficam muito mais

abertas para respondê-las. Elas se sentem convidadas a participar em vez de acharem que caíram numa cilada.

À medida que for falando, atente-se ao modo como se relaciona com seu parceiro de conversa, mesmo quando aborda coisas incômodas. Observe a linguagem corporal, quando as respostas dele ficam abreviadas ou contidas e o que o faz mais expansivo. Você está procurando por pistas sobre onde pode forçar mais e sobre o que deve deixar para outra hora. Essa é a parte da conversa que não trata do que está ouvindo, mas de como está ouvindo. Ao prestar mais atenção, você está cuidando do seu relacionamento, da dinâmica emocional entre vocês enquanto trocam palavras e ideias.

Em outras palavras, a habilidade-chave em toda conversa difícil é a forma como você ouve. Isso pode parecer simples, algo que qualquer um pode fazer no dia a dia, mas, em todas as minhas entrevistas, percebi como o diálogo pode murchar ou desabrochar dependendo da forma como é ouvido. Com frequência, durante uma troca mútua, nos apressamos para preencher qualquer pausa na conversa. Passamos a relatar nossa própria história, a fim de sugerir que entendemos; ou começamos a disparar conselhos para mostrar que podemos ser úteis. “A maioria das falhas na escuta não se deve a egocentrismo ou má-fé, mas à nossa necessidade de dizer alguma coisa”, escreveu o terapeuta e psicólogo de família Michael Nichols em seu livro *The Lost Art of Listening* [A arte perdida de ouvir].<sup>11</sup> No entanto, quando esperamos, quando damos mais espaço para o outro, abrimos a porta para que, dali, surja algo novo e íntimo. A pessoa com quem estiver falando vai perceber se está preso ao que ela diz ou apenas repete as palavras dela para clarificá-las. Sentir que alguém nos ouve nos faz sentir muito respeitados.

Algumas vezes, claro, a parte mais difícil de uma conversa desse tipo é saber quando falar e se fazer ouvir. É estressante pedir espaço para falar sobre algo que guardou em silêncio durante anos. E você não tem de falar sobre um trauma ou uma perda enquanto não se sentir pronto. Na verdade, nem todos os que fazem parte da sua vida são parceiros apropriados para conversas sensíveis. Mas, quando você deixa de falar porque pode perturbar alguém, está pondo o bem-estar do outro acima da sua necessidade. Decidir mudar essa dinâmica é se fortalecer. “Eu me recusei a deixar que a realidade na qual ele insistia fosse a minha realidade”, a poeta Claudia Rankine escreveu em seu livro *Só nós: uma conversa americana*,<sup>12</sup> sobre quando decidiu desafiar

um homem branco que estava sentado ao seu lado num avião depois que ele insistiu em dizer que não via cores. “Fiquei feliz por não aliviar o momento, feliz por ter sido capaz de dizer não ao mecanismo silenciador que rege as boas maneiras.”

Quando estiver no meio de uma conversa difícil, movendo-se entre ouvir e falar, o mais importante é prestar atenção ao seu ritmo. Algumas das minhas conversas mais espinhosas pareciam corridas de carro desenfreadas, em que eu era tomada por surtos de raiva ou de mágoa e sentia por alguns instantes como se estivesse perdendo o controle. Esses surtos tinham um propósito – eles me mostravam o que estava em jogo e onde eu estava sendo mais desafiada –, mas sua utilidade se extinguia de forma rápida. Aprendi que vale a pena fazer uma pausa quando estou prestes a me sentir no limite, seja para interromper a discussão no ponto em que está, caso eu precise de algum tempo para recomeçar, seja para respirar fundo e reduzir a intensidade da argumentação. Uma forma de recuar é tentar colher mais informações com uma questão em aberto ou apenas refletir em voz alta sobre a intensidade da minha resposta e me perguntar qual foi o gatilho que provocou uma reação tão forte. Ir mais devagar ajuda a pensar sobre o que está escutando, a perceber como está reagindo a isso e a verificar se você concorda com o que foi dito. Quando possível, tento finalizar minhas conversas difíceis voltando quase à neutralidade, falando devagar, ouvindo com mais clareza, assim eu e meu parceiro de diálogo conseguimos então reforçar o porquê de termos desejado começar esse papo difícil.

Nesse sentido, isto não é um manifesto pela honestidade radical. Conversas difíceis acontecem dentro dos relacionamentos, os quais exigem seu próprio tipo de cuidado. Creio em bondade e lutar por compaixão, não em discursar independentemente da dor que as palavras possam causar. Este livro trata de usar as conversas para fortalecer nossas ligações. Algumas vezes isso exige trazer à tona assuntos delicados que precisam ser discutidos. Ainda mais importante é ouvi-los quando são trazidos até você.

Não vou lhe dar palavras ou frases apropriadas para corrigir constrangimentos, incertezas ou desacordos. Muitos livros de negócios e de autoajuda oferecem listas de itens de como controlar conversas de alto risco com confiança. Não se trata disso. O que você vai ler aqui são caminhos

que outras pessoas e eu descobrimos para nos levar através de assuntos desafiadores com o objetivo de criar relacionamentos mais abertos e mais fortes, em vez de alcançar um resultado específico. A meta dessas conversas é enxergar com mais clareza, não reduzir a complexidade do relacionamento a uma fórmula.

Ainda assim, é bom ter alguma orientação de por onde começar quando estiver pronto para aceitar o desafio de uma conversa difícil. Para isso, conforme você avançar por esses cinco capítulos e ficar sabendo mais detalhes da vida das pessoas, vai encontrar uma frase curta que se provou útil no esclarecimento ou na transformação de um relacionamento. São frases úteis, simples e repetíveis: “O que eu queria mudou”, ou “Tudo o que peço é compreensão”, ou “Conte-me aquela história mais uma vez”. Se precisar de um empurrãozinho, considere essas frases curtas como apoio, abrindo caminho para você e as pessoas que fazem parte da sua vida começarem a explorar o que não é dito.

Assim que abrimos a porta, essas conversas podem mudar de maneira radical sua vida. Como Andrew Solomon escreveu em seu livro *Longe da árvore*, “a falta de palavras é a falta de intimidade”.<sup>13</sup> Quando permitimos que as tensões brotem ou a familiaridade passe para a incompreensão, deixamos partes de nós fora dos relacionamentos mais importantes. Desperdiçamos a oportunidade de continuar crescendo. Nós nos perdemos daquilo que desejávamos ser e não conseguimos nos compartilhar por inteiro com aqueles que amamos.

Falar com franqueza sobre temas difíceis nos ajuda a tomar consciência dos limites do nosso controle. Os conflitos mais difíceis não podem ser resolvidos de modo fácil ou completo. Conversas cara a cara sobre dinheiro ou identidade não resolverão as tensões inerentes nas diferenças entre as pessoas. Falar sobre morte não vai anular sua inevitabilidade ou a perda que a acompanha. Muitas vezes, admitir os limites das palavras pode ser uma das coisas mais importantes a dizer. “As palavras são incríveis e têm importância. Elas podem fazer uma diferença enorme entre carregar a dor ou aumentar o sofrimento”, foi o que me disse Megan Devine, escritora e conselheira do luto. “E”, acrescentou, “as palavras só apontam para algo que está por trás delas e que a linguagem não consegue tocar.”

Essa tensão vibra no âmago deste livro. Nele todo, nosso objetivo é entender as possibilidades e os limites das conversas difíceis – como

podemos usar palavras para descrever, comparar e dar apoio mútuo nos momentos da vida em que as palavras sozinhas não conseguem resolver. Posso lhe garantir que qualquer pessoa é capaz de alcançar a habilidade de manter conversas compreensivas e construtivas, mesmo que sinta que esse tipo de conversa não é seu forte. É por isso que vamos fazer isso juntos.

Compartilhe a sua opinião  
sobre este livro usando a hashtag  
**#VamosAbrirOJogo?**  
nas nossas redes sociais:

