



Exata
mente

Como

Você é

Um Guia
Adolescente
Rumo à
Autoaceitação
e à **Autoestima**

**Michelle
Skeen** ✓✓

**Kelly
Skeen** ✓✓



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2024



Sumário

	Agradecimentos	xiii
	Introdução	1
1	O que Há de Errado na Forma como Eu me Vejo?	5
2	Por que me Comporto Desse Jeito?	17
3	Descubra o que Realmente Importa para Você	31
4	Conecte-se Consigo Mesmo e com os Outros	51
5	Atenção Plena e a Mente do Macaco	71
6	Emoções e o “Eu” no Olho do Furacão	93
7	Comportamentos e Formas Úteis de se Comunicar	119
8	Como me Mantenho nos Trilhos?	135
	Referências	141
	Índice	143





capítulo 1

O que Há de Errado na Forma como Eu me Vejo?

Não importa se tem 12 ou 19 anos, suas crenças sobre si mesmo já foram moldadas pelas interações com o ambiente ao seu redor. Um meio é formado por tudo aquilo com que entramos em contato — redes sociais, família, amigos, colegas, escola, comunidade, livros que lemos, programas de TV e filmes que assistimos, revistas... por aí vai. E todos esses meios se comunicam ou interagem com você e, assim, criam e enfatizam essas crenças sobre si mesmo, sobre outros e sobre o mundo que o rodeia.

Se essas crenças iniciais despertarem aquela sensação de que você, por alguma razão, não é merecedor ou, então, que é alguém pequeno, inferior, elas podem se enraizar tão intensamente que se torna cada vez mais difícil eliminá-las. Ao longo da leitura deste livro e, junto com ela, quando os exercícios também forem colocados em prática, logo entenderá as crenças negativas que nutre sobre si mesmo e, não só isso, também conseguirá identificá-las, acolhê-las com autocompaixão e, no fim, aceitará a si mesmo do jeito que é. Na sequência, os exercícios oferecerão um novo olhar para as suas experiências, e, com isso, um caminho para uma vida adulta



com maior leveza, confiança e resiliência diante dos altos e baixos impostos poderá ser encontrado.

Como pode imaginar, suas crenças são formadas de uma mistura. É provável que algumas delas sejam positivas. Talvez faça amigos com facilidade, tenha um cabelo incrível, seja próximo de seus irmãos, destaque-se academicamente, seja bom em esportes e assim por diante. E também é provável que algumas sejam crenças negativas. Na verdade, isso pode significar que você esconde partes de si mesmo porque teme ser julgado, não aceito ou ambos. Talvez sinta que, de alguma forma, não se encaixa na “norma”. Talvez sinta que há alguns aspectos de sua identidade sobre os quais você não controla ou não gosta — como etnia, religião, família, cultura, altura, cor dos olhos, biotipo... e tantos outros fatores. E, obviamente, por existirem figuras parentais que dominam partes da sua vida, dando-lhe pouco ou nenhum espaço para opinar, ainda existem diversas áreas totalmente além do seu controle — onde mora, que escola deve frequentar, atividades permitidas, quais pessoas se tornarão suas amigas, com quem pode namorar... a lista parece não ter fim. Como resultado de algumas dessas condições, há uma chance considerável que se sinta inadequado, falho ou simplesmente insuficiente — como se nunca fosse ser bom o bastante.

Este livro foi elaborado para ajudá-lo a obter uma maior consciência sobre as crenças negativas que podem impedi-lo de conquistar seus interesses, de se arriscar no desconhecido, de explorar e compartilhar todas as partes de si mesmo, e, ainda, de construir relacionamentos realmente significativos. A partir dessa nova consciência, é possível identificar e também compreender de que forma os seus comportamentos tendem a intensificar o que acredita ser negativo sobre si mesmo. Analisar para essas crenças — sejam as pessoais ou as relacionadas às outras pessoas —, que dificultam a completa aceitação de tudo aquilo que o compõe, será o nosso primeiro passo. Entender qual foi o gatilho que iniciou esse ciclo de negatividade é a primeira atitude para eliminá-lo. Uma vez que

a tomada de consciência sobre elas for alcançada, você aprenderá a lidar com os pensamentos negativos que parecem torná-las ainda maiores. Com essa jornada, as ferramentas necessárias para romper com os comportamentos que agravam os sentimentos de limitação, desmerecimento, fracasso e inadequação finalmente serão conquistadas.

Suas Crenças Negativas

Em alguma medida, todo adolescente (você não está sozinho!) trava suas próprias batalhas contra os sentimentos de inadequação, limitação e auto-desvalorização. Invariavelmente, sua autoestima será impactada por essas sensações e, talvez, isso se torne um empecilho no desenvolvimento de relações prazerosas com as pessoas do seu convívio, assim como a sua própria aceitação. Como praticamente todo mundo, você se importa com o que os outros pensam de você e provavelmente até se compara com seus colegas — e, agora, a presença das redes sociais só alimenta ainda mais essa tendência natural de comparação. Isso pode fazer com que se sinta falho diante de todas essas outras pessoas que aparentam ser tão perfeitas. À medida que esses sentimentos se repetem e intensificam, eles dão lugar a outros sintomas, como a vergonha, a depressão, a ansiedade e o isolamento.

Todos nós fomos programados para nos conectar com os outros, e é uma grande conquista quando conseguimos realizar conexões saudáveis. Tendo isso em vista, é compreensível que nós desejemos que os outros nos aceitem, e o mesmo se aplica ao medo que temos de sermos rejeitados e de não correspondermos às expectativas. Inclusive, você talvez até passe do ponto só para evitar o julgamento ou a rejeição alheia. Nesse sentido, talvez busque nos outros a sua própria afirmação; sente-se incapaz ou indisposto de tomar qualquer decisão sem a aprovação externa; ou, então, acha difícil escutar críticas a seu respeito, mesmo que sejam leves. Pode ser que encontre dificuldades para aceitar a si mesmo e dividir com o mundo aquelas partes da sua vida que não consegue controlar ou então acredita que precisa estar pelo menos um pouco mais organizado inter-

namamente para ser amado ou aceito pelas pessoas. Também é provável que encontre a maior parte da sua energia nos outros, como uma estratégia para distrai-los da sua própria sensação de insuficiência, que se materializa de diferentes formas. Nesse momento, é muito possível que você até já tenha pensado nas partes de si mesmo que o deixam mal ou que esconde dos outros porque tem medo do que possa acontecer. Também já deve estar consciente de como essas sensações o impedem de alcançar e realizar todo o seu potencial, assim como de construir e consolidar as relações que tanto deseja.

Vamos nos debruçar sobre os relatos de alguns adolescentes que compartilharam os seus sentimentos de incompletude e limitação e descobrir como suas vidas foram impactadas por se sentirem dessa forma.

Kamele

Kamele é o jogador principal do time de basquete do seu colégio. Um guerreiro calado que trabalha duro e é popular e querido por todas as pessoas. No entanto, é quieto. Para os seus amigos e colegas, essa quietude toda apenas atesta que ele é um cara descolado. Até porque, falar não é tão necessário assim, uma vez que ele está sempre muito ocupado ganhando todas as partidas dos jogos de basquete e ainda sendo um companheiro de time e amigo leal.

Agora vamos saber de Kamele sobre a sua experiência:

Falar muito com as pessoas me deixa completamente assustado porque tenho medo que pensem que eu sou um idiota. Quando eu era menor, e morávamos em uma outra cidade, desenvolvi gagueira. Meus pais me mandaram para um fonoaudiólogo, e, ao longo do tempo, consegui me livrar disso, ou pelo menos de uma boa parte. Mas quando fico nervoso ou estressado, ela reaparece. Até hoje me lembro do constrangimento que passava naquela época. Era tudo muito doloroso. Em alguns dias, eu sequer conseguia me

levantar da cama para ir à escola. E agora, por ter medo do julgamento dos outros, de ser visto como alguém inadequado e de ser rejeitado, escondo essa parte de mim.

Definido externamente como uma estrela do basquete colegial, essa apresentação de Kamele é um grande contraste comparado com o que vive internamente. E isso se torna uma barreira no momento em que tenta desenvolver conexões mais profundas e autênticas com as pessoas ao seu redor. Temos medo de ser rejeitados se as partes que consideramos imperfeitas, inadequadas, limitadas ou falhas dentro de nós vierem à tona diante dos outros. Você se preocupa que as pessoas o diminuirão caso descubram quais são as áreas da sua vida que sente dificuldades em aceitar?

Gaia

Com milhares de “amigos” no Facebook e seguidores no Instagram e Snapchat, Gaia é um fenômeno das redes sociais. Ela é linda e inteligente — ninguém consegue deixar de “curtir” as suas postagens. Ao geralmente escolher jeitos criativos de se vestir, suas roupas costumam ser as mais estilosas e desejadas, e, para completar, as legendas que produz para as suas fotos são sempre interessantes. Em resumo: todas as pessoas querem ser como ela ou, então, querem ser amigas dela.

Isso é o que Gaia tem a dizer sobre a sua experiência:

Todos os momentos do meu dia são completamente tomados por preocupações sobre o que preciso fazer para que as pessoas gostem de mim. Planejo as minhas postagens nas redes sociais com um nível de detalhe que chega a ser insuportável: na maioria das vezes, chego a tirar pelo menos umas vinte selfies até que uma delas pareça boa o bastante para ser postada; então começo a modificá-la com programas de edição e coloco algum filtro que me deixe do jeito que quero aparentar; uma vez que consigo completar essa fase, me torturo pensando em qual será a legenda que postarei

junto com a foto. É como se eu vivesse com um medo constante de não ser querida por quem está ao meu redor. E a verdade é que não tenho nenhum amigo que seja realmente próximo porque tenho esse receio de mostrar que as minhas “postagens perfeitas” em nada se parecem com a imperfeição que sinto dentro de mim.

Cuidadosamente, Gaia cultivou a imagem que queria projetar nas pessoas ao seu redor. No entanto, seus sentimentos de autovalorização diminuíram pela constante comparação que acontece nas redes sociais, e assim, passou a sentir que só poderia ser “curtida” caso se apresentasse de um jeito específico para o mundo — fosse ele o mundo real ou o virtual. Por toda essa pressão para manter um personagem que não existe, Gaia compromete as suas habilidades de desenvolvimento de conexões autênticas. Você também sente que investe demais em ser visto sob um ângulo mais favorável, esconde as partes de si mesmo que não o agradam, apenas para ser querido pelas pessoas?

Layla

Aos 10 anos de idade, Layla foi à sua primeira consulta psiquiátrica, o que deu início a um tratamento com medicamentos antidepressivos. Por ser filha única, passava muito tempo sozinha; não demonstrava interesse em ficar junto de seus pares nem de participar das atividades que pareciam comuns a todas as crianças de mesma idade. Ao notarem esse comportamento, seus pais começaram a se preocupar sobre a possibilidade de alguma coisa estar errada com ela. Mas a partir do uso dos remédios, ela passou a ficar menos isolada e também pareceu desenvolver um interesse maior em envolver-se nas atividades de seus colegas.

Vamos descobrir o que Layla tem a dizer sobre a sua vivência:

Já faz quatro anos que tomo antidepressivos e realmente sinto como se minha vida tivesse mudado. Também é ótimo que meus pais não estejam mais preocupados comigo o tempo todo. Tenho

amigos, me mantenho ocupada com as atividades que faço, mas, ao mesmo tempo, sinto muita vergonha de ser a “menina louca” que precisa de medicamentos. Nenhum dos meus amigos sabe que tomo remédios para me ajudar a superar a depressão. Na verdade, tem vezes que eles até me chamam de “líder de torcida”, porque sempre pareço extremamente feliz. Meu medo é que não queiram mais ser meus amigos se algum dia descobrirem que eu sou a “menina louca”.

Felizmente, os pais e o médico de Layla identificaram o seu quadro depressivo e, assim, conseguiram tratá-la com a medicação adequada para que pudesse aproveitar a vida. Sua condição de saúde mental é nitidamente algo que está fora de seu controle e, mesmo assim, por medo de ser rejeitada, esconde de seus colegas essa parte de si mesma e da sua experiência. Você também tem alguma condição médica ou de outro tipo que esconde dos outros?

Jeff

Jeff é um cara do bem com uma família do bem. Tira boas notas e se destaca na maioria dos esportes. Está sempre fazendo amigos, mas, apesar de tudo, ele nunca se sente bom o suficiente. Por isso, faz de tudo para agradar as pessoas. Os outros escutam dele somente o que querem ouvir. Isso inclui coisas sobre eles, sobre ele e até sobre outros tópicos; Jeff pode ser qualquer pessoa que precise ser. Tudo o que ele quer é fazer a outra pessoa feliz.

Sobre isso, veja algumas palavras dele:

Tenho vivido um medo constante de ser criticado por não ser tão bom quanto preciso ser. Para falar a verdade, me sinto muito mediano. Não existe nada de errado comigo. Eu sou um cara legal. Vou bem na escola. Tenho bons resultados nos esportes. Tenho uma boa aparência. Mas sempre tive essa sensação de que, para me

diferenciar da multidão, preciso ser especial. Então, desde que era bem pequeno, comecei a dizer às pessoas aquilo que eu achava que elas gostariam de ouvir. Parecia dar certo. Isso fazia as pessoas se sentirem bem e, por isso, elas gostavam de mim e queriam me ter por perto. Depois de ter mentido por tanto tempo para deixar as outras pessoas felizes e evitar que percebessem que, na realidade, não sou nada especial, agora já nem sei mais quem sou.

Boa parte do tempo de Jeff é dedicada a agradar as pessoas, para que, uma vez distraídas, não percebam a pessoa mediana que ele acredita ser. Com o passar dos anos, porém, por ter cultivado esse tipo de comportamento que se tornou habitual, ele acabou se perdendo de vista. Assim, por não permitir que ninguém o veja como realmente é, ele deixou de desenvolver conexões genuínas. Você tenta agradar aos outros para fazer com que eles que gostem de você ou então para que não o critiquem? Será que o foco em trazer felicidade para as outras pessoas fez com que acabasse perdendo a conexão consigo mesmo e com tudo aquilo que de fato lhe importa?

Penina

Desde muito pequena, Penina descobriu que, se quisesse deixar os pais felizes, precisaria se destacar na escola. Nenhuma nota abaixo de “10” seria aceitável. Inclusive, fizeram questão de deixar bem claro que até mesmo um “9” ou um “8” seria um motivo de vergonha. No ensino fundamental, ela frequentou a mesma escola que os seus pais, ambos altamente conceituados em seus históricos escolares. E mesmo sem ter conseguido cumprir a demanda de só trazer para casa as notas “10”, foi aceita em uma escola muito concorrida no ensino médio. Praticamente o tempo todo durante esses anos, ela se sentiu extremamente estressada. A escola era muito difícil, e ela dava o seu melhor para conseguir todas as notas perfeitas desejadas pelos seus pais. No momento em que não conseguiu, logo se sentiu malsucedida e constrangida pela situação. Paralelamente,



também temia que os seus amigos pensassem que só estava ali porque seus pais, com toda a influência que tinham, haviam interferido na admissão da filha naquela escola.

Esse é o relato de Penina sobre como se sente:

Meus pais são extremamente inteligentes e bem-sucedidos. Não tenho a menor dúvida de que sou uma decepção para eles. Além disso, meus padrões acadêmicos estão muito abaixo da escola altamente qualificada que frequento. Eu realmente me esforço. Incansavelmente. Quando estou com meus colegas e amigos, ajo como se tudo estivesse bem. Mas minto para eles sobre as minhas notas porque não quero que ninguém saiba que dentre todos os alunos “excelentes”, sou apenas a aluna “boa”. Nesta escola, não basta estar acima da média; você deve ser excepcional. Meus pais pagam um professor particular que me ajuda com os estudos todos os dias depois das aulas. Nenhum dos meus amigos sabe disso porque não quero que pensem que sou uma idiota.

Para agradar os seus pais e conseguir alcançar o mesmo nível acadêmico que os seus colegas, Penina tem feito um grande esforço. Essa situação gera nela a necessidade de camuflar as partes de si mesma que, uma vez descobertas, revelariam que não partilha das mesmas conquistas de seus pais e de seus colegas de turma. O resultado é o sentimento de inadequação e autodesvalorização. E você? O ambiente que frequenta o obriga a se comparar com as pessoas ao seu redor?

Consegue se identificar com alguns dos dilemas compartilhados por Kamele, Gaia, Layla, Jeff e Penina? Não importa se a questão venha dos seus pais, colegas, amigos, irmãos ou difundida por estruturas maiores. “É óbvio que, para alcançar o sucesso, você precisará ser melhor do que todas as outras pessoas. O mundo é um lugar competitivo.” Essa pressão pode parecer implacável: você se compara com as pessoas com quem compete? É na comparação com o outro que o dilema começa, e não demora

muito até que se sinta insuficiente, inadequado, falho, sem importância e assim por diante. Muitas das crenças negativas que cultivamos sobre nós mesmos estão conectadas às comparações que fazemos com os outros. E esse gatilho pode ser uma grande fonte de distração dos nossos pontos fortes, do que nos interessa e sobretudo daquilo que valorizamos. Como pode ser que tenha começado a notar, isso faz com que nos sintamos pior em relação ao que somos. Quando não nos sentimos bem com nós mesmos, todas as outras áreas da nossa vida são impactadas.

Durante esse período da sua vida, as amizades assumem uma importância cada vez maior. Só que, ao sentir-se inseguro consigo mesmo, as atitudes indispensáveis para fazer e manter amigos também se tornam mais difíceis de realizar — oferecer um ombro amigo, compartilhar com autenticidade todas as partes de si mesmo ou afirmar suas necessidades e expectativas. Contudo, se você se considera falho, sem importância, insuficiente ou incapaz de despertar amor, é muito provável que já espera pela rejeição, e isso o transforma em uma pessoa infeliz e vulnerável a abusos. Pode ser que acredite que, se não agir de determinada forma, as pessoas que ama o abandonarão ou o rejeitarão. Ou talvez tema receber possíveis críticas que o farão se sentir ainda pior consigo mesmo caso não coloque as necessidades dos outros antes das suas. Diversas áreas da sua vida, seja o seu currículo escolar ou as atividades extracurriculares (como música, arte ou esportes) talvez sejam afetadas pelas crenças sobre si mesmo — aquelas que dizem que não faz sentido se desafiar porque o fracasso já está garantido. Nós queremos que olhe agora para essas partes que tem mantido escondidas dos outros e se conscientize delas.

Experimente isso! Kamele, Gaia, Layla, Jeffe Penina trouxeram à tona, em suas histórias, uma parte de si que, por medo dos outros os acharem imperfeitos, sem importância, limitados ou incapazes de serem amados, sentem a necessidade de esconder. Em um diário, escreva a sua própria história sobre a parte ou as partes de si que costuma esconder.