

Elogios Adicionais para *Nunca o Suficiente*

“Escrito a partir do olhar de uma jornalista, do coração de uma mãe, e de ideias obtidas dos principais especialistas em psicologia e neurociência, bem como da sabedoria comovente e reconfortante vinda diretamente das trincheiras da criação de filhos, *Nunca o Suficiente* é o livro para os nossos tempos. A jornalista Jennifer Wallace oferece um novo e revigorante quadro (com muitos conselhos práticos) para ajudar pais a criarem filhos de maneira que saúde, felicidade e sucesso não sejam compensações. Compre este livro: ajude seus filhos a alcançar o que realmente importa.”

— Ned Johnson, coautor do best-seller *The Self-Driven Child*

“Estamos no meio de uma crise de saúde mental. *Nunca o Suficiente* é um alerta obrigatório para a sociedade, de forma a reexaminarmos nossos valores e prioridades. Mais do que um livro, este é o início de um movimento do qual precisamos desesperadamente.”

— Eve Rodsky, autora do best-seller do *New York Times* *Fair Play*

“Apreciei cada palavra deste livro inteligente e urgente. Jennifer Wallace é alguém para ser ouvida com atenção e com um marca-texto à mão. É o que a próxima geração merece.”

— Kelly Corrigan, autora campeã de vendas e apresentadora do podcast *Kelly Corrigan Wonders* e *Tell Me More*, da rede de televisão PBS

“Com cuidado, habilidade e sem julgamentos, Wallace guia os leitores através do terreno estressante de nossa cultura do desempenho e oferece um caminho mais emocionalmente inteligente para o futuro. *Nunca o Suficiente* é um livro para pais, escolas e comunidades, mas vai além: é um guia para uma vida próspera e significativa.”

— Robin Stern, PhD, cofundadora e diretora associada do Centro de Inteligência Emocional da Universidade Yale

“Um guia humano e perspicaz que merece ser uma de nossas novas estrelas guias para a criação de filhos.”

— Richard Weissbourd, professor sênior e diretor do projeto *Making Caring Common*, da Escola de Pós-Graduação em Educação de Harvard

“Em *Nunca o Suficiente*, Jennifer Wallace assume o desafio de traduzir meteticulosamente pesquisas importantes e oferece maneiras práticas de apoiar a saúde mental de nossos filhos com a construção crítica do conceito de ‘importância’. A importância é um dos poucos construtos que estão realmente sob nosso controle como pais, e fazê-lo valer é algo simples com um impacto significativo.”

— Aliza Pressman, apresentadora do podcast *Raising Good Humans* e cofundadora do *The Mount Sinai Parenting Center*

“A cultura tóxica do desempenho atrapalha os pais de oferecerem amor incondicional e inabalável, enfraquece nossos relacionamentos familiares e prejudica nossos filhos. Jennifer Wallace assimilou centenas de estudos e histórias pessoais e os transformou em um livro poderoso que compartilha a verdade definitiva: o que os jovens precisam, o que todos nós precisamos, é saber que importamos, independentemente de nossos currículos ou troféus, que somos suficientes do jeito que somos.”

— Kenneth R. Ginsburg, cofundador e diretor do Centro de Comunicação para Pais e Adolescentes do Hospital Infantil da Filadélfia e autor do livro *Building Resilience in Children and Teens*

“Neste livro profundo e acessível, Wallace conquistou seu lugar como uma das vozes mais importantes de sua geração. Uma pensadora que pondera profundamente sobre as questões críticas enfrentadas pelos pais do mundo moderno, Wallace oferece o antídoto para a pressão tóxica do desempenho que afeta crianças, adolescentes, jovens adultos e pais. *Nunca o Suficiente* se dirige tanto a pais de primeira viagem quanto àqueles que já viram seus filhos saírem de casa.”

— Lisa Heffernan, cofundadora do site *Grown & Flown* e autora campeã de vendas do *New York Times*

“A partir de uma impressionante pesquisa, com clareza e compaixão, Jennifer Wallace nos mostra como a equação atual de criar filhos fornecendo-lhes amor e esperando conquistas em troca é uma receita para a dor de ambos os lados, e nos ensina a reajustar essa equação para que a alegria e a evolução possam ter início.”

— Lenore Skenazy, fundadora do movimento *Free-Range Kids*

“*Nunca o Suficiente* entrou na minha lista dos cinco livros mais significativos para pais e responsáveis de adolescentes! Wallace fornece antídotos práticos para a cultura tóxica do desempenho que prejudica seriamente nossos jovens. Este livro ajudará você a descobrir e ativar seu papel nesse trabalho, para que possa apoiar seus adolescentes de maneira eficaz.”

— Hina Talib, pediatra e especialista em medicina para adolescentes no Instituto Atria

NUNCA O
SUFICIENTE

AMOSTRA

AMOSTRA

JENNIFER BREHENY WALLACE

NUNCA O SUFICIENTE

QUANDO A CULTURA DO
DESEMPENHO SE TORNA TÓXICA
– E O QUE PODEMOS FAZER
A RESPEITO



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2025

Nunca o Suficiente

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

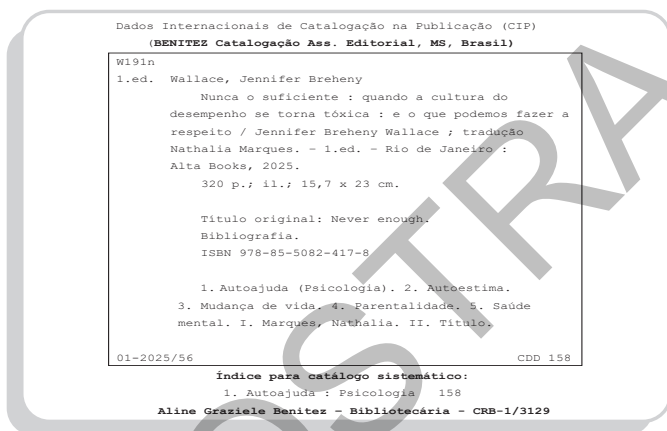
Copyright ©2023 Jennifer Breheny Wallace.

ISBN: 978-85-5082-417-8

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original Never Enough © 2023 by Jennifer Breheny Wallace. ISBN 978-05-931-9186-6. This translation is published and sold by Penguin Random House, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Ibraíma Tavares

Vendas Governamentais: Cristiane Mutis

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves

Tradução: Nathalia Marques

Copidesque: Daniel Salgado

Revisão: Ederli Fortunato

Diagramação: Catia Soderi



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Aos meus filhos, William, Caroline e James
— e a todos os jovens ao redor do mundo.

AMOSTRA

Sumário

INTRODUÇÃO

Correndo com os olhos fechados xiii

1

Por que nossos filhos estão no grupo “de risco”?

A vida dentro da panela de pressão 1

2

Nomear para domar

Desvendando as raízes profundas da ansiedade parental 25

3

O poder da importância

Desvinculando a autoestima do desempenho 49

4

Você em primeiro lugar

A importância de seus filhos depende da sua própria 81

5

Tirando a chaleira do fogo

Confrontando a cultura da correria 115

6

Inveja

Lidando com a hipercompetitividade 151

7

Maiores expectativas

Agregar valor ao mundo os protege 187

8

Efeito dominó

Desbloqueando a importância ao seu redor 223

AGRADECIMENTOS 247

ESTRATÉGIAS

Como agir: Em casa 251

Como agir: Para educadores 256

Como agir: Esforços comunitários 261

Bibliografia recomendada 263

Perguntas de discussão sobre o livro 267

NOTAS 271

ÍNDICE 293

NOTA DA AUTORA

Devido à natureza sensível destas conversas, alguns nomes e detalhes de identificação foram alterados. Nesses casos, incluí apenas o primeiro nome. Todas as pessoas identificadas pelo nome completo optaram explicitamente por isso.

AMOSTRA

INTRODUÇÃO

Correndo com os olhos fechados

Em uma das minhas primeiras entrevistas para este livro, conheci Molly, uma estudante do ensino médio moradora de Washington. Ela começou me contando que muitos dos seus colegas da turma avançada iam para a cama ou acordavam às 3 horas para estudar. Molly confessou timidamente que “não era uma pessoa noturna”, e me disse que ia para a cama “por volta da meia-noite” na maioria das noites e às vezes acordava cedo, por volta das 5 horas, para estudar antes das provas ou dar os retoques finais em um trabalho. Quando eu perguntei como ela, que era atleta do time do colégio, conseguia manter sua resistência com apenas cinco horas de sono, Molly apertou seu rabo de cavalo e, sem nenhuma ironia, respondeu: “Naquela época, eu fazia os circuitos de corrida com os olhos fechados.”

Três anos mais tarde, essa conversa continuava na minha mente. Essa imagem — uma geração inteira correndo em círculos com os olhos fechados — é uma metáfora adequada, embora devastadora, para o novo normal

nas salas de aula, nos jogos e tarde da noite nos quartos de muitos adolescentes de hoje em dia. Em comunidades como a de Molly, as últimas décadas deram origem a uma infância profissionalizada, em que aparentemente cada minuto da vida de uma criança é gerido de forma a maximizar seu potencial. Atividades acadêmicas, esportivas e extracurriculares tornaram-se cada vez mais lideradas por adultos, competitivas e de alto risco. Essas crianças estão percorrendo um percurso previamente demarcado para elas, sem descanso suficiente e sem oportunidade de escolher se esta é mesmo uma corrida que desejam disputar.

Essa tendência não é desprovida de custos. Há décadas que investigadores têm estudado como experiências adversas na infância, como viver na pobreza ou em meio a uma comunidade violenta, aumentam os riscos para a saúde e bem-estar de uma criança. Em 2019, um relatório norte-americano publicado por alguns dos principais cientistas de desenvolvimento do país adicionou um surpreendente novo grupo aos jovens considerados “de risco”. Estudantes que frequentam o que os pesquisadores chamam de “escolas de alto desempenho”¹ — em geral, escolas públicas ou privadas competitivas com altos resultados em testes padronizados — apresentam “níveis relativamente altos de problemas de adaptação, provavelmente ligados a pressões onipresentes de longa data para se destacarem nos estudos acadêmicos”, observou o relatório. Um especialista estimou que um em cada três estudantes norte-americanos pode ser afetado por essa pressão excessiva para alcançar resultados.²

Nos últimos dez anos, tenho estudado sobre a vida familiar moderna. Quando escrevi a respeito da crescente pesquisa sobre a pressão do alto desempenho e esse recém-identificado grupo “de risco” para o *The Washington Post*, o artigo se tornou popular rapidamente. Estranhos me procuravam através do meu site em busca de mais informações, e

amigos me enviavam e-mails afirmando ter visto o artigo pendurado nos corredores de suas escolas ou anexado aos boletins escolares. Pais o enviavam uns aos outros, assim como professores, diretores e treinadores. De repente, eu estava no meio de uma discussão urgente, que teve início anos atrás com o inovador livro da psicóloga Madeline Levine, *The Price of Privilege*, no qual ela escreveu sobre o vazio, a ansiedade e a depressão entre adolescentes de alto desempenho que ela tratou em seu consultório. Agora, havia dados para respaldar as experiências de Levine. O profundo e perturbador paradoxo era inegável: estudantes possuidores de todas as oportunidades eram estatisticamente mais propensos a ter resultados piores do que os seus pares de classe média, de acordo com medidas tangíveis de bem-estar.

Preocupar-se com o bem-estar de alunos de alto desempenho pode parecer estranho, até mesmo absurdo. Afinal, a maioria deles vem de famílias que não precisam se preocupar com moradia ou cuidados de saúde e tem condições de gastar dinheiro para remediar seus problemas. Será que essas famílias realmente necessitam de nossa atenção? Com tanto sofrimento no mundo, será que as dificuldades dos filhos dos 20% mais ricos da população norte-americana são importantes? Sem dúvida, os jovens que vivem na pobreza e enfrentam a fome, a violência e a discriminação têm uma probabilidade significativamente maior de enfrentar adversidades do que seus pares em escolas de alto desempenho. Não há dúvidas sobre isso. Mas, como disse a investigadora Suniya Luthar quando levantei essas questões: “Ninguém está colocando o sofrimento em uma escala: uma criança em sofrimento é uma criança em sofrimento, e nenhuma delas escolhe suas circunstâncias.”

Mudanças no significado do sucesso para uma criança estão ocorrendo em meio a um pano de fundo de intenso sofrimento infantil, e