

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

*Também de Sarah Knight*

**A MÁGICA TRANSFORMADORA DO F\***

**GET YOUR SH\*T TOGETHER**

**YOU DO YOU**

**GET YOUR SH\*T TOGETHER JOURNAL**



# Sobre a Autora

---

O primeiro livro de Sarah Knight, *A Mágica Transformadora do F\**, foi publicado em mais de 20 idiomas e seu TEDx talk, “A Mágica do F\*”, tem mais de quatro milhões de visualizações. Todos os livros de sua série No Fucks Given Guides são best-sellers internacionais, incluindo *Get Your Shit Together*, que esteve na lista de best-sellers do *New York Times* por 16 semanas. Seus artigos foram publicados na *Glamour*, *Harper’s Bazaar*, *Marie Claire*, *Red*, *Refinery29*, e outras.

Depois de deixar seu emprego para se dedicar à atividade de freelancer, ela se mudou do Brooklyn, Nova York, para a República Dominicana, onde mora atualmente com o marido, dois gatos adotados e um montão de lagartos.

Você pode saber mais e assinar sua newsletter em [nofucksgivenguides.com](http://nofucksgivenguides.com) (conteúdo em inglês), seguir Sarah no Twitter e Instagram @MCSnugz, e seguir os livros @NoFucksGivenGuides (Facebook e Instagram) e @NoFucksGiven (Twitter).



# Sumário

Sobre a Autora

Uma nota sobre o título

Introdução

Então Você Está Surtando

Reconheça o verdadeiro problema e controle sua reação

Calma aí, P\*rra!

Identifique o que você pode controlar, aceite o que não pode e saia da merda

Lide com o Problema

Enfrente o que *pode* controlar

Escolha Sua Aventura

Quando a merda acontecer, como se acalmar, porra, e lidar com ela?



# Uma nota sobre o título

---

Este é um livro sobre ansiedade — do ruído branco dos “e se” ao branco incandescente do terror diante de uma crise violenta. Assim, eu o perdoo por pensar que sou a maior babaca do mundo por escolher esse título, já que todos sabem que a primeira de uma longa lista de coisas inúteis a dizer para uma pessoa em crise de ansiedade é: “Calma aí, P\*rra!”

De fato, quando estou nervosa e alguém diz para eu me acalmar, quero matá-lo depressa ali mesmo. Então, entendo como você se sente.

Mas este também é um livro sobre problemas — todo mundo tem — e **acalmar-se é exatamente o que você precisa fazer para *solucionar todos eles***. As coisas são como são. Assim, se ele evitar que você desconte em todos que o cercam, saiba que nestas páginas digo “Calma aí, porra!” do mesmo jeito que disse: “Arrume a sua merda” no <ahmm!> best-seller do *New York Times* com o mesmo nome [Get your shit together] — não para envergonhá-lo ou criticá-lo, mas para motivá-lo e estimulá-lo.

Juro que minha intenção é só essa. (E que não sou a maior babaca do mundo; esse mérito é do cara que inventou a vuvuzela.)

Estamos entendidos? Ótimo.

Mais um detalhe antes de mergulharmos nesse mar de maravilhas de redução de ansiedade e solução de problemas: **sei qual é a diferença entre *ansiedade*, o transtorno mental, e *ansiedade*, o estado de espírito temporário**. Sei disso, porque eu mesma sofro de Transtorno de Ansiedade Generalizada e de Crises de Pânico. (Gente, escrevam sobre o que vocês sabem!)

Assim, embora um livro de autoajuda cheio de palavrões não substitua um atendimento médico especializado, se você escolheu *Calma aí, P\*rra!* por estar eterna e clinicamente ansioso como eu, nele você encontrará dicas, truques e técnicas para ajudá-lo a lidar com essa merda, o que lhe permitirá



**resolver os problemas que alimentam sua ansiedade, para começar.**

Mas talvez você não sofra — ou não sabe, ou não está pronto para admitir que sofre — de *ansiedade*, o transtorno mental. Talvez você só fique temporariamente ansioso quando a situação exige (veja: o terror branco incandescente de uma crise violenta). Não tenha medo! ***Calma aí, P\*rra!*** **Ihe oferecerá várias ferramentas de controle de calamidades para momentos estressantes.**

E, talvez, mais algumas dicas, truques e técnicas para lidar com essa coisa que você não sabe ou não está pronto para admitir que tem.

Só querendo ajudar...

## Introdução

---

Vamos dar o pontapé inicial com algumas questões:

- Quantas vezes por dia você se pergunta: *E se?*, como em: *E se X acontecer? E se Y não der certo? E se Z não sair como eu quero/ espero/preciso?*
- Quanto tempo você gasta preocupando-se com algo que ainda não aconteceu? Ou com algo que não só não aconteceu, mas provavelmente não vai acontecer?
- E quantas horas você perdeu surtando sobre algo que *já* aconteceu (ou evitando o surto, enquanto um pânico latente toma conta de sua alma) em vez de simplesmente encarar o fato?

Tudo bem ser sincero — não quero envergonhá-lo. Na verdade, vamos começar por mim!



Minha resposta é: *muitas vezes, o tempo todo e CENTENAS de vezes*. Suponho que você diga a mesma coisa, pois, se sua resposta fosse *nunca, nenhuma vez e ZERO*, não teria motivos para ler este livro (tampouco, posso acrescentar, eu teria as qualificações conseguidas a duras penas para escrevê-lo).

Bem, trago boas notícias.

Quando terminarmos, da próxima vez em que se vir diante de uma crise de *e-ses* — sejam ansiedades hipotéticas ou problemas reais, que precisem de solução —, em vez de se preocupar a ponto de ter um ataque de pânico, chorar o dia todo, socar a parede ou fugir até que as coisas piorem, você terá aprendido a substituir a natureza indefinida dessa questão improdutiva por algo mais **lógico, realista e viável**:

Ok,  
e agora?

Agora, você lidará com o problema, seja ele qual for.

Mas não vamos pôr a carroça na frente dos bois — por ora, começaremos pelo básico:



# Merdas acontecem

Cara, e como. E quando penso em toda a merda que poderia ou provavelmente aconteceria comigo algum dia, lembro-me de uma letra de um gênio da música e *gangsta* espiritual que já partiu, o primeiro, o único, Prince (RIP):

**“Queridos Amados, estamos reunidos aqui hoje para passar por essa coisa chamada vida.”**

O Rapaz da Chuva Púrpura tinha opiniões suspeitas sobre muitas coisas — entre elas, religião, tecidos de bom gosto e relacionamentos com pares de idade adequada —, mas, nesse quesito, ele era perfeito. Cada manhã em que acordamos e passamos aos trancos e barrancos por essa bomba-relógio chamada Terra, nosso objetivo é chegar ao fim do dia. Alguns de nós estão atrás de algo mais, como sucesso, um pouco de descontração ou uma palavra gentil de alguém querido. Outros só torcem para não serem pegos por traição. (Enquanto alguns de nós esperam todos os dias que *outra pessoa* seja pega por traição!)

E, embora cada ciclo de 24 horas traga a oportunidade para que coisas boas aconteçam — seu empréstimo seja aprovado, sua namorada lhe proponha casamento, suas meias combinem —, **também há a chance de que um grande monte de merda quentinha aterrisse em seu colo.** Sua casa pode ser penhorada, sua namorada, terminar o relacionamento, suas meias, serem escolhidas como um recipiente de lã para seu gato vomitar. Isso sem mencionar a possibilidade de ocorrerem terremotos, tornados, golpes militares, acidentes nucleares, redução da produção mundial de vinho a níveis baixíssimos e todos os tipos de desastres que podem acontecer a qualquer momento e realmente ferrar sua vida. Principalmente essa coisa do vinho.

É assim que a vida funciona. Prince sabia. Você sabe. E isso é exatamente tudo que você e Prince têm em comum.



Então, aí vai outra pergunta: **Quando a merda acontece, como você reage?** Fica paralisado ou surta? Se tranca no banheiro e chora, ou olha para o céu e uiva de raiva? No meu caso, finjo que a merda *não* está acontecendo, enterro a cabeça no travesseiro com a bunda virada para cima, na posição que chamo de “avestruz”.

Infelizmente, embora esses mecanismos de defesa até consolem, nenhum é particularmente produtivo (e digo isso como inventora de um deles). No final, você terá que parar de surtar e lidar com sua merda e — pasme — **é difícil tomar decisões e solucionar problemas quando você está em pânico, soluçando ou gritando, ou quando todo seu sangue lhe subiu à cabeça.**

Motivo pelo qual você realmente precisa, antes de mais nada, **se acalmar, porra!**

Sim, você.\*



Todos já passamos por isso. Eu simplesmente continuo afirmando que a maioria de nós pode aprender a lidar um pouco melhor com essas situações. Falando nisso: quase todos temos um amigo, parente ou parceiro cuja reação negativa inevitável às nossas crises é: “Não se preocupe, tudo vai ficar bem.” Ou pior: “Ah, não é tão ruim assim.”

Ao que eu digo — bobagem. É fácil disparar chavões bem-intencionados quando se é um mero espectador. **Neste livro, lidaremos com a realidade, não amenidades.**

A verdade é:

**Sim, às vezes, as coisas ficarão bem.** Você passa no teste, o tumor é benigno, Linda responde à mensagem.

**Mas, às vezes, não.** O rendimento dos investimentos cai; amizades se desfazem; em uma eleição de consequências monumentais, milhões de pessoas votam no cara do muro de rosto laranja.

**Em alguns casos, não é tão ruim assim, e você está exagerando.** Você criou uma crise imaginária em sua cabeça e permitiu que ela alimentasse sua ansiedade como um espírito perverso depois do anoitecer.

**Mas, em outros casos, É RUIM MESMO, CARA, e você aí? Você não faz nada.** Você é como o cachorro dos quadrinhos, sentado à mesa tomando café enquanto a casa se incendia, e pensando: *Tudo bem. Está tudo bem.*

E, claro, quando seu amigo/parente/parceiro diz que “tudo vai ficar bem”, provavelmente só está tentando te ajudar. Mas, se você estiver fazendo uma tempestade em um copo d’água, ou ignorando por tanto tempo o problema que metaforicamente incendeia sua casa, eu *realmente* o ajudarei. É isso que eu faço.

Assim começa o seu curso em se acalmar, porra!

**Lição nº 1:** Simplesmente achar que as coisas vão ficar bem ou não estão tão ruins pode fazer com que você se sinta melhor, mas não solucionará o



problema. (E, muitas vezes, nem faz você se sentir melhor — mas o deixa com a sensação de não ser merecedor de felicidade. Ah, nem comece.)

Seja como for, isso não muda absolutamente nada!

**Lição nº 2:** Quando a merda acontece, as circunstâncias são o que são: pneus furam, punhos quebram, arquivos são deletados, hamsters morrem. Você pode ficar frustrado, ansioso, magoado, zangado ou triste — mas como você está bem no meio do problema, a única coisa que pode controlar nessa equação é VOCÊ e a sua reação.

**Lição nº 3:** Para sobreviver e prosperar nesses momentos, você precisa RECONHECER o que aconteceu, ACEITAR as partes que não pode controlar e LIDAR com as que pode.



Quanto a esta última, você já ouviu a Prece da Serenidade — você sabe, a que fala de **aceitar as coisas que não pode mudar e ter a sabedoria para reconhecer a diferença?** *Calma aí, P\*rra!* é basicamente uma versão irreverente e longa dela, acompanhada de fluxogramas e coisa e tal.

Se você topa esse tipo de coisa, vamos nos dar muito bem.

## *Eu, preocupado?*

Se você escolheu este livro em busca de orientação, então imagino que se preocupar com merda — antes ou depois que aconteça — é um problema para você. Então, aqui vai uma mini lição: **“preocupar-se” tem dois significados separados, mas relacionados.** Além de ficar ansioso e surtar sobre seu problema, “preocupar-se” também significa constantemente remexer, cutucar, revirar e piorá-lo.

É como notar que seu suéter tem um fio solto, talvez o começo de um furo. E é natural querer puxá-lo — você sente o tamanho do problema, mede seu impacto potencial. *A coisa está ruim? O que posso fazer a respeito?*

Mas se você continua puxando — repuxando, arrancando e remexendo **em vez fazer algo para consertá-lo** — de repente vê que desfiou toda a manga, surta, e tanto seu estado de espírito quanto seu suéter ficam em frangalhos. Já vi pilhas menores de fios em um Café de Gatos.



Quando você é dominado por esse estado de espírito, não só está preocupado *com* algo: está *vivendo a preocupação*. **E, em ambos os sentidos, viver a preocupação piora o problema.**

Essa série de eventos desagradáveis se aplica a tudo, **de preocupações que causam uma leve ansiedade àquelas que precedem surtos intensos**. Parte dessa ansiedade e desses surtos se justifica — como *e se eu ficar sem gasolina à noite em uma estrada no deserto?* Mas parte, não — como *e se Linda estiver zangada comigo? Sei que ela viu a mensagem que mandei ontem, mas não a respondeu. LINDA, POR QUE VOCÊ NÃO RESPONDEU???*

Você está com sorte, porque vou lhe mostrar como lidar com TODAS as suas preocupações — **como aceitar as que não pode controlar, e como agir de modo produtivo em relação às que pode.**

Eu o chamo de **Método sem Preocupações**, que se baseia no mesmo conceito que sustenta todo o meu trabalho — “**descongestionamento mental**” — e consiste de dois passos:

Passo 1: Calma aí, porra!

Passo 2: Lide com o problema.

Parece promissor, não?

Ou parece excessivamente simples, como se eu não tivesse condições de ajudá-lo? Escutei isso, viu, mas “excessivamente simples, *porém* muito útil” é o meu negócio, então talvez você deva ler mais umas duas páginas antes de decidir.

Por ora, vamos voltar às perguntas que você já admitiu não conseguir parar de fazer a si mesmo:

**E se X acontecer?**

**E se Y der errado?**

**E se Z não acontecer como eu quero/preciso/espero?**



O “X” com que você está preocupado pode ser qualquer coisa, de ficar menstruada no dia de um primeiro encontro à morte prematura da pessoa amada. O “Y” pode ser a defesa de sua tese ou o trem de aterrissagem do seu voo de conexão para o Rio de Janeiro. O “Z” pode ser uma entrevista de emprego, um teste de direção ou uma aposta muito grande que fez no nome do novo bebê real. (Sei, é uma vergonha de 50 reais eles não terem escolhido Gary.)

**No fim, não importa quais exatamente são seus “e ses” — só que eles existem e ocupam um espaço grande/pequeno/exagerado na sua mente em determinado dia, desmanchando seu suéter metafórico carreira por carreira. Assim, é uma boa ideia observar o seguinte:**

**Lição nº 4:** É provável que grande parte dessa merda nunca ocorra.

**Lição nº 5:** Você pode evitar parte dela e reduzir um pouco os efeitos do resto.



**Lição nº 6:** Parte dela está e sempre esteve totalmente fora de seu controle e presa nas garras de aço de Sua Majestade, Rainha Elizabeth II. Aguenta o tranco, aprenda a lição e siga em frente.

Ei, não estou julgando ninguém. Estou do seu lado (daí a qualificação duramente conquistada para escrever este livro).

Fui campeã de preocupações durante toda a minha vida. *E ses* giram dentro da minha cabeça como peixes em um mar psicodélico de alucinógenos. Surtei sobre merda que não aconteceu. Fico obcecada com merda que pode ou não ocorrer. E, quando a merda acontece, tenho uma capacidade incrível de surtar por causa dela.

Nos últimos anos, porém, encontrei meios de reduzi-las. Não estou totalmente livre das preocupações, mas estou menos ansiosa e não fico mais, digamos, paralisada pelo medo e/ou levada à beira da loucura por expectativas não atendidas e uma fervilhante sensação de injustiça. É um progresso.

É surpreendente como é bom e o quanto realizei com uma mudança de atitude relativamente simples — **aceitar a merda que não consigo controlar** —, o que me permite focar a merda que posso controlar e me deixa mais bem preparada para tomar decisões e resolver problemas no momento e depois do fato.

E até mesmo para evitar que algumas delas ocorram, para início de conversa. Maravilha!

Aprendi a parar de ruminar resultados improváveis e agir para criar outros mais prováveis. Como avançar em vez retroceder em agonia. E, fundamentalmente, **como separar minha ansiedade sobre o que *poderia* ocorrer do ato de lidar com isso quando *realmente* ocorrer.**

Você também pode aprender a fazer tudo isso, e *Calma aí, P\*rra!* Vai ajudá-lo.

**Pare de surtar com merda que não pode controlar.**

**E**



**Habilite-se a tomar decisões racionais.**

**PARA QUE VOCÊ POSSA**

**Resolver problemas em vez de piorá-los.**

Veja como o processo transcorreu para mim durante os últimos anos e uma pequena amostra de como pode funcionar para você.

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

Minha mudança de atitude coincidiu com a mudança de cidade, quando meu marido e eu saímos do agitado bairro do Brooklyn, em Nova York, e fomos para uma tranquila vila de pescadores na costa norte da República Dominicana.

Eu sei, cale a \*@% da boca, ok? Mas juro que esta não é uma história sobre dias ensolarados e idílicos cheios de coquetéis exóticos e praias fantásticas. Gosto deles, mas o principal benefício de morar onde moro é que o lugar me obrigou — na verdade, a água azul do mar — a me acalmar.

Durante os 16 anos anteriores em Nova York, muita coisa aconteceu: assumi altos cargos, planejei e realizei um casamento, comprei uma casa e organizei a citada mudança para a República Dominicana. Sempre fui boa em lidar com todo tipo de merda, mas não ficava particularmente calma enquanto isso.\*\*

E quando acontecia algo para mudar o curso de minhas expectativas cuidadosamente cultivadas — bom, *pode esquecer*.

Talvez você ache que uma pessoa altamente eficaz, produtiva e organizada se adaptaria caso a situação exigisse. Mas, naquela época, eu não conseguia me desviar de meus planos sem surtar completamente — como quando um aguaceiro no dia do piquenique em comemoração ao 30º aniversário do meu marido provocou um acesso digno de *Goodbye, cruel world!*

Naquela época, eu derretia mais depressa do que um pedaço de queijo na racleteira em um jantarzinho no Brooklyn — **tornando toda a merda que**



**eu tinha que fazer ainda mais difícil e geradora de ansiedade do que precisava ser.** Dois passos para frente, um para trás. Toda. A. Droga. Do. Tempo.

Alguma coisa tinha que acontecer, mas eu não tinha ideia do quê ou como.

O que nos traz para a tranquila vila de pescadores na costa norte da República Dominicana. Três anos atrás, eu me mudei para um lugar onde é possível deixar planejamentos totalmente de lado. Aqui, o clima tropical muda mais depressa que a lealdade no reality *Real Housewives*; as lojas fecham em horários indeterminados em dias da semana aleatórios; e o cara que combinou de consertar o telhado “*mañana*” pode simplesmente aparecer “uma semana depois de *mañana*” — possivelmente por causa dos temporais, ou porque não conseguiu comprar o material necessário na loja que abre apenas periódica e inconsistentemente.

Ou ambos. Ou nenhum dos dois. Quem sabe?

A vida no Caribe parece sedutoramente tranquila e legal quando você liga para o emprego exaustivo avisando que está doente e fica deitado no sofá tomando canja de galinha e assistindo à TV paga — e, de muitas formas, ela é mesmo; **NÃO ESTOU ME QUEIXANDO** — mas também é **frustrante para aqueles que se acostumaram com uma vida baseada em segurança e estrutura, ou que não lidam muito bem com o inesperado.**

Após algumas semanas curtindo em Hispaniola, percebi que, se continuasse presa aos velhos hábitos na nova vida, acabaria em um estado de pânico perpétuo por causa de *alguma coisa*, porque aqui *nada* acontece segundo seus planos. E ISSO anularia todo o propósito de ter saído da droga de Nova York, para começar.

Então, para mim, aterrissar na República Dominicana foi uma dose de terapia de exposição acompanhada de um drinque de água de coco e rum. Fui obrigada a relaxar e nadar com a corrente, o que provocou maravilhas em minha atitude e estoque de Xanax.

**MAIS UMA VEZ, NÃO ESTOU ME QUEIXANDO.**

Contudo, por experiência, concluí que não é preciso fixar raízes em uma ilha no meio do Atlântico para se acalmar, porra!



## **Qualquer pessoa pode conseguir — até você.**

Você só precisa mudar de atitude, como fiz, e reagir aos problemas de um jeito diferente. Desse modo, também aprenderá que **realmente pode preparar-se para o inesperado**, o que ajuda muito com essa coisa de “um passo para trás”.

*Como é possível? Preparar-se para cada resultado em potencial não o deixaria maluco de um jeito totalmente diferente???*

Bem, sim, deixaria. Mas não estou falando de garantir vários locais para a festa de 30 anos do seu marido porque “e se” chover; ou preparar três versões diferentes de uma apresentação porque “e se” o cliente parecer menos inclinado a um gráfico de pizza e mais a fim de um gráfico de barras naquele dia; ou cavar um complexo sistema de fossos ao redor do seu terreno porque “e se” as vacas agitadas do vizinho escaparem algum dia. Definitivamente, isso pode levar você à loucura de um jeito diferente. E, possivelmente, à falência.

Estou falando de **preparar-se mentalmente**.

É por isso que este livro o ajudará, e, então, se a merda acontecer, você terá as ferramentas para lidar com ela — **seja você quem for, more onde morar e sempre que as coisas ficarem complicadas**.

(Pssst: Isso é o que chamamos nos negócios de “antecipação”.)





Alguns meses atrás, depois de uma noite agradável em um exótico bar local, meu marido e eu encontramos um visitante inesperado quando chegamos em casa.

Abri o portão e segui lentamente as pedras rumo ao deck (estava escuro e eu estava um pouco alta) quando uma folha maior que o normal chamou minha atenção. Ela não parecia exatamente esvoaçar na brisa, mas... correr nela. Rapidamente, a lanterna do meu iPhone confirmou que a suposta folha amarronzada era, na verdade, uma tarântula do tamanho de um melão honeydew.

Isso. Vou lhe dar um momento para se recuperar. Deus sabe que eu precisei de um.

Agora, supondo que você não tenha jogado o livro para o outro lado do quarto de nojo (ou, pelo menos, que o tenha pegado de volta), posso continuar?

Tendo declarado minha intenção de QUEIMAR A FILHA DA PUTA caso a encontrasse na nossa casa, eu me vi diante de um dilema. Nesse momento, já tinha começado a gostar da casa. E, tecnicamente, a criatura não estava *dentro* dela. Só *perto* dela.

O que fazer? Ficar paralisada no lugar até que a coisa retornasse às profundezas desconhecidas de onde veio? Dormir com um olho aberto por toda a eternidade? Educadamente pedir à tarântula para se mandar?

**Nenhuma dessas opções era realista.** Então, além de gritar para o meu marido: “Vem logo dar um jeito na tarântula”, não havia muito que eu *pudesse* fazer. Vivemos no meio do mato, *baby*. E, não importa quantos corretores de imóveis e colegas expatriados nos tivessem garantido que “esses caras ficam nas montanhas — você nunca vai ver um”, não havia como negar o ser de sete patas que achou o caminho até nossa humilde morada ao nível do mar.

(Você leu certo. Esse cavalheiro tinha perdido um de seus pequenos membros peludos — um fato que será importante mais adiante nesta



história.)

Nós *fizemos* o seguinte: meu marido agarrou uma vassoura e a usou para tirar o penetra da propriedade e guiá-lo para o meio dos arbustos do vizinho, enquanto eu fugia para dentro de casa murmurando baixinho “tudo é uma tarântula”, até chegar ao andar superior em segurança e estar suficientemente dopada para dormir.

**Não era totalmente “calma aí, porra”, mas era um passo na direção certa.** Se tivéssemos encontrado uma aranha dessas em nosso apartamento no Brooklyn, eu teria acendido um fósforo ali mesmo, mas naquele momento tive a impressão de que eu tinha sido treinada por todas aquelas chuvas de monções imprevisíveis e todos os consertadores de telhados não confiáveis: espere o inesperado! Nada acontece conforme o planejado! *SURPREEESA!!!*

Na manhã seguinte, levantamos cedo a fim de passar o dia em um passeio de barco regado a rum com amigos. (Eu sei, eu sei, cale a boca.) Cambaleei escada abaixo naquela névoa mental que antecede as 8h da manhã, e, quando me virei no patamar para o último lance de degraus, eu a vi.

Escondida atrás da cortina, que ia até o chão na sala de estar, estava a mesma tarântula que tinha sido expulsa anteriormente até uns bons 30 metros de sua posição atual. Eu sabia que era a mesma porque tinha só sete patas. E, antes que você pense que me aproximei o bastante para contá-las, lembre que *essa aranha era tão grande que não era preciso chegar perto para contar suas patas* — com as quais tinha, durante a noite, atravessado uma extensão de grama, escalado o deck e, então, SUBIDO DE NOVO ATÉ O TERRAÇO E SE ESPREMIDO ENTRE AS FRESTAS DAS PORTAS CORREDIÇAS PARA ENTRAR NA CASA.

Sei o que você está pensando. *É AGORA que você queima a filha da puta, certo?*

E, sim, minha reação instintiva foi: *Não sei lidar com essa merda.*

Mas sabe o que aconteceu? Olhando uma segunda vez, a tarântula não parecia tão ruim. **Ou, melhor, ainda era ruim, mas eu estava melhor.**



Por causa do nosso treino na noite anterior, eu sabia que ela não se moveria muito depressa e nem começaria a rosnar para mim. E tive que admitir que uma aranha do tamanho de um melão honeydew, que funcionava com uma pata a menos, era muito menor e menos ágil do que uma pessoa de 1,50m de altura com duas pernas intactas. (Acontece que há um motivo para que a terapia de exposição seja clinicamente aprovada.)

Ao ativar a parte lógica do meu cérebro, pude trocar o instintivo *Não sei lidar com esta merda* por um mais produtivo *Ok, bom, como vamos resolver isso, porque tenho que pegar um barco e me encharcar com muitas doses de rum*. Aquele não era o momento para ficar histérica; **surtar não resolveria o problema.**

Se quiser, lembre minha versão adaptada da Prece da Serenidade:

**RECONHEÇA** o que aconteceu (uma tarântula em casa)

**ACEITE** o que não pode controlar (tarântulas podem entrar na minha casa!?)

**LIDE** com o que você *pode* controlar (tirar a tarântula da casa)

**Oficialmente, eu tinha me acalmado — então era hora de lidar com o problema.**

Certo, era hora de meu marido lidar com o problema, mas eu o ajudei.

Usando um jarro de plástico vazio, uma vassoura, um pedaço de papelão e nervos de aço, ele prendeu a criatura com gentileza e a manteve na mesa de jantar enquanto eu reunia protetor solar, toalhas, alto-falantes portáteis e uma garrafa extra de Barceló, porque na outra vez o capitão do barco calculou mal e, fala sério, quem quer ficar em uma praia deserta com um suprimento infinito de cocos e um finito de rum? **VOCÊ PODE CONTROLAR O RUM.**

Então dirigimos dois quilômetros na estrada com nosso novo amigo Lucky [sortudo] (acomodado em sua jarra de plástico), soltamos a aranha teimosa



em um terreno baldio e embarcamos no *SS Mamãe Precisa de um Drinque*.



Assim, o que minha calma caribenha recém-encontrada e histórias ousadas de tarântulas têm a ver com o reconhecimento, a aceitação e o tratamento dos **seus e ses, preocupações, ansiedades e surtos?**

É uma pergunta justa.

Além de passar anos como preocupada profissional, sou atualmente uma escritora profissional de livros de autoajuda, incluindo ***A Mágica Transformadora do F\****, ***Get Your Shit Together*** e ***You Do You***. Cada um recontou aspectos da minha trajetória para me tornar uma pessoa mais feliz e mentalmente saudável, combinados com dicas práticas e profanas, todos com o mesmo objetivo.

Eles me chamam de “**antiguru**”. Não vou mentir, é um trabalho muito legal.

Coletivamente, os livros ajudaram milhões de pessoas a se livrar de obrigações trabalhosas, organizar suas vidas e assumir seus verdadeiros eus. Se você é uma dessas pessoas, quero lhe agradecer por possibilitar esse trabalho tão legal. Se chegou agora: bem-vindo! E desculpe pela história da aranha. Sei que foi desencorajador, mas esses guias fazem isso, às vezes. Você vai se acostumar.

Seja como for, estou feliz com sua presença. E, cá entre nós, acho que você tem nas mãos o mais útil de todos, já que — acho que concordamos — todos temos problemas.

**Isso mesmo: você não consegue passar pela vida sem que lhe aconteça alguma merda!**

**Mas também: ACOMPANHADO POR UM MANUAL PARA APRENDER A LIDAR COM OS PROBLEMAS!**

Em *Calma aí, P\*rra!*, você vai aprender:



- As Quatro Faces do Surto (E seu Outro Lado);
- A gerenciar seus fundos de surto;
- O descongestionamento mental;
- A Pergunta que Decide Tudo;
- Como classificar seus problemas por probabilidade e priorizá-los segundo a urgência;
- A agilizar sua mente;
- O Modo Avestruz e como evitá-lo;
- A Preocupação Eficiente Produtiva Útil (PEPU);
- Os Três Princípios para Lidar com o Problema;
- Os Resultados Ideais Realistas (RIRs);
- E mais, muito mais...



Assim, se você for como eu — se alguma vez pensou *Eu não posso lidar com essa merda*, ou se você estiver se perguntando *e se?* Mais do que deveria, se preocupa demais, surta com frequência e perde tempo e energia obcecado com coisas que não pode controlar — eu posso ajudar.

**Lembre-se: não estou aqui para invalidar ou minimizar sua ansiedade ou seus problemas.** Eu só quero auxiliá-lo a lidar com eles, e acalmar-se é o primeiro passo. E, ao longo do caminho, juro que nunca direi “tudo vai ficar bem” ou começarei com o papo de que “não é tão ruim assim”.

Qualquer coisa que esteja acontecendo em sua vida é tão ruim quanto você acha que é. Ponto-final.

Mas vou lhe dizer o seguinte:

Tenho certeza absoluta de que, se eu posso passar dez minutos em um carro com uma tarântula no colo, **você também pode se acalmar e lidar com sua merda.**

---

\* Se seu dia estiver ótimo, com o sol brilhando, os pássaros cantando, e tudo estiver bem com sua minúscula parte da bomba-relógio rotativa, você provavelmente *não* precisa se acalmar, porra nenhuma. Parabéns. Saia, aproveite. A merda não vai demorar a acontecer, e eu estarei esperando.

\*\* Onde “não ficava particularmente calma” é igual a “totalmente maluca”.





**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 zoadado 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?*

#### **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 “spritz 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:

e-se

P

preocupação



# P Inércia P

---

## 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 bordoadada 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, *você* 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.



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 ajuda além das páginas de um livro de 30 reais escrito por uma mulher cuja verdadeira função é descobrir novos jeitos de usar a palavra “porra” em uma frase.

Mas talvez essa mulher seja muito ousada: pode ser difícil identificar a depressão, como a ansiedade, quando você é o detetive e sua própria cabeça é o caso. Faça-se um favor e ouça as pessoas que o cercam quando dizem: “Ei, você não parece só estar triste, mas com uma depressão profunda. O que acha de procurar um profissional?” Não se envergonhe por causa disso. Todos os tipos de pessoas — mesmo as que levam uma vida ótima — podem sofrer de depressão. Transtornos mentais são um c\* do avesso.\*\*\*

Com isso, quero dizer que talvez eu não seja qualificada para diagnosticar ou tratar sua depressão (a doença); mas, sob os auspícios de *Calma aí, P\*rra*, acho que se sentir deprimido (o estado de espírito) é válido. E, na minha cabeça, esse estado é *exaustivo*.

**O que você pode fazer a respeito?** Paciência, meus lindos. Vamos fazer você se levantar e sair da cama mais cedo do que imagina. Isso é o que Pingue-pongue gostaria que fizesse.





# RAIVA

**Como é:** Tirando em encontros dolorosos com portas de geladeira, não costumo me zangar. Talvez seja porque meus pais não brigavam na minha frente. Talvez seja só meu temperamento. Ou, talvez, seja porque sou uma idiota fria que não fica zangada e parte direto para a vingança. Mas, embora eu não chore, não grite, não amaldiçoe as pessoas, tampouco ponha fogo em seus pertences valiosos, isso não significa que eu não entenda do assunto. As pessoas tomadas pela raiva experimentam efeitos colaterais prejudiciais, como hipertensão arterial e elevação da temperatura corporal, o desejo de reagir com violência física e as consequências daí resultantes, manchas no rosto, mandíbulas cerradas e desagradável saliência dos tendões do pescoço.

Mas um resultado invisível — embora não menos danoso — de um surto de raiva é que ele impede a capacidade crítica. **ELE PIORA AS COISAS.**

**Por que é ruim:** Na era das câmeras de smartphones, cada descontrole emocional representa possíveis 15 minutos de má fama. Você quer acabar no noticiário da noite vomitando impropérios lamentáveis ou no Facebook Live destruindo propriedades públicas porque não conseguiu se acalmar, porra? Não, você não quer. A propósito, sugiro que leia algo sobre o que é conhecido em nossa casa como a Síndrome do Aeroporto Mexicano.

## Síndrome do Aeroporto Mexicano

Certa vez, meu marido e eu voltávamos de férias familiares organizadas por um agente de viagens. Por algum motivo, quando nosso grupo de 13 pessoas chegou para o voo de conexão na Cidade do México, eu estava sem minha passagem. Veja bem, não estou falando de um lugar marcado, mas da *droga da passagem*. Sabe-se lá o que aconteceu. Mas você sabe o que não resolveu a questão? Confrontar agressivamente os funcionários da companhia aérea no balcão de check-in. O meu (doce, generoso, gentil, normalmente muito calmo) marido aprendeu a lição do jeito difícil quando ele perdeu a paciência com um dos ditos funcionários cerca de 3,2 segundos antes que eu lhe desse um cutucão nas costelas



“com o olhar” e comunicasse que *eu não queria ficar detida à noite — ou o resto da vida — na Cidade do México*. O que também o salvou de uma situação difícil naquele dia foi uma mãe de Long Island que estava tendo o mesmo problema e lidou com ele de um jeito muito pior. Você sabe que ela vai a um Bar Mitzvah muito importante amanhã?!? Bom, eu entrei no avião. Ela, não.

**O que você pode fazer a respeito?** Bem, você pode ter aulas de controle da raiva, mas isso não parece muito agradável. Eu tenho algumas alternativas estimulantes que acho que você vai gostar. (Principalmente em páginas futuras. Essa é boa.)

P. S.: Para ser sincera, estou curiosa sobre o que vai ser necessário para ativar minha face de raiva. Já faz uns bons 15 anos desde o incidente com a geladeira, e a menina aqui é humana.





# FUGA

(ou Modo Avestruz)

**Como é:** A dificuldade com o Modo Avestruz é que talvez você nem ao menos perceba que o está fazendo, porque “fazer” é praticamente “não fazer nada”. Você está simplesmente ignorando ou desprezando advertências e fingindo que a merda não está ocorrendo. Não estou vendo nada aqui, pessoal! Cabeça firme dentro da areia.

(A propósito, sei que essas aves gigantes não enterram sua cabeça desproporcionalmente pequena na areia para escapar dos predadores, mas preciso que você dê um desconto quando se trata da precisão de minhas metáforas; do contrário, este livro não terá graça para nós.)

Bem, às vezes, o “truz” fica sozinho — se você estiver adiando uma tarefa cotidiana, isso é uma fuga, pura e simples. Em outros momentos, bancar o avestruz é resultado de *já* ter sucumbido à ansiedade, tristeza e/ou raiva. Nesses momentos, seu cérebro é uma panela com água fervente e lagostas, e você tem a sensação de que, se puder manter a tampa bem fechada, talvez nunca tenha que enfrentar seus gritos silenciosos. (Normalmente, é nesse momento que mergulho de cabeça nas almofadas do sofá.)

**Por que é ruim:** Primeiro, uma merda não enfrentada gera *mais merda*. Ignorar a convocação para um júri pode levar a multas, um mandado de prisão e uma contravenção em seu registro permanente. Fingir que você não desenvolveu intolerância à lactose pode causar uma situação constrangedora em um jantar. E recusar-se a cuidar daquele ferimento chato conseguido enquanto cortava uma árvore de Natal pode significar passar o Ano-Novo aprendendo a usar melhor uma mão artificial do que um machado.



E, segundo, embora eu admita que ignorar deliberadamente qualquer merda que aconteça com você é um jeito perspicaz de contornar a necessidade de ter que reconhecer, aceitar ou lidar com ela — adivinhe só, se suas preocupações o colocaram no Modo Avestruz, você não escapou realmente delas. Elas estarão esperando do lado de fora do seu esconderijo quando você levantar a cabeça. (Ei, pessoal. Touché.) Fugir significa **NÃO RESOLVER SEU PROBLEMA, NUNCA!**

**O que você pode fazer a respeito?** Ótima pergunta. Só por perguntar, você já está fazendo progresso.

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

Como parte de minha pesquisa para *Calma aí, P\*rra!*, fiz um levantamento online anônimo pedindo às pessoas que revelassem suas principais reações de surto. Ele revelou que a maioria das pessoas (38,6%) cai na categoria “Ansiedade/Pânico”; 10,8% escolheram “Fico zangado” e “Fujo dos problemas”, respectivamente; e outros 8,3% são fiéis ao “Triste/Deprimido”. E o resto? Cerca de 1/3 dos pesquisados (30,3%) disse: “Não dá para escolher só um. Faço todas essas coisas.” Foi então que eu soube que este livro seria um sucesso. E mero 1,2% disse: “Eu nunca faço nenhuma dessas coisas”. Aham, senta lá.

## Bem-vindo ao Outro Lado

Ok, eu estava guardando os detalhes práticos para a Parte II, mas você têm sido tão paciente com todos esses parâmetros que quero deixar que dê uma espiadinha em **como vamos inverter o roteiro** de qualquer que seja a Face de Surto que esteja vivenciando.

Meu método se baseia em uma pequena preciosidade chamada Terceira Lei de Newton, segundo a qual **“para cada ação existe uma reação igual e contrária”**.

Você não precisa ter tido aulas de física na escola (eu não tive, o que vai ficar óbvio pela minha próxima interpretação dessa lei) para entender a ideia de que você pode neutralizar um fato desagradável com outro agradável. Rir é o oposto de chorar. Respirar fundo é o contrário de dar gritos que expulsam todo o ar de seus pulmões. O pêndulo oscila para dois lados etc. etc. etc.



Logo, um simples caminho para acalmar surtos leves, médios ou violentos é — dica da Gloria Estefan — **mudar o ritmo**.

#### FACES DO SURTO: O OUTRO LADO

<b>Ansioso e pensando demais?</b>	<b>FOCO:</b> Quais dessas preocupações têm prioridade? Qual delas você pode realmente controlar? Concentre-se nelas e deixe as demais de lado. (Falaremos mais sobre o assunto ao longo do livro.)
<b>Triste e exausto?</b>	<b>CONSERTE-SE NO AMOR:</b> Trate-se do mesmo jeito que trataria um amigo triste em dificuldades. Seja gentil. Cochilos, chocolate, banhos, coquetéis e maratona de <i>South Park</i> ; qualquer coisa que alivie sua tristeza ou devolva a energia aos seus passos e o riso aos seus lábios.
<b>Zangado e piorando a merda?</b>	<b>VÁ NA PAZ COM LÓGICA:</b> Você não pode se dar um cutucão nas costelas como fiz com meu marido na cidade do México (é sério, os cotovelos não conseguem alcançá-las). Mas quando o sangue está subindo à cabeça, você pode <i>imaginar</i> como seria viver até o fim dos seus dias na cela de um aeroporto ao sul da fronteira. Visualize as consequências e adapte sua atitude de acordo com elas.
<b>Fugindo e prolongando a agonia?</b>	<b>VIRE A MESA:</b> Dê um passo, mesmo que pequeno, na direção de reconhecer seu problema. Diga-o em voz alta. Escreva-o no espelho embaçado do banheiro. Imagine-o como um boneco de vudu. Se puder fazer isso, estará no caminho de se acalmar, porra!

Então, aí está: **uma estrutura simples para admitir suas preocupações, reconhecer suas reações prejudiciais e começar a revertê-las.**

Isto é, não me tornei uma escritora de fama internacional *dificultando* essa merda para vocês, amigos.

## Os Fundos do Surto

Em *A Mágica Transformadora do F\**, apresentei o “orçamento para ligar o foda-se”, que são os recursos — **tempo, energia e dinheiro** — que você gasta com tudo que considera importante, de atividades e compromissos a amigos, familiares etc. Por outro lado, você pode escolher *não* gastar esses recursos em coisas com que *não* se importa. Administrá-los chama-se “fazer



um Orçamento do Foda-se”, um conceito que está a caminho de se tornar meu legado mais duradouro. Uma *limonada* para antigurus, se preferir.

Como não se conserta o que não está quebrado, levei o orçamento para ligar o foda-se para o livro seguinte, *Get Your Shit Together* — que parte da premissa que você também deve gastar tempo, energia e/ou dinheiro em coisas que PRECISA fazer, mesmo que não QUEIRA realmente fazê-las — como, por exemplo, ir trabalhar para ganhar dinheiro para pagar o aluguel. No epílogo, adverti (profeticamente, devo dizer) que “**merdas acontecem**” e que “**você deve reservar um pouco de tempo, energia e dinheiro para esse cenário, só por garantia**”.

Assim, em *Calma aí, P\*rra!* — porque eu não sou nada além de uma criadora de nomes chamativos para conceitos de senso comum que todos usaríamos mesmo que não tivéssemos nomes chamativos para eles —, eu lhe darei **fundos de surto (FSs)**.

Esse é o orçamento para ligar o foda-se que você vai usar quando a merda acontecer. Você pode usá-lo exacerbando todos os comportamentos agradáveis que descrevi na seção anterior. **Ou pode gastá-lo para se acalmar, porra, e lidar com a merda que causou o dito surto.**

O ideal é que você tenha lido *Get Your Shit Together* e poupado para esse cenário. Em caso negativo, há ainda mais necessidade do seguinte tutorial. Mas não importa como você o divida, sua quantidade é limitada, e **todos os fundos de surto gastos são tempo, energia ou dinheiro debitados de seu dia.**

#### TEMPO

O tempo tem sido um recurso finito desde, bem, desde o início. Ele não está mais sendo fabricado. Isso significa que, no final, você vai ficar sem tempo para fazer qualquer coisa — incluindo surtar ou lidar com o que quer que seja que vá acontecer/esteja acontecendo com você. Por que desperdiçá-lo no primeiro se gastá-lo no segundo melhoraria amplamente a qualidade de todo o estoque restante de minutos?

#### ENERGIA

Você também vai acabar ficando sem energia, porque, embora Jeff Bezos esteja se esforçando muito, ele ainda não programou a Alexa para sugar a sua alma mortal enquanto você dorme e recarregá-la no Wi-Fi. Em algum momento, você tem que



comer, descansar e renovar-se à moda antiga — e, se a merda atingir o ventilador, você desejará ter gastado menos energia surtando e ter deixado mais no tanque para conseguir enfrentá-la.

### DINHEIRO

Este é mais complexo, visto que algumas pessoas têm muito e outras não têm nada, e a capacidade de todos de reabastecer seus cofres varia. Contudo, se estiver quebrado, fazer compras estressado enquanto surta sobre passar no exame da OAB realmente não é a solução. Porém, se você tiver uma conta bancária de fundo ilimitado, poderá argumentar que limpar as prateleiras de artigos em uma liquidação da J.Crew ao menos vai contribuir para a melhoria de seu humor em geral. Eu não descarto a versão de ninguém sobre a forma de se cuidar, mas todo esse dinheiro gasto em bermudas cáqui e cintos de sisal decididamente não vai *resolver o problema básico* de sua pontuação no exame para se tornar advogado. Contratar um professor particular provavelmente seria um uso melhor para seus fundos. (E para todos os Tio Patinhas que aguardam ansiosamente o apocalipse: você é quem sabe, mas chuto que nem suas armas nem seus bitcoins valerão alguma merda no Câmbio Zumbi.)

Em suma: **preocupar-se é um desperdício**. A preocupação custa tempo, energia e/ou dinheiro, e não lhe dá nada em troca. Contudo, se você gastar seus fundos de surto realmente lidando com algo, você terá, de fato, lidado com isso.

Meu objetivo é ajudá-lo a minimizar a preocupação e a gastar seus FSs de modo mais sensato ao longo do caminho.

*Bela tentativa, Knight. Se eu pudesse parar de me preocupar e controlar meu tempo, minha energia e meu dinheiro com firmeza, eu SERIA o Jeff Bezos.*

### 3 formas de desperdiçar tempo, energia e dinheiro pensando demais

Se trocar de roupa sete vezes antes de sair, vai se atrasar.

Se gastar mais tempo remexendo nas fontes do que escrevendo o artigo da faculdade, nunca o entregará.

Se continuar a criticar seu decorador, ele vai se demitir e você vai perder a entrada que pagou.



Ei, calma aí, porra — eu disse “minimizar”. Eu mesma sou detentora do Recorde Mundial Feminino em Preocupação Diária sobre Morrer de Câncer. Ninguém é perfeito. Mas **quando você se flagra preocupado ao ponto de surtar, deveria pensar nos recursos que está desperdiçando com essa fixação inútil.**

**Ansioso?** Pensar demais é igual a gastar demais.

**Triste?** Depois de gastar toda sua energia chorando, gemendo, batendo no peito e alimentando a besta deprimida, não sobra nada com que lidar.

**Zangado?** Esse pode ser o pior uso dos fundos de surto, visto que normalmente *aumenta* o débito. Como quando você se zanga tanto com o tempo esperando na linha de atendimento ao cliente que atira seu iPhone contra a parede, racha a tela, quebra o drywall e finaliza a ligação — o que significa que não resolveu o problema original (bebedouro para pássaros com defeito), e acrescentou dois itens às contas reais e metafóricas.

**Bancando o avestruz?** Não pensem que vocês vão se safar de alguma coisa. Mesmo evitando sua merda, você está esvaziando seus FSs. Você desperdiçou muito tempo valioso — um recurso não renovável que poderia ter sido empregado em soluções — fazendo um monte de coisa nenhuma. Você também desperdiçou energia se contorcendo fingindo **QUE TUDO ESTÁ SIMPLEMENTE ÓTIMO.**

Lembra o cachorro dos quadrinhos? Agora ele é uma pilha de cinzas de papel.

Não importa que tipo de surto você esteja vivenciando ou tentando evitar, **há meios mais inteligentes de empregar seus fundos.** Por exemplo:

Em vez de perder TEMPO preocupado com ser reprovado na prova de física, você poderia gastá-lo criando cartões educativos divertidos sobre física quântica.

Em vez de desperdiçar ENERGIA andando pelo apartamento preocupado com o que acontecerá quando seu colega chegar em casa e descobrir que o cachorro, Meatball, aprontou com os tênis Air Jordan favoritos de alguém,



você poderia gastar essa energia pesquisando cursos de adestramento para o cão.

E, em vez de desperdiçar DINHEIRO em falsos remédios que supostamente impedem a calvície, mas não funcionam, você poderia comprar alguns chapéus realmente legais e se transformar no Cara do Chapéu Muito Legal.

Bem-vindo ao Outro Lado, amigo. Olha só, você por aqui.

(Falando de coisa boa, tenho quase certeza de que pelo menos três leitores e um cão recuperaram o dinheiro gasto neste livro.)

## O Quarto Fundo

Curtis “50 Cent” Jackson teve *A 50ª Lei*.\*\*\*\* Eu tenho o Quarto Fundo, um ramo do orçamento para ligar o foda-se que criei exclusivamente para *Calma aí, P\*rra!* Este material aqui é quentíssimo, pessoal.

Todos temos uma amiga, parente, colega de trabalho ou parceira voluntária da cooperativa de alimentos que parece estar no **Modo de Crise Constante**, não é mesmo? Eu a chamarei de Sherry. Não há um encontro em que ela não tenha levado bolo, um dia em que um idiota não tivesse amassado seu carro no estacionamento, um prazo que não tivesse sido ESTOURADO POR COMPLETO por algum cliente ou que um balde de adubo não aterrissasse em seu colo por culpa de um cara chapado e descuidado usando aquelas horríveis alpargatas TOMS que fazem seus pés parecerem membros mumificados.

Você quer ser solidário quando Sherry se queixa da última catástrofe ou aparece na reunião matinal suada, piscando depressa e tagarelando sem parar *você não sabe a merda que aconteceu!*

Porém, acontece que ela faz isso o tempo todo. E, então, você também sente vontade de dizer: *Qual é o problema, sua maluca? Trate de se acalmar e resolva-o.* (Se você não se identifica com essa situação, então é uma pessoa melhor que eu. Aproveite seu assento prioritário na vida após a morte.)



Isso nos leva ao **Quarto Fundo: Boa vontade.**

#### BOA VONTADE

Ao contrário do tempo, da energia e do dinheiro, a conta da boa vontade não é mantida por você. Ela é financiada pela solidariedade e/ou auxílio de *terceiros*, e depende de eles distribuírem ou não seu conteúdo conforme considerarem adequado. Sua função é manter a conta em boas condições não surtando o tempo todo, como Sherry.

O que Sherry não percebe é **o quanto desgasta a boa vontade alheia quando leva essas crises contínuas a suas portas.** Em algum momento, você começará a bater a porta na cara dela, como faz com as testemunhas de Jeová e com as criancinhas procurando sua bola.

O quê? Elas que não deveriam tê-la chutado para o meu quintal. Agora, a bola é minha.

Seja como for, vamos inverter as posições e imaginar que seja *VOCÊ* quem esteja buscando a solidariedade do próximo. Isso é legal. Faz parte da natureza humana ser solidário. Como puxar conversa sobre o tempo, todos fazemos isso — reclamamos, gememos, falamos como tem feito calor, como se não soubéssemos que 40° em Pelotas prenunciariam a morte de nosso planeta.

Quando você se sente vencido pela magnitude absoluta de sua desgraça, é compreensível procurar e se sentir apoiado pela solidariedade dos outros.

Às vezes, você só quer que um amigo concorde com o fato de que você não deveria ter esperado 45 minutos pelo cara da TV a cabo, para então ele se dar conta de que não tinha a peça necessária para conectar seu modem, fazendo com que você se zangasse a ponto de quebrar um dente mordendo a caneta que ganhou de brinde, frustrado. De que serve uma droga de *caneta* quando tudo o que você quer é assistir ao Silvio Santos e agora tem que ir à droga do *dentista*, o que certamente vai estragar outro dia inteiro! Ou talvez você só precise que uma pessoa — qualquer pessoa — saiba que Jeremy, o VP assistente de marketing, é absolutamente o *pior* de todos!

Eu escutei, viu? (Assim como todos em um raio de 5 metros. Talvez você possa baixar o tom só um pouquinho.) E quando seus amigos, parentes e colegas voluntários o virem aflito, sua primeira reação provavelmente será



de solidariedade. Eles não estariam trabalhando em uma cooperativa de alimentos se não fossem socialistas até o fundo da alma.

Mas é aqui que o Quarto Fundo entra em ação: **se surtar o tempo todo, por causa de tudo, vai acabar esgotando sua cota de boa vontade.** Você corre o risco de ficar com saldo negativo mais depressa do que eles esvaziam um aquário quando uma criança cai no tanque dos tubarões, revivendo o clássico dilema do livro infantil *The Boy Who Cried Shark*, [“O Garoto que Gritou Tubarão”, em tradução livre.]

**Quando você precisar de ajuda e solidariedade por algo válido, talvez eles não estejam mais ali.**

<cantarola música tema do filme *Tubarão*>

<sai de cena>

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

Se permitir que eu mude um pouco de assunto, tenho algumas verdades para meus colegas que sofrem de Ansiedade-com-A-Maiúsculo, que se veem direto no Modo de Crise Constante.

Por causa do meu então não diagnosticado transtorno de ansiedade generalizada, passei anos aborrecendo meus amigos, parentes, colegas e marido com todas as minhas dores de estômago misteriosas, cancelamentos de última hora, choros no escritório, e propensão semelhante à de um monge dervixe rodopiante a reorganizar a casa das pessoas sem permissão.

A maioria não conseguiria entender por que eu surtava o tempo todo. Para eles, a maioria de minhas preocupações não parecia merecedora de tanto caos e insanidade.

*Qual é o problema agora, sua maluca? Trate de se acalmar, porra, e resolva-o. Jesus.*

Já viu esse filme?

Alguns desses amigos começaram a se retrair, guardando sua solidariedade e apoio — e nem sempre conseguiam disfarçar o aborrecimento ou frustração em relação a mim. Na época, fiquei confusa.



Magoada. Até indignada. Hoje, porém, com o benefício da retrospectiva e intervenção terapêutica, sabe o que aconteceu?

**EU NÃO OS CENSURO. Não é dever do resto do mundo lidar com a minha merda.**

Isso me torna um monstro? Acho que não. Uma filha da mãe desbocada, talvez, mas isso você já sabe.

Como eu disse, sei exatamente o quanto a *ansiedade*, o transtorno mental, pode nos ferrar — e é fantástico quando nossos parentes e amigos tomam conhecimento disso e podem nos ajudar. Sou eternamente grata ao meu marido por suportar alguns anos de aborrecimento extremo antes de eu começar a entender e aceitar minha ansiedade. Às vezes, ela ainda é desagradável, mas pelo menos ele sabe que **agora eu sei qual é o problema implícito**, e que estou tentando mantê-la sob controle — o que deposita muito mais boa vontade em minha conta do que quando gasto a maior parte do meu tempo dormindo e chorando, e não fazendo nada para mudar a situação.

Então, se você permitir que eu mostre um ponto de vista potencialmente controverso:

**Alguns recebem cartas piores do que os outros, e merecem proteção para sacar a descoberto, mas o Banco da Boa Vontade não prorroga a linha de crédito eternamente, porque você tem questões a resolver.**

Caso não se passe um dia sem que você não mostre sua face Ansiosa/Triste/Zangada/Avestruz — e, conseqüentemente, jogue todos os seus problemas na cara das outras pessoas —, então é hora de perceber que **Você. É. Parte. Do. Seu. Problema.**

É duro? Talvez, mas sou paga para dizer a verdade. E, assim como as Sherrys do mundo, **acho que pessoas realmente-clinicamente-ansiosas precisam assumir parte da responsabilidade.** Precisamos reconhecer nossas tendências, analisar nossas atitudes e, talvez, procurar um médico ou analista ou terapeuta de Reiki ou algo desse tipo, e examinar



nossa merda; do contrário, nos arriscamos a alienar todo nosso sistema de apoio.

Em outras palavras: se você sofresse de diarreia crônica, estaria procurando meios de parar de ter diarreia crônica, certo? E se ela estivesse afetando seus relacionamentos por não poder ir a festas ou estivesse sempre cancelando encontros de última hora, ou quando *estivesse* na casa de outra pessoa distraída por sua própria merda (literalmente) a ponto de ser má companhia? Você não quer cagar em cima dos seus amigos (figurativamente), certo?

Foi o que pensei. Vamos em frente.

## Descongestionamento mental e a pergunta que decide tudo

Estamos chegando ao último fato básico da Parte I. Falamos sobre a **importância de dar nome a seus problemas, compreender sua reação a eles e valorizar sua resposta**. É hora de passar a calcular *como*, exatamente, você vai colocar essas lições em prática e começar a se acalmar, porra!

Começo: **descongestionamento mental**.

Se você leu qualquer um dos meus livros, ou assistiu às minhas palestras TED, conhece o conceito. Então, vou explicá-lo sucintamente para os novatos, para que o resto de vocês não corra em bandos para a Amazon se queixando que “Knight está se repetindo”.\*\*\*\*\*

Veja como funciona:

Como a organização material popularizada recentemente pela especialista japonesa em organização, autora de *A Mágica da Arrumação*, Marie Kondo, o **descongestionamento mental** (popularizado pela antiguru, algum dia parodista e autora de *A Mágica Transformadora do F\**, Sarah Knight) consiste de duas etapas:



## DESCARTANDO e ORGANIZANDO

A diferença está no fato de que a minha versão de descartar e organizar ocorre totalmente em sua cabeça, não em suas gavetas, closets ou garagem.

Não há esforço físico envolvido. Você não vai me flagrar cantarolando, murmurando ou insistentemente abrindo caminho no meio dessa merda. Você é livre para realizar essas atividades, se desejar, para se acalmar ou conquistar as mães bonitas e solteiras da associação cristã mais próxima. Mas não é uma exigência.

(O descongestionamento mental poderá deixá-lo fisicamente renovado? Com certeza! Afinal, menos ataques de pânico e acessos de raiva são bons para seu coração, seus pulmões e os pequenos ossos nos seus pés que costumam se quebrar quando você chuta objetos que não foram feitos para ser chutados. Mas esse não é o foco principal, apenas um subproduto maneiro.)

**As duas etapas do descongestionamento mental estão, nem um pouco coincidentemente, alinhadas às do Método de Não Preocupação.**

Etapa 1: DESCARTE suas preocupações (ou, acalme-se, porra!)

Etapa 2: ORGANIZE sua reação para o que sobrou (ou, lide com o problema)

É isso aí. Descarte, depois organize. E você deve começar analisando qualquer problema que o esteja preocupando, e fazendo uma pergunta simples a si mesmo.

### **A Pergunta que Decide Tudo**

Posso controlar isso?

Essa pergunta se refere a todos os conselhos que darei no resto do livro. Assim como Marie Kondo lhe pede para decidir se um bem material lhe traz alegria antes de descartá-lo, ou como quando eu lhe peço para decidir se algo o aborrece antes de mandar um f\*da-se, perguntando: “Posso controlar isso?”. Esse é o padrão pelo qual você medirá se algo vale suas preocupações — e o que, se é que existe algo, você pode fazer a respeito.

O descongestionamento mental e a Pergunta que Decide Tudo mostram todo seu talento na Parte II; mas, antes de chegar lá, quero parametrar um