

A vida perfeita  
não existe

Copyright © 2020 por Daiana Garbin

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*edição:* Nana Vaz de Castro

*preparo de originais:* Alice Dias

*revisão:* Ana Grillo e Luis Américo Costa

*revisão técnica:* Patricia Gipsztein Jacobsohn

*diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* DuatDesign

*foto de capa:* Danilo Borges e Jujuba Digital (finalização)

*e-book:* Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

G195v Garbin, Daiana

A vida perfeita não existe [recurso eletrônico] / Daiana Garbin. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

recurso digital

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-5564-025-0 (recurso eletrônico)

1. Autoconhecimento. 2. Emoções. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

20-65152

CDD: 155.2

CDU: 159.923.2

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: atendimento@sextante.com.br  
www.sextante.com.br

# SUMÁRIO

Introdução

Capítulo 1 Inveja, voracidade e a desvalorização de si mesma

O dia em que descobri que sou invejosa

É doloroso olhar para as sombras do nosso eu

Inveja consciente e inveja inconsciente

A inveja é um sinal

Inveja e gratidão

Capítulo 2 A vergonha de ser quem você é

Primeiro ponto fundamental: Somos ensinadas a sentir vergonha

Segundo ponto fundamental: Sentimos vergonha de algo que nosso corpo viveu

Terceiro ponto fundamental: Sentimos vergonha de algo que desejamos

Quarto ponto fundamental: Sentimos vergonha daquilo que julgamos e invejamos nos outros

Capítulo 3 A perpétua sensação de insuficiência

O silêncio

Você nunca estará completa  
O sentimento de inferioridade

#### Capítulo 4 Culpa, autopunição e ressentimento

Por que me sinto tão culpada?

Ficamos remoendo nossas culpas sem entender direito por que sofremos

O autoquestionamento sincero e rigoroso pode ser muito difícil

A necessidade de autopunição

O ressentimento

“É no lugar da vítima que se instala o ressentido”

#### Capítulo 5 Nossas dores e nossa responsabilidade

Apego ao sofrimento e ganho secundário

Assumindo o papel de vítima

Coragem e responsabilidade

Escravas das expectativas dos outros

#### Capítulo 6 E agora, o que eu faço com tudo isso?

O modo odioso

Coragem de mudar

O modo respeitoso

Como “me perceber feliz”, se sinto tristeza, medo, angústia e dor?

Palavras finais

Posfácio

Agradecimentos

Notas

Obras de referência

Sobre a autora

Informações sobre a Sextante

## INTRODUÇÃO

Olá, meu nome é Daiana e por muitos anos me senti insuficiente, inadequada e fracassada. Era como se dentro de mim existisse um buraco impossível de ser preenchido. Sim, eu sei que pode parecer estranho começar um livro assim. Mas, depois de muito refletir, escolhi exatamente essa frase para começar porque sei que você também se sente desse jeito. E provavelmente finge que está feliz, que é segura e realizada, como eu fiz quase a vida toda. Mas só  *você* sabe quanto sofre com a insuficiência, a inadequação e a sensação de desamparo.

Não sei por quê, mas desde muito jovem, não importa onde eu esteja – no supermercado, na rua, no trânsito, em restaurantes, no avião –, sempre que olho para uma pessoa, a primeira coisa que penso é: será que ela é feliz? Qual será a dor dela? Será que ela chorou de tristeza hoje? Será que está angustiada? Tenho mania de não acreditar facilmente na felicidade e achar que todo mundo está sofrendo. Parece que eu sinto. *Eu vejo*.

Foi graças a esse desejo de falar que eu vejo você, que eu vejo a sua dor, que lancei o canal “EuVejo”, no YouTube, em 2016, e meu primeiro livro, *Fazendo as pazes com o corpo*, em 2017. Desde então, passei a receber milhares de mensagens de pessoas em sofrimento. Pessoas de todas as idades, condições financeiras, de todos os graus de instrução, de todas as cores e amores. Homens e mulheres



extremamente infelizes com a vida que levam. Pessoas sem nenhum estudo e pessoas com pós-doutorado. Todas se sentem da mesma forma: inseguras, inadequadas, fracassadas, infelizes. O que está acontecendo?

Não sou profissional de saúde mental e este livro não é um guia médico ou psicológico. Sou uma curiosa estudiosa e uma mulher que sofre, como você. Então fui em busca de respostas. Obviamente, não encontrei todas as explicações para as causas do sofrimento humano, mas depois de quatro anos de estudos, pesquisas, entrevistas com dezenas de profissionais que investigam a mente humana e da análise de mais de 3 mil depoimentos de pessoas em sofrimento, descobri algumas coisas que quero compartilhar com você.

A primeira delas é que vivemos uma *perpétua sensação de insuficiência*, o que vou chamar de *sensação de inadequação/fracasso/vergonha/culpa/insegurança/vazio/desamparo*.

Ao longo deste livro, vou mostrar como estamos adoecendo em busca de pertencimento, aprovação, reconhecimento, amor e felicidade. Sim, a gente adoce de tanto tentar ser feliz! Não é curioso? O desejo de reconhecimento nos escraviza. O desejo de afeto, de sermos sempre amadas, nos escraviza. O desejo de estar preenchida nos escraviza porque buscamos a plenitude como a única via possível de felicidade.

Vivemos a ilusão de que um dia nos sentiremos completas, de que estaremos totalmente seguras, protegidas, e só então poderemos gozar da felicidade. Acontece que jamais estaremos plenas, completas, totalmente preenchidas, sem vazios. Somos seres desejantes. Desejamos porque falta algo. Falta algo porque desejamos sempre mais e mais.

Não existe o momento mágico em que o vazio deixará de existir, em que você vai parar de desejar, em que o sofrimento vai desaparecer e você vai desfrutar de uma felicidade esfuziante e permanente. O objetivo deste livro é mostrar que isso não vai acontecer. A felicidade

absoluta não é possível para o ser humano. No entanto, em geral não temos consciência disso e vivemos em busca da vida perfeita. Isso gera uma constante desestabilização psíquica – basta perceber quantas pessoas tomam ansiolíticos, antidepressivos ou remédios para dormir porque não conseguem lidar com a rotina.

Ficamos completamente cegas em busca dessa felicidade idealizada. Ansiando por uma vida livre de sofrimento e tentando lidar com o medo e a vergonha de não sermos boas o bastante, caímos na perigosa armadilha de desejar algo impossível. Nessa busca insana, estamos fadadas à frustração, porque a “invejável perfeição” e a “invejável felicidade” que almejamos simplesmente não existem.

Precisamos mudar nossa relação com a felicidade e com o sofrimento. A felicidade esfuziante que buscamos existe somente em episódios, assim como a dor e a tristeza. A vida é *neutra* a maior parte do tempo. Não acontecem coisas extraordinárias nem tragédias todos os dias.

Pense nos últimos sete dias da sua vida. Você vai reparar que teve muito mais de ordinário, comum, simples, neutro do que de incrível, terrível ou extraordinário. Vivemos muito mais tempo na neutralidade do que no prazer absoluto. Não há nada de fascinante ou fora do comum em quase todos os dias na minha vida e aposto que na sua também não. Isso é o que eu chamo de “vida neutra”. Mas eu odiava a vida neutra. Tinha a fantasia de que a “vida perfeita” dos outros era sempre radiante, incrível e extraordinária, e que a minha “vidinha medíocre” era uma droga. A grande mudança aconteceu quando aprendi a ver felicidade na neutralidade, no simples, no comum.

Em meio a nossa rotina neutra, vivemos episódios de muita alegria e de muita dor. O problema é que não aceitamos nem a neutralidade nem o sofrimento. Queremos só a alegria, o prazer, as coisas boas, e é aí que começa a infelicidade. Para chegar à tal “felicidade”, precisamos



olhar fundo para o vazio, para a insuficiência, para a inadequação, para a sensação de fracasso, para os sentimentos de culpa, vergonha, ressentimento e inveja.

Este livro é um convite para mergulhar no lugar mais imprevisível, contraditório, ambivalente e, por vezes, assustador em que você já esteve: os seus pensamentos.

Vai doer? *Vai.* Você vai sentir raiva de mim? *Sim,* muitas vezes. Provavelmente vai ter vontade de parar de ler. Vai jogar este livro em um canto e dizer que eu sou uma louca invejosa e obsessiva. (O que sou também, mas não só!) Porém, depois de um tempo, você vai pegá-lo novamente e ler até o fim. Eu sei que isso vai acontecer, porque somos mais parecidas do que você imagina.

Em algumas partes vai até achar que foi você quem o escreveu. Sabe por quê? Porque você também sente as mesmas coisas que eu. Você também só quer ser feliz e evitar o sofrimento. Eu sei, eu sinto. Eu vejo você. Todos nós, mulheres e homens, somos iguais no desejo mais profundo e genuíno de amor e felicidade.

Por isso eu gostaria de lhe apresentar uma forma diferente de lidar com o sofrimento. Convido você a conhecer um caminho novo para uma vida possível, factível, que é muito diferente daquela que idealizamos. Esse caminho começa por aceitar que não existe vida sem dor, e, por mais contraditório que possa parecer, é sua relação com a dor que vai lhe ensinar a ser mais feliz.

Este livro não é apenas a minha história. É também a sua história e a de milhares de pessoas que me mandaram mensagens revelando o cenário interior de vergonha, medo, desespero, ódio ou tristeza que estamos vivendo.

Assim como no meu livro anterior, optei por me referir a você sempre no feminino porque a grande maioria do meu público é composta por mulheres. Minha intenção é que você se sinta representada, compreendida, acolhida, como se estivesse entre amigas.

No entanto, como trato de sentimentos universais, que rompem as barreiras de gênero e são vivenciados por todos nós, eu gostaria que os homens também se sentissem acolhidos nesta conversa. Eu sei que você que é homem também vai se identificar com muitos sentimentos e situações sobre os quais vamos refletir nas próximas páginas.

Em uma aula no curso Fundamentos da Psicanálise, a professora Salete Abrão disse: “A vida humana não é razoável.” Ouvir essa frase mudou algo dentro de mim. Comecei a estudar para tentar entender o que é ser feliz em uma vida que não é razoável, não é sensata, não é pautada pela razão, exatamente porque, no fundo, pouco entendemos de nós mesmas. Não temos acesso a muitos de nossos sentimentos e pensamentos nem temos controle sobre eles. Fazemos muitas coisas sem saber direito por quê. Diante de uma vida que não é guiada pela razão, acaba sendo fácil transformar nossos dias em uma ladainha de culpa, arrependimentos, raiva, mágoa e inveja, como uma música chiclete, repetindo sempre o mesmo refrão. Viramos escravas dos nossos pensamentos e da nossa incapacidade de nos perdoar e mudar.

Como o ser desejante que sou, escrevi este livro com a intenção de lhe dar coragem para pensar sobre os seus sentimentos e as suas emoções. Para pensar sobre o desamparo, a ausência, a falta. Para questionar que felicidade é essa que você está buscando. Para falar sobre o passado e sobre um caminho de cura que pode surgir a partir de tudo que você já viveu.

Contar a sua história pode aliviar o medo e a vergonha. Os monstros da sua mente vivem no escuro. Quando damos nome a uma dor, quando a colocamos em palavras, trazemos luz para ela, paramos de tentar ignorá-la. O silêncio e a negação não são as únicas opções que você tem. Você não pode curar o que não se permite sentir.

*Sentir.*