

BEST-SELLER INTERNACIONAL

Cometa mais erros, viva
sem medo e com ousadia

Corajosa
Sim,
Perfeita
não

Fundadora
da ONG
Girls Who Code

Reshma
Saujani

*A todas as meninas e mulheres “perfeitas”:
você são mais corajosas do que imaginam.*

Sumário

Introdução 9

Parte 1

Como as meninas são treinadas para a perfeição 21

1. Açúcar, tempero e tudo o que há de bom 23
2. O culto à perfeição 48
3. Perfeição 3.0: Quando a garota perfeita cresce 61

Parte 2

A coragem é a nova moda 93

4. Redefinindo “coragem” 95
5. Por que ser corajosa? 110

Parte 3

Diga adeus à garota perfeita: A trajetória para se tornar corajosa 113

6. Como criar uma mentalidade corajosa 117
7. Surpreenda-se tentando 132
8. Liberte-se da necessidade de agradar 149
9. Jogue no Coragem F.C. 163
10. Como sobreviver a um fracasso retumbante 171

Agradecimentos 181

Notas 183

Perguntas para discussão 189

Introdução

Ouse o impensável

Em 2010, eu fiz o impensável. Aos 33 anos, sem nunca ter exercido um cargo público, me candidatei a uma vaga de deputada no Congresso dos Estados Unidos.

Embora desde os 13 anos sonhasse em concorrer a um cargo público e transformar o mundo de verdade, até então eu tinha permanecido no conforto dos bastidores da política. De dia, eu tinha uma jornada de trabalho longa e exaustiva em uma renomada empresa de investimentos – um emprego glamouroso e bem remunerado que eu odiava, mas não largava por achar que era o que eu devia fazer. À noite e em todas as minhas horas vagas nos fins de semana, eu arrecadava fundos e trabalhava como ativista política. Todas essas foram *contribuições* valiosas que geraram impacto, mas, no fundo, eu queria era ser protagonista e realizar coisas relevantes.

A cada dia que passava eu me sentia pior no emprego, até que cheguei a um estágio de puro desespero, ao me dar conta de que algo precisava mudar. Foi quando ouvi o boato, nos meios políticos de Nova York, de que a deputada do meu distrito ia abrir mão de sua va-

ga, depois de 18 anos, para concorrer ao Senado. Eu sabia que aquela era a oportunidade pela qual estava esperando. Então me reuni com algumas pessoas influentes para perguntar o que achavam, e todas responderam, com entusiasmo, que eu devia tentar. Sabia arrecadar fundos, tinha boas ideias de políticas públicas e uma história de vida interessante. Embora não tivesse experiência como candidata, eu preenchia todos os outros requisitos. Nem me lembrava da última vez que me sentira tão empolgada. Finalmente, eu tomaria o rumo da carreira pública com a qual sempre tinha sonhado, e nada iria me impedir.

Foi então que algo inesperado aconteceu. A deputada resolveu não abrir mão de sua vaga. Portanto, se eu quisesse, teria que concorrer com ela. De uma hora para outra, todo mundo que tinha me apoiado e me incentivado passou a dizer: “Ah, não, nada disso... você não pode enfrentá-la.”

Ela era uma política veterana e cheia de contatos, uma adversária temível, e disseram que eu não teria a menor chance. A cúpula feminina do partido, além de cancelar o apoio entusiástico, passou a me dizer, sem meias palavras, que minha hora ainda não tinha chegado e a exigir que eu abandonasse a disputa.

Mas, àquela altura, eu tinha ido longe demais para desistir. Meu sonho estava bem ali, ao meu alcance. Era o que eu *queria* – queria demais para dar para trás e fugir. Pode acreditar, muitas vezes pensei que devia estar louca. Mas fui em frente assim mesmo. Sabia que aquela era minha única chance e que iria me lamentar pelo resto da vida se não tivesse ao menos tentado.

Para a minha surpresa – e a de um monte de outras pessoas –, minha origem étnica gerou muita repercussão positiva. Lá estava eu, uma novata do Sul da Ásia que nunca exercera um cargo público, e mesmo assim tinha gente prestando atenção em mim e as doações de campanha não paravam de chegar. Recebi apoio até do *New York Observer* e do *Daily News*. Eu, que tinha apenas uma remota esperança de ganhar, passei a acreditar na vitória após aparecer na primeira

página desses dois jornais de circulação nacional, e depois que a rede de TV CNBC classificou minha campanha como uma das mais empolgantes do país.

No entanto, na hora da verdade, ficou evidente que minha falta de experiência preocupava os eleitores bem mais do que se supunha. Não só perdi, como perdi feio, conquistando apenas 19% dos votos, contra 81% da minha adversária.

O mais incrível dessa história não foi eu ter concorrido a uma vaga no Congresso. Nem a forma acachapante e incontestável como acabei perdendo. Nem como juntei os caquinhos que sobraram de mim depois de uma derrota pública tão humilhante. O que vale a pena contar desse caso é o fato de que, ao me candidatar a um cargo público aos 33 anos, pela primeira vez em toda a minha vida adulta fiz algo corajoso de verdade.

Se você tivesse que avaliar meu currículo até ali – Faculdade de Direito de Yale, e depois uma série de empregos de prestígio no mundo empresarial –, provavelmente concluiria que sou guerreira e destemida. Mas ser guerreira não é necessariamente o mesmo que ser destemida. Foi o anseio de ter o currículo perfeito, não a coragem, que me fez entrar em Yale, depois de fracassar três vezes. Não foi o amor sincero pelo Direito, ou pelas grandes corporações, que me levou a procurar emprego em um escritório de advocacia renomado, e depois em um prestigiado fundo de investimentos. Foi a vontade de agradar meu pai imigrante, realizando os sonhos que ele tinha para mim. Desde criança eu sempre almejei ser a melhor. Cada uma das minhas atitudes era um esforço para mostrar que eu era inteligente e competente, o que por sua vez abriria portas para cargos que me fariam parecer inteligente e competente. Tomei várias decisões de modo que eu pudesse me tornar a “versão perfeita de mim mesma”, porque acreditava que isso me levaria à existência ideal.

Apesar das aparências, quando vistas de fora, nenhuma das minhas decisões até ali exigira coragem de verdade, por um simples

motivo: eu não estava correndo nenhum risco. Ao concorrer ao Congresso, pela primeira vez saí do roteiro e fiz algo que importava de verdade para mim, em um nível puramente pessoal. Foi a primeira vez que meti a cara em algo sem ter 100% de confiança de que seria bem-sucedida, e, caso fracassasse, me arriscava a perder bem mais que a eleição: podia acabar perdendo a dignidade, a reputação e a autoestima. Eu podia sofrer, e sofrer pra caramba. Será que eu conseguiria dar a volta por cima?

Não sou a única que passou a vida adulta correndo atrás de cargos ou projetos em que sabia que ia obter pleno sucesso. Incontáveis mulheres se limitam apenas a coisas que fazem excepcionalmente bem, e em raras ocasiões vão além da zona de conforto. Cansei de ouvir isso da boca de milhares de mulheres que conheci país afora, de todas as etnias, idades e condições econômicas. Foi o que ouvi de uma passeadora de cães de 24 anos com quem bati papo em uma Starbucks, que tinha uma ideia fantástica para revolucionar seu trabalho, mas estava certa de que nunca iria conseguir, por “não ter tino para negócios”. E ouvi também de uma editora de revista de 58 anos que se sentou ao meu lado em um evento de arrecadação de fundos e confessou que não aguentava mais a infelicidade e o esgotamento, mas não largava o emprego, mesmo já tendo condições financeiras de se sustentar sem ele. Por quê?

“É o que sei fazer bem.”

No meu trabalho como presidente da organização sem fins lucrativos Girls Who Code (Garotas que Programam), enxergo o mesmo nas funcionárias mais jovens, que não querem ser voluntárias em projetos em que não tenham experiência, ao passo que os homens se jogam de cabeça em terreno desconhecido, sem dar a menor bola para o risco de fracassar ou de fazer papel de bobos.

Há um motivo para as mulheres se sentirem e agirem assim. Não tem nada a ver com biologia, mas tudo a ver com a forma como fomos criadas. Desde bem pequenas, somos ensinadas a nos contentar com o que nos dá segurança. A nos esforçarmos para tirar

10 em tudo, e agradecer nossos pais e professores. A tomar cuidado e não subir até o topo dos brinquedos, para não cair e nos machucarmos. A ficar sentadas bem quietinhas e obedientes, a nos embonecarmos, a sermos boazinhas para que os outros gostem de nós. Pais e professores bem-intencionados nos estimulam a fazer atividades em que brilhamos para que possamos nos destacar, e nos afastam daquelas em que não nos saímos bem naturalmente, pelo bem de nossa autoestima e de nossa média no boletim da escola. É claro que a intenção é a melhor possível. Afinal, que pai ou mãe gosta de ver a filha se machucar, se decepcionar ou ficar desmotivada? A bolha em que somos criadas é repleta de amor e carinho. Por isso ninguém se dá conta de quanto isso nos impede de correr riscos e ir atrás dos próprios sonhos no futuro.

Os meninos, por outro lado, são criados recebendo mensagens bem diferentes. Aprendem a explorar, a jogar duro, a ir mais alto com o balanço, a subir até o topo nos brinquedos de escalar – e a cair enquanto tentam. São incentivados a experimentar coisas novas, a desmontar os brinquedos e aparelhos, a levantar e voltar para o jogo quando levam uma pancada. Desde a mais tenra idade, meninos aprendem a ser aventureiros. Pesquisas comprovam que eles têm mais liberdade para brincar e são mais estimulados a se engajar em atividades físicas arriscadas, com menos ajuda e menos orientação dos pais. Quando chegam à adolescência e vão chamar uma garota para sair, ou chegam à idade adulta e vão pleitear o primeiro aumento, os garotos já estão bastante acostumados a correr riscos e, na maior parte dos casos, a não se deixar abater por um fracasso. Diferentemente das garotas, eles são premiados com elogios e aprovação por terem tentado, mesmo quando as tentativas não dão certo.

Em outras palavras, meninos aprendem a ser *corajosos*, enquanto meninas aprendem a ser *perfeitas*.

Premiadas desde a infância quando somos perfeitas, nos tornamos adultas aterrorizadas pelo fracasso. Não corremos riscos na vida pessoal ou profissional por medo de sermos julgadas, humilhadas,

desmoralizadas, abandonadas ou demitidas em caso de erro. Consciente ou inconscientemente, nos privamos de tentar qualquer coisa em que não temos certeza de que iremos brilhar, por medo do sofrimento e da vergonha. Não assumimos qualquer tarefa ou empreendimento a menos que estejamos completamente seguras de que vamos estar à altura ou ultrapassar as expectativas.

Os homens, por sua vez, saltam no escuro sem hesitação nem apreensão com o que pode acontecer caso fracassem. Um exemplo concreto: um famoso estudo corporativo revelou que os homens se candidatam a empregos mesmo que atendam a apenas 60% das qualificações, ao passo que as mulheres só se candidatam quando cumprem 100% dos requisitos.

Queremos ser perfeitas antes mesmo de começar.

A necessidade de sermos perfeitas nos limita de diversas maneiras. Deixamos de verbalizar o que sentimos, mesmo sabendo que no fundo deveríamos, só porque não queremos parecer insistentes, mal-intencionadas ou pura e simplesmente desagradáveis. E quando resolvemos verbalizar, ficamos aflitas e pensamos mil vezes antes de nos expressarmos, tentando demonstrar segurança no uso do tom exato, sem parecer exageradamente agressivas ou mandonas. Analisamos, ponderamos, discutimos e pesamos todos os aspectos do problema, de maneira obsessiva, antes de tomar uma decisão, por menor que seja. E quando – Deus nos livre! – cometemos um erro, temos a impressão de que o mundo vai acabar.

O fato é que, quando nos reprimimos, por medo de não sermos boas o bastante, ou de sermos rejeitadas, empurramos nossos sonhos para debaixo do tapete e estreitamos nossos horizontes – e junto com eles as chances de sermos felizes. Quantas propostas ou experiências já recusamos porque estávamos com medo? Quantas ideias brilhantes deixamos de lado, ou quantos projetos pessoais abandonamos, por temer que não dessem certo? Quantas vezes recusamos um posto de liderança dizendo “Acontece que não sou boa nisso”? Acredito que essa mentalidade de “a perfeição ou nada” é em grande parte res-

ponsável pelo fato de as mulheres serem sub-representadas nos altos escalões, nos conselhos de direção, no Congresso e em praticamente todos os lugares para onde olhamos.

Esse anseio pela perfeição também tem sério impacto sobre nosso bem-estar, pois nos leva a perder o sono nos torturando com os mínimos erros, ou receando ter ofendido alguém ao dizer ou fazer alguma coisa. Fomos treinadas para sermos solícitas e diplomáticas a todo custo, movemos céu e terra para dar conta de tudo e acabamos exaustas, esgotadas e até doentes por termos dedicado tanta energia e tempo aos outros.

Nossa autoestima sofre um baque quando silenciemos nos momentos em que temos consciência de que deveríamos ter posto a boca no trombone, ou naqueles em que dizemos sim quando na verdade queríamos ter dito não, por medo de não gostarem de nós. Sofremos e prejudicamos nossos relacionamentos quando nos escondemos por trás de um verniz de perfeição. Essa camada protetora pode impedir que os outros enxerguem nossos defeitos e vulnerabilidades, mas também nos isola daqueles que amamos e nos impede de construir relações autênticas, que façam sentido de verdade.

Imagine poder viver sem medo do fracasso, sem medo de não estar à altura. Sem a necessidade de reprimir os pensamentos e engolir as palavras que gostaríamos de ter dito só para agradar e tranquilizar os outros. Poder parar de nos recriminarmos impiedosamente por erros que são humanos, deixar para trás a culpa e a pressão sufocante para sermos perfeitas e simplesmente *respirar*. E se, em todos os dilemas que encarasse, você fizesse a escolha mais corajosa ou seguisse o caminho mais ousado? Você seria mais feliz? Faria diferença no mundo como sempre sonhou? Acredito que a resposta às duas perguntas seja sim.

Escrevi *Corajosa sim, perfeita não* porque essa busca da perfeição me limitou durante muitos e muitos anos. Aos 33, finalmente aprendi a ser corajosa em minha vida profissional, o que também me ensinou a ser corajosa na vida pessoal. Desde então, venho exercitan-

do o músculo da coragem todos os dias. Não foi fácil optar pela fertilização *in vitro* depois de três abortos que acabaram comigo, ou criar uma *start-up* de tecnologia sem ter a mínima noção de programação (ou de *start-ups*). Mas, justamente por ter feito essas coisas, hoje sou a mãe infinitamente feliz de um menininho e estou ajudando a mudar o mundo de um jeito que, no fundo, sempre soube que poderia.

Quando deixamos para trás a sofrida necessidade de perfeição – ou, mais precisamente, o medo de *não* sermos perfeitas –, encontramos liberdade, alegria e todas as coisas boas que queremos na vida. Não podemos mais desistir antes mesmo de tentar. Porque, quando fugimos de tudo o que representa desafio ou que não nos chega com naturalidade, ficamos presas em um estado de inércia e insatisfação que destrói nossa alma. Persistimos em relacionamentos que nos fazem sofrer, em um meio social que nos puxa para baixo ou em uma carreira que nos deixa infelizes. Permitimos que nossas boas ideias apodreçam e morram, ou, pior ainda, sentimos a dor de ver outros serem bem-sucedidos naquilo que *sabíamos* que devíamos ter tentado. Ter medo de tentar algo novo, de pedir francamente aquilo que queremos, de cometer erros e talvez até de parecer um pouco – isso mesmo! – tolas leva a um monte de talento brilhante desperdiçado, ambições reprimidas e arrependimento.

Quando impomos a nós mesmas um grau de perfeição inatingível, impedimos a existência de qualquer coisa que possamos chamar de “sucesso” de verdade, uma vez que nada é suficiente.

E se disséssemos simplesmente “Dane-se! Vou dizer o que passar pela minha cabeça, mesmo que ninguém goste... ou me candidatar àquela tarefa que parece irrealizável... ou mudar minha vida como sempre sonhei em segredo, sem me preocupar com o resultado”? Como seria nossa vida?

Deixar para trás o medo de ser menos que perfeita é mais fácil do que você imagina. É só uma questão de exercitar aos poucos o músculo da coragem. Esse é o tema deste livro. É um olhar sobre como fomos programadas, desde cedo, para correr atrás da perfei-

ção e evitar o fracasso a todo custo, e sobre como essa programação exerce influência sobre nós na idade adulta. É, principalmente, um livro sobre como dar fim a essa programação. Nunca é tarde demais. Ao abandonar a necessidade de perfeição e nos reprogramarmos para sermos corajosas, todas nós podemos ter a ousadia de realizar o impensável, do nosso próprio jeito.

Por que eu?

Como foi que passei de candidata fracassada ao Congresso a ativista da coragem feminina? Ótima pergunta.

Depois que catei meus caquinhos do chão – quase literalmente – nas semanas que se seguiram à minha derrota acachapante, olhei em volta e pensei: “E agora?” Ao procurar a resposta dentro de mim, lembrei que, enquanto cruzava a cidade de um ponto a outro durante a campanha eleitoral, tinha visitado diversas escolas onde vi aulas de robótica e programação cheias de meninos, e não pude deixar de pensar nos rostinhos que *não* tinha visto. Onde estavam as meninas? Começou a ficar claro para mim que alguém precisava adotar as medidas necessárias para reduzir a desigualdade de gênero no setor de tecnologia, dando oportunidade às meninas desde cedo. Em pouco tempo percebi que essa era minha nova missão, o jeito de ser útil e importante como sempre sonhei. Em 2012, fundei a Girls Who Code (GWC), que cresceu até se tornar um movimento de alcance nacional, do qual participam mais de 90 mil meninas nos cinquenta estados americanos.

A missão original da Girls Who Code era reverter a tendência de queda do interesse de meninas pelas disciplinas de ciência, tecnologia, engenharia e matemática (conhecidas como CTEM) entre os 13 e os 17 anos, de modo que até 2020 as mulheres preencham muito mais do que os atuais 3% de 1,4 milhão de empregos disponíveis em áreas relacionadas à computação nos Estados Unidos. Mas, assim que a GWC decolou, me dei conta de que nossa missão era muito mais do

que preparar meninas para o sucesso na futura profissão. Ao ensiná-las a programar, também estávamos ensinando-as a serem corajosas.

Programação é um interminável processo de tentativa e erro, em que às vezes um mero ponto e vírgula faz toda a diferença entre o sucesso e o fracasso. Programas dão pane, e às vezes exigem inúmeras tentativas antes de se alcançar aquele momento mágico em que aquilo que se está tentando criar ganha vida. Para chegar lá é preciso ter perseverança e aceitar a imperfeição.

Em fevereiro de 2016, dei uma palestra TED* sobre tudo o que tinha testemunhado em relação a meninas, perfeição e coragem. A palestra foi como um grito de alerta para mudar nosso jeito de criar as meninas na sociedade – e incentivar as mulheres a deixar de lado o instinto de agradar e de ser perfeitas, reivindicar nossa voz, nossa coragem e nossa força.

Essa palestra teve uma repercussão enorme, que me pegou de surpresa. Era um tema bastante importante para mim, mas acabou ecoando em milhares de meninas e mulheres em todo o país. Em poucos dias, e-mails começaram a inundar minha caixa de entrada. Eram mulheres querendo compartilhar quanto tinham se reconhecido naquela mensagem. “Não paro de chorar desde que vi sua palestra”, escreveu uma. “Eu me dei conta de como faço isso comigo mesma com frequência”, contou outra. Li mensagens de inúmeras mulheres sobre como tinham deixado passar oportunidades por medo de fazerem papel de bobas, de fracassar ou de não estar à altura do grau de exigência inalcançável que haviam estabelecido para si próprias.

Chorei com alguns e-mails, ao ler como meninas e mulheres sofrem com a tirania do perfeccionismo: “Quando cometo um erro ou decepciono alguém, passo dias me martirizando”, contou uma mulher. “Não consigo pensar em mais nada.” Outra escreveu: “Todo

* TED (Tecnologia, Entretenimento e Design) é o nome de uma série mundialmente famosa de conferências, ministradas por especialistas em diversas áreas. (N.T.)

mundo acha que sou a pessoa que tem tudo sob controle... Se soubessem como lutei para construir essa imagem e o medo que tenho de que alguém veja que na verdade sou uma pilha de nervos!”

Outras me inspiraram um orgulho indescritível. Uma universitária escreveu como – depois de muitos anos de lágrimas de desespero por causa do dever de casa, por ter vergonha de pedir ajuda, medo de parecer burra e de os colegas a ignorarem na sala de aula por conta de sua obsessão pela perfeição – ela finalmente conseguiu se livrar da necessidade de ser perfeita. “Foi um empoderamento inacreditável”, escreveu. “Passei a fazer perguntas. E daí se algum ignorante acha que sou burra só porque preciso entender melhor algum ponto? Estou aqui por mim, estou aqui para aprender.”

Li mensagens de pais e mães de meninas no jardim de infância inquietos com o excesso de preocupação das filhas de 5 anos em fazer tudo absolutamente “certo”, e de educadores que queriam que eu soubesse que eles tinham enviado e-mails coletivos ou comunicados implorando aos pais e mães que assistissem à minha palestra junto com a família.

A mensagem “Corajosa sim, perfeita não” continuou a se espalhar nas redes sociais, nos blogs e em entrevistas em grandes veículos de comunicação. Enquanto eu escrevia este livro, a palestra TED já tinha alcançado quase 4 milhões de visualizações. Tive o privilégio de falar no encontro das Mulheres Mais Poderosas do Mundo, da revista *Fortune*, e na Cúpula Feminina de Washington, D.C., ao lado da ex-primeira-dama dos Estados Unidos, Michelle Obama.

Tudo isso foi emocionante e gratificante, mas para mim o mais incrível tem sido testemunhar como a mensagem “Corajosa sim, perfeita não” desencadeia mudanças pessoais importantes. Toda semana vou a pelo menos uma ou duas cidades para falar em simpósios, escolas e empresas, e por onde passo fico impressionada e comovida ao descobrir como minha palestra TED inspirou meninas e mulheres a tentar coisas novas ou intimidantes, mesmo que morressem de medo de tentar. Ter coragem de perguntar, ou arriscar

uma resposta, apesar do medo de parecerem burras ou não tão preparadas. Trocar a zona de conforto profissional pela carreira com a qual sempre sonharam, mesmo que os outros digam que elas enlouqueceram. Dar um passo rumo ao desconhecido, mesmo sabendo que podem tropeçar e cair – com a confiança de que o mundo não vai acabar se isso acontecer.

Escrevi este livro por acreditar que todas nós, sem exceção, somos capazes de aprender a ser corajosas o bastante para conquistar nossos maiores sonhos. Quer esse sonho seja tornar-se multimilionária, escalar o Everest ou simplesmente viver sem medo do julgamento alheio pairando o tempo todo sobre nossa cabeça, tudo começa a se tornar possível quando zeramos a programação da garota perfeita e nos reprogramamos para sermos corajosas.

Chega de ficarmos caladas, de nos reprimirmos e de ensinarmos nossas filhas a serem assim. É hora de colocar um ponto final nesse paradigma. E só para o caso de você estar achando que essa coisa de coragem é um luxo reservado para a elite, posso lhe garantir: conversei com mulheres das mais diversas origens sociais e condições econômicas, e posso afirmar que esse problema afeta todas nós. Meu objetivo é criar um movimento de amplo alcance que inspire *todas* as mulheres a aceitar a imperfeição, de modo que possamos ter uma vida melhor e construir um mundo melhor. Chega de desperdiçar oportunidades, chega de ofuscar nosso próprio brilho, chega de adiar nossos sonhos. É hora de parar de correr atrás da perfeição e começar, em vez disso, a ir em busca da coragem.

A escritora francesa Anaïs Nin escreveu: “A vida encolhe ou se expande na medida da nossa coragem.” Se isso for verdade – e acredito que seja –, então a coragem é a chave para viver a vida mais gratificante que somos capazes de criar para nós mesmas. Escrevi este livro por acreditar que toda mulher merece uma chance de se libertar das amarras do pensamento “perfeição ou nada” e ter a vida feliz e ousada que ela nasceu para viver.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

