

## Grande notícia! Eu encontrei a cura para a minha ansiedade!

A autora Sarah Gailey anunciou suas redes sociais: "Fantásticas notícias! Eu encontrei a cura para a minha ansiedade!! Todo o que eu preciso é que todas as pessoas que conheço me informem definitivamente que elas não estão irritadas comigo, a cada 15 segundos, para sempre." Eu sei como ela se sente. Durante anos, eu tinha um superpoder notável: eu podia transformar quase qualquer oportunidade de trabalho que me surgisse, não importa como excitante, um drama emocional desagradável, simplesmente concordando fazê-lo. Assim que eu aceitasse uma data de entrega ou assinasse um contrato, havia agora outra pessoa no mundo que poderia estar crescendo impaciente porque eu ainda não havia terminado ou que poderia ficar desapontada com o que produzi. A ideia de que elas poderiam estar nutrindo algum sentimento negativo relação a mim se sentia extremamente opressiva.

Essas tendências de agradar às pessoas se desenvolvem por razões específicas diferentes, mas no fundo de todas elas está uma negação fundamental do que significa ser um ser humano limitado. Quando se trata do desafio de construir uma vida significativa, é fácil ver que nosso tempo limitado é um grande obstáculo (uma proporção vastíssima dos conselhos de produtividade convencionais consiste técnicas para manter a ilusão de que você pode, um dia, encontrar uma maneira de caber tudo). Mas também estamos enxertados com muitas outras limitações, incluindo aquela que torna o agradar às pessoas uma empreitada tão absurda e infértil: que nós não temos controle muito próximo sobre as outras pessoas ou seus sentimentos, como gostaríamos.

Essencialmente, é uma forma de perfeccionismo, um sentimento de precisar perfeitamente curar o que está acontecendo dentro da cabeça das outras pessoas, se você algum dia quiser se relaxar ou se sentir seguro. Como todas as variedades de perfeccionismo, ele desvia energia e atenção do que realmente importa mais; e encoraja o sofredor a liderar uma "vida provisória" - uma vida que de alguma forma ainda não conta como a "coisa real", ainda não, porque você ainda não desenvolveu as habilidades para manter todas as pessoas ao seu redor permanentemente felizes com tudo o que você está fazendo.

## Outras pessoas e seus sentimentos não são seu problema

O que eventualmente descobri - não que isso pareça ficar particularmente fácil - é que os sentimentos negativos das outras pessoas são, no fundo, um problema que lhes pertence. E você tem que permitir que as outras pessoas tenham seus problemas.

É preciso enfatizar que as pessoas das quais você tem medo de estar irritadas, desapontadas ou entediadas geralmente não estão. Elas têm seus próprios problemas para se preocupar. De acordo com o estereótipo, as pessoas agradáveis são sortes autodepreciativas, constantemente colocando os outros à frente de si mesmas - e, no entanto, há algo excepcionalmente grandioso e narcisista na noção de que seu chefe, cliente ou colega não tem nada melhor a fazer do que andar de um lado para o outro todo dia, pensando más coisas sobre você.

Ou, por outro lado, que sua presença uma reunião social é tão consequente que tem o poder de arruiná-la para qualquer um.

Como observa a romancista Leila Sales, brincando com essa tendência si mesma: "É estranho como quando eu não respondo a um e-mail de alguém, é porque estou ocupada, mas quando outras pessoas não respondem aos meus e-mails, é porque elas me odeiam." (Acho também que vale a pena notar que nas poucas ocasiões raras que um adulto realmente explodiu de raiva

contra mim, nunca me ocorreu por um momento que eles pudessem estar irritados comigo. Claramente, estava me preocupando com as pessoas erradas.)

Alexander Mariotti quer que você saiba sobre o Thates About to Die, a nova série Amazon Prime na Roma antiga. É de fato um dos muitos motivos pelos quais os gladiadores raramente morrem combates contra colosseum; embora "Matem ou sejam mortos" seja uma ferramenta poderosa para marketing e tenha carreiras longas saudáveis

"Mas sejamos honestos", diz Mariotti, "se você tivesse um show saindo amanhã chamado Aqueles que raramente morrem você diria: 'Isso é uma porcaria. Eu não quero assistir isso! Eu queria ver algo onde alguém possa morrer'."

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: esporte bet roleta

Palavras-chave: **esporte bet roleta - [jandlglass.org](http://jandlglass.org)**

Data de lançamento de: 2024-11-27