

## **Bookclub - A coragem de ser imperfeito**

### **Vinicius**

O livro tem uma leitura leve e traz a ideia da importância das pessoas se abrirem, de não sentirem vergonha de não saber, de não ter medo de ser quem são.

Vinicius pôde fazer relação do livro com o mundo corporativo, em que muitas vezes, por se ter uma hierarquia e tantos outros elementos, as pessoas não demonstram fraquezas e medos.

### **Michel**

Muitas pessoas não tem confiança, por acreditarem no pensamento destrutivo, explicado no livro, de que precisam saber tudo. Acreditam que um líder, ou qualquer pessoa que estejam no poder, é obrigada a saber de tudo.

A verdade é que, para desenvolver um mindset de sucesso, você não precisa saber tudo, precisa saber a quem procurar, saber pedir ajuda e saber que pode desenvolver as habilidades necessárias para qualquer situação.

Quando se aceita liderar, não dá para ter o pensamento de que a liderança é carregada de ter que saber tudo.

Outra parte abordada no livro que é muito interessante é sobre o narcisismo e o perfeccionismo. Para a autora, o perfeccionismo está focado nos outros, no externo. Mas quando você foca em excelência, você está focado em se melhorar, em buscar fazer as coisas para você e não para agradar os outros.

A parte de educar, também foi algo que chamou atenção, porque as vezes queremos fazer com que as pessoas sintam vergonha pelos erros que estão cometendo, ao invés de focar no comportamento, auxilia-la a julgar o próprio comportamento.

O mundo está em uma era narcisista, é difícil aceitar conscientemente as coisas, porque todo mundo está preocupado com si mesmo, em mostrar o melhor de si, nunca ninguém erra, a vida das pessoas é “perfeita”. Mas abraçar a vulnerabilidade não é uma coisa que as pessoas estão dispostas a fazer.

### **Rodrigo**

A autora foi muito profunda ao expressar vários assuntos no livro, e faz com que o leitor se questione em relação a vulnerabilidade, a vergonha, a como educar os filhos. O conteúdo do livro se encaixa muito bem em diversas situações vividas cotidianamente pelos leitores.

O livro ajuda as pessoas a deixarem de lado a timidez, assumir a vulnerabilidade e ir para cima do que se acredita, das metas que se tem.

O interessante é que a vulnerabilidade não é abordada apenas no meio corporativo, mas sim em todos os momentos e âmbitos da vida, tanto que cada capítulo tenta abordar uma parte.

### **Júlio**

O livro marca muito quando aborda a vulnerabilidade x fraqueza. E em relação a vida profissional de Júlio, auxiliou muito no movimento de liderança.

Chama muita atenção também, quando aborda a culpa x vergonha. É preciso contrabalancear, porque a culpa pode ser utilizada de maneira positiva. Pode-se utilizar da culpa para reverter a situação e evoluir.

É muito interessante a autora trazer testemunhos ao fim de cada capítulo, baseados na pesquisa feita por ela.

### **Diego**

É um livro muito bom, tem sua escrita baseada em pesquisas e estudos e não simplesmente no que a autora “acha”.

Uma das coisas interessantes que esses estudos apontam é que a vulnerabilidade afeta muito as pessoas. Isso porque elas sentem medo de demonstrar-se fracas, imperfeitas. Mas é através dela (vulnerabilidade) que você pode conquistar novas emoções e se conectar com outras pessoas, já que mostra que está passando por determinada situação e elas podem se identificar, por também estarem passando ou já terem passado por isso.

Quando você omite a vulnerabilidade deixa de ter essas sensações e de estar mais próximo das pessoas.

Diante do temor que se tem, deixa-se de alcançar pontos positivos, porque a pessoa se retrai e deixa de ter novas emoções e amizades que ajudariam a alcançar objetivos maiores.

### **Leo**

Ainda não finalizou o livro, mas tem sentido que é um dos livros que será mais relevante em toda sua vida, pelo pouco que leu.

“Aos poucos fui percebendo que essa colácia era pesada demais para eu carregar e que a única coisa que ela realmente fazia era me impedir de me conhecer e de me deixar ser conhecida pelos outros, a falsa proteção exigia que eu ficasse encolhida e silenciosa por trás dela, sem chamar atenção para as minhas imperfeições e vulnerabilidades. Era exaustivo.” (citação do livro A coragem de ser imperfeito)

Ao ler esse fragmento Leo sentiu que parecia que ele é quem tinha aquilo para ele mesmo, ou que era para ele, diretamente falando, porque ele teve várias oportunidades ao longo da vida de se esconder atrás de uma imperfeição, e acabou

criando vários conceitos na cabeça que ele tinha que dar um jeito, tinha que ser responsável por tudo que fizesse.

E então, em dado momento, começou a se perceber enclausurado dentro da perfeição. E aí as pessoas não o tratavam como humano, como alguém que sente dor, que tem problemas, porque as pessoas não sabiam que ele tinha problemas, que era vulnerável.

É importante ponderar também o que a autora fala sobre a vulnerabilidade só servir para o outro. Ou seja, o fato de admirarmos pessoas que demonstram a vulnerabilidade, mas pensar e dizer que não ela não serve para nós.

Ao mesmo tempo, ela coloca que excesso de exposição é uma falha na vulnerabilidade. Na verdade, é preciso ser vulnerável com pessoas que são reciprocas, que você tem um nível de intimidade, de contato conosco.

### **Camila**

É importante falar sobre a vulnerabilidade, principalmente quando você se coloca no lugar de líder, empreendedor e até mesmo produtor de conteúdo.

Quando se analisa os influencers digitais, percebemos que eles expõem suas vidas, e geralmente são só coisas boas, maravilhosas. Isso faz com que as pessoas queiram viver aquela vida. Quando na verdade eles também tem problemas, também tem dias difíceis e uma hora isso virá à tona. Então é interessante jogar por terra o mito de que a vulnerabilidade é uma fraqueza.

É necessário sim, falar sobre a vulnerabilidade, trazer esse assunto à tona, porque, apesar de ser um risco e exposição emocional, não necessariamente quer dizer que é uma coisa ruim.

Somos vulneráveis sim, temos sentimentos ruins, sentimos raiva, e não há problema em falar isso, em sentir, em expor, precisamos é aprender a como lidar com isso tudo e transformar esses sentimentos em energia que nos impulsiona a dar o próximo passo.

### **Guilherme**

Acredita que a questão da vulnerabilidade realmente é muito importante de ser tratada, porque temos uma pressão muito grande para sermos perfeitos.

O livro aborda um assunto fundamental, de grande urgência e que precisa ser discutido.

Comenta também sobre a nostalgia do passado, as vezes ficamos nos comparando com processos e situações que vivemos no passado e isso acaba sendo uma coisa que gera uma aflição muito grande, por ter momentos que não vão se repetir, ou vão se repetir de outras formas, além de estarmos também em constante mudança.