

**BÜZZ**

© 2020 Buzz Editora

Publisher ANDERSON CAVALCANTE

Editora SIMONE PAULINO

Editora assistente LUISA TIEPPO

Preparação VANESSA ALMEIDA

Projeto gráfico ESTÚDIO GRIFO

Assistente de design NATHALIA NAVARRO

Revisão JÚLIA RIBEIRO, TAMIRES CIANCI e BRUNA PARONI

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
de acordo com o ISBD

---

L758d

Linares, Cris

*Doidas no divã: Descubra o fator C.R.A.S.Y. para revolucionar a sua mente, transformar a sua vida, e conquistar sua Terra Prometida:*

Cris Linares.

São Paulo: Buzz, 2020.

240 pp.

ISBN 978-65-80435-37-1

1. Autoajuda. 2. Empoderamento feminino. I. Título.

2020-97

CDD 158.1

CDU 159.947

---

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1

2. Autoajuda 159.947

Todos os direitos reservados à:

Buzz Editora Ltda.

Av. Paulista, 726 – mezanino

cep: 01310-100 – São Paulo, SP

[55 11] 4171 2317

[55 11] 4171 2318

contato@buzzeditora.com.br

www.buzzeditora.com.br

CRIS LINNARES

DOIDAS  
no  
DIVÃ

Descubra o fator C.R.A.S.Y.  
para revolucionar sua mente,  
transformar sua vida,  
e conquistar sua Terra Prometida

## CHAMADA PARA O BOOK CLUB

---

### **Faça parte do #DesafioDeDoida e coloque em prática esta leitura!**

Descubra como o fator C.R.A.S.Y. pode – em cinco semanas – revolucionar sua mente, corpo e vida!

Está preparada para ir além desta leitura?

Faça parte do #DesafioDeDoidas e tenha acesso a vídeos semanais, novos conhecimentos sobre psicologia feminina, e receba todo o suporte de que precisa para aplicar o fator C.R.A.S.Y. (sim, com s mesmo... até porque a ideia é sair da normalidade, né?) em seu dia a dia.

Para cometer essa loucura, vá até o site [www.crislinnares.com.br](http://www.crislinnares.com.br) e se inscreva na página #DesafioDeDoidas.

Você pode fazer esse desafio sozinha ou criar um #DoidasBookClub com suas amigas doidas – e os doidos que nos apoiam!

Ah, e lembre-se também de fazer parte de nossa tribo no Instagram @doidasnodiva.

Juntas somos mais fortes... e muito mais CRAZY! ;)

#EstouComVocê

P.S.: Vamos nos conectar!

[cris@crislinnares.com](mailto:cris@crislinnares.com) | [@doidasnodiva](https://www.instagram.com/doidasnodiva)

---

Dedico este livro a todas as *doidas*...  
Mulheres que reinventam suas histórias e,  
muitas vezes, são chamadas de teimosas;  
Que lutam pelo que acreditam e são chamadas  
de iludidas;  
Que se arriscam e são chamadas de perdidas.  
E para todas que, assim como eu, cometeram  
a insanidade de permitir que nossa coragem,  
ousadia e verdade sejam aprisionadas dentro  
de nós – e por nós mesmas.  
Este livro, *CRAZY*, é para você!



## Introdução

- 08 Socorro! Mulheres à beira de um ataque de normalidade!

### PRIMEIRA PARTE

- 15 1 De cansada a *crazy*  
22 2 Essa era a minha história...  
30 3 Quem vai escrever o meu próximo capítulo?  
38 4 Deus, destino ou eu tô doida?  
46 5 Se Moisés fosse mulher...  
56 6 Doidas no deserto  
64 7 Abra as suas asas e solte a sua doida  
76 8 Beeeeem acordada num encontro às cegas!  
86 9 Se diz que vai ligar... liga!  
101 10 *My* casamento

### SEGUNDA PARTE

- 118 1 *Welcome to* minha casa!  
132 2 Quando o *business* tá fechado para balanço  
139 3 Saudade... *what?*  
148 4 Deus tá doido?!  
159 5 Lutar como Rosa Parks e dançar como Shakira  
170 6 Minha primeira *friend*  
176 7 Olá, *Wonder Woman!*  
185 8 Os Irmãos Coen, Fargo e eu  
193 9 Você quer *dance* comigo?  
204 10 Doida de raiva!  
210 11 Hora da minha *freedom*  
221 12 *Yes!* O fator C.R.A.S.Y.  
231 13 Anos depois de tantas loucuras...

- 236 Agradecimentos

# Introdução

**SOCORRO!  
MULHERES À BEIRA  
DE UM ATAQUE DE  
NORMALIDADE!**



“Eu nunca fui livre na minha vida inteira. Por dentro eu sempre me persegui. Eu me tornei intolerável para mim mesma. Vivo numa dualidade dilacerante. Eu tenho uma aparente liberdade, mas estou presa dentro de mim.”

CLARICE LISPECTOR, escritora

Você gostaria que o seu dia tivesse pelo menos mais quatro horas? Pois é, eu também.

A manhã mal começou e você já está sobressaltada, pensando nas milhares de coisas que precisa fazer: estudo, trabalho, almoço, academia, família, manicure... E como uma mulher evoluída e #BemResolvida que é, não pode se esquecer de cumprir a rotina “milagrosa” da sua manhã! E ao final do dia, mesmo cansada e querendo cama e Netflix, você precisa responder às mensagens recebidas no Text, Zap, Insta, Face... e ainda encontrar energia para colocar os cílios postiços e ir animada ao aniversário da amiga... Ufa!

Essa correria é a vida *normal* de muitas mulheres. Por isso, cheguei à conclusão de que, atualmente, ser uma mulher *normal* é uma insanidade.

Hoje em dia, normal é a mulher já acordar apressada, chegar ao final do dia exausta e ainda se forçar a correr na esteira da academia? Normal é a mulher reclamar do corpo, se comparar com a amiga e comer bolo sem farinha? Normal é a mulher ter mais de quinhentos amigos no Instagram e, muitas vezes, se sentir sozinha?

A mulher moderna tem muitos ganhos para comemorar. Mas acredito que, na luta pelos nossos direitos sociais e políticos, acabamos perdendo alguns direitos no âmbito pessoal que precisamos resgatar. Lutamos pelo direito de trabalhar, mas temos dificuldade de relaxar. Lutamos pela liberdade, mas ficamos reféns da ansiedade. Lutamos para expulsar ditadores, mas nos tornamos nossas próprias tiranas. Lutamos para destruir muros entre países, mas criamos muralhas ao redor dos nossos corações.

O que está acontecendo com a nossa geração? Será que nossas avós tinham o segredo da felicidade escondido num papel junto com as receitas de bolo, mas ficamos tão ocupadas tentando conquistar o mundo que esquecemos de olhar dentro da gaveta da cozinha?

Como psicóloga, palestrante e terapeuta, tive o privilégio de trabalhar nas últimas duas décadas (por favor, não faça as contas!) na área de saúde mental e psicologia feminina com mulheres de vários países, principalmente no Brasil e nos Estados Unidos. Fui terapeuta de empresárias bem-sucedidas, que pareciam ter conquistado o mundo, mas choravam em meu consultório, carentes de um abraço. Trabalhei com mulheres inteligentíssimas, que falavam várias línguas, mas não conseguiam se comunicar com seus próprios parceiros. Liderei grupos de terapia para mães ocupadas, que faziam de tudo para os filhos, mas não encontravam dez minutos no dia para relaxar e suprir as próprias necessidades.

Eu me tornei uma expert em mulheres *normais*. Sei exatamente como elas pensam, vivem e, principalmente, o que deixam de viver. Mas o motivo de eu ser uma P.hD. em mulheres normais não é só por ser psicóloga clínica, mas porque também já fui uma! #EstamosJuntas

Em vez de ser a mulher livre que eu achava que era, fui me tornando, aos poucos, prisioneira da pressa desenfreada, do perfeccionismo exacerbado, das dietas malucas, da expectativa de quantos *likes* eu recebi em meu último post no Instagram, da constante preocupação com o futuro e, claro, com o meu corpo. Percebia as rugas em meu rosto e desejava urgentemente um botox, mas não percebia o quanto elas precisavam – não de agulhas – mas de gratidão.

Depois de encher os meus dias – e a minha mente! – com tanta pressa, preocupação e falta de amor próprio, desenvolvi ansiedade crônica e Síndrome do Pânico que, aos poucos, foram destruindo minha confiança, meus sonhos e minha verdadeira liberdade. Como se não bastasse, comecei a sentir também a tal da SII (Síndrome do Intestino Irritável). Uma síndrome que irritou não apenas meu intestino, mas me fez soltar puns tão fedidos que irritavam qualquer um que ficasse ao meu lado! #Vergonha

Comecei então a observar que grande parte das mulheres *normais* pode desenvolver três características básicas, que gosto de chamar de os 3C's das Normais: elas são *Críticas*, *Chatas* e *Constipadas*. E cocô nenhum consegue ser feliz num corpo estressado!

Meu maior objetivo ao expor a minha vida de forma rasgada – sem filtros ou máscaras – nas próximas páginas é que você NUNCA faça parte dessa *Gaiola das Normais*, e se liberte de tudo aquilo que tenta estressar seu corpo, aprisionar sua mente e sabotar seu destino. Até porque ter liberdade mas não se sentir verdadeiramente livre sufoca demais!

Acredito fielmente que nenhuma mulher foi criada para viver aprisionada em sua própria mente – como vivi por tantos anos. Nascermos para ser livres, autênticas e ousadas! Observe uma criança alegre, dançando sem nenhuma preocupação, e você vai reconhecer territórios preciosos que podem ter sido sequestrados pela correria e pelas frustrações da vida! #PegaVocêDeVolta

Se você se identificou com o que falei até agora (pode tirar a parte dos puns!), saiba que não está sozinha. Não é à toa que o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade e depressão da América Latina. E nós, mulheres, estamos “ganhando” de lavada dos homens: somos duas vezes mais afetadas! Muitas mulheres encontraram o príncipe encantado, mas se sentem aprisionadas e desencantadas dentro de seus palácios. Outras tiveram sucesso na carreira e têm troféus nas mãos, mas se sentem fracassadas por não conseguirem carregar um filho nos braços. E algumas se sentem julgadas por escolherem escrever uma história diferente da esperada – em vez de filho no colo, preferem carregar a mochila nas costas e viajar o mundo; em vez do príncipe, se apaixonam pela princesa...

Cada uma de nós carrega uma história única e pessoal. Mas, muitas vezes, acabamos editando, filtrando ou escondendo partes preciosas dessa história. E como bem disse a escritora Maya Angelou certa vez: “Não tem agonia maior do que esconder uma história dentro de você”.

Estamos numa época na qual mostramos para o mundo o sorriso de nossas conquistas, mas escondemos o choro de nossas derrotas.

Quantas vezes postei um emoji de coração quando uma amiga colocava uma foto segurando seu bebê no colo, mas escondia meu coração quebrado pela dor que enfrentava com a infertilidade?

Podemos nos esconder atrás de *hashtags* ou tentar editar fotos e partes de nossa história para os outros, mas não podemos escondê-la de nós mesmas. Quando tentamos nos enganar e fingir que tudo está bem quando não está, acabamos escondendo não apenas a verdade por trás de uma situação, mas também nosso potencial de transformação. Só podemos transformar aquilo que, antes, tivemos coragem de assumir!

Para começar uma das grandes revoluções que fiz na minha vida, tive antes que assumir que não aguentava mais aceitar migalhas de amor e dar meu coração de graça para homens que não me valorizavam. E para este livro estar nas suas mãos hoje, precisei assumir que estava cansada de ver meus medos aprisionando essas páginas – por quase 10 ANOS! – dentro de uma gaveta bagunçada na mesinha lateral do meu quarto.

Foi então que comecei a procurar novos caminhos para me livrar de tudo aquilo que aprisionava o meu valor próprio, emudecia minha coragem e impedia que os meus sonhos corressem livremente como uma criança destemida.

## **E SE MOISÉS FOSSE MULHER?**

Em minha busca para tentar sair da minha *gaiola*, acabei fazendo uma das maiores loucuras que já cometi – até porque o intuito era deixar a normalidade de lado, né?

Essa loucura não apenas transformou completamente a minha vida e me inspirou a escrever a história – totalmente *crazy!* – que vou te contar, mas me fez procurar respostas para minha libertação, não apenas na medicina e na minha área da psicologia, mas em uma Bíblia empoeirada que eu não abria desde os tempos do colégio católico, época em que me revoltei e comecei a acreditar que Deus, Papai Noel e Fada Madrinha eram todos da mesma família encantada!

No início, achei tudo bastante confuso e não entendi muito bem o intuito daquelas alegorias, até que comecei a ler a história de Moisés, considerado um grande líder – para variar barbudo –, que libertou seu povo escravizado no Egito e os liderou à conquista da Terra Prometida. Conhece? Aquele que abriu o Mar Vermelho, do filme *Os dez mandamentos*, sabe?

Tudo bem se você não souber, não conhecer ou não gostar de histórias bíblicas. Você não precisa ser religiosa para usufruir desta leitura. Até porque o que mais me chamou atenção em Moisés não foram os grandiosos milagres que Deus fez por meio dele, mas as pequenezas da sua personalidade. De uma forma inesperada, acabei identificando em suas atitudes os mesmos medos, ansiedades e inseguranças que eu sentia!

E foi então que, ao mergulhar na sabedoria contida nessa antiga história bíblica, passei a compreender mais a fundo a mente da mulher moderna, e me dei a liberdade poética de imaginar como se “Moisés fosse Mulher”! Doida, eu? Sim. E #Assumida.

Além de reconhecer minhas próprias inseguranças, acabei observando, nas desculpas que Moisés deu a Deus quando foi chamado para se tornar um grande líder, os mesmos padrões de pensamento que, atualmente, percebo estressar e aprisionar a mente de muitas mulheres. Decidi chamá-los de *3PP's – os 3 Pensamentos Prisioneiros: Perfeccionismo, Preocupação e Procrastinação*.

Identificou alguma dessas palavras como uma das forças escravizadoras de sua vida?

Se a *perfeição* está aprisionando o seu *prazer*,

Se a *preocupação* com o amanhã está roubando, hoje, a sua *paz*,

E se a *procrastinação* está escravizando o seu *potencial*...

Está na hora de descobrir caminhos para se libertar dessas *gaiolas*!

## **O FATOR C.R.A.S.Y.**

Nas próximas páginas, além de contar uma das maiores loucuras que cometi em minha vida, vou compartilhar também em detalhes todos os cinco elementos do FATOR C.R.A.S.Y. (sigla formada pelas palavras

e atitudes “Cansar”, “Reconhecer”, “Assumir”, “Seguir” e “Yes”) que podem te ajudar a revolucionar sua mente, transformar a sua vida e conquistar a SUA Terra Prometida – uma vida com muito mais prazer, paz e potencial!

Mas lembre-se de que mesmo compartilhando um pouco de minha vida, partes da fantástica saga de Moisés e a história de algumas *doidas* com quem tive a honra de trabalhar e conhecer, essa jornada é exclusivamente sua! Você não vai encontrar respostas prontas aqui – e minha intenção nem é essa. Não quero dar uma de “guru” ou expressar verdades absolutas. Quero, sim, inspirar novas conversas e instigar novas perguntas.

Aqui, não expressei minha voz baseada em meus *pedigrees* profissionais, mas em minhas descobertas e dores pessoais. Dores que me levaram a mergulhar fundo em minhas limitações e fraquezas e, nesse processo, acabar descobrindo uma força muito maior do que a minha, que eu não sabia que existia.

Uma força que ajuda a nos libertar de nossas prisões, abrir o oceano de nossa mente e conquistar a nossa merecida Terra Prometida. Uma força que acredito ter colocado este livro em suas mãos e, hoje, te faz uma pergunta:

Você quer se arriscar a ser mais DOIDA ou prefere ficar no conforto de uma gaiola?

---

**DOIDA:**

A definição de “doida” que uso neste livro está longe daquela relacionada ao distúrbio mental. Ela foi inspirada em uma das definições de “loucura” que encontramos no dicionário: “Alteração mental caracterizada pelo afastamento dos métodos habituais de pensar e agir de um indivíduo”. Se, atualmente, nosso estado habitual é de estresse, depressão e ansiedade, então, minha amiga, eu quero me afastar desse hábito e ser uma “doida” assumida! E você?

---

PRIMEIRA PARTE

**1**

DE CANSADA  
*A CRAZY*





“Não se curem além da conta. Gente curada demais é gente chata. Todo mundo tem um pouco de loucura.”

NISE DA SILVEIRA, médica reconhecida por humanizar o tratamento psiquiátrico no Brasil na década de 1980

“Você tá *doida* de querer fazer isso?!”

Tem um momento em nossa vida que temos de tomar uma decisão: continuar onde estamos ou dar uma de *crazy* e conquistar o lugar que está nos esperando.

No meu caso, para esse momento acontecer, precisei ter a coragem de assumir e dizer:

– CANSEI!

Lembro como se fosse hoje do dia em que falei isso para mim mesma pela primeira vez. Era um sábado de manhã de muito sol. O céu estava azul, sem nenhuma nuvem, sabe? Apesar do calor, havia uma brisa suave entrando pela janela e eu podia sentir, levemente, o cheiro do jasmim que tinha na sacada do meu apartamento.

Mesmo sentindo uma leveza diferente, estava inquieta. Sentia que algo precisava mudar em minha vida. Eu não aguentava mais sonhar com uma história diferente, mas viver todos os dias do mesmo jeito.

Eu estava cansada de viver com pressa e estressada para chegar a um lugar que eu não sabia como encontrar! Estava cansada de sonhar em conquistar novos territórios, mas deixar meu medo me aprisionar no mesmo lugar. Estava cansada de desejar, calada, viver uma grande história de amor, mas gritar aos quatro cantos do mundo que “eu me bastava” e não precisava de ninguém. E estava cansada, também, de procurar na cidade inteira o batom nude que A-M-A-V-A, mas que já tinha saído de linha. #PorqueFazemIsso?

Mal sabia eu que aquela manhã havia chegado para mudar tudo para sempre: eu estava a um passo de transformar minha vida. Comecei a lembrar, aos poucos, da noite anterior: casamento da Paty, altar, festa, buquê, bolinho de queijo, choro... e sonho! Era isso! Meu sonho foi como um convite, o mais louco que recebi na vida. Algo dentro de mim dizia que era a hora de sair da normalidade que estava vivendo, de cometer uma loucura, de voar para outros ares.

*Mas pegar um avião? Largar tudo que conheço e conquistei até hoje? Eu estou ficando doida?*

Aquele sonho me fez perceber que se eu quisesse transformar a minha vida, precisaria cometer uma loucura!

Muitas vezes, a vontade de mudar e sair da nossa *normalidade* vem de uma voz dentro de nós que não aguenta mais ficar calada, de um choro que cansou de sorrir e de um desejo que não consegue mais se esconder.

Podemos escolher continuar calando nossa voz, educando nossos choros e reprimindo nossos desejos, ou podemos reconhecer que chegou a hora de nos libertar.

*O que as pessoas vão pensar de mim se eu for atrás desse sonho? Vão achar que eu fiquei doida, com certeza!*

Continuei pensando enquanto escovava os dentes com a mão direita e tirava os cílios postiços com a esquerda.

## **O PRIMEIRO ELEMENTO DO FATOR C.R.A.S.Y.**

Naquela época, eu não tinha a definição de doida que tenho hoje, e não sabia que as pessoas que conseguem transformar sua vida têm algo em comum: em algum momento, foram criticadas ou chamadas de *crazy* por aqueles que se contentam com o conforto de uma vida *normal*: sem muitos riscos, ousadias e loucuras. Mas apesar de todas as críticas, desertos áridos de frustrações e oceanos imensos de medos, elas não desistem de seus verdadeiros sonhos e loucuras. Talvez porque, consciente ou inconscientemente, dominam o que hoje chamo de FATOR C.R.A.S.Y.!

Eu descobri o primeiro elemento do fator sem querer, naquela manhã ensolarada em meu quarto. Trata-se de uma palavra simples, mas muito poderosa, que falei baixinho para mim mesma, ainda com bafinho de quem acabou de acordar. Uma palavra que nos inspira a levantar da cama e caminhar rumo ao nosso verdadeiro destino: **CANSAR**.

Isso mesmo. Simples assim! O que me motivou a dar uma de *crazy* e começar a me libertar de minha normalidade e ir em busca de um dos meus maiores sonhos foi ter a coragem de dizer:

– CANSEI!

Existe uma força imensurável no cansaço. Por isso, não precisamos nos sentir “poderosas” ou “preparadas” para mudar algo em nossa vida como muitos pensam (eu também pensava). Para começarmos a caminhar rumo ao destino que nos espera, muitas vezes apenas precisamos perceber que cansamos de ficar no lugar que estamos!

Eu não sei se hoje você está cansada como eu estava naquela manhã, mas, se estiver, não tenha receio de olhar algum aspecto de sua vida e perceber que não aguenta mais ficar nessa situação.

O cansaço não se trata apenas de uma sensação ou sentimento. Quando colocado nas mãos de uma mulher *crazy*, se torna um elemento fundamental que pode revolucionar não apenas uma vida, mas a história de muitas.

A Lei Maria da Penha, por exemplo, que ajuda mulheres no Brasil todo, surgiu de uma mulher que estava cansada. Um dia, a farmacêutica brasileira Maria da Penha se cansou de ser torturada pelo marido que, além de deixá-la paraplégica, tentou matá-la várias vezes. Cansada também de vê-lo impune, decidiu lutar para implantar leis mais duras para proteger a mulher. Assim, em 7 de agosto de 2006, a lei n.º 11.340 alterou o Código Penal brasileiro, garantindo mais proteção às mulheres contra qualquer tipo de violência doméstica. #MulherGuerreira

Nos Estados Unidos, o cansaço de outra mulher foi um marco no movimento antirracista. A costureira norte-americana Rosa Parks se cansou de sempre ter que ceder seu lugar no ônibus para as pessoas brancas na época da segregação racial e, um dia, se recusou a

ceder o seu assento a um homem branco. Esse ato simples, porém muito corajoso, marcou a época e se tornou o estopim do movimento que foi denominado *Boicote aos ônibus de Montgomery* – e, posteriormente, marcou o início da luta antissegregacionista.

A professora e escritora americana Jeanne Theoharis mostra, em seu livro *The Rebellious Life of Mrs. Rosa Parks* (A Vida Rebelde da Sra. Rosa Parks, não publicado no Brasil), por meio das palavras da própria Rosa Parks, o poder revolucionário do cansaço:

*“As pessoas sempre dizem que eu não cedi meu lugar porque estava cansada”, explicou Rosa uma vez, “mas isso não é verdade. Eu não estava cansada fisicamente, ou não estava mais cansada do que eu normalmente ficava no final de um dia de trabalho... o único cansaço que eu sentia era o de ceder.”*

E você, também está cansada de ceder? Está cansada de ceder a sua grandeza e continuar se diminuindo? Está cansada de ceder seus sonhos e continuar vivendo um pesadelo? Está cansada de viver numa *gaiola* e não se arriscar a voar em direção aos seus verdadeiros sonhos, como eu estava?

As histórias de Maria de Penha e Rosa Parks – e de tantas outras mulheres *doidas* – nos ensinam a não subestimar o poder do cansaço, porque não tem força maior para nos impulsionar do que uma mulher realmente cansada de estar no mesmo lugar!

As grandes revoluções de nossas vidas geralmente começam silenciosamente, dentro de nossos quartos. Por isso, como bem disse a poeta inglesa Nikita Gill: *“Nunca cometa o erro de confundir o silêncio com fraqueza. Lembre-se que, às vezes, o ar para bem antes do início do furacão”*.

Quando reconhecemos o cansaço, uma coragem imensurável começa a despertar dentro de nós, e é essa coragem que precisamos para nos libertar de nossas *gaiolas*.

É a mesma coragem de mulheres *doidas*, como Maria da Penha, que nos inspira a lutar por justiça. A mesma de Rosa Parks, que nos

empodera para ocupar o lugar que está reservado para nós no ônibus da vida. É a mesma coragem que me fez perceber, naquela manhã, que se eu quisesse cometer a loucura de escrever a história que estava me esperando, precisaria, antes, ter a coragem de virar a página da história que eu estava contando.