

GARY JOHN BISHOP

**PARA**

COM ESSA

**MERDA**

ACABE COM A **AUTOSSABOTAGEM**  
E CONQUISTE SUA VIDA DE VOLTA





# DADOS DE COPYRIGHT

---

## **SOBRE A OBRA PRESENTE:**

**A PRESENTE OBRA É DISPONIBILIZADA PELA EQUIPE LE LIVROS E SEUS DIVERSOS PARCEIROS, COM O OBJETIVO DE OFERECER CONTEÚDO PARA USO PARCIAL EM PESQUISAS E ESTUDOS ACADÊMICOS, BEM COMO O SIMPLES TESTE DA QUALIDADE DA OBRA, COM O FIM EXCLUSIVO DE COMPRA FUTURA. É EXPRESSAMENTE PROIBIDA E TOTALMENTE REPUDIÁVEL A VENDA, ALUGUEL, OU QUAISQUER USO COMERCIAL DO PRESENTE CONTEÚDO**

---

## **SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:**

**O LE LIVROS E SEUS PARCEIROS DISPONIBILIZAM CONTEÚDO DE DOMÍNIO PÚBLICO E PROPRIEDADE INTELECTUAL DE FORMA TOTALMENTE GRATUITA, POR ACREDITAR QUE O CONHECIMENTO E A EDUCAÇÃO DEVEM SER ACESSÍVEIS E LIVRES A TODA E QUALQUER PESSOA. VOCÊ PODE ENCONTRAR MAIS OBRAS EM NOSSO SITE: LELIVROS.LOVE OU EM QUALQUER UM DOS SITES PARCEIROS APRESENTADOS NESTE LINK.**

---

**"QUANDO O MUNDO ESTIVER  
UNIDO NA BUSCA DO  
CONHECIMENTO, E NÃO MAIS  
LUTANDO POR DINHEIRO E  
PODER, ENTÃO NOSSA  
SOCIEDADE PODERÁ ENFIM  
EVOLUIR A UM NOVO NÍVEL."**

---



GARY JOHN BISHOP

# **PARE** COM ESSA **MERDA**

ACABE COM A **AUTOSSABOTAGEM**  
E CONQUISTE SUA VIDA DE VOLTA

Tradução de Luiz Felipe Fonseca



Copyright © 2019 by Gary John Bishop

TÍTULO ORIGINAL

Stop Doing that Sh\*t: End of Self-Sabotage and Demand Your Life Back

PREPARAÇÃO

Guilherme Vieira

REVISÃO

Eduardo Carneiro

Luisa Suassuna

PROJETO GRÁFICO

Terry McGrath

DESIGN DE CAPA

Rafael Nobre

REVISÃO DE E-BOOK

Manuela Brandão

GERAÇÃO DE E-BOOK

Intrínseca

E-ISBN

978-85-510-0525-5

Edição digital: 2019

1ª edição

*Todos os direitos desta edição reservados à*

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)



[intrinseca.com.br](http://intrinseca.com.br)

Dedico este livro aos desamparados e desiludidos, aos frustrados e derrotados: hoje é o dia em que o recomeço de tudo se torna possível. O seu passado não importa nem para mim nem para você.

Agradeço a minha bela esposa e a meus filhos inspiradores, sem os quais nunca me tornaria o homem que sou hoje. Graças a seu amor e sua generosidade, somos uma família empenhada em fazer a diferença no mundo.

# Sumário

[\[Avançar para o início do texto\]](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Mídias sociais](#)

[Dedicatória](#)

[1 O obstáculo](#)

[2 Uma vida de sabotagem](#)

[3 A pergunta](#)

[4 A esponjinha mágica](#)

[5 Cartas lançadas](#)

[6 Estabelecendo a verdade](#)

[7 Os três sabotadores](#)

[8 Você](#)

[9 Eles](#)

[10 A vida](#)

[11 A ponta da lança](#)

[12 Redirecionando o seu caminho para sair dessa](#)

[13 Você finalmente vai parar com essa merda — é sério!](#)

[Sobre o autor](#)

[Leia também](#)



1

## **O obstáculo**

*Você passa a maior parte da sua  
rotina no piloto automático.*

Alguém me perguntou uma vez:

— Qual é a essência do ser humano?

— Em sua essência, o ser humano é cheio de merda — respondi.

Seguiu-se um momento de silêncio constrangedor, e então uma enxurrada de perguntas atropeladas e desconexas para disfarçar o incômodo.

Pelo visto o público esperava uma resposta metafísica, no melhor estilo Nova Era, sobre o espírito indomável ou a essência de florestas primordiais ou as partículas de poeira estelar com um toque de magia das fadas. Mas minha resposta foi incontestável. Em minha experiência com pessoas (sim, também sou uma pessoa, igual a você), quando se tira todo o otimismo e a esperança delas, revela-se uma criatura bem diferente à espreita — um montinho de merda *falante* —, algo não tão empoderador ou reconfortante quanto gostaríamos de acreditar. Não chega a ser maligno nem nefasto; está mais para cínico, repressor, repetitivo e, sem dúvida, insatisfatório.

São coisas que debilitam a vida. Ou sabotam, para ser mais exato.

Neste pequeno livro, apresento minha proposta de como revelar e retrabalhar toda a merda que existe em você. Aquele tipo de merda que está sempre sabotando a sua vida.

Assim, se estiver se sentindo cansado, sobrecarregado, estafado, desprezado, impedido, paralisado, entediado, quebrado, ansioso ou indeciso demais, inseguro, sem inspiração, desligado, no caminho errado, desvirtuado, no fundo do poço, preso ao passado, preocupado com o futuro, decepcionado, amedrontado, desconfiado, ressentido, receoso, raivoso, frustrado ou simplesmente preso a um círculo vicioso, é de mim que você precisa e estas páginas são para você.

Não, é sério, elas são para você. Não é apenas para ler: use-as.

Vamos então até o coração sombrio de toda essa merda dentro de você, para arrancá-lo de lá.

---

No meu livro anterior, *Desfoda-se: Saia da sua cabeça, entre na sua vida*, escrevi sobre a tagarelice interna com a qual todos lidamos. O ruído das opiniões, juízos de valor, justificativas, medos e desculpas matraqueando o dia inteiro em nossa cabeça, sem parar. Às vezes é bem barulhento, às vezes é mais sutil, mas está sempre ali, de um jeito ou de outro. Numa analogia com o mundo esportivo, o seu debate interno é uma espécie de vestiário da sua vida, onde todas as estratégias são criadas e desenvolvidas. Onde seus planos pessoais nascem e morrem.

A maioria desses planos não chega a ver a luz do dia. Muito menos os bons planos — os sonhos. Você os mata quando ainda estão nascendo. Na sua cabeça.

*As pessoas não passam de debates ambulantes, sejam mentais ou falados. Elas são a comunicação personificada. Um saco de carne e ossos que fala, e fala sobre tudo, e o limite dessa fala é o limite da própria vida. E fim.*

Resumindo, você é o que você fala, ou melhor, é a *natureza* do que você fala. Se achar que a vida é exaustiva, ela realmente *vai ser* exaustiva! A confusão é você acreditar que a vida é de determinado jeito e estar apenas contando o que vê. Mas, na verdade, ocorre o inverso. Na realidade, você cria a sua experiência de vida no seu debate interior, agindo de acordo com essa narrativa. E faz isso o tempo todo. Você nunca (nunca mesmo) age em relação à vida pura e simples. Está agindo, sim, em relação à sua própria *opinião*

sobre a vida. Por isso, cada um de nós tem vivências tão diferentes uma da outra.

A vida simplesmente é. Cabe a você escolher como vai encará-la. Tenha em mente que sua vida será afetada por essa escolha. E ela afeta mesmo.

Isso, aliás, não é nenhuma novidade.

Filósofos como Hans-Georg Gadamer, Edmund Husserl e Martin Heidegger investigaram a importância da linguagem e a maneira como ela molda a percepção de todas as nossas experiências. As emoções que sentimos (ou gostaríamos de sentir) são constituídas em nossa linguagem. Sua fala é sua vida, e isso fica ainda mais evidente nas suas típicas escapadas pelo mundo da autossabotagem.

Talvez o que vou dizer exija uma dose radical de compreensão, mas, em um sentido muito prático, suas emoções e seus debates internos estão bailando um eterno tango, girando para lá e para cá ao longo da vida. Como sociedade, nos viciamos cada vez mais em alterar nossas emoções — para nos sentirmos mais felizes, mais confiantes etc. —, tudo isso sem nunca abordar o que está avivando esses sentimentos. Não é a sua vida aparentemente ingrata que o detém pelas rédeas, mas sim o seu debate interno *sobre* a vida, e a vasta maioria desse debate interno passa por você incrivelmente despercebida e, portanto, inexplorada. Ocorre apenas nos bastidores.

Este livro eleva o trabalho iniciado em *Desfoda-se* a um novo patamar. Estamos prontos para enfim descobrir o seu tipo específico de debate interno e por que ele continua sendo a fonte de toda a merda que acontece na sua vida. Na maior parte da nossa rotina, nos limitamos a sentir os humores e as emoções do nosso debate interno sem nos darmos ao trabalho de entender o que ele está *realmente* dizendo. Então, se você já quis saber por que fala assim consigo mesmo ou, mais especificamente, o que impulsiona essa fala... continue lendo.

Antes que comece a pensar que estou caindo no velho clichê dos “pensamentos positivos”, é melhor eu esclarecer logo as coisas. Existe um motivo para que a mudança do debate interno para

“Sou bom o bastante” ou “Sou inteligente o bastante” ou “Sou amado” ou “Eu consigo” não funciona com todo mundo quando a ideia é superar a negatividade.

O problema dessa abordagem é não lidar com a sujeira. Não dá para *ser* de um jeito só para sobrepujar aquele outro jeito que não é do seu agrado. Não dá para causar um curto-circuito no sistema. Seria o equivalente emocional de varrer as baratas mortas para debaixo do tapete antes que as visitas cheguem. Claro, tudo está com uma aparência ótima, mas no fundo você sabe que as baratas mortas continuam ali. É assim na nossa cabeça: quando varremos a emoção negativa para debaixo do nosso tapete mental, *algo* ainda nos incomoda. Algo mais próximo da verdade. É como mentir para si mesmo sem acreditar na mentira. Uma enganação.

Estamos usando estas páginas para olhar debaixo do seu tapete. Para revelar essas baratas emocionais ocultas e libertá-lo, permitir que você *exista* de forma autêntica em vez de apenas  *fingir*. Claro, você pode alterar o seu estado emocional com a ajuda do *fazer*, um processo que abordo no meu livro anterior, mas o denominador comum de tudo isso é a linguagem.

Funcionamos de um jeito em que se pode *ser* apenas uma coisa de cada vez. Não dá para ser amoroso e raivoso ao mesmo tempo. É um ou o outro. Não dá para ser generoso *e* ressentido, ou indiferente *e* triste. Num dado momento, você sempre vai *ser* de um jeito e APENAS de um jeito.

---

Antes de nos aprofundarmos, algumas pessoas comentaram que não falei muito sobre mim no meu livro anterior, então corrigirei esse problema aqui e agora.

Sou escocês. Com sotaque carregado, uma queda por *kilts* e tempo fechado.

Amo empoderar os outros. Minha missão é oferecer às pessoas algo que lhes permita melhorar de vida. Para isso, não fico dizendo que você é maravilhoso ou que um dia a sua sorte vai mudar ou

que nada acontece por acaso ou qualquer outro desses chavões requentados da Nova Era que alguns resolveram seguir.

Eu mando logo a real. Direto na cara. Você é o problema e você é a solução!

(A título de comentário, uma vez me disseram que eu não caio no gosto de todo mundo. “Nada cai no gosto de todo mundo” foi a minha resposta.)

Não sou arrogante a ponto de achar que posso resolver um enigma que atordoa filósofos, acadêmicos, cientistas e grandes pensadores desde o início dos tempos. Meu objetivo aqui é fazer a diferença para uma única pessoa. Você. É isso aí. Se estiver lendo e pensando como isso aqui se aplica ao seu parceiro, seu pai, seu chefe, seu primo ou seu ex, é sinal de que a ficha ainda não caiu.

Este livro é *para* você e *sobre* você.

É isso.

Então, o que é este livro?

A princípio, este livro é um rápido e intenso choque no seu jeito de pensar. Não tenho a pretensão de dar aqui todas as respostas. Suas respostas virão de *você*. Sempre vêm. Esta obra está mais para um catalisador, fornecendo questionamentos e pontos de vista que ativarão algo em você e o levarão a uma nova forma de conduzir sua vida.

Inspiração, motivação, paixão ou seja lá o que estiver procurando: estão em você. Foi assim no passado, é assim no presente e será assim no futuro.

*Grande parte do desafio de conquistar a vida que você deseja está em fazer as próprias escolhas, do presente e do futuro. Este livro é uma espécie de jornada de autoconhecimento, de reflexão, de descoberta e, por fim, de encontro com a sua verdadeira natureza. Quando você*

*enfim entende de onde vem, está se dando a valiosa oportunidade de transformar o resto da sua vida.*

A abordagem que desenvolvo neste livro parte do meu estilo próprio de “filosofia urbana”. Chamo de filosofia porque é disso que se trata, de um ângulo, uma perspectiva sobre o que é estar vivo, sobre o que é ser humano e tentar abrir caminho em meio à complexidade, ao medo e à luta em busca de um tipo de felicidade e sucesso estáveis. Emprego a palavra “urbana” porque aprendi as grandes lições da minha vida no preto e branco das ruas de Glasgow durante a infância, onde as regras eram simples e as consequências, certeiras.

Este é o modelo que criei. Pesquisei várias disciplinas e abordagens diferentes, estudei alguns filósofos, peguei o que fazia sentido para mim e comecei a aplicar. Empreguei esse modelo com meus clientes e descobri que, quando eles fazem o esforço, quando desenvolvem aquela força autêntica da sua natureza, uma mudança monumental se torna verdadeiramente possível. O que criei foi uma maneira de você observar a sua própria constituição, de entender como está sabotando a si próprio, para que assim encontre caminhos reais pelos quais possa emergir do lamaçal em que se afundou e assumir livremente o controle da sua vida de uma vez por todas. Com esse intuito, você precisa forçar a passagem contra a confusão e o conflito iniciais. E tudo bem. Saiba que muito do que digo aqui pode ser contraintuitivo em relação a como você se enxerga agora. Bom... esse é meio que o objetivo mesmo.

Este livro contém palavras de baixo calão, assim como o anterior, e é bem provável que o mesmo aconteça com o próximo livro. Eu gosto de palavrões. Eles conferem uma vivacidade muito necessária no panorama da nossa comunicação diária, que sem isso seria excruciante. Se não consegue lidar com umas poucas palavras obscenas (veja bem, eu ia dizer “Feche já este livro”, mas que se dane), você precisa do que tenho a dizer aqui mais do que qualquer outra pessoa. Aperte o cinto e continue a leitura.



Que minha intenção fique bem clara: pretendo lhe passar conhecimento — verdadeiro, substancial e transformador — para que possa pensar e pensar e pensar em uma maneira de sair desse aglomerado de comportamentos confusos e autodestrutivos em que você se meteu.

Quando digo “pensar”, não me refiro ao tipo estagnante de ponderação/devaneio/ruminação que ocorre no fluxo da sua rotina, enquanto abastece o carro ou prepara aquele seu sanduíche favorito de banana com bacon (é sério isso?), mas, sim, a um engajamento deliberado e intencional em relação a uma ideia. Pensar de verdade significa questionar e romper o seu atual paradigma (tudo o que você conhece).

Essa história de pensar *não* é moleza. É o tipo de flexibilidade mental exigida quando você se vê literalmente *forçado* a considerar algo novo, algo que não tenha passado pela sua cabeça ou, no máximo, que tenha avaliado sem muita seriedade, para então fazer o esforço de incorporá-lo à sua vida. Pensar é uma interrupção. As verdadeiras rupturas surgem quando você interrompe a si mesmo e as suas respostas automáticas para o que a vida lhe apresenta.

*Certa vez, o filósofo alemão Martin Heidegger escreveu: “O que mais instiga o pensamento nesta era de instigação ao pensamento é que nós ainda não estamos pensando.”*

Você não pensa. Pronto. Falei.

Não quis que engasgasse com o *latte* gelado *venti* semidescafeinado de canela com leite de soja light sem açúcar que você vinha sugando como se fosse um aspirador de pó novo na potência máxima. Mas é que dedicamos muito pouco tempo à linha de pensamento realmente capaz de impulsionar nossa nova vida — e, não, ficar rolando frases famosas na tela do Instagram não conta como linha de pensamento.

A linha de pensamento que você seguirá ao longo deste livro vai ajudá-lo a compreender a si mesmo.

O que você vai fazer com isso? A decisão é sua, mas não o aconselho a ficar parado. Você poderia, bom, sei lá, mudar essa sua porcaria de vida ou algo do tipo.

Mas não é uma certeza. É da sua vida que estamos falando, e ela exige esforço. Você pode gastar seu tempo contestando o que proponho aqui ou empregá-lo, desafiando-se a cumprir minhas metas. Cada opção levará a um resultado diferente. Está bem na cara qual delas pode levar a uma mudança de vida e qual não leva a lugar algum.

Tudo começa com a tomada de consciência.

Você passa a maior parte da sua rotina no piloto automático. É por isso que não erra o trajeto de carro até o trabalho, por isso é que veste calça, põe sapatos e ternos sempre do mesmo jeito, escova os dentes de determinada forma e, em suma, dá por cumprida a sua rotina básica. Automaticamente.

*Você não está atento, não conhece seu potencial. Não está desperto para o que o motiva de verdade nem engajado em algo capaz de mudar sua vida e compensar todo o sacrifício.*

O que você considera “desperto” está na verdade adormecido. Talvez você desperte ao final dessa existência, mas provavelmente já será tarde demais. Desperte para *isso*, pelo menos.

Durante esta leitura, é provável que surjam momentos em que você precisará dar um salto para quebrar as correntes que o prendem às suas crenças atuais. Vai ficar tudo bem. Desafie-se a dar esse salto.

Mais uma dica: de tempos em tempos, você precisará reavaliar sua interação com este livro. Dê uma olhada em como está se saindo. Recomendo dividir esse processo em partes, que lhe

permitam intervalos para processar direito as coisas que proponho, fazer anotações, sublinhar o que for necessário e emergir para recuperar o fôlego. Afinal, estamos lidando com a sua tendência à autossabotagem. Nestas páginas, não ficaremos saltitando pelos alegres e verdejantes campos dos anseios do seu coração. Será mais parecido com se arrastar por décadas de atritos indesejados, de falta de realizações e da constante sabotagem de tudo o que é bom na sua vida!

Talvez não seja agradável.

Alguns de vocês vão se deparar nestas páginas com muitas notícias que não parecem muito boas.

Que assim seja.

Não esperem unicórnios, estados de euforia, nem mesmo um ombro muito amigo. Para tudo isso há lugar e hora certos. Aqui não é nem o lugar nem a hora, simples assim. Contudo, prometo uma coisa. Se aguentar até o fim, dedicar-se à linha de pensamento, desvendar suas motivações inconscientes e aplicar as ideias e os princípios, você vai alcançar uma compreensão única de si e terá as ferramentas necessárias para, enfim, retomar o controle da sua vida.

É possível quebrar o ciclo da autossabotagem. Que tal começarmos?

2

## **Uma vida de sabotagem**

*Não há nada tão danoso quanto o  
desejo humano de estar certo.*

Quando falo de autossabotagem, a que me refiro especificamente?  
O dicionário acadêmico *Merriam-Webster* define sabotagem como

“ação destrutiva ou impeditiva praticada por um civil ou agente inimigo no intuito de frustrar os esforços de guerra de uma nação” ou  
“a: uma ação ou processo que impede ou prejudica;  
b: destruição deliberada”.

No caso em questão, porém, a sabotagem não parece ser praticada por um “agente inimigo” — ou será que é? Talvez o agente inimigo seja você mesmo.

Essa sabotagem é cometida por nós, contra nós e pode destruir quase tudo em nossa vida.

Mas é uma destruição deliberada. Completamente deliberada.

Talvez você consiga pensar em alguns exemplos de autossabotagem dando uma olhada nas pessoas que já passaram pelos corredores empoeirados da sua vida.

*É sempre mais fácil apontar a decadência dos outros do que a sua.*

Pode ser um tio que enfrentou um vício em drogas ou álcool, preso em um ciclo de autodestruição do qual não conseguia se livrar. Ou talvez um velho amigo que perdeu as economias, a casa e até mesmo a família devido a uma compulsão por apostas e a avassaladora dívida que contraiu.

Também tem aquela irmã que se entope de porcaria até perder de vez o controle do peso, a ponto de correr um risco sério de morte. Ou o sobrinho que ainda mora com o pai e a mãe na casa dos vinte, trinta, quarenta anos, evitando a independência, as realizações e o crescimento no mundo real ao escolher o escapismo digital dos videogames e da pornografia virtual. Que inferno, até

mesmo você pode estar lidando com algumas dessas questões. Todas elas são exemplos óbvios de autossabotagem.

E quanto aos exemplos *menos* óbvios? Ao ler o parágrafo acima, talvez você tenha pensado que não foi *tão* afetado assim. Claro, você tem seus obstáculos e vícios. Gostaria de se realizar mais no trabalho ou encontrar um bom parceiro ou talvez diminuir um pouco aquele pequeno excesso ali na curva do seu tornozelo esquerdo (mas você tem é uma camada molenga de gordura pendurada no seu abdômen feito uma lula atropelada, e estou sendo bonzinho aqui). Você tem metas como ler mais, ver menos TV ou entrar em forma. Mas seu comportamento não chega nem perto de ser tão autodestrutivo quanto esses exemplos... certo?

Pois aí está. A sabotagem da qual estou falando não se limita a esses exemplos escancaradamente óbvios. Ela também acontece de várias maneiras sutis ao longo do dia. É algo que todos fazemos, e fazemos quase o tempo todo.

Pode ser algo tão simples quanto ficar apertando aquele botão de soneca pela manhã, ou a tendência de chegar um pouquinho atrasado em compromissos agendados. Não tão tarde para gerar um climão, mas ainda é comum você sair apressado pela porta com um dos sapatos ainda desamarrado e chegar cinco ou dez minutos depois do horário desejado. Pode ser que você pule o café da manhã e acabe se contentando com uma barra de chocolate. Ou seja um procrastinador crônico que sempre cumpre os compromissos no último minuto, então nem pensa muito no assunto. Mas vive no limite, hein?

Isso está dando certo para você?

Também pode haver alguns exemplos nos seus relacionamentos. Pense naquelas ocasiões em que discutiu a troco de nada, guardou rancor por tempo demais, escondeu suas emoções ou mentiu a respeito delas, foi muito duro julgando os outros e a si mesmo, ou simplesmente não telefonou tanto para os pais e amigos quanto deveria. Tem certeza de que isso não é autossabotagem?

A verdade é que, com o tempo, todas essas atitudes deterioram relacionamentos. Elas corroem e desestabilizam conexões saudáveis

com as pessoas mais importantes para nós. Às vezes, chega a ponto de nem nos importarmos mais com elas.

Acabamos nos desconectando das pessoas mais queridas. E temos a sensação de que as nossas razões são plausíveis. Caramba, razões não faltam. Não há nada tão prejudicial quanto a vontade de estar certo.

Então como é possível afirmar que isso NÃO é um ato de autossabotagem?

No outro extremo do espectro estão as pessoas que, por impulso, vão trair o parceiro ou terminar o relacionamento como uma forma meio doida de se proteger de sofrimentos futuros. Outras sentirão um ciúme obsessivo por romances imaginários, criando rancores e distâncias até não haver mais conexão alguma. Pode ser que você já tenha se comportado assim. Como se saiu nessa situação? Existe uma coisa chamada tragédia anunciada, e ela nem sempre ocorre de forma tão misteriosa ou glamorosa quanto vemos na ficção. Às vezes ela se mostra quando simplesmente implodimos nossos relacionamentos.

Em relação à saúde, a autossabotagem pode acontecer quando comemos todas as coisas erradas em todas as horas erradas, quando adiamos os planos de nos exercitarmos ou usamos pequenos percalços da rotina para justificar nossa inércia. Talvez a gente dê aquela desculpa de desfrutar “apenas um” cigarro, drinque ou pedaço de cheesecake (que, é claro, se tornam muitos), falte à consulta médica ou ao check-up, ou apenas não preste muita atenção ao próprio corpo e ao que ele está sinalizando.

Os exemplos acima não são extremos. Muitas vezes são sutis, então nem percebemos o que estamos fazendo ou por quê. Mesmo sabendo que são um problema, não os entendemos como parte de um padrão maior, um padrão que está nos levando a um rumo previsível. O tipo de padrão que nos mantém tecendo a vida que já temos.

Faltar a apenas uma consulta do dentista ou comer só mais um pedaço de bolo de chocolate não é um problema tão grande assim, não é? Bom... na verdade, é, sim. E se isso for parte de um quadro



mais amplo? Um quadro que você não tenha percebido, pelo menos não de forma consciente.

Veja bem, esse papo de autossabotagem é a consequência de algo maior, e está afetando todas as áreas da sua vida.

*Há um motivo para tão poucas pessoas conseguirem sair da armadilha de suas mentes. É muito frequente que tais armadilhas pareçam inofensivas no dia a dia.*

Vamos voltar um pouco, talvez um passo ou vinte... Bom, nem tanto assim.

Não é nenhum mistério que aqueles seus grandes sonhos pareçam quase impossíveis, vendo o desafio que foi sair da cama pela manhã. Quer dizer, é sério isso? Por um lado, você fala em querer se tornar um escritor ou abrir o próprio negócio ou voltar a estudar; por outro, diz que resumiu seu potencial de vida ao “grandioso” objetivo de levantar ao primeiro toque do despertador, ou à batalha utópica de ficar o máximo de tempo possível longe do celular.

Mas pergunte a si mesmo: se você realmente quisesse progredir em sua carreira, por que estaria dando tanta atenção a esses probleminhas de merda, como não conseguir levantar pela manhã? Por que está se envolvendo com essas besteiras insignificantes, que não fazem diferença alguma, em vez de lidar com as questões e atividades que moverão montanhas, capazes de conduzi-lo a um progresso real, conquistas reais e propósitos reais?

Se você realmente deseja viver um grande amor, por que diabo fica o tempo inteiro procurando problemas no seu relacionamento, deixando os laços se afrouxarem bem na sua cara? Se realmente deseja ter mais saúde ou perder peso, por que continua desperdiçando o seu tempo de forma tosca e desanimadora na hora de fazer aquelas mudanças tão necessárias?

*Você não pode continuar agindo como sempre se realmente deseja uma vida extraordinária.*

É preciso que haja em você uma vontade poderosa de crescer e alcançar a grandeza quando se vir tentado a tomar o caminho medíocre de sempre, e não existe uma poção mágica para despertar tal vontade.

Não é um sentimento ou uma atitude. Está mais para uma abordagem na qual você não aguenta mais as suas próprias asneiras, aplicada a áreas específicas da sua vida. Se isso o desmotiva, reflita um pouco. A intenção é revigorar e inspirar você.

Admitir a verdade raramente é fácil, mas é um jeito infalível de se livrar das armadilhas de autossabotagem do seu subconsciente. O que torna a autorreflexão tão desafiadora é o fato de você ser ao mesmo tempo o vigarista e a vítima.

Veja bem, costumamos dividir os problemas em nossa vida em dois grupos: ou julgamos ser uma falha em nosso caráter ou jogamos a culpa em fatores externos. Achamos que é apenas uma questão de tentar com mais afinco ou ter mais sorte ou discernimento. Achamos que simplesmente ainda não abrimos o negócio certo, conhecemos a pessoa certa ou encontramos a dieta certa.

Na realidade, esses desejos presentes no nosso consciente não estão alinhados com o que de fato nos impulsiona a partir das profundezas do nosso subconsciente.

Nos escritos pessoais de Marco Aurélio, que mais tarde se tornaram sua célebre obra filosófica *Meditações*, ele apontou que

*“A alma é tingida pela cor dos pensamentos.”*

No mundo contemporâneo, nossa alma é um tecido *tie-dye* contendo todos os pensamentos, impressões e sonhos que já

tivemos ou adquirimos desde bebês. Da mesma forma como a tinta penetra o tecido, esses pensamentos estão profundamente incrustados na nossa mente, no nosso subconsciente.

E ele quase nunca é da cor que gostaríamos que fosse.

A cor com a qual você tingiu sua alma e estabeleceu as regras invisíveis incrustadas nos recônditos da sua mente, no seu subconsciente, é o que determina o seu caminho pela vida. Não é a sua determinação nem a sua condição, e, definitivamente, não é a sua sorte.

Sorte é para aqueles que não conseguem definir o próprio sucesso, e, se você não é capaz de defini-lo, provavelmente nunca vai conseguir repetir o feito.

## **OS TRÊS SABOTADORES – UMA INTRODUÇÃO**

Se você quer começar a fazer algo a respeito desse jogo nada exclusivo de autossabotagem, precisa primeiro identificar os seus debates internos primordiais e interrompê-los. Não me refiro aos pensamentos na superfície, mas, sim, aos debates internos repetitivos e arraigados que ficam tagarelando em sua gaiola mental e guiam cada um de seus pensamentos e emoções. Aquelas paradas debaixo do tapete.

Isso permitirá que você enfim note os seus “três sabotadores”, as três declarações internas que causam os danos reais e duradouros na sua vida. Os três sabotadores são as conclusões fundamentais que você tirou sobre si mesmo, sobre as pessoas à sua volta e sobre a própria vida. Sei que é difícil acreditar que a sua existência inteira esteja se desfazendo por conta de três simples declarações internas, mas ela está, e nestas páginas ajudarei você a descobrir não apenas a razão disso, como também quais são as suas declarações mais comuns.

Como você adquiriu esses três sabotadores? Em breve chegaremos a essa questão. De que jeito impactam a sua vida (tirando o óbvio)? Também chegaremos a essa questão. Como é possível se livrar dessa merda? Ah, chegaremos a essa questão também, pode acreditar.

Para aqueles que exageram com tantos “Por quê? Por quê? Por quê?”, tenho algumas respostas também, embora essa procura incessante pela resposta seja de várias maneiras a razão por que a pergunta nunca é respondida.

Por quê? Ah, por favooooooooor!

Minha meta é revelar o que o leva à sabotagem em seu mecanismo mais básico. Começaremos no início da sua vida e progrediremos até a “ponta da lança”. Hoje mesmo. Nesses primeiros capítulos, lançamos as bases para explicar por que as pessoas chegam a adquirir uma propensão à sabotagem, mas é seguro afirmar que a inclinação a ferrar com a sua vida não surge

assim, de graça. Certos acontecimentos precisaram ocorrer em determinada sequência na sua vida, sendo alguns deles comuns a todos os seres humanos e outros exclusivos da sua história. Vamos descobrir para você que acontecimentos foram esses.

Vai dar um pouco de trabalho, e, enquanto você avança pelos capítulos, é provável que fique devastado ou num estado de confusão ou medo. E tudo bem. O importante é não desistir. Force o caminho. Para além desse estado encontra-se uma vida que você sempre desejou, mas que, por algum motivo, nunca conseguiu conquistar. É sério.

Aqui eu demarco um limite.

Talvez você descubra que o esforço que coloca nestas páginas é proporcional àquele que você aplica na sua vida. Essa declaração por si só pode mudar tudo. Ou não.

Se sua cabeça estiver nas nuvens (ou enterrada na areia, ou seja qual for o lugar onde decidiu escondê-la), coloque-a no lugar e *faça* com que esta leitura tenha algum impacto na sua vida. Pelo menos *isso* você pode fazer.

*“Sem ambição, ninguém sai do lugar. Sem esforço, ninguém chega a lugar algum. O prêmio não virá até você. É preciso conquistá-lo.”*

— Ralph Waldo Emerson

Muito bem, campeão, vamos em frente.

3

**A pergunta**

*Isso é o que chamamos de vida.  
Desejar o novo, ainda apegados ao  
que nos é familiar.*

A ideia deste livro surgiu com uma pergunta simples que fiz a mim mesmo.

Por quê?

Por que a *minha* vida é assim?

Ao observá-la, percebi que, em certos aspectos, ela se encaminhava para um rumo que não me deixava muito satisfeito. Fosse qual fosse a abordagem, determinadas áreas pareciam estar sempre subjugadas a alguma inevitabilidade. Minha pança flácida. Minhas finanças. Alguns relacionamentos. Mas que inferno, eu passei anos cumprindo uma TONELADA de tarefas de crescimento pessoal, e minha conta bancária CONTINUA no vermelho? Pelo amor de Deus, como é que ainda não me tornei um Tony Robbins nem tenho um helicóptero/jatinho/submarino particular?

Por que é que nunca consegui produzir *nenhuma* melhoria nessas áreas da minha vida? Não é como se eu não ganhasse dinheiro algum, mas por que diabos pareço estar sempre me esforçando tanto para isso? Não é que eu não saiba o que fazer para entrar em forma, mas por que é algo sempre temporário? Não importava quanto tentasse, eu entrava continuamente nesses ciclos de ganho, perda, ganho, perda, e, no fim das contas, voltava à estaca zero. Nesse ioiô da vida real, houve inclusive momentos em que eu acabava ainda mais *distante* do ponto de partida!

Ter a consciência de que eu entrava no mesmo ciclo e cometia os mesmos erros não ajudou em nada. Assim como você, não sou idiota! Consigo ver o que há de errado! Contudo, não importava quanto eu tentasse, era como se me visse compelido a fazer as mesmas coisas de sempre, e eu não parecia ter poder algum para impedir isso! Mas que...? Eu sabia o que *queria* fazer, mas era atrapalhado pelo vício de fazer as coisas sempre do mesmo jeito, voltando aos velhos e falidos hábitos destrutivos.

Talvez você queira dar um tempo aqui e refletir sobre algumas questões pessoais. Por que você faz o que faz? Mais uma vez, vá



um pouco além da resposta-padrão. Pense. Se continuar vivendo assim, qual será o seu destino? Sério, seu destino *de verdade*. E não estou falando de uma noção vaga do seu futuro, mas de “olhar para o próprio rabo” e avaliar os rumos das suas ações atuais. E aí? Talvez você considere essas questões difíceis de responder, mas é esse tipo de reflexão que vai livrá-lo das armadilhas da autossabotagem.

Já mencionei que a autossabotagem não se resume apenas àquelas atitudes impactantes e extremas que tomamos para ferrar com nossa vida. É importante entender que existem milhões de maneiras sutis de se sabotar diariamente. Antes de decidir qualquer coisa, é necessário perceber que existe um problema. Entenda que a autossabotagem pode levá-lo a comportamentos bastante autodestrutivos. Ela acaba com casamentos, divide famílias, desencaminha para drogas pesadas, álcool, apostas, vícios sexuais, infidelidade e todo tipo de atitude que destrói o que antes era uma vida decente.

Em resumo, ninguém consegue foder com a sua vida de um jeito tão estupendo quanto você mesmo. E é o que você vem fazendo.

Na minha carreira de desenvolvimento pessoal, é meu dever ajudar meus clientes a ter insights capazes de lhes trazer mudanças de vida concretas. Já percebi que é extremamente comum para as pessoas ficarem presas a ciclos de comportamentos que, sob um olhar mais atento, parecem ser o extremo oposto daquilo que elas afirmam desejar. Homens e mulheres por todo o mundo estão confinados a uma lógica de debate interno deficitária e a padrões comportamentais que os mantêm em uma trajetória completamente previsível.

Não importa quantas vezes a vida aparente estar nos trilhos, ela parece sempre destinada a cedo ou tarde descarrilar.

*Estamos todos construindo coisas apenas para destruí-las logo em seguida. E já nos cansamos disso.*

## **VOCÊ NÃO É UMA CATEGORIA**

Ao buscar uma maneira de retomar o controle da nossa vida, li em algum lugar que precisamos de “força de vontade” ou “disciplina” ou qualquer um desses termos genéricos (nem me venha com esse papo de “força mental”, sério...) que servem apenas para justificarmos nossa falta de mudanças concretas.

Esses termos são completamente inúteis. Não fazem a menor diferença!

Aliás, o que é “força de vontade”? Uma sensação? Uma emoção? Um estado de espírito?

E quanto a “disciplina”? São pensamentos ou ações, ou é uma sensação também? Não me venha com frases de adesivo de para-choque, aquelas respostas fáceis e prontas. Pense um pouco a respeito. Arrisque uma definição. Todos usamos esse tipo de vocabulário sem fazer qualquer questionamento.

Eis o que descobri. Quando chega o momento de fazer mudanças concretas em sua vida, justificar-se com esse tipo de raciocínio raso não ajuda em nada. Escuto isso sair da boca de novos clientes o tempo todo — “Só preciso de um pouco de disciplina”, ou “Não tenho nem um pingão de força de vontade”. Pura besteira! Você não reconheceria força de vontade nem se ela o atropelasse com um trator! Se o seu foco estiver nesse tipo de resposta, então está fazendo o equivalente a acreditar que seu carro é abastecido com água suja do banho e seu dinheiro é entregue por uma senhora boazinha no banco, que fica numa sala nos fundos imprimindo cédulas de vinte com notas fiscais recicladas e catarro de unicórnio. Pura insanidade.

Por exemplo, caso você seja um dos grandes procrastinadores do mundo (e é capaz de estar quase acreditando nisso), não vai rolar de alguém dizer “Sim, você é um procrastinador, tome duas doses de força de vontade por dia” e, BUM!, o mundo inteiro abrir as portas bem na sua cara e você sair por aí motivado pra caramba e aspirando a objetivos de vida, como faria com bombons sem

açúcar num domingo desperdiçado no sofá, não é mesmo? Entender que precisa de um pouco de disciplina para vencer as suas tendências procrastinadoras não resolve absolutamente nada. Na verdade, você só acaba estagnado como sempre!

“Ah, sr. Autor Escocês, mas eu comprei um livro sobre autodisciplina e vou começar a ler... na semana que vem.”

\*Suspiro\*

Isso mesmo, agora você tem algo novo para procrastinar. E o ciclo se perpetua. Como eu disse, não basta conhecer o termo técnico para descrever como você conduz a sua vida. Se o seu conhecimento não ajuda em nada, talvez o que você *acha* que sabe não corresponda de fato ao que está acontecendo!

*Autodisciplina nada mais é do que dizer que vai fazer algo e cumprir, mesmo sem um pingão de vontade.*

Em outras palavras, atuar de forma positiva ainda que você sinta algo *negativo*. Quando digo “atuar”, não quero dizer “fingir”; minha intenção é dizer: PARTA LOGO PARA A AÇÃO! Então, se estiver esperando a energia, o otimismo ou o entusiasmo, ou que seu chacra irradie um brilho dourado, curta bastante a espera. Ela será bem longa.

E se, no fim, você não for um procrastinador? E se for algo completamente diferente? (Não, não estou dizendo que o que você tem é uma condição médica.)

Vou dar uma dica. Não, retiro o que disse, fodam-se as dicas, isso aqui não é um episódio de *Scooby-Doo*. Papo reto. Não tem nada dessa história de procrastinador; isso não existe. É um termo descritivo. Uma categoria. O que existe são só pessoas que procrastinam de vez em quando e diante de certas tarefas. Todo mundo caga de vez em quando também, mas você não se define como um cagão, não é?

“Oi, gente, meu nome é Sharon, e sou uma cagona.”

Assim, não se trata de algo que você é (“Eu *sou* um procrastinador”), mas de algo que você *faz* (“Eu procrastino”). Como é apenas algo que você faz, basta fazer outra coisa. Não é uma índole ou uma condição pessoal, nem algo que você “tenha”. Não é a porra de uma doença.

Pode ser só o caso de responder aos e-mails em vez de ficar vendo TV. Isso não chega nem perto de ser o grande mistério da existência, concorda? Alguns “especialistas” por aí oferecem compaixão e aceitação para fazer com que você se *sinta* melhor, mas estou lhe trazendo a opção de uma vida melhor de verdade. E às vezes isso machuca pra cacete. Muitos dos grandes feitos da sua vida exigiram alguma dose de desconforto, dor ou tensão. As coisas são assim mesmo. Seja lá o que você estiver buscando, precisará estar mais do que conformado com a perspectiva de esforço ou mesmo de sobrecarga. Em vários aspectos, o que está atrapalhando é a sua teimosia ferrenha de que as mudanças concretas deviam ser confortáveis. Crescimento real e impactante dói. Às vezes muito.

*“Quando não conseguimos mais mudar uma situação, temos o desafio de mudar a nós mesmos.”*

— Viktor Frankl

## **LUTA LIVRE CONTRA ENGUIAS**

No fim das contas, é como se você lutasse para fazer sua vida seguir numa direção enquanto uma atração magnética parece desviá-la em certos momentos para o destino completamente oposto. Mas você está tentando (ou pelo menos tentou), certo? É como se estivesse se debatendo com as coisas que você quer e as sentisse escorregar e escapular para longe do seu alcance. Cedo ou tarde você volta à luta, seja com seu corpo ou com seus cartões de crédito, sua vida amorosa ou sua carreira; você vislumbra a luz no fim do túnel, e então tudo desmorona. De novo. Em vários aspectos, é como se estivesse fadado ao ciclo de ser *você mesmo*. Não uma versão incrível, maravilhosa, idealizada, livre-como-um-pássaro-com-fotos-no-Instagram-para-matar-de-inveja, mas a sua típica versão cíclica, a versão PQP, você-é-seu-pior-inimigo e lá-vamos-nós-de-novo. *Aquela* versão.

Você sabe muito bem do que estou falando. Aqueles momentos em que tudo parece estar caminhando relativamente bem, e então... BUUM, você joga uma granada na merda toda. E não consegue se controlar.

Sabe? São aqueles momentos em que parece estar “se dando bem” com seu parceiro, e então, depois de seis, sete ou 88 palavras, a catástrofe acontece e você de repente se vê atrás de alguém que tenha uma caminhonete para ajudá-lo a levar suas tralhas para outro lugar! Então você se acalma. E todos se acalmam. Daí vocês sussurram uma desculpa bem fajuta um para o outro e pedem uma pizza, e isso dá um jeito nas coisas e vocês meio que esquecem o assunto, mas não de verdade, e ficam aguardando o próximo incidente. Que acontece. Assim como o próximo. E daí por diante.

Agora você está gastando quinhentos paus por mês em pizzas de reconciliação enquanto sua pança incha mais do que um colchão inflável do Walmart. E isso vira outro motivo de discussão.

Tudo porque você não conseguiu se segurar na hora de dizer **AQUILO**, as palavras que você sempre diz. Aquilo que joga tudo

pelos ares e que você SABE que não devia falar, mas fala mesmo assim.

Aí você se leva a sério, pega de volta aqueles gêmeos do mal chamados “força de vontade” e “autodisciplina”, tenta com mais afincos, come um pouco melhor e detona o equivalente a duas lavouras de couve em uma semana. Até você jogar a merda no ventilador de novo, e, antes que perceba, aquela fatia de pizza que você PROMETEU não comer acaba magicamente se esgueirando para os seus dedos e desliza despercebida boca adentro, como a maldita víbora de pepperoni com queijo que ela realmente é, certo? O problema agora é a pizza, e a batalha ganha um novo front. Caramba, talvez o inimigo *seja mesmo* o glúten, hein?

Ou no seu caso é aquele emprego dos sonhos conquistado com tanto esforço. Seis meses depois, você já está arrumando sarna para se coçar. *De novo*. Ou então aquela vez que ficou todo orgulhoso ao quitar as faturas dos seus cartões de crédito, apenas para pôr tudo a perder num surto de compras do tipo juventude-só-tem-uma-trabalho-duro-eu-mereço... *De novo!* Ao que parece, o mantra “juventude só tem uma” se estende até a faixa dos quarenta hoje em dia. E vai além.

Se estiver na sua adolescência, nos seus vinte ou trinta anos, então, sim, você ainda terá uma vida inteira dessa maluquice pela frente. Tente enfiar isso na sua cabeça quando estiver nessa vibe.

*Refleta: e se a sua meta (lembre-se, não a dos outros, mas a SUA) estiver sendo repetir de forma contínua e subconsciente o seu “jogo da vida”, num ciclo sem fim de sabotagem e recuperação?*

E se o maior responsável pelo seu estado atual não for tanto o fato de não ter encontrado a pessoa/carreira/paixão certa, não ter tido coragem/confiança/inteligência/insights ou qualquer outra razão que você tenha encontrado para usar como desculpa? E se a

sua vida for, na verdade, uma confortável estrutura intencional e bizarra produzindo os mesmos resultados de novo e de novo? Uma armadilha discursiva na qual você mesmo se coloca, mas que não é capaz de ver, então passa a vida inteira buscando algum tipo de explicação em todos os lugares errados, mas tudo isso ocorre no subconsciente e você nunca sai do lugar?

*“Quando a imaginação e a força de vontade estão em conflito (são antagonistas), a imaginação sempre sai vencedora, sem exceções.”*

— Rousseau

Quando Coué, um psicólogo do século XIX, falou sobre a imaginação, estava se referindo ao subconsciente. Com “força de vontade” queria dizer a consciência, os pensamentos cognitivos. Nos casos em que os dois entram em conflito, o subconsciente vence. Sempre.

Então, se o subconsciente sempre vence e estamos programados para jogar o mesmo jogo de autossabotagem e recuperação, significa que estaremos para sempre na merda? Eu sei que isso soa bem cruel, mas é preciso entender o que torna os seres humanos tão bem-sucedidos: sobrevivência.

## **SOBREVIVÊNCIA DO ÓBVIO**

Ao contrário da crença popular, quem sobrevive não é o mais forte nem o mais capaz, nem o mais inteligente.

Por si só, o exemplo dos dinossauros já demonstra quão errada é essa teoria. Alguns deles eram fortes, alguns deles eram inteligentes, mas nenhum previu a extinção!

Então, quem sobrevive?

Os previsores. Aqueles que conseguem prever as mudanças com mais exatidão são capazes de se adaptar e, portanto, de sobreviver. A boa notícia é que você é uma máquina de previsão e sobrevivência. É a única razão pela qual nossa espécie está há tanto tempo aqui. A capacidade de avistar fenômenos antes que aconteçam permite nossa adaptação e proteção. Fazemos isso ao lembrar, ao registrar o que é bom, o que é ruim, o que é certo, o que é errado, o que funciona, o que não funciona, tudo isso graças a um arcabouço gigantesco de memórias localizado nos confins do nosso subconsciente, para fins de referência e orientação. Você passou a vida inteira reunindo informações, buscando as pistas mais típicas sobre o rumo das coisas, seguindo um caminho com o qual se habituou.

Todas as manhãs de segunda-feira parecem a mesma porque, mesmo antes de o dia começar, você já está prevendo como ele vai se desenrolar. O “previsão” está em absolutamente *tudo*.

Sabe aquele pretendente que se atrasou para o primeiro encontro e não se vestiu muito bem?

Previsão? “Nossa, é óbvio que esse tipo aí não se importa. Imagine uma vida com esse TRASTE! Não mesmo... Tchauzinho.”

É isso? Eles chegam com quinze minutos de atraso e usando chinelos e você já descarta? Sim!

Sua habilidade de previsão lhe dá uma chance maior de sobrevivência. Nesse caso, você está determinado a excluir logo de cara aqueles que são uma completa perda de tempo ou de sanidade para não precisar fazer isso depois de casado ou de longos anos de



relacionamento. E o seu recorde mundial para encontrar o parceiro perfeito é uma prova cabal da sua eficiência nesse campo.

Claaaaaaro que é...

*Você faz previsões para os seus relacionamentos e para as suas finanças, para o tempo e para a política, para sua saúde e sua carreira e seja lá o que mais for. Você tem uma opinião a respeito de como tudo isso (e um pouco mais) vai acontecer.*

É tudo automático, impelido pelo seu subconsciente em questão de instantes. Que inferno, tem até coisas na vida que você nem chega a experimentar por já estar convencido de que são perda de tempo. *Previsivelmente.*

Ao empregar esse mesmo impulso para fazer previsões e assim sobreviver, lá se vai aquele livro que você sempre quis escrever (previsão: não sei o que estou fazendo; logo, o fracasso é certo), aquele negócio que você gostaria de começar (previsão: arriscado demais, vou perder tudo o que tenho), o sonho de morar em Bali (previsão: não é a hora certa, preciso de mais dinheiro para que dê certo), a nova carreira (previsão: talvez um dia eu esteja à altura dessa responsabilidade, mas agora seria difícil demais para alguém como eu), o relacionamento perfeito (previsão: não pretendo cometer os mesmos erros, então vou esperar “a pessoa certa”). Não há fim para a lista de possibilidades descartadas por você devido a míseros gatilhos que geram respostas automáticas na sua mente.

“É difícil demais.”

“Não vai dar certo.”

“Não consigo.”

“Não sei o bastante.”

“Para quê? Não vai fazer diferença nenhuma.”

Em termos de sobrevivência, haveria maneira melhor de viver com relativa segurança e longevidade do que cuspir os mesmos problemas e questões de sempre para então aplicar as mesmas velhas soluções inúteis? É sua Matrix pessoal de velhas emoções, velhas reclamações e velhas experiências. Sua realidade “não real”.

*Cada dia é um novo dia, certo? Não, cada dia é o mesmo maldito dia.*

Pelo menos você sabe o que está por vir. Sabe também que vai sobreviver, ainda que seja uma merda! Sem mistérios, sem incertezas, nenhuma surpresa, apenas um único e previsível limite de atuação. Você usa os mesmos olhos e ouvidos em todas as situações que a vida lhe apresenta e cai no habitual redemoinho de dramas e lamentações. As circunstâncias podem mudar, mas você e a sua perspectiva permanecem iguais, assim como a forma de lidar com elas e sobretudo participar da vida. O problema é a dificuldade em perceber as previsões automáticas que fazemos todo dia no intuito de sobreviver. É difícil desvendar os temas e enredos por trás dos acontecimentos.

Mas os humanos são criaturas curiosas, e nem sempre estamos satisfeitos com uma existência segura e previsível. Queremos agito! Aventura! Paixão! E essa é a encruzilhada em que reside o ser humano. Propenso a fazer previsões e se manter protegido, mas ao mesmo tempo sedento por novidades e com um fascínio tentador por uma vida melhor. Querendo e desejando mudança enquanto é tomado pela ansiedade de manter o que é seguro, garantido e tolerável. Minimizar os juízos de valor, minimize o fracasso, soterre a dor e as incertezas e o caos da mudança concreta. A segurança cedo ou tarde triunfará. A sobrevivência é a vencedora.

Isso é o que chamamos de vida. Desejar o novo, ainda apegados ao que nos é familiar. Mesmo que o familiar seja tão tedioso quanto um lava-louça. No fim das contas, você trocará de boa vontade aquilo que deseja por aquilo que já conhece. Vem fazendo exatamente isso até agora em sua vida!

Em geral, é com isso que pessoas estagnadas em relacionamentos infelizes ou carreiras indesejadas estão *realmente* lidando. Essa é a barganha. No fundo, não tem a ver com os filhos, a família, o dinheiro, o risco ou a reprovação alheia. Tem a ver com a sobrevivência. Segurança acima da vivacidade. Previsibilidade acima da alegria ou do amor ou da liberdade ou da vida dos seus sonhos.

O que torna isso tão difícil de perceber é que você nunca testemunhou com toda a intensidade a armadilha em que se encontra aprisionado. Apenas vive com as consequências dela. Até o momento, a sua trajetória tem sido uma sequência de ações impulsionadas pelo seu subconsciente no intuito de mantê-lo dentro de uma mesma bolha vital.

Agora, pare um pouco para fazer um balanço. Qual tem sido a experiência subjacente dessa sua vidinha? Depois de tudo pelo que passou, ao olhar para o esforço e a determinação, para as vitórias, derrotas, tristezas, o impulso para a felicidade e satisfação, a fome aparentemente insaciável por algo melhor — um emprego melhor, um corpo melhor, um parceiro melhor, uma família melhor, uma casa melhor, uma sociedade melhor, roupas melhores, vida social melhor, mais paixão, mais propósito, mais seguidores, mais seja lá o que for e mais e mais e mais —, o que lhe restou?

Faça uma pausa aqui e responda com sinceridade.

E aí?

Quando faço essa pergunta aos meus clientes, a maioria tem a mesma resposta: “Estou exausto.” Às vezes é pior.

Às vezes eles dizem: “Está tudo bem.”

Porra!!

Um lembrete: isso só vai dar certo se você fizer uma pausa e inserir nesta conversa as suas circunstâncias, as suas situações de vida e os seus ciclos de autossabotagem, se começar a extrair algum sentido das minhas palavras e das aplicações na sua vida. Ponha a mão na massa aqui. Comece a observar seus problemas pelas lentes que descrevi — seus comportamentos cíclicos e destrutivos provavelmente se enquadram nelas! Sua vida está fadada a repeti-los. São também aquilo que o mantém sempre igual, com as já

conhecidas restrições, ancorado no passado, eternamente no mesmo esforço cansativo por dias melhores, mas vez por outra sedado por um vislumbre de esperança e otimismo.

Saiba que, se você realmente estiver em busca de uma vida nova ou de um resultado inédito, isso vai demandar que você se arrisque. Vai demandar que você force passagem contra o seu debate interno previsível, contra a sua eterna e confortável fotografia emocional, e persiga o desconhecido.

É impossível fazer algo novo sem correr riscos. Fim de papo.

4

## **A esponjinha mágica**

*Você se tornou insensível à própria  
merda.*

A esta altura, você já deve ter entendido que não é como se acordasse toda manhã e falasse a si mesmo coisas como “Ok, hoje vai ser o dia em que vou encontrar um erro imperdoável nas minhas amizades e acabar com elas”, ou “Como posso me ferrar financeiramente hoje?”, ou “As coisas vão bem entre mim e o meu parceiro; como posso destruir meu casamento?”.

Se estiver dizendo *esse* tipo de coisa a si mesmo, este livro não vai salvá-lo. Experimente ioga.

Caso não estejamos conscientemente boicotando nosso próprio sucesso ou não acordemos pela manhã com planos concretos de demolir aquilo que construímos — e tudo isso por um simples capricho ou um grande plano maligno —, como foi que chegamos a este ponto? Concluí que o mais provável era ser algo subconsciente. A tentação, a ânsia, a compulsão, ou seja lá qual for o nome que você empregue, impulsionada dos confins da sua mente até a superfície, onde se transforma em ação.

Não é que lhe falte alguma coisa. Tem mais a ver com a existência de algo nas sombras. Algo que você nunca entendeu de verdade e que ganha vida em certos momentos. Algo que bate na sua porta como aquele vizinho estranho que aparece de penetra no churrasco de domingo.

*Vou dar uma paradinha aqui para esclarecer algo sobre o seu subconsciente. Ele não é nenhum tipo de ladainha extraída de uma neuropsicoautoajuda. É real, está ali e manipula você como se fosse um fantoche de meia velha.*

David Eagleman, um autor e neurocientista que leciona como professor adjunto no Departamento de Psiquiatria e Ciências

Comportamentais da Universidade Stanford, afirma: “A parte consciente — o ‘eu’ que ganha vida quando você acorda pela manhã — representa apenas uma diminuta parcela das funções.” Basicamente, funcionamos de um jeito que é imperceptível para nós, *na maior parte do tempo*.

E a questão com o subconsciente é que, no início, ele se encontra receptível e maleável, porém com o passar do tempo torna-se estável. Rígido. Previsível. Como isso acontece? Vamos dar uma olhada.



## **ESTÁ TUDO BEM**

Nem sempre você foi assim, tal como é agora. Nem sempre se convenceu de que estava “tudo bem” com a sua bosta de vida, a ponto de ficar apático. Você se tornou insensível à própria merda. Deu de ombros e continuou aos trancos e barrancos, acreditando serem “coisas da vida”.

Já houve uma época (ainda que curta) de sol e arco-íris antes de toda essa merda.

Pergunte aos alunos do primário o que eles querem ser quando crescer. Diante dos olhos brilhantes desse grupo de futuras estrelas de cinema e astronautas, você não vai ouvir nenhum testemunho sobre desejos inflamados e insaciáveis de se tornar um divorciado, falido e infeliz, com um diagnóstico de baixa autoestima debilitante ou uma tendência a estragar tudo o que a vida tem de bom... Ainda assim, cá estamos nós, pessoal!

Onde foi que as coisas deram *errado*? Como foi que você caiu na armadilha da autossabotagem? Tal como foi para a maioria das pessoas, não aconteceu da noite para o dia. Foi numa série de acontecimentos aparentemente desconexos, em que *você* fez adaptações importantes no seu ponto de vista até que todas elas se aglutinaram e lhe proporcionaram uma experiência bem peculiar. A *sua* experiência de estar vivo, de ser você e de viver a vida desse jeito, foi construída por você mesmo. Ponto final.

O problema é que você não tinha nenhuma noção concreta de estar fazendo algo do tipo. Estava apenas levando a vida, traçando seu caminho, resolvendo problemas e se esforçando, mas a realidade é que você formou e moldou a si mesmo ao longo de tal processo.

Você guiou o seu percurso até este ponto da sua vida, e vou demonstrar como fez isso de forma subconsciente. Como se fodeu. E como sair dessa.

## DE VOLTA AO COMEÇO

Voltemos um pouco no tempo. Mais do que um pouco, aliás.

Não para *quando* você nasceu, mas para a *condição* em que você nasceu.

Quando chegou a este mundo, ainda não tinha desenvolvido um subconsciente, muito menos uma personalidade. Não havia dentro da sua cabeça nenhum diálogo repetitivo e intrínseco que servisse de guia, empurrando-o para lá ou para cá. Não tinha nenhuma opinião autodestrutiva, nenhum olhar de desconfiança nem a resignação quanto a sua trajetória de vida ou ao seu destino. Não havia autossabotagem.

Com certeza você já ouviu que crianças são como “esponjinhas”. E já deve ter percebido como as crianças parecem absorver a linguagem e as novas experiências como esponjinhas sedentas. Bom, em vários sentidos, isso é mesmo verdade: nós somos como esponjas.\* Pense no funcionamento de uma esponja. Ela absorve aquilo com que entra em contato, crescendo e crescendo até ficar cheia de líquido. E o que acontece se é colocada para secar? Ela endurece, retendo toda a sujeira que estiver dentro dela.

Agora, avalie a hipótese de que, ao nascer, você era uma dessas imaculadas esponjas mágicas, absorvendo isso aqui e expelindo aquilo ali durante os primeiros estágios da vida. Enquanto o tempo passava, você não reparou que o “sumo” estava secando, que a vida estava se tornando mais previsível, um tanto árida de novidades e entusiasmo, até o dia em que a esponjinha mágica e úmida endureceu em você. E lá dentro de túneis, grutas e cavernas encontravam-se os itens que nunca conseguiu expelir direito. Manchados. Aprisionados para sempre. É assim que nosso subconsciente funciona. No começo está limpo e intocado, maleável e ainda não definido. Mas depois ele se assenta, imutável, com um propósito muito específico que, agora, está fortificado em seu próprio cerne. Um propósito que você ainda não consegue ver.

Pense no comportamento dos bebês. Afora suas necessidades imediatas, bebês e crianças de colo não estão nem aí para nada que esteja além do mundinho deles. Quando reflito sobre as primeiras experiências de vida dos meus filhos, acho incrível como eles pouco se importavam. Em relação à vida deles, era eu que estava me fodendo todo. Eles não estavam neuróticos ou deprimidos, não procrastinavam, não pensavam muito e, de fato, nem se incomodavam com nada: estavam ocupados demais com a vida em que foram jogados. E suas vidas eram mágicas, na maior parte do tempo. Assim como foi a sua.

Tenho uma lembrança inesquecível do meu filho mais velho, na época com dois anos de idade, pulando numa piscina, saindo e pulando de novo e de novo e de novo, seu rosto irradiando alegria, empolgação e aventura. Ele não enjoava daquilo de jeito nenhum, e nunca ficava chato.

Até que enjoou. Quando ficou mais velho.

Enfim, não contei essa história para que você volte a ter dois anos de idade. E também não é para babar na própria camisa, enfiar o dedo no nariz ou fazer birra quando alguém o obrigar a fazer algo chato. Sei que você ainda faz algumas dessas coisas, mas aí já é um assunto completamente diferente. Enfiar o dedo no nariz não é nada legal.

Quero falar daquele tempo lá no início da sua vida quando tudo era novidade, quando tudo era empolgante e imaculado. E, meu amigo, você era curioso a respeito de tudo. Das menores coisas às mais grandiosas, seu interesse por elas era enorme. A esponja mágica absorvia essas coisas, preenchendo cada fresta, sem se dar conta do risco de seca cada vez maior. Até o dia em que tudo se assentou e desidratou, e uma vida de sabotagem passou a se desenrolar com o firme propósito de mantê-lo sob um esforço constante.

## **SOBRE POTENCIAIS RESTRITOS, PORÉM VASTOS**

Considerando que você não nasceu uma esponjinha *totalmente* vazia, pois veio ao mundo com uma *determinada* herança de possibilidades genéticas e foi jogado *dentro* de circunstâncias bem distintas (tratarei melhor desse tema nos próximos capítulos), sem dúvida havia toda uma gama de formas latentes e inexploradas para você se desenvolver. De fato, você nasceu com um enorme campo de possibilidades em relação ao que *poderia* se tornar. Algo com potencial amplo e vasto.

*“Todo homem nasce como muitos homens e morre como um único.”*  
— Heidegger

Essa citação não é MARAVILHOSA? Você nasceu com uma enorme gama de potenciais, os quais acabou transformando em um único item. Conforme envelhece, sua visão se torna cada vez mais restrita; você se torna uma versão estreita, compacta, polarizada do que era no começo. Em suma, você está viciado na versão em que se transformou, e sua existência inteira está prestes a perpetuar tal mito.

Quer dizer, tente imaginar isso. Depois de tantas reviravoltas que a sua vida deu, com todas aquelas possibilidades de si mesmo, você de alguma forma ficou *desse* jeito.

Você é hoje um resultado muito específico e definitivo de si mesmo, com extrema precisão de características, de inibições e dos habituais estados emocionais e comportamentos.

Além disso, se você for como a maioria das pessoas, está investindo uma boa parcela da sua fase adulta no intuito de melhorar aquele “você”. Para ficar mais em forma, mais inteligente, mais confiante, menos preocupado, mais bem-sucedido, menos ansioso, mais agradável, menos inseguro, mais poderoso, menos indeciso, mais atraente, e assim por diante. Agora você se tornou algo descritível e estável que precisa ser melhorado, incrementado e, por fim, superado. Mas por quê?

## **CAÇA-CLIQUE**

Nos primeiros anos, sua vida era tudo o que acontecia *ao seu redor*. Não tinha a ver com  *você*. Sua curiosidade se debruçava sobre o mundo em que  *você* fora inserido.

Tudo girava em torno da descoberta do seu entorno. Sua vida inteira se dava em momentos, e  *você* estava “presente” para todos eles.

Impressionante como tudo mudou, não é mesmo?

Hoje em dia, a sua vida é  *completamente* voltada para  *você*, se  *você* está indo bem, se  *você* está indo mal, como os outros afetaram e estão afetando  *você*. Se resume a consertar  *você*, aperfeiçoar  *você*, ajustar  *você*, transformar  *você*. Uma vida na tentativa de alcançar aquele dia no futuro em que tudo se encaminha para o perfeito final feliz que  *você* sempre imaginou.

Aquele “dia no futuro”, em que  *você* acaba “se encontrando” em meio ao torpor azulado da  *ayahuasca* nas colinas dos Caminhos Incas, ou é chamado para ser um dos participantes do  *Shark Tank* ou consegue a promoção tão ansiada, ou se torna o próximo trilhador do Vale do Silício ou a Tiffany Haddish ou o Tom Brady ou um pouco mais parecido com o seu ídolo ou irmã mais velha ou melhor amigo ou seja lá o que for, grande ou pequeno, realizável ou quase impossível.

Aquele dia no futuro em que  *você* é um ninja da porra e enfim consegue tudo o que quer. E os passarinhos cantam. Sim, terá passarinhos também.

E é isso que o mantém estagnado.  *Você* caiu na armadilha de lutar para ser livre e, quanto mais se debate e se contorce, mais imobilizado fica.

Há um elo irresistível entre a felicidade e o foco da sua atenção. E, claro, o mesmo vale para a infelicidade. Quando sua atenção prioritária se volta para o que está fora do seu alcance, sempre existirá algo que  *você* ainda não tem. Daí  *você* se esforça para consegui-lo... e assim por diante.

*Passar a vida correndo atrás da felicidade é, em sua essência, começar sempre a partir de um lugar de infelicidade.*

Assim como todo ser humano, você dedica cada momento da sua preciosa vida na busca de algo que está, obviamente, em algum lugar no futuro, seja a cinco minutos ou a cinco anos de distância.

Mas a paz ou a alegria ou a satisfação que você persegue não está em nenhum “lugar”.

É uma ilusão. É um caça-clique para o seu cérebro.

Isso mesmo, um caça-clique. Você segue hipnotizado por aquele bocado “atraente como nunca” de esperança ou estabilidade ou sucesso ou realização, apenas para chegar lá e perceber que não era bem isso que queria. Eu sei, você não, você é diferente. Só as outras pessoas agem assim, as coisas que você quer vão *de fato* resolver as suas merdas — só que não, você também é desse jeito. Sabe aquele seu objetivo atual? O emprego, o carro, a casa, o bairro, a empresa... É disso que estou falando. Você vai se ludibriar. Então vai fazer tudo de novo e se ludibriar de novo. E de novo. E de novo. E de novo. E de novo. Aí você morre, e então pronto, tudo acabado.

De um jeito ou de outro, aquele dia no futuro não vai chegar. Por quê? Porque, mesmo quando você alcança grandes conquistas, quando chega *lá*, logo percebe que *you* ainda é o mesmo.

**VOCÊ** não mudou. E aí está o problema. Vida diferente, o mesmo você, e no fundo é isso que você está tentando mudar!

Você não se tornou melhor, mais confiante nem mais nada. É só a mesma pessoa com a bagagem de uma nova conquista, que logo some no buraco negro das conquistas anteriores. Não funcionou — ou seja, não deu conta daquilo que você acreditava que fosse dar conta, não trouxe a felicidade almejada —, então lá vai você de novo. Uma vida inteira de caça-cliques.

É possível que você esteja sentado aí, dizendo: “Ah, não, Gary, eu **COSTUMAVA** fazer isso, mas saí dessa. Já me cuidei, tive esse insight e hoje definitivamente sou outra pessoa.” Err... não. Você organizou sua vida como um frágil jogo de xadrez, conseguindo até

agora evitar, minimizar ou suprimir aquilo que estou apontando aqui.

Isso não é uma vida, é uma estratégia, e você ainda não enfrentou o impacto disso sobre a plenitude da sua autoexpressão e a redução do seu potencial e da sua vivacidade. O ofuscamento do seu brilho.

Comodismo.

Você é uma versão reduzida daquilo que foi um dia, assim como todo mundo. Espertalhão.

## **CLIQUE**

Os neurocientistas conseguem detectar os primeiros sinais de consciência no cérebro de bebês aos poucos cinco meses de vida, mas só por volta dos dois anos de idade começamos a desenvolver o conceito de “eu” que aflorará, aquela percepção e consciência de si que nos diz que somos um indivíduo, que estamos separados das pessoas e das coisas à nossa volta.

Como num clique de interruptor. Que comecem os jogos. A partir desse momento, a estrutura da sua vida — do que ela se trata e seu estilo todo especial de sabotagem — tem início.

Você começa a entender um pouco coisas como vergonha e pudor, e também o que é ser querido, amado e conhecido. Encontra-se agora diante da ideia de que é “você” no espelho e de que aquela imagem é o que os outros enxergam ao olhá-lo. Está formando as primeiras opiniões sobre aquela bolinha fofa de inocência.

Até hoje, muitos de vocês ainda não conseguem lidar com essa experiência. Ficam desconfortáveis com o próprio reflexo, insatisfeitos e viciados em mudar de alguma forma quem são.

*Você está mais voltado para a autossatisfação do que para o autoaperfeiçoamento.*

Desse modo, você se torna autoconsciente — ou seja, consciente de um eu —, e essa autoconsciência é carregada desde a adolescência, passando pela vida adulta e indo até o túmulo.

Muito tempo após a inocência do deslumbramento infantil ter se dissipado nas memórias, você transforma o extraordinário em banal. Talvez não logo de cara, mas certamente com o passar do tempo. Pense na primeira vez em que você teve um celular. Quem sabe um carro novo? A casa dos seus sonhos? Lembra do tempo



em que essas eram as coisas mais empolgantes do mundo? E agora? Pfff. Você se voltou para a busca de uma nova satisfação. Como num clique.

Isso não vale só para as questões materiais. Também se estende ao amor, aos relacionamentos, às amizades, às metas, aos sonhos e a tudo o mais que, numa época muito distante, você já estimou e venerou. Tudo isso é minimizado, vira banal, é pisoteado na procura por algo mais.

Faça uma pausa. Em vez de olhar à frente, pare aqui, neste momento, para fazer um balanço da sua vida. Pense nos sonhos, conquistas ou metas que, tão logo foram alcançados, definharam e foram colocados nas estantes das suas memórias junto com o certificado de alfabetização, o primeiro encontro, a notícia da entrada na universidade, o novo emprego. Qual era a coisa que, caso conseguisse, você acreditava ser capaz de fazer uma grande diferença na sua vida, mas que foi conquistada e deixada de lado em prol de um novo tesouro?

## FLUXO

*“É compreensível a propensão humana à nostalgia dos primeiros anos de vida... Muitos sentem que aquela serenidade sincera da infância, a presença plena no aqui e no agora, se torna cada vez mais difícil de recuperar com o passar dos anos.”*

— Mihaly Csikszentmihalyi

Segundo Mihaly Csikszentmihalyi, o sujeito que cunhou o agora famoso termo “fluxo”, quanto mais complexos nos tornamos enquanto seres humanos, tanto em sociedade quanto como indivíduos, maior a nossa experiência de entropia psíquica — que é um jeito chique de dizer que ficamos mais infelizes à medida que a vida fica mais complicada. Nada, e com isso quero dizer NADA mesmo, consegue preencher esse vazio.

Você, assim como todo mundo, caiu na armadilha de tentar preencher continuamente o vazio consertando aquilo que considera defeituoso ou insatisfatório em si mesmo e na sua vida.

Para as crianças, nada existe além do momento. É o ápice do estado zen, se pararmos para pensar. Não há ansiedade sobre o futuro nem qualquer preocupação com o passado. Há apenas o agora e a relação com o que nele se apresenta.

Isso mesmo, você era a porra de um bebê zen e ferrou com tudo! Quando adultos, nos esforçamos para alcançar o tal nível de “fluxo”, aquela glória e aquela presença irrestritas características de uma época mais simples da nossa vida, e então, assim como fazemos com tudo o mais, transformamos *isso* em algo a ser conquistado! Hoje em dia, você é capaz de meditar, rezar, fazer ioga, pular de paraquedas, entrar em contato com a natureza, praticar esportes, ler ou qualquer outra coisa que o tire da monotonia da vida que construiu, para tentar se enfiar debaixo daquele brilho precioso do momento presente, para se libertar do tique-taque da ânsia de atingir a próxima meta. Ânsia de tentar enquadrar seu lado zen!

Fique aqui com um pouco de noção: você vive num planeta atualmente habitado por milhões de espécies animais, coberto por oceanos e montanhas e vulcões em erupção e cachoeiras e desertos em expansão; girando em um universo infinito, com estrelas e sóis e sistemas solares que se estendem para muito além da sua imaginação — e mesmo assim você está na merda porque seu trabalho é um saco ou porque está com um peso maior do que gostaria ou porque seu nariz é maior do que o do seu amigo ou porque o modelo do seu celular é três gerações mais antigo que o de todo mundo.

Foi a isso que a sua vida se reduziu. Uma competição. Uma busca por amor, admiração ou coisas. Você envolveu esse milagre — a sua vida — em uma teia de manifestações rasas e mesquinhas daquilo que é estar vivo. Então se pergunta por que não está feliz, satisfeito ou realizado! Pois preste atenção, está bem na sua cara!

Não peço nem que sinta um mínimo de gratidão. (Cara, esse papo de gratidão JÁ DEU.) Só peço que você bata o ponto. Que acorde para algo um pouco mais grandioso do que o seu próprio umbigo ou para a sua miríade de preocupações insignificantes.

Que comece a fazer o balanço daquilo em que você transformou a sua vida.

Enquanto estiver aqui lendo estas palavras, essa é a sua oportunidade. É a sua chance. Você, como a maioria dos seres humanos, permitiu que sua vida flutuasse, vagasse de um drama para outro sem intervir em nenhum momento. Isso não é para soar como crítica, é, antes, algo que você precisa reconhecer. Seja lá o que tenha ou não realizado, não surtiu o tipo de efeito primordial necessário para alcançar mudanças de vida concretas.

Se você quer mesmo dar um fim nisso, precisa se comprometer, se entregar por inteiro à noção de que você, definitivamente, já não aguenta mais a vida que levou até aqui. É hora de sair desse estado de deriva. Acabe com isso de uma vez por todas.

Estamos prestes a pintar um quadro, e você vai reconhecer uma parte, e a outra parte talvez cause certo estranhamento e pareça surreal, mas ele lhe transmitirá uma certeza sobre a esponjinha mágica que você é: ela endureceu. É necessário que comece a

entender o que ficou preso dentro dos seus poros (antes tão ávidos!) e ainda como conseguiu se enganar tanto com o seu próprio projeto de vida.

Lembre-se, vamos primeiro construir uma estrutura, na qual você possa repassar toda a confusão da sua vida para enfim dar algum sentido a ela. Não é uma boa ideia sair agora por aí espalhando para todo mundo que você finalmente sacou tudo, que você é uma esponja e que só precisa descobrir o que entalou nos seus vários buracos e reentrâncias, e só assim estará pronto para a vida.

Não sei dos *seus* amigos, mas tem muita gente que não vai aceitar muito bem esse tipo de declaração. O que acontece no clube da esponja fica no clube da esponja, combinado?

---

\* Você não é uma esponja de verdade. Isso foi só uma comparação para explicar melhor a ideia. Vê se toma jeito, pelo amor de Deus!

5

## **Cartas lançadas**

*No fim, procurar um culpado não serve de nada. Só serve para dar explicações e continuar empacado.*

Pois então você era uma esponjinha mágica cheia de disposição e entusiasmo ao nascer, livre de gostos e opiniões e pronta para absorver as aventuras empolgantes que a vida lhe apresentasse. Como foi que partimos desse estágio sedento e animado e chegamos ao estágio das autossabotagens sem fim?

Nossa primeira tarefa é revelar o que foi sugado para dentro de cada canto do seu subconsciente. Há dois elementos que preparam o palco para uma vida cheia de sabotagem, para que a esponja mágica fique pesada e sobrecarregada de significados. Falaremos sobre o primeiro elemento neste capítulo. E começa na procura por aquilo no qual você NÃO teve opção.

“NÃO TIVE OPÇÃO? Isso não faz de mim uma vítima?”

Bom, sim... e não.

Veja bem, eu sei que há coisas na sua vida para as quais você estava cego, foi coagido, obrigado ou não acha, por uma série de razões, que teve lá muita escolha no assunto. Tudo bem. Você ainda assim é responsável pela qualidade e pelo sucesso da sua vida no desdobrar desses acontecimentos. E ponto final.

Pode não ter partido de você, mas daqui para a frente a responsabilidade é sua.

Falo aqui de algo que Heidegger chamou de “estar-lançado”. São as coisas na sua vida para as quais você não teve escolha, não teve opção, e foi *lançado* nelas. Basicamente elas já existiam antes de você, e você precisou adotá-las e se adaptar a elas bem depressa.

Deixe-me explicar.

Eu nasci escocês (já falamos disso, lembra?). Não foi uma escolha minha. Talvez você tenha nascido americano, canadense, francês, chinês ou iemenita. Ninguém tem a opção de escolher onde ou quando vai nascer. Naquele dia fatídico, tampouco selecionamos nossos pais, nossa etnia ou nosso gênero. Há uma penca de coisas que modelam sua vida, mas para as quais sua opinião não pesa em nada.

Tudo isso faz parte do seu estar-lançado.

Sua genética — altura, cor de cabelo, a distância entre os olhos — faz *parte* do seu estar-lançado. A era em que você nasceu, se foi criança na década de 1940 ou de 1990 (ou, Deus me livre, na década de 2000!), o status social e financeiro da sua família quando você nasceu, a cultura, os costumes, o idioma, tudo isso. Não teve opção nem mesmo quanto à noção de ser humano. O fato de que existe um sol, uma lua e estrelas, de que há coisas como árvores, sociedade, leis, carros, ciência e escola, e de que a vida é vinculada às estações do ano — você é lançado em meio a tudo isso, esfregam essas coisas na sua cara assim que nasce, e, desde então, é obrigado a lidar com elas para dar algum sentido a essa loucura.

Tudo isso faz parte do seu estar-lançado!

Aquela inocente esponjinha mágica chegou ao mundo com uma palmada e um choro e foi jogada no oceano da humanidade e no transe hipnótico do “fazer acontecer”.

Você não teve opção em nenhum desses casos, e mesmo assim não importa se os considera injustos. Há quem goste, quem despreze, quem se ressinta ou quem aprecie, mas pouco importa. Você está aqui e, tal como todos os que vieram antes de você e que virão depois, precisa lidar com isso. Esse é o começo do percurso rumo à paz de espírito. Aceitação. Aceitação não significa que você precisa concordar ou desistir; significa aceitar algo pelo que é e também pelo que não é. Ponto final. Você pode de fato aceitar o contexto em que foi lançado e viver uma vida livre de suas garras.

Aceitação é o caminho para a mudança concreta. Também é algo que merece uma boa reflexão. Você precisa lidar consigo mesmo, com o que não aceitou de verdade, e com as coisas que se tornaram um fardo por você não ter aceitado como elas *realmente* são.

*“Liberdade é o que se faz com o que foi feito a você.”*

— Jean-Paul Sartre



De um jeito ou de outro, você vai acolher tudo (até a última gota) ou será refém disso. Não há meio-termo. Ou você domina ou será dominado. Nem todas as vítimas parecem criaturas desamparadas sentadas na sarjeta implorando ajuda. Muitas são bem-sucedidas e motivadas, pessoas que inclusive recusariam a ideia de serem vítimas.

Deixe-me explicar um pouco melhor esse papo de “estar-lançado”. Se você é fisicamente maior (ou menor, ou mais largo), talvez tenha sentido que foi induzido a participar de certas atividades na escola — digamos, basquete ou queda de braço (tudo bem, esquece a queda de braço) — e incentivado a gostar delas. Caso seu cérebro tenha uma estrutura que o torne ótimo em guardar informações, você provavelmente foi direcionado para uma participação maior na área de estudos e pesquisa.

Quanto ao meio social, talvez você tenha sido a criança escolhida por último no time, numa cultura mais centrada nos esportes, ou quebrado muito a cabeça para entender matemática, numa cultura mais voltada para o desempenho escolar. Se você foi criado na ensolarada Califórnia (e que localização abençoada para ser *lançado*), é provável que tenha passado a infância surfando ou andando de skate imerso em certas opiniões, liberdades e restrições, enquanto a criança que cresceu na neblina sob os céus sempre cinzentos de Glasgow ficou em casa vendo TV ou jogando futebol (sim, também temos futebol na Escócia) debaixo de chuva, com um conjunto bem diferente de liberdades e restrições sobre a vida, as pessoas e nossos rumos.

Como algo assim pode ser justo? Você não escolheu ser perna de pau ou ruim de conta, ou ficar debaixo de uma imensa e furiosa nuvem em Glasgow, e com certeza não marcou “bullying” entre as opções de vida para a sua infância, não é? Não, não marcou, mas ainda assim foi lançado nisso. Não importa onde cresceu e foi criado, pois cada meio social foi moldando você aos poucos, e ainda que conseguisse enxergar e explicar parte dessa influência, havia enormes cinturões de condicionamento atuando sem que você sequer desconfiasse. Mais uma vez, sem nenhuma chance de

escapar. Aquela esponjinha mágica tinha “caldo” de sobra para escolher. E devo dizer que ela escolheu mesmo.

## ÁRVORES? QUE ÁRVORES?

Há outra coisa na qual somos “lançados”. Debates.

Quando digo debates, não me refiro apenas àqueles mais amplos com a sociedade, mas também àqueles específicos da sua família e do seu meio primordial, que atravessam gerações e tangem um número tão grande de aspectos da vida que é até difícil de definir. Uma floresta de opiniões estendendo-se, gigante e labiríntica, sabe-se lá até que ponto do passado, e você já está tão dentro da mata que nem consegue enxergá-la. Sobre o que as pessoas estavam debatendo antes e logo após o seu nascimento?

Quais foram os debates cruciais em voga enquanto você crescia?

Se, por exemplo, seus pais não tivessem muito dinheiro (e provavelmente os pais *deles* também não tiveram), você foi lançado em uma mentalidade que enxergava as finanças pelo viés da escassez, fruto das visões e experiências *deles*.

Em compensação, isso pode ter lhe ensinado o valor do dinheiro e a ser grato pelo que possui. Há um sem-número de pessoas que escapa dessa armadilha discursiva e produz grandes riquezas, mas é muito mais provável que você esteja lutando financeiramente dentro dos mesmos parâmetros dos seus pais. O esforço deles passa a fazer parte dos *seus* debates.

Talvez você esteja se saindo *melhor*, mas continua preso a um conjunto de regras e limites financeiros nunca esclarecidos, dos quais nem teve chance de escapar. Mesmo assim, você concordou com tudo isso. Ninguém o obrigou a nada.

E se agora, devido à sua concordância, você tiver se condicionado a um tipo de “teto de vidro”, um limite para o que você pode ou não fazer com o dinheiro? *E se* sua vida adulta estiver sendo desperdiçada em tentativas de alcançar esse teto, não só no campo financeiro, mas também em outras áreas da vida? E se nenhuma dessas tentativas tiver sido projetada para você realmente “chegar lá”?

Muitas vezes a autossabotagem se manifesta quando alguém começa a pairar sobre o sucesso financeiro, quando os sonhos estão quase se concretizando. Nesse momento, o sujeito percebe que vai precisar criar uma vida nova, irreconhecível. De algum modo, por algo que (para ele) mais parece azar ou coincidência, o sujeito tropeça no último segundo e passa a minar o próprio sucesso com escolhas que desfazem tudo aquilo por que lutou. Ele volta a viver dentro daquele campo de possibilidades herdado. O campo da certeza.

Já tive clientes que várias vezes refizeram sua fortuna. Uma vida inteira na tentativa de “chegar lá”, o que ocorria, até quebrarem de novo e de novo. A sua vida tem uma versão própria desse mesmo problema.

*Os seres humanos têm muito mais interesse na tarefa de correr atrás dos objetivos do que na de alcançá-los de fato ou, que Deus nos livre, na tarefa hedionda de lidar com a vida APÓS conseguir algo que sempre desejaram.*

Por mais absurdo que soe, parece que somos muito mais atraídos pelo esforço do que pelo prêmio. É a razão por que, após ser bem-sucedido, você retorna ao perrengue de sempre. Isso pelo menos começa a explicar por que algumas pessoas, ao alcançarem grandes feitos, a satisfação de antigos sonhos e fantasias, dão um jeito de rumar por um caminho de autodestruição e voltar à estaca zero. A história de Hollywood está abarrotada de escândalos do gênero.

Meu antigo *coach* perguntou uma vez:

— Quanta coisa boa você aguenta?

Não consegui responder; nem mesmo tinha considerado a ideia de que haveria algo mais de “bom” além do que eu já estava buscando.

Então, quanta coisa boa você aguenta? Talvez se surpreenda com a resposta. Isso, é claro, se conseguir admitir a verdade para si mesmo. A vida que você leva hoje pode nos dar uma pista.

## **O NAUFRÁGIO DO BARCO CHAMADO DEBATE**

Aqueles debates em que você foi lançado tratavam de todos os tópicos da existência humana e, sem você perceber, tornaram-se uma parte importante do que no fim determinou a sua vida de autossabotagem.

Relacionamentos, amizades, sucesso, o que é bom, o que é ruim, política, sexo, etnia, fé, seja o que for, e tudo em plena existência mesmo antes de você aparecer por aqui. Alguns desses tópicos eram saudáveis, outros eram nocivos. Alguns eram apropriados, outros insanamente impróprios. Sua família pode ter debatido ou não esses assuntos, de forma explícita ou vaga, mas todos influenciaram de algum modo a sua formação. Como deve estar percebendo, esse tipo de experiência teve enorme impacto sobre você. O impacto persiste e continua afetando cada minuto de cada dia e todas as áreas da sua vida.

E não acontece só com você. Ocorre também com todos os seres humanos sobre a face da Terra e ocorrerá com aqueles que ainda estão por vir.

Os adultos (e algumas crianças) de sua infância inadvertidamente banharam com sabedoria os seus ouvidos infantis, uma sabedoria que você usou para o seu bem ou para o seu mal. Mas onde estão armazenadas todas as coisas que você ouviu? Quer dizer, a maior parte da sua infância é só um borrão confuso de pensamentos, sonhos e cheiros que de vez em quando brotam quando você passa pela padaria da sua antiga vizinhança ou escuta a voz do seu pai gritando com a TV. Para onde foi tudo isso?

Naufragou. Foi tragado pelas ondas do seu pensamento consciente e engolido pelas profundezas abissais do seu subconsciente. E lá se acomodou. Até hoje.

Nesse momento parece que você está apenas vivendo a sua vida — agindo diante do que surge na sua frente, cumprindo tarefas, vendo TV, se distraindo na internet, conhecendo gente, pagando

contas (ou não), dirigindo seu carro, saindo de férias, fazendo amigos, praticando esportes, lendo, escrevendo, sonhando acordado, usando drogas, ficando bêbado, tendo um orgasmo, se enfurecendo — e que nada disso o está influenciando.

Há informação de sobra por aí mostrando quanto do seu cotidiano opera abaixo do nível consciente. A maioria dos estudos aponta para a ideia de que as ações da sua rotina são guiadas por uma necessidade subconsciente que não é notada, algo em torno de 95% a 99% do tempo.

Em um artigo da revista acadêmica *Behavioral and Brain Sciences*,\* um grupo de pesquisadores liderado pelo professor adjunto Ezequiel Morsella (Universidade Estadual de São Francisco) se propôs a descobrir o que exatamente é a consciência — e chegou a um parecer bem pessimista: não é basicamente nada. Você mal controla seus pensamentos conscientes; é o inconsciente que está realmente no comando.

Carl Jung, considerado por muitos um dos pais da psiquiatria e da psicologia modernas (prefiro considerá-lo um filósofo e um visionário, mas enfim), teria se referido ao subconsciente como sendo o inconsciente. Não soa meio diferente se eu disser que você passa a maior parte da sua vida inconsciente?

Como se você estivesse desmaiado?

Em outras palavras, você passa quase o dia todo no piloto automático, mesmo com essa sua prática de “atenção plena”! Tem a impressão de estar no comando, sente que é um ser consciente, mas não está e não é. Você se encontra em um nevoeiro de pensamentos e comportamentos automáticos disfarçados de “consciência de si”. É por isso que, quando se compromete a mudar de verdade, acaba voltando à velha rotina num piscar de olhos.

A cada momento de cada dia, você está sendo induzido a agir de acordo com seus pensamentos subconscientes. Pego pela implacável onda do seu eu interior.

## **O EU INVISÍVEL**

Tal como falamos no capítulo 3, estamos subconscientemente programados para a segurança — visto que fazemos no automático as mesmas coisas previsíveis das mesmas formas previsíveis, de novo e de novo — enquanto desejamos contínua e conscientemente algo novo, algo diferente.

O problema é que, no momento em que você empreende algo novo, aqueles padrões e comportamentos intrínsecos e previsíveis assumem o controle. Eles esterilizam a sua paixão por coisas novas, deixam você sóbrio com uma dose saudável de dúvida ou insatisfação e o levam a agir conforme os comportamentos antigos, familiares, seguros e medíocres (e por vezes destrutivos) que o paralisaram no começo de tudo!

A força do “eu” já existente é magnética, exigente e poderosa demais. Somos seres conscientes, mas viciados nos padrões e ciclos das nossas reações subconscientes e automáticas à própria vida.

*“Até você tornar consciente o seu inconsciente, ele governará sua vida e você o chamará de destino.”*

— C.G. Jung

Mesmo com um resquício de controle sobre o seu pensamento consciente, você não pensa de modo ativo sobre o que acontece no seu subconsciente nem escolhe o que há nele. É um aglomerado sombrio e volúvel de tudo que você já viveu.

Você sofre influências subconscientes da sua primeira paixão, de quando seus pais o abraçaram (ou não abraçaram), do seu peixinho dourado e de quando deram descarga nele, das consultas ao dentista, dos ossos quebrados, das amizades, das “descobertas” do seu corpo, dos seus fracassos, suas vergonhas, seus sucessos e de quase tudo o que você possa imaginar. Tudo isso está lá, nos confins da sua mente, seja um detalhe ínfimo, seja um divisor de águas. Sim, está tudo assentado ali, nas profundezas oceânicas dos seus pensamentos mais remotos, perpassando e empurrando você



nessa ou naquela direção, tudo muito conhecido e fundamentalmente limitador.

Você pode explicar a sua vida, mas quanto de livre-arbítrio você *realmente* tem enquanto se deixa levar por ela?

Por exemplo, você talvez saiba *por que* fica irritado. Talvez tenha ido até mesmo a aulas de controle de raiva, aprendido as técnicas e lido os manuais de autoajuda. Como a maioria das pessoas, deve ter saído de lá com algumas estratégias de prevenção ou de redirecionamento da raiva, em vez de finalmente chegar ao cerne da questão. O gatilho continua no comando.

E quanto aos queridos “perfeccionistas”? Você não nasceu perfeito, preocupado com o primor de cada detalhe em sua vida, mas com certeza absoluta acabou ficando assim. O que está fazendo para resolver isso? Por quanto tempo você ainda vai vagar pelas aflições e preocupações de mais *essa* armadilha? Aquele apetite insaciável por perfeição é fígado, desencadeado e estimulado pelas merdas irresponsáveis e desnecessárias que de vez em quando parecem ser absolutamente responsáveis e necessárias. A inquietação e o incitamento do desejo de perfeição vêm acompanhados pelo desespero de perceber que as coisas nunca serão perfeitas.

E há também aqueles que são perpétuos independentes. Como você está se saindo, se virando por aí sem ninguém? Talvez tenha se tornado supermotivado ou autocentrado, ou pense que é algum tipo de artista solo que não pode pedir ajuda e muito menos precisar dela. Essa estratégia subconsciente de fazer com que os outros pensem que você tem tudo sob controle talvez esteja indo por água abaixo, não? É o problema de ser independente: é solitário pra cacete, mesmo quando você está cercado de gente.

O fato é que, mesmo que não se reconheça em nenhum desses exemplos, você não faz ideia do que forma o seu subconsciente ou do enorme papel que ele teve ao moldá-lo. Ainda assim, você lida com as consequências a cada momento de cada um dos seus dias. Essa é a sua vida.

A maior parte do que se encontra no seu subconsciente é ignorada, salpicada de incidentes específicos, debates e seleções do

que o seu eu cognitivo considerou pertinente ao longo dos anos. Jung enxergava o subconsciente como a chave para liberar nosso potencial.

Ele acreditava que essa era tanto a nossa maior fraqueza quanto a nossa maior força.

## **“NÃO SOU EU, SÃO ELES!”**

Há um assunto desagradável que ainda não abordamos, e está na hora de lidar com ele. Muitas pessoas tomam o caminho mais simples e fácil para explicar o estado atual de suas vidas. É um caminho, aliás, que precisamos destruir agora, de uma vez por todas. E que caminho simples é esse? Culpar seus pais pela vida que você leva; eles são os alvos mais fáceis de todos. Esse é também o rumo mais aniquilador, debilitante e prejudicial a seguir, não só para eles, mas ainda mais para você.

Ter os pais que você teve constitui uma grande parcela de tudo em que você foi lançado. Você não teve opção alguma quanto a isso. No entanto, apontar o dedo para eles pelo que aconteceu com você e com a sua vida, pela sua autossabotagem e pela dificuldade de conseguir o que quer, nunca vai lhe trazer a paz de espírito genuína e o tipo de existência “em paz com o universo” que você tanto deseja. Claro que é possível usar isso como combustível para a sua garra por algum tempo, mas você sempre vai acabar com aquele nó irritante e aflitivo na garganta. A porta dos fundos das justificativas continuará aberta, e, enquanto for assim, você vai usá-la. É um caminho entediante e insípido. A estrada para o ressentimento e a insatisfação.

Até mesmo pessoas que nunca tiveram contato com os pais ou mal os conheceram, ou aquelas cujos pais já faleceram, com frequência insistem nesse joguinho até a idade adulta. É tão nítido. E medíocre. Afinal, eles o puseram no mundo, cometeram todos aqueles erros com você, o trataram dessa ou daquela maneira, falaram com você naquele tom, ferraram com você. Alvos fáceis, concorda?

Bom... nem tanto. Você vai acabar empacando nessa conta. Alguns de vocês já estão quase soltando os cachorros só por eu ter iniciado essa conversa. Vamos reatar o fio da meada. Siga a leitura. Você precisa disso mais do que ninguém.

Se ao ler isto você acha que vou tomar partido de alguém, tem toda a razão: VOU MESMO.

Estou do SEU lado aqui! Não significa que você e eu concordaremos em tudo. Sinto que provavelmente discordaremos. Tudo bem. Você é quem está se autossabotando aqui, não eu (pelo menos não neste exato momento). Chegou a hora da mudança. A sua mudança. Está conseguindo me acompanhar? Leia estas palavras tendo esse tipo de comprometimento em mente. Um comprometimento com a mudança.

Antes de pôr pimenta no olho dos outros, lembre-se de que todo mundo em sua vida foi jogado aos leões assim como você, e tem vivido na armadilha da merda que *eles* herdaram assim como você tem feito. Eu sei, eu sei, era para os seus pais terem todas as respostas enquanto você crescia, toda a sabedoria; supostamente, era para terem sido seres perfeitos, como os pais do seu amigo ou aqueles que você via na TV, certo?

Ainda acha que seus pais deviam ter sido um pouco melhores? Talvez devessem mesmo. Mas, se é assim, agora é a sua vez, e como você está se saindo?

Somos todos seres humanos, tentando vencer na vida, errando aqui e ali, às vezes desastrosamente.

Talvez o relacionamento com seus pais seja apenas “razoável”. Costuma ser um mau sinal quando você descreve um aspecto da sua vida como “razoável”, sobretudo um dos seus vínculos mais importantes.

Talvez você já tenha lidado com o assunto e excluído seus pais da sua vida, e esteja se sentindo muito bem assim... Não, também não achei que fosse o caso.

Ouçã com atenção. A coisa mais importante que você pode fazer pela sua vida é livrar *qualquer um* (incluindo a si mesmo!) da culpa pelo estado atual em que ela se encontra. Isso inclui pais, amigos, vizinhos, todo mundo. Se isso o deixou irritado ou enfurecido, se tiver recorrido ao seu argumento-padrão ou àquele mau humor já bem conhecido, recapitule. Você está teimando em manter sua vida atual. Está criando caso para se sabotar!

Note como você é um completo refém desse gatilho emocional. O que está causando a *si mesmo*? Com o que está preenchendo sua vida? Raiva reprimida? Ressentimento velado? Apego à ideia de estar quebrado ou morto por dentro? Jura? Isso vale a pena? Quer dizer... FALA SÉRIO!!!

É hora de parar de pôr nos seus pais — ou em qualquer outra pessoa — a culpa pelo estado atual da sua vida. Essa explicação não cola mais. Está fraca e gasta e sem combustível. Mesmo que você tenha sido lançado nas piores circunstâncias, é sua escolha dar a volta por cima, melhorar, aprender, crescer e se libertar das próprias origens. A escolha é sua a partir de agora.

## **EU ENTENDO VOCÊ, GOSTE DISSO OU NÃO**

Veja bem, eu sei que muita gente vai chegar para você e ser solidária, ler minhas palavras e concluir que estou fazendo algum tipo de bullying, que não sei do que estou falando, que não sei pelo que os outros passam ou que tenho zero compaixão pelas pessoas. Nada poderia estar mais longe da verdade.

O lance é o seguinte — SUA VIDA REAL é vivida em momentos, e, gostando ou não, você está sempre no momento atual.

*Acho graça quando dizem “Viva o momento”, como se houvesse uma porra de uma alternativa. Sempre estamos aqui. Mas nem sempre estamos presentes para o que está acontecendo aqui.*

A questão é: o que você está fazendo com este momento, com este maldito agora — como o está utilizando? Está desperdiçando esses preciosos momentos da sua vida mergulhado em ressentimentos sobre as circunstâncias em que você foi lançado, os fatores genéticos que você não é capaz de mudar, ou a teia de conversas que o manteve preso sob um teto de vidro? Ou será que, enfim, está disposto a livrar os outros e a si mesmo da culpa?

No fim, procurar um culpado não serve de nada. Só serve para dar explicações e continuar empacado.

Essa é a sua escolha aqui. É realmente simples assim.

*Escolha. Pelo que você vai lutar? Passado ou futuro? Por essa merda de autossabotagem ou pela tão esperada liberdade?*

Neste exato momento, você pode fazer o que sempre fez ou escolher algo completamente diferente. É assim até o dia em que você morre. Momento a momento.

Talvez seja hora de se interessar por algo completamente diferente. Mas nada de se libertar impondo condições. Ou está livre ou não está.

Você precisa se dispor a assumir sua vida tal como ela é, sem culpa, sem raiva, sem ressentimento. Aconteceram tais coisas, você se tornou tal pessoa, agora é bola pra frente.

Não sabe como fazer isso? Ah! Eu tenho a solução perfeita!

Faça uma pausa aqui e reconstitua o seu passado. Olhe bem para as suas condições de vida e para a sua criação. Agora responda: quantas vezes você já se justificou usando o seu estar-lançado?

Está se justificando pelo quê? Seu temperamento difícil? O pouco dinheiro em sua conta? Seus antigos relacionamentos? Você não ter ido para a faculdade ou o seu fracasso por lá? Seu corpo? Sua noção de autoestima? As fracas (ou inexistentes) amizades?

Vasculhe um pouco mais. Leve o tempo que for para elencar de quantas formas você, tentando explicar seu estado atual, recorre àquelas circunstâncias que não teve como evitar.

Você foi lançado; não teve escolha. Agora, supere isso!

Pense nessa roubada como uma espécie de terceirização. Sua vida tem se voltado para as explicações e justificativas e desculpas que você dá a si mesmo, o que acaba transferindo o seu poder para fatores externos. Agora é preciso trazer tudo isso de volta ao seio do lar, colocar sua vida em ordem e se reconhecer como a única e verdadeira fonte de mudança.

Sempre foi você, e sempre será. De volta para casa!

Vamos em frente.

---

\* Ezequiel Morsella et al., “Honing In on Consciousness in the Nervous System: An Action-Based Synthesis”, *Behavioral and Brain Sciences*, 39 (2016): e168, doi: 10.1017/S0140525X15000643. Disponível em: <[www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-](http://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences)

[sciences/article/homing-in-on-consciousness-in-the-nervous-system-an-actionbased-synthesis/2483CA8F40A087A0A7AAABD40E0D89B2>.](https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.05.001)  
em: 8 de maio de 2019.

Acesso



6

## **Estabelecendo a verdade**

*A sua verdade e a verdade absoluta  
não são a mesma coisa, ainda que  
você tenha se baseado a vida inteira  
nessa premissa.*

Já abordamos dois dos alicerces: *o que* você era ao nascer — uma esponjinha mágica — e *no que* você foi lançado — numa vida específica com condições predefinidas, sobre as quais você não teve controle. Precisamos agora desvendar o último elemento da equação, que encerra os preparativos para a descoberta dos seus sabotadores pessoais. Vale lembrar que, ao entender os fundamentos aqui expostos, você será capaz de se entender de maneira muito mais realista.

Chamo esse próximo elemento de “verdade estabelecida”.

Basicamente, os seus anos de formação foram dedicados a estabelecer a verdade. A sua verdade. A configuração do seu mapa subconsciente da realidade. A sua verdade sobre você, o mundo, as pessoas ao seu redor, tudo.

Aqui, é necessário esclarecer que a *sua* verdade e a verdade absoluta não são a mesma coisa, ainda que você tenha se baseado a vida inteira nessa premissa. Você não faz ideia de qual seja a verdade, embora julgue saber.

Como já discutimos, a força gravitacional que a autossabotagem exerce sobre você tem como fim a repetição incessante. E também é fundamentada em uma ilusão: a forma como você enxergou sua vida até este momento. O primórdio desse seu passado foi aquilo em que você foi lançado, mas isso foi só o começo. Não importa se você diz que sua vida foi uma bosta, sem graça ou maravilhosa; o futuro será perpetuamente afetado por quaisquer descrições do seu passado, embora não da maneira que você imagina.

*O passado é o modelo no qual nosso futuro se baseia. Portanto, não é de admirar que levemos uma vida de limitações e frustrações.*

Ao serem questionadas sobre como a vida chegou ao seu estado atual, as pessoas, em sua maioria, vão citar uma série de marcos específicos. Algumas levarão três minutos para responder, outras passarão três semanas paralisadas, com mais reviravoltas do que uma novela mexicana e ainda menos interessantes do que os nossos amiguinhos mais avarentos.

Como você descreveria o decurso de sua vida até agora? Que marcos seriam citados? Seja lá o que sair da sua boca, tal é a sua verdade estabelecida.

Em suma, você e todo mundo têm uma história para contar, uma explicação já pronta sobre você, sua vida e por que hoje faz o que faz. À medida que tropeça em sua rotina diária (sim, é um tropeço), você toma essa “verdade” como referência, lembrando-se ocasionalmente do roteiro, já surrado e bem ensaiado, de justificativas e explicações a seu respeito — e ao qual recorre, de vez em quando, para tentar entender a si mesmo.

Desenvolvemos métodos padronizados para justificar e explicar nosso comportamento enquanto adultos. Usamos os mesmos *tipos* de explicação e aceitamos que outros também se justifiquem com eles, pois assim os aceitarão quando forem usados por nós.

É o tipo de coisa que você conversa depois do segundo ou terceiro drinque com os amigos mais próximos, quando o assunto desliza inocentemente da sua série favorita na Netflix para as razões do seu perrengue atual. Você relaciona o caos ou o incômodo de hoje a uma mágoa, dor ou incidente do passado.

Ingenuamente, você explica a sua vida do mesmo jeito que os seus pais, que por sua vez explicavam do mesmo jeito que os pais deles. Esse método de explicação é transmitido de geração em geração graças ao recurso do diálogo cotidiano. Os detalhes variam, mas a ladainha persiste.

Qualquer desconhecido aleatório pode se aproximar e lhe pedir que revele um pouco a seu respeito, apertar o botão de “mais informações”, e lá vai você.

Você começará com o que faz para ganhar a vida, onde trabalha ou mora, e, depois de alguns incentivos na conversa, passa para:

“Eu venho da cidade tal, aí...”, ou “Sou o mais novo dos três, então...”.

Ou “Nasci nos anos 1980, é por isso que...”, ou “Meu pai era fuzileiro naval, sendo assim...”.

Ou “Como minha mãe era professora...”.

Veja bem, a maior parte desses detalhes que você está contando são o bom e velho estar-lançado, em que não teve opção. Você não teve escolha quanto ao seu pai ser fuzileiro naval, teve? Mas você e eu sabemos que isso não para por aí, não é mesmo?

Ah, de forma alguma. Porque em seguida vem a parte boa!

Coisas como “Papai era fuzileiro naval e foi muito rígido comigo quando eu era criança. Acho que ele não ligava muito para mim. Ele parecia mais interessado na própria carreira. Era como se, para ele, eu fizesse tudo errado. Daí passei a adolescência meio solitário e nunca saí dessa”.

É possível ver em que ponto as pessoas por vezes começam a moldar suas vidas em torno de tais declarações. Mudando a si mesmas ou as circunstâncias para evitar ou suprimir certos aspectos. Construindo uma vida. Estabelecendo uma verdade.

## **DESMENTINDO A VERDADE**

Muito bem, vamos fazer um pequeno exercício.

Imagine que você está segurando uma xícara de café quente. De repente, do nada, alguém bate no seu cotovelo e o líquido escaldante derrama para tudo que é lado! Respinga no seu braço, pela sua perna, cai no chão todo. A queimadura arde muito, e a bagunça não tem solução. Suas calças estão completamente arruinadas, e você tem uma entrevista de emprego daqui a vinte minutos! Precisa trocar de roupa *agora mesmo!*

Mas isso será impossível. Você está em um Starbucks. Está a quilômetros de casa e apenas quinze minutos a pé até a sua entrevista.

Você olha para o sujeito que esbarrou em você e diz:

— Sério, cara?

Ele dá de ombros e murmura um pedido de desculpas quase inaudível, afastando-se depressa. Como se não desse a mínima.

Seu coração está acelerado, seus pensamentos, desordenados, seu corpo pulsa de raiva, depois frustração, e vai minguando para o desamparo até chegar à resignação. Levou séculos para conseguir essa entrevista! Você está ferrado. Você sai e vai para casa.

Agora, imagine-se como uma pessoa assistindo à mesma cena de um canto do Starbucks. Em vez do participante, você é agora um observador.

Você está curtindo tranquilamente seu chá matinal e um *muffin* quando percebe, pelo canto do olho, um cara entrando no estabelecimento. Ele parece agitado, meio nervoso. Pede um café, pega a carteira, o cartão de crédito e, então, o deixa cair.

— Droga! — reclama ele, com um tom mordaz.

Ele paga e dá um passo para o lado, passando por várias outras pessoas entre ele e o balcão de retirada.

— Timmy! — chama o atendente.

— Na verdade, meu nome é TOMMY — replica o sujeito. (Tenho plena noção de que hoje em dia ninguém mais se chama

Tommy.)

Tommy pega a bebida e gira depressa, e, claro, sem olhar para onde está indo, então BAM!, vai de encontro a um jovem que não o viu se aproximar.

O café de Tommy voa para tudo quanto é lado.

— Sério, cara?!!! — exclama Tommy.

O silêncio recai sobre o ambiente quando todos se voltam para identificar a origem do drama.

O jovem, claramente envergonhado e tentando fugir desse espetáculo, pede desculpas e faz uma retirada apressada.

EEEEEEEEEE CORTA!!!

Então, qual dessas versões é “a verdade”?

Bom, ambas são. No primeiro cenário, você vivenciou na pele o homem esbarrando em você, o que aparentemente fez com que perdesse uma entrevista de emprego. No segundo, em que você observava em vez de participar, viu a culpa dos dois participantes, cada qual por motivos distintos. Se você tivesse visto ou vivenciado apenas o primeiro cenário, acharia que a culpa era toda do outro homem. E isso é o que torna a verdade complicada: vemos as coisas apenas pela nossa própria perspectiva. Aqui, quero que você considere esse exercício uma espécie de microcosmo da sua vida inteira. O que você considerou verdade nada mais é do que a sua experiência pessoal de incidentes e circunstâncias — só que no seu caso você carregou essas experiências como se fossem esculpidas em pedra, e fabricou uma vida a partir delas.

“Claro, Gary, mas e quanto a falar a *minha* verdade, hein?”

Muito legal, mas e se “falar a sua verdade” for o que mantém você preso na armadilha? Só para constar, não tenho nenhum problema com quem fala verdades pessoais, contanto que você as perceba pelo que são, como percepções *suas*. Isso não diminui ou faz pouco da sua experiência; apenas lhe permite enxergá-la de uma forma que o fortalece em vez de vitimizá-lo.

Você é uma esponjinha mágica permeada pela sobreposição de um sem-número de verdades estabelecidas. Seria de admirar que tanta gente tenha dificuldade em se libertar do passado? Essas pessoas só estão procurando nos lugares errados, discutindo com a

família e com os amigos, assumindo determinado passado como “a verdade” e tentando conciliá-lo com a experiência de outros indivíduos, que, obviamente, o vivenciaram de um jeito bem diferente.

Então elas ficam furiosas com isso! A sua verdade NÃO É a verdade para ninguém além de você, e, se a sua verdade não leva nenhuma luz para a sua vida, talvez seja hora de encontrar outra. Se essa frase deixa você com raiva, deve servir como medida de quanto você se comprometeu com a sua versão particular do passado, em vez de confrontar a vida que forjou desde então e o futuro que você vem negando a si mesmo até hoje.

Pare agora e observe, comece a lidar com o que você fez da sua vida. Analise o relacionamento com a sua família, consigo mesmo, a maneira como se relaciona com o amor e o sexo, com o seu potencial e com os seus parceiros. Seus problemas, seus gatilhos, suas fúrias e suas decepções.

Tudo isso é sustentado, organizado e entrelaçado... pelo quê?

Pela sua verdade estabelecida. Pela sua versão.

Vamos voltar ao exemplo da criança cujo pai era um fuzileiro naval. Nesse caso, não foi o fato de ser filha de militar que a levou à introversão. Muitas pessoas vêm desse histórico e têm resultados bem diferentes. O dano foi causado pela verdade estabelecida à qual ela se conectou. Acreditar que os interesses do pai estavam mais voltados para si mesmo do que para ela tornou-se uma verdade estabelecida, o que a levou a uma vida de solidão.

Papai fez o que fez. E só! As ações que ela tomou baseadas na sua verdade estabelecida se deram por conta própria. Não importa quão merda tenha sido o seu passado. Muitos tiveram experiências perturbadoras ou devastadoras, as quais, depois de adultos, tentaram esquecer ou conseguiram “superar” com uma virada positiva. Eles se enganam com a ideia de que já “estão superadas” ou de que elas não os afetam mais. Estão tentando passar por cima de algo que afastaram de suas perspectivas já distorcidas e tendenciosas.

Entendo perfeitamente que você talvez tenha sido lançado em uma vida com situações descaradamente inconvenientes, muitas



vezes injustas e, em alguns casos, até mesmo ilegais ou imorais. Isso eu entendo. Tenho toda a compaixão do mundo por você caso seja esse o seu caso. Parte meu coração saber pelo que você passou, mas, ao mesmo tempo, meu cérebro pede que lhe dê uma sacudida!

A sua verdade estabelecida sobrevive graças a você mesmo. Você a perpetua. Hoje, ela é exclusivamente sua.

*Uma vez estabelecidas, tais verdades se aprofundam, se expandem e começam a tomar conta da sua vida, estendendo seu alcance do passado e rastejando para o seu futuro feito uma sombra existencial. Você está viciado nelas. Realmente viciado.*

É como se estivesse preso no seu próprio *Feitiço do Tempo*, só não tem graça nenhuma e nem tão cedo Bill Murray vai aparecer para ajudá-lo com um pouco daquele sarcasmo e do seu sorriso atrevido, típico do Meio-Oeste americano.

Em quem ou no que você jogou a culpa por a sua vida ter sido assim? Talvez sua vida tenha sido turbulenta e perturbadora enquanto você crescia, ou talvez fosse chata e sem graça. O problema é que há muita gente que cresceu em situações semelhantes e não acabou como você.

Talvez sua origem remonte a um lar confortável e pacífico, com uma infância maravilhosa! Quais verdades você estabeleceu a esse respeito?

Veja bem, muitas pessoas tiveram um passado de merda. Algumas foram à falência, algumas foram agredidas, roubadas ou traídas, enquanto outras foram dominadas por indivíduos que as manipularam para fazer coisas contra a própria vontade, mas nada disso define quem elas são. Quem você se tornou não é uma consequência do que aconteceu naquela época, mas das “verdades” que você escolheu e carregou consigo.

Em nosso exercício, havia uma cafeteria, algumas pessoas e um pouco de café derramado.

APENAS ISSO, E NADA MAIS! No entanto, se você perguntasse a algumas pessoas sobre o que testemunharam ali, você ouviria perspectivas diferentes, opiniões, juízos de valor e o mais puro drama.

Imagine tudo isso ficando retido naquela esponjinha mágica! Quais seriam os efeitos disso sobre uma vida? Considere a ideia de que a sua vida inteira nada mais é do que a sua experiência pessoal. Um ângulo. Um olhar que se tornou muito mais do que um simples ponto de vista. Tornou-se uma justificativa para o fato de você continuar caindo nos mesmos padrões destrutivos. Mas não precisa ser assim.

## **O INESPERADO**

O que você tem referenciado como “verdade” — todos os incidentes, todas as cenas, todos os dramas, alegrias e transtornos desde a sua infância até cinco minutos atrás — é pouco mais do que uma perspectiva. Não é a verdade absoluta. É um ângulo a partir do qual você participou da vida em que foi lançado. Todo mundo tem um assim.

Qual deles é a verdade absoluta?

*Nenhum* deles... ou *todos* eles. Mas não *um* deles.

Você viveu como se a sua “verdade” fosse objetiva, como um objeto sólido e imóvel no seu jeito de ser. Mas não é. E é por isso que argumentamos — na política, nos relacionamentos, nos negócios e em nossas famílias. Dolorosamente, tentamos conciliar verdades para concordar com uma única, quando, na realidade, não há verdade alguma.

Por um lado, você jamais poderá mudar o passado, mas, por outro, pode escolher mudar como você o vê e o explica. O que, por sua vez, muda a maneira como você se sente sobre isso. O que, então, em todos os sentidos da palavra, muda o passado para você. Ou, no mínimo, como isso o afeta.

Essa notícia talvez seja terrível. Por quê? Porque você pode ter testemunhado a sua família se desintegrar, o seu primeiro amor terminar ou os seus sonhos fracassarem por eles terem sido organizados em torno da sua versão dos fatos. E você lutou pela sua versão. Você se entrincheirou na sua versão, e desde então tem certeza dela.

A sua verdade, a sua visão, como se ela fosse a única verdade, a única visão. E que se dane todo o mundo e as experiências dos outros, certo?

Com essa novidade, agora pode ficar um pouco mais desafiador explicar sua vida atual. Ops!

É nesse momento que muitas pessoas começam a entrar em pânico. Elas fogem da responsabilidade e culpam cegamente a

genética ou algum mistério intangível da vida que, aparentemente, não têm como acessar ou mudar. A necessidade de justificativas e explicações é tentadora. Você vai dar meia-volta e começar a racionalizar que algumas pessoas são mais inteligentes, mais talentosas, ou exponencialmente mais fortes ou mais intuitivas do que você — em suma, QUALQUER COISA para se esquivar da responsabilidade sobre a sua vida.

Você pode alegar que estou desacreditando ou menosprezando a gravidade da sua experiência e que ninguém entende a sua “jornada”. Talvez eu me torne mais um entre aqueles que nunca o entenderam ou que não “sacam” você. Nesse caso, pode dar um chilique, jogar este livro fora e voltar para a bosta que é a sua vida.

Mas saiba que escondi o rosto entre as mãos de tanta vergonha alheia.

*A sua vitimização o está levando a uma vida irrelevante. Como a maioria das pessoas, você prefere explicar a sua vida em vez de intervir de verdade nela.*

Poxa, você está fodido, não é melhor ir logo morar numa caverna, no meio das montanhas?

Dá um tempo. Não estou desistindo, e você também não deveria.

O seu passado é basicamente uma justificativa, algo que você inventou para explicar por que você é você. E só. Uma desculpa esfarrapada. Mas agora chega dessa merda.

O existencialista francês Jean-Paul Sartre resume isso com perfeição, na seguinte passagem:

*“Como todos os sonhadores, confundi o desencanto com a verdade.”*

Olhe, em algum momento, você só *precisa* cansar de si mesmo e das suas justificativas, mas faça isso de um jeito que não acabe se

tornando uma vítima de alguma outra coisa. Não estamos aqui atrás de desespero, culpa, vergonha ou de qualquer outro estado negativo; mas de, enfim, assumir toda a responsabilidade pela sua vida. Enxugue as lágrimas, sente-se na sua cadeira e finalmente acerte a sua história.

*Seja qual for a verdade que lhe pertença,  
você não pertence a ela.*

Se ainda tiver dificuldade para lidar com isso, parta do princípio de que, em algum aspecto, você ganha algo mantendo inalteradas as suas verdades estabelecidas. Ao insistir em contornar e evitar a responsabilidade sobre a sua vida, você está provando e confirmando algo. Você se separa dos danos que *você mesmo* causou.

Assim, você se considera um fodido porque nasceu numa comunidade desfavorecida e nunca conheceu o bêbado do seu pai, ou porque seus pais se divorciaram, ou porque sofreu bullying na escola, ou porque alguém traiu sua confiança ou o manipulou quando criança? Talvez você fosse um astro dos esportes na escola e hoje seja o fracassado que desperdiçou o próprio talento. Talvez você não tenha florescido na escola, e é *por isso* que hoje não busca uma vida que demande alguma destreza acadêmica ou intelectual.

É sério isso? Claro, agora a sua vida pode ter saído do rumo ou mesmo ido parar na sarjeta, mas as verdades estabelecidas que você usa como justificativa simplesmente não colam mais aqui. Não depois do que acabou de ler. Essa verdade não define quem você é.

Pare de se esquivar! Consigo até ouvir você falando: “Mas as outras pessoas têm garra/ambição/propósito, e eu não tenho nada disso.”

Então, é a isso que a sua vida se resume? Um sentimento? Uma manifestação momentânea de seu estado emocional? Você está esperando que uma paixão surja assim, do nada? É só por isso que ainda não quebrou esse ciclo? Pois escute com atenção. Você não é diferente de ninguém! Você tem todo esse potencial inexplorado,

uma grandiosidade, uma contribuição a levar para esta vida e para outras pessoas, mas passa os dias arranjando desculpa!

É necessário que confronte a ideia de que você *não* é, de fato, definido pelas suas verdades estabelecidas, e que elas, assim como o seu estar-lançado, não passam de um jeito fácil e sedutor de se justificar. Elas são como um álibi importante, uma fiança cara, uma prova de inocência para tirá-lo temporariamente da cadeia.

Em resumo, a casa caiu. Você não se autossabota por causa de problemas com a mamãe ou com o papai, por questões de confiança ou de autoestima, ou seja lá o que for. Você nem tem problemas! Já falamos disso antes: você não é uma categoria! Não tem a ver com o que foi feito contra você, com o que lhe aconteceu, com a sua origem ou com a sua sorte na loteria genética.

Você se autossabota por conta de algo bem diferente...

A sua sabotagem é uma equação envolvendo os *três sabotadores*. E agora é hora de desmascará-los.

*“Não há nenhuma maneira educada de dizer às pessoas que elas dedicaram suas vidas a uma ilusão.”*

— Daniel Dennett

7

## **Os três sabotadores**

*Você não para de fazer merda  
porque, assim, pode sempre sentir a  
realização de sair das merdas em  
que você mesmo se meteu!*



Se não tiver feito nenhuma pausa até aqui, chegou a hora de fazer uma. Houve muita coisa para assimilar, e a próxima parte surtirá muito mais efeito se você deixar o conteúdo de que tratamos assentar primeiro.

- Ao nascer, você era uma esponjinha mágica, aberta e disposta, pronta para absorver tudo o que o mundo lhe apresentasse.
- Aquela esponjinha mágica não teve nenhuma escolha em relação à vida em que foi lançada. Seja em relação à genética, à situação familiar, à localização ou à circunstância, não havia nada que você pudesse fazer a respeito.
- Você ficou preso àquilo em que se amparou, algo que pode ser qualquer coisa, TANTO aquilo em que foi lançado QUANTO o que você estabeleceu como verdade. Mas sua verdade estabelecida é apenas uma perspectiva; ela não define quem você é.

Tudo isso se mescla para lhe dar o cenário dramático no qual você vive. Uma peça que você começa a encenar toda noite em frente a uma plateia de uma só pessoa. Você mesmo.

Se necessário, volte e releia para ter certeza de que está pronto para o próximo passo. Especificamente, repasse aquilo em que você foi lançado. Quais foram as coisas que não conseguiu controlar? De quantas formas você tem dito a si mesmo que essas coisas o moldaram? Quais são as suas verdades estabelecidas sobre o seu passado? Onde você estagnou? Pense neste capítulo como uma pequena ponte. Isso nos leva da base que criamos, de um lado, para o que está enraizado no seu subconsciente, do outro. Este é o ponto no livro onde começamos a revelar os mais profundos diálogos no seu subconsciente, aqueles que o direcionam para viver de determinada forma e ser a pessoa que você é hoje.

É *essa* a razão pela qual não consegue se libertar dos seus padrões de autossabotagem. É *essa* a razão para a sua vida estar em um ciclo de merda do qual você se afasta de vez em quando, mas logo volta. Tudo de que falamos serviu para trazê-lo até aqui.

Veja você, há três itens essenciais e eternos, três pilares fundamentais da vida que surgiram do estar-lançado, que emergiram daquela miríade de verdades estabelecidas e ficaram retidas naquela esponjinha mágica. Manchas imutáveis e permanentes no seu subconsciente, que moldam e deformam tudo o que você vê e ouve.

Eu os chamo de “os três sabotadores”.

Os três sabotadores são o núcleo do qual todas as coisas devem começar e para o qual todas elas devem retornar, não importa quão longe você chegue, não importa quão maravilhosa seja a sua vida. Você tem uma compulsão interna para retornar a eles, seja qual for o dano que causem.

Permita-me explicar o que é um “sabotador”.

*Um sabotador é uma conclusão subconsciente feita por você em algum momento crucial da sua vida, o tipo de marca indelével que perdura até hoje. Ele permanecerá com você enquanto estiver vivo.*

Você pode mudar a forma como se relaciona com o seu passado, pode se libertar do peso da sua bagagem emocional, mas não pode alterar ou apagar o que concluiu assim, de forma tão fundamental. Apenas é, e sempre será.

Isso pode soar como uma má notícia. Mas a descoberta das suas conclusões pessoais pode muito bem ser apenas a mudança de que você precisa para manter a sua vida nos trilhos.

Gosto de pensar nos meus sabotadores como pequenos faróis na escuridão. Quando os enxergo, eles são um aviso de que estou

prestes a cair no meu modo automático e previsível de vida. A minha tragédia anunciada. Quando os reconheço, sei que posso mudar de rumo. Quando uso as palavras “consciência de si” ou “autoconhecimento”, é disso que se trata. Um relacionamento próximo e muito íntimo com a sua própria estrutura pessoal; um relacionamento que lhe dá opções, em vez das limitações de um único destino.

Você é guiado por essas três simples conclusões e, se olhar de perto o suficiente, será capaz de identificar as suas por meio dos efeitos que causam em você e na sua vida.

As suas ações estão *sempre* alinhadas com as suas conclusões. Você pode não perceber a queda de uma pedrinha de cascalho em um lago, mas verá as ondulações que ela provoca.

## **CONCLUSÕES CONFUSAS**

Então, que conclusões são essas? O que fazer para identificá-las em sua vida?

No fim das duas primeiras décadas da sua vida — os anos de formação, nos quais o seu desenvolvimento físico e neurológico foi o mais definidor —, você, assim como qualquer ser humano, chegou a um conjunto de conclusões fundamentais sobre três coisas:

- Você mesmo
- Os outros
- A vida

Essas conclusões são muito diferentes entre si, têm maneiras únicas e distintas de se manifestarem e, quando combinadas, se voltam contra o seu potencial. Elas distorcem e deformam tudo. E se tornam, por fim, o fardo da vida que você leva hoje. Aquela mesma que você está tentando mudar.

Antes que comece a esquentar a cabeça, relaxe. Nos próximos capítulos, abordarei em detalhes cada um dos três sabotadores. Enquanto isso, considere que, por toda a sua vida, você permaneceu preso a uma pequena rede bem apertada, feita por você mesmo e pela qual observava o mundo. Uma estrutura interior permanente, a qual você inconscientemente pegou e conservou para referência futura. Para manter uma vida segura e viável. Sempre a mesma.

É paradoxal. Essa estrutura é o que o impulsiona para melhorar e se aperfeiçoar (e para assumir riscos), mas ao mesmo tempo a estrutura em si precisa de uma garantia constante de sua existência, porque é o que mantém você em segurança.

Deixe-me ser um pouco mais rude quanto a isso. Você não para de fazer merda porque, assim, pode sempre sair das merdas em que você mesmo se meteu!

Dia após dia, semana após semana, ano após ano, você enxerga a *si mesmo* da mesma maneira, vê *os outros* de uma maneira muito distinta e olha *a vida* do jeito de sempre. Nem um pouco previsível, não é mesmo?

Vamos mergulhar fundo. E vamos começar pelo sabotador que pode doer mais: você mesmo.

8

**Você**

*Você está tão fascinado com suas próprias soluções paliativas e foi tão seduzido pela miragem do futuro que nem percebe que tudo não passa de uma ilusão.*

O primeiro sabotador no qual vamos nos aprofundar é a conclusão à qual você chegou a seu próprio respeito. Chamo isso de sua “conclusão pessoal”.

É o seguinte: você chegou a uma conclusão bem negativa e persistente sobre si mesmo. No abismo do seu subconsciente, há um sussurro que consome tudo. Ele corre por trás dos seus pensamentos, cantarolando de lá dos bastidores, cutucando e perturbando você, incitando-o a melhorar, mas sempre o arrastando de volta ao sussurro. E a coisa é pessoal.

É aqui que começa a jornada de compreensão do seu comportamento de autossabotagem para, enfim, dar um basta nele. Até o momento, assentamos as fundações com algumas ideias abstratas sobre como nos tornamos as pessoas que somos hoje, mas agora é que o papo fica sério mesmo. Segue a primeira e mais básica das conclusões que você precisará captar para se ver livre desse padrão de sabotagem.

Veja só como nasceu a sua conclusão pessoal. Nos seus anos de formação, você inadvertidamente reteve um punhado de itens “preciosos” naquela esponjinha mágica — alguns você coletou no início da infância e outros, um pouco mais tarde —, itens relacionados a quem você é, a como se enxerga, as suas capacidades e, acima de tudo, as suas deficiências.

*Sobretudo* as deficiências, porque as conclusões *nunca* são positivas.

Vamos derrubar logo um mito aqui. Nada de me dizer que a sua primeira conclusão pessoal foi “Eu sou incrível!”. Essa simplesmente não é a verdade.

É bem provável que você se diga isso de vez em quando, com uma covinha na bochecha e um brilho ofuscante naqueles seus dentes mais brancos do que nunca. Cara, você pode até acreditar nisso de um jeito meio frívolo, mas não passa de um verniz de merda, que as pessoas dizem a si mesmas para “superar” o que elas



realmente escondem. É um subterfúgio para suportar a vida, um glitter do *Meu Querido Pônei* jogado sobre a densidade imutável do seu eu mais ignorado e tolerado, aquele eu “em manutenção para melhor atendê-lo”.

É uma crítica ao eu, uma crítica interior e repetitiva. É a falha da qual as pessoas estão falando ao soltar um “Eu não sou perfeito”, o velho jargão para que pareçam boas aos olhos dos outros.

A realidade é que a maioria das pessoas nem nota que formou uma conclusão sobre si mesma e passou a acreditar nela, de tão ocupada, focada e enredada na vida que tenta construir, nunca parando para pensar por que está vivendo assim!

Você está tão fascinado com suas próprias soluções paliativas e foi tão seduzido pela miragem do futuro que nem percebe que tudo não passa de uma ilusão. Tal como um peixinho de aquário, que vem para a superfície toda vez que você acena com os dedos. Você é irremediavelmente fígado.

Suas conclusões negativas não implicam que você não seja capaz de sentir felicidade, alegria ou otimismo. Todos temos essas experiências, mas aqui me refiro ao “plano piloto”, a partir do qual tudo na sua vida é modelado.

Não é como se você andasse por aí com essas conclusões *constantemente* na cabeça ou no topo da sua lista de afazeres, quando vai à feira ou pega o metrô ou assiste à sua série favorita largado no sofá.

Em vez disso, a sua conclusão age como os óculos embaçados que você usa no dia a dia, borrando e obscurecendo de leve tudo o que você vê e de vez em quando se deixando notar.

(A menos que você esteja falhando em alguma coisa. Ah, se esse for o caso, então está bem na sua cara, sugando a sua vida.)

*A sua conclusão pessoal é como um guia interno, imutável e inesgotável. Ela o mantém atado à vida que você já tem e sempre volta à mente, não importa quão*

*boa esteja a vida. E como tentar manter uma bola de praia debaixo d' água. Você até consegue por um tempo, mas cedo ou tarde ela emerge de novo.*

Claro que a conclusão sobre si mesmo é negativa, mas você também está disposto a tornar a si mesmo e a sua vida melhores, então... de vez em quando vem uma oportuna conclusão positiva para ajudá-lo a lidar com tudo, deixá-lo com a sensação passageira de realmente estar bem, de estar andando nos trilhos e de que VAI dar tudo certo, e, às vezes, tem-se a ilusão de que DEU tudo certo mesmo! Até voltar à estaca zero. Eis a gangorra da sua vida. O limite que você habita, para a frente e para trás, para cima e para baixo. Dois passos para a frente, dois passos para trás. E é assim que você está programado para viver! É bem assim! As circunstâncias mudam, você continua o mesmo.

Em muitos aspectos, as suas circunstâncias não passam de um contexto com o qual a sua conclusão interage. Todo mundo lida com as próprias circunstâncias. É de admirar que a conclusão seja a mesma?

A sua conclusão sobre si sempre começa com um “eu”.

Algo nesta linha:

“Eu não sou inteligente o bastante.”

“Eu sou um fracassado.”

“Eu sou diferente.”

“Eu não importo.”

“Eu não consigo.”

“Eu não sou amado.”

Às vezes cava ainda mais fundo: “Eu sou um lixo.”

Você pode se identificar com uma ou nenhuma delas. A pergunta a ser respondida é: “O *que* concluí sobre mim mesmo?” Essa é a experiência fundamental de si, a arquitetura inerente que você tenta sempre superar e à qual, ainda assim, acaba retornando de alguma maneira. A sua conclusão pessoal.

É o que você se diz quando ninguém está olhando, quando não há nada para provar, ninguém para impressionar. Só você e os seus pensamentos.

Tem a ver com *você*. Ninguém mais, nenhum fator externo ou uma circunstância atual na sua vida. É você. E para você, no fim das contas, é *a verdade das verdades*, quando se vê pressionado pela vida, e não tem quem o convença do contrário.

Por exemplo, caso a conclusão “eu não sou inteligente o bastante” tenha se tornado um fardo, não faz diferença que, ao longo de todos esses anos, os seus professores, amigos ou a sua mãe tenham afirmado que você é inteligente. Para você, eles simplesmente não entendem. Talvez eles o tenham tratado como se houvesse algo de errado com você, ou talvez VOCÊ MESMO pensasse que havia algo de errado! Nenhuma conquista, nem reconhecimento, diploma, informação, dica, sistema ou elogio, o libertará das garras da sua própria conclusão. Não importa o prêmio, você acabou sendo deixado de volta onde começou. “Eu não sou inteligente o bastante.” *Nunca* é o suficiente, ou melhor, você nunca é o suficiente.

Pense nisso por um momento.

*Pense na experiência de si mesmo mais estressante e recorrente que você já teve.*

Agora ligue os pontos.

Vou ajudá-lo com um exemplo de conclusão pessoal muito comum: “Eu sou um fracassado.”

Agora imagine sua vida com *essa* conclusão permanente no fundo nebuloso dos seus pensamentos. Toda vez que você se vê pressionado, estressado ou falhando em algo, ela emerge.

“Eu sou um fracassado, eu já sabia, lá vamos nós de novo, o que há de errado comigo? Por que não consigo fazer nada direito?”

Isso gera um fluxo automático de pensamentos e emoções interconectados. O tipo de pensamentos vinculados a essa conclusão fundamental. Ele cria braços e pernas, a ladainha toma

proporção — “Eu não consigo fazer isso”, “É muito difícil”, “É demais para mim”. Não é apenas um pensamento ou um ruído de fundo. Quando é acionado e seu volume é alto, você está no *mundo* dele. O fluxo controla você.

Imagine uma *vida inteira* assim. Imagine o impacto esmagador disso quando você é demitido ou seu parceiro o abandona ou alguém recebe a promoção que você tanto queria ou seu melhor amigo acaba de anunciar que eles conseguiram aquele emprego dos sonhos testando bronzeadores orgânicos no Taiti, enquanto você se vira tentando vender cachorro-quente na traseira do seu carro velho.

Agora você entende por que o pensamento positivo ou a porra das afirmações do tipo “Eu sou suficiente” ou “Eu sou bem-sucedido” parecem tão falsos, inúteis e fracos, porque no fundo, no seu coração, existe uma dor lancinante. Você é um fracassado, e ninguém é capaz de convencê-lo do contrário.

E adivinha só. Nem todo mundo que chega a esse tipo de conclusão pessoal mora debaixo da ponte! Não!

Há advogados, médicos e professores, e todo tipo de membro “bem-sucedido” da sociedade que você possa imaginar. Estão vagando por aí com a conclusão de que, basicamente, *eles* estão entre os piores, abaixo das expectativas. Toda manhã eles saem da cama, entram no chuveiro, vestem-se, viram o café goela abaixo e mergulham em seu dia habitual. Quando chegam ao trabalho, o jogo começa, e eles fingem que a conclusão não está ali. Evitam ou manipulam pessoas e situações que os lembrem de sua própria conclusão.

Eles a mantêm oculta, protegida, longe da mente e de vista. Essa é a sua luta. A batalha diária entre o seu pior eu e o limite do que eles enxergam como possível, um limite que foi esmagado, encolhido e diminuído ao longo de dias e semanas, meses e anos.

*É de admirar que estejamos tão  
resignados à vida que temos?*

*“Somos o que fingimos ser, então precisamos ter cuidado com o que fingimos ser.”*

— Kurt Vonnegut Jr.

Você perde a noção de *quando* começou com essa merda e de *por que* começou, e se envolve tanto com o seu drama e com a sua relevância que chega a acreditar nisso com cada fibra do seu ser.

Repetindo, não é como se você convivesse *ininterruptamente* com esse diálogo interno na sua cabeça. Na realidade, foi a sua vida que se organizou inteira em torno da sua conclusão.

Obviamente, essas não são as coisas que você mais anseia contar aos outros. Não é como se entrasse no trabalho e compartilhasse com o chefe a sua angústia mais profunda enquanto segura com uma das mãos a segunda barrinha de cereal do dia, feita com nozes naturais da Amazônia e, ainda mastigando, usa a outra mão para digitar um e-mail de total desespero, não é mesmo?

Na verdade, você já moldou todo o seu ser em função de dissimular as suas conclusões.

Quer dizer, você precisa! O que as pessoas pensariam de você se descobrissem o que você pensa de si mesmo? Assim, você vive a sua vida em permanente estado de superação, postando fotos no Instagram em que finge ser a pessoa que você quer ser, ou talvez a pessoa que você quer que os outros vejam.

Alguns estão tão perdidos no mundo da Matrix que não conseguem nem reconhecer o que estou dizendo. Estão descartando a ideia sem fazer qualquer reflexão, riscando da lista por não parecer possível processar nada disso sozinhos.

Isso aqui não é filme, é a sua vida, e nesse caso você é tanto o rebelde do sistema quanto a própria Matrix. É tudo você.

Refleta sobre a ideia de que a sua vida — a sua aparência, como você fala, onde mora, como vive — está voltada para a projeção de uma imagem específica de si, enquanto ao mesmo tempo esconde do mundo uma outra versão sua — aquela que você realmente acredita ser a verdadeira.

Você rala para segurar as pontas e manter a sua vida “estável” ou mudá-la? E com que propósito?

Por que o seu sucesso importa tanto para você? O que está tentando superar?

Eu diria que essa é a forma como você tenta lidar com o peso da sua conclusão pessoal, ou de algum modo remanejá-lo ou suprimi-lo, enquanto ele se entranha cada vez mais em você. O primeiro dos sabotadores.

## **O SCROOGE EM CADA UM DE NÓS**

Um dos meus livros favoritos é *Um conto de Natal*, de Charles Dickens. Mesmo que você nunca o tenha lido, talvez conheça o personagem principal, Ebenezer Scrooge. A razão pela qual eu amo essa história vai muito além do óbvio. Veja só, o nosso velho amigo Scrooge é um estudo de caso sobre tudo o que falei até aqui. Aliás, depois deste livro é bem capaz de você nunca mais olhar aquele conto do mesmo jeito!

Ao recapitular sua vida, Scrooge sentiu o desconforto de como ele se moldou, sempre jogando a culpa nos outros. Ele diz: “Estas são as sombras das coisas que já passaram. Elas são o que são, não me culpem!”

Ele não tinha a noção de que havia endurecido a *si mesmo*, de que o seu cinismo foi um exílio autoimposto após a perda do amor da sua vida. Concluiu que nunca teria amor ou seria amado, construindo sua vida em torno dessa conclusão. Ele fabricou uma realidade onde encontrou alegria fugaz, uma série de satisfações temporárias, acumulando mais e mais dinheiro, mas, dia após dia, era consumido pela conclusão a que tinha chegado. Ninguém podia entrar, nem mesmo seus entes queridos. Ele descartou qualquer aproximação. Não via o que estava bem diante do nariz, pois era uma contradição maciça à sua crença subconsciente, então assim continuou, perpetuando suas conclusões e negando tudo o que pudesse ameaçar essa realidade.

É o mesmo que você faz.

## **PEGUE UMA PÁ, ESTAMOS ENTRANDO**

Então, o que já concluiu sobre si mesmo?

Isso é o que você precisa considerar aqui. E o único jeito de fazê-lo é com um exame completo da sua experiência de estar vivo. Vai ser preciso alguma reflexão.

Seja franco consigo mesmo. Dê uma olhada no que há por trás de toda a merda, toda a esperança, todos os desejos, necessidades e planos para o futuro. Esqueça o passado, esqueça as razões, justificativas e desculpas — qual é o dilema subjacente que você enfrenta no seu íntimo? Não se trata de dinheiro nem da sua obsessão por se tornar um modelo de mãos (especializado em polegares). Continue cavando. Analise longa e atentamente aqueles momentos da sua história em que você se encontrava em grandes apuros, em que era posto à prova. O que você vê? Não avance para o capítulo seguinte sem que isso esteja bem definido.

Você evita festas ou socializações e diz que é porque não gosta? Ou na verdade é porque você é afetado pelo desconforto e pela pressão saídos da conclusão “Eu não me encaixo” ou “Eu sou diferente” ou “Eu não sou o suficiente”? O temor a tal exposição pode provocar isso nas pessoas.

Você escolheu seu emprego porque era o trabalho certo para você? Ou só está lá porque a frase “Não sou inteligente o bastante” o condenou a uma carreira previsível?

Não tem vida romântica porque está ocupado demais com o trabalho, não conheceu a pessoa certa (ou qualquer pessoa, literalmente qualquer coisa que respire e fale) ou é porque tem uma conclusão implícita sobre não ser atraente o suficiente ou “indesejável” ou “indigno”? Seu relacionamento atual vai de mal a pior por vocês não se darem bem juntos ou por suas conclusões estarem se intrometendo em tudo e você insistir em continuar com essa pessoa só para confirmar sua própria realidade subconsciente?

Está difícil dizer agora, não?!



Quais são os pensamentos automáticos e reativos que você tem quando sofre um baque? O que passou pela sua cabeça quando foi demitido ou perdeu aquela promoção para outro funcionário?

O que tinha em mente quando terminou seu namoro, ou quando decepcionou alguém, ou quando gastou o dinheiro que você sabia que deveria ter guardado, ou ao comer aquele monte de batatas fritas quando deveria ter escolhido a salada?

Mais uma vez, deixe de lado os comentários mais superficiais. O que você se diz sobre si mesmo nessas situações?

Ok. Tudo bem aí?

Uma vez que a resposta estiver claramente definida, você terá no lugar a primeira peça fundamental desse importante quebra-cabeça. Uma das razões pelas quais você se sabota está terminantemente ligada a tal peça. Não vamos fazer nada com ela agora, mas vale fincá-la aqui como se fosse uma bandeira.

## CONCLUSÃO PESSOAL: “EU SOU

”  
Vá em frente, escreva nesse espaço. Use um lápis se tiver vergonha de escrever em tinta o seu segredo mais íntimo na página de um livro. Não, é sério, vá pegar um lápis. Pode ir que eu espero.

Muitas vezes me perguntam como alcancei o sucesso sem sabotar minha vida, mantendo o equilíbrio e sendo feliz enquanto crio desafios e metas saudáveis.

É assim, desse jeito. Tenho muita clareza quanto ao que concluí sobre mim mesmo.

O que isso é, como faz eu me sentir, como afeta meu ânimo e minhas percepções e qual o impacto potencialmente devastador quando perco o controle e ele surge alucinado na minha vida, feito Mad Max cheio de esteroides. Quando não estou dando conta do meu eu mais comum, meu padrão de ser.

Estou ciente desse mecanismo, e essa noção me permite viver livre de suas garras. Posso me ouvir quando sou afetado por ele; estou intimamente ciente dos pensamentos, das emoções que o rodeiam; posso até senti-lo fisicamente quando estou prestes a descer ladeira abaixo com ele.

Você também pode, mas ainda não chegamos lá. Temos trabalho a fazer, para que você domine o invisível e, enfim, retome a sua vida.

*“Todos presumem que os limites de sua visão correspondem aos limites do mundo. É um erro do intelecto.”*

— Arthur Schopenhauer

## **UM JÁ FOI, FALTAM DOIS**

Agora temos algo sobre o qual construir, para começar a tornar você plenamente consciente e responsável pelo que andava à espreita, nas sombras de seu subconsciente. Mas ainda não terminamos. Longe disso. Há muito mais nesse quadro para você descobrir por si mesmo.

Pare de olhar o próprio umbigo e espie ao redor. Você não vive sozinho, mas com...?

**PESSOAS!**

Você compartilha a sua vida com elas! Inclusive com as pessoas com quem você nem fala mais. Lembra aquelas pessoas, aquelas de quem você se afastou ou se desligou, aquelas que deixaram uma ferida que continua aberta? Sim, você ainda está compartilhando sua vida com elas também. Quer dizer, você pode não falar com elas, pode não as ter visto nos últimos cinco, dez ou vinte anos, mas elas continuam existindo nos seus diálogos internos e externos. Elas surgem de vez em quando, em conversas faladas ou naquelas que você tem consigo mesmo.

Veja só, elas estão “aqui” agora mesmo — estão na *sua cabeça!*

Mesmo que você se considere um eterno solitário, só se pode ser solitário tendo as outras pessoas como referência. Até a sua privacidade é pública. Você é publicamente privado. A privacidade é uma declaração demasiado pública para os outros. Para manter-se afastado, para não se aproximar.

“Droga!”

Eu sei, você achou que se saía tão bem com o seu eu reservado e discreto, não é? Desculpe, mas todo mundo está assistindo.

O próximo passo para completar esse quadro é se empenhar um pouco com o intuito de descobrir o que você concluiu sobre as outras pessoas. Não só algumas delas. E sim todas.

9

**Eles**

*Tanto uma vida de merda quanto  
uma maravilhosa exigem o mesmo  
esforço. E o único que pode  
escolher qual delas viver é você.*

O primeiro dos três sabotadores, a sua conclusão sobre si mesmo, é, infelizmente, apenas a primeira parte dessa trindade profana que leva à autossabotagem.

*“O pequeno mundo da criança, o ambiente familiar, é um modelo do grande mundo. Quanto mais a família tiver marcado seu caráter sobre a criança, mais inclinada emocionalmente ela estará, quando adulta, a enxergar no grande mundo o pequeno mundo da sua infância.”*

— C.G. Jung

Chamo o segundo sabotador de “conclusão social”, ou a lente fundamental pela qual você vê outras pessoas e interage com elas. Assim como sua conclusão pessoal, isso também foi absorvido na tenra idade pela esponjinha mágica. No entanto, essa crítica-base sobre outras pessoas surgiu por meio das várias interações com sua família, seus amigos e seus vizinhos, seus professores, representantes religiosos ou qualquer outra pessoa relevante com quem você entrou em contato no seu período de formação.

De todas essas experiências de vida, foi ISSO o que você concluiu sobre as outras pessoas. Isso é quem elas são para você. Reforçando, não quem elas realmente são ou quem elas poderiam ser, mas, definitivamente, quem elas são para você.

Como tudo neste livro, o mais importante a ser extraído aqui é saber que isso não foi algo feito contra você. Você não é uma vítima do seu passado. Não estou dizendo que as pessoas *não se tornam* vítimas do passado; estou dizendo que você não é uma até o momento em que decide ser.

Se isso lhe causa algum desconforto, perceba que o gatilho disso é a sua insistência em se considerar uma vítima. Você está lutando por um rótulo, o qual vai passar a vida inteira tentando superar. Vítima ou não, é uma decisão sua. Você, e somente você, tornou sua vida o que ela é hoje. Mais uma vez, não se trata de atribuir culpa, mas sim de dar preferência a uma espécie de

autocompreensão empoderadora em vez de amargura e insensibilidade.

A boa notícia é que, ao aceitar que a bagunça está aí por sua causa, você aceita também que é capaz de arrumá-la. Com certa frequência sou obrigado a lembrar as pessoas do seu próprio poder. Tanto uma vida de merda quanto uma maravilhosa exigem o mesmo esforço. E o único que pode escolher qual delas viver é você.

Sua conclusão social é o modo de sobrevivência perfeito. Lembre-se, todos nós lutamos por segurança e proteção, e as outras pessoas são uma das partes menos previsíveis da vida! Ao chegar a conclusões sobre as pessoas, geramos um sentimento de certeza contra o grande mistério e ameaça que elas representam.

*Infelizmente, você está sempre focado em sobreviver a acontecimentos que não exigem sobrevivência!*

Às vezes, você se preocupa em “fazer acontecer” em um relacionamento, no primeiro encontro, quando fala em uma reunião, ao ligar para sua empresa de cartão de crédito, quando conversa com a chefia em uma videoconferência, sob o escrutínio de olhos e ouvidos curiosos em um casamento ou em uma fila no supermercado. Você é sugado pelo redemoinho de um instinto automático, cuja função era sobreviver a pensamentos e emoções antigos. Mas você realmente precisa estar em modo de sobrevivência em todos esses momentos? Quando a sua conclusão sobre as pessoas se torna uma ameaça, você fica preso ao ato de sobreviver a ela. E a porra toda parece real demais.

Então, como são essas conclusões sociais? No capítulo anterior, abordamos a natureza inerentemente negativa das conclusões. Já vimos que isso procede com as conclusões negativas a que chegamos a nosso próprio respeito. Pois o mesmo ocorre com a sua conclusão sobre outras pessoas.

É algo como “As pessoas são controladoras” ou “As pessoas não são confiáveis”. Na verdade, basta um ou dois incidentes para tais conclusões se infiltrarem na esponjinha mágica. E, como todos sabemos, há muitas coisas que abalam a inocência de uma infância, de situações escabrosas — talvez você tenha sido espancado, molestado, negligenciado ou ignorado — até as mais triviais. Não importa a gravidade, todos tiramos conclusões profundas dali. Não esqueça que os fatos da sua vida aos quais você resiste só persistem devido a essa mesma resistência. Você é inundado pelas suas conclusões, assim como todo mundo.

Ao longo dos anos, surgiram muitos clientes que relataram uma infância *aparentemente* idílica e não entendiam por que suas vidas adultas tinham saído tanto assim dos trilhos. Até que eu os apresentei às suas próprias conclusões.

Deus nos livre se os seus pais se perderam no escapismo da TV enquanto você implorava por atenção ou fugiram para bem longe, enquanto você berrava nos braços da babá! Dá para ver que ficar longe do pai por cerca de dois minutos em uma loja de departamentos pode originar o tipo de conclusão profunda que acaba se assentando no seu subconsciente jovem e ansioso. É incrível a facilidade com que um incidente pode mergulhar na sua esponjinha mágica e se tornar algo como “As pessoas vão embora”, “Você não pode confiar nas pessoas” ou “As pessoas não se importam”. Segue-se, depois, uma vida inteira coletando provas que corroborem o seu ponto de vista.

O quê??!! É só disso que precisa? Ficar longe do seu pai por alguns minutos em uma loja? Sim, é bem possível. Ao menos para plantar a sementinha. Não é preciso ter uma infância de traumas para dar a louca no mundo depois de adulto!

Após chegar a essas conclusões, não tem mais volta. Aquela esponjinha acaba por endurecer quando as memórias aquosas e finas desaparecem, deixando apenas as manchas e marcas lá dentro, para sempre. Retidas no seu subconsciente. Não há sabão existencial que dê conta de limpar tudo isso. Também não vai rolar de sair dessa só com meditação.



Isso requer autopercepção, um despertar mais na linha do “PQP”, do tipo que o velho Ebenezer teve.

À medida que avançamos rumo à idade adulta, essas conclusões nos acompanham, criando um plano piloto para nossa forma de se relacionar e interagir com todos que encontramos. E me refiro a *todo mundo* mesmo.

Estamos constantemente vendo as pessoas ao nosso redor pelas lentes dessas conclusões.

*Enquanto isso, estamos manejando e moldando a nós mesmos — nosso modo de agir, de falar, de vestir — para impedir que as pessoas exponham nossa verdade mais dolorosa, aquela que concluímos.*

Fazemos isso porque, para cada um de nós, essas conclusões, esses sabotadores, nos fazem parecer mais fracos ou indesejados pelo grupo maior, então os ocultamos.

## **E LÁ VÃO ELES PELO FILTRO**

Tal como fiz com o sabotador anterior — a conclusão pessoal —, vou mandar a real para você. Quando digo que vemos as pessoas pela perspectiva da nossa conclusão, também as estamos testando para ver como se encaixam com o que concluímos. Elas cabem? Elas se chocam?

Por exemplo: digamos que a sua conclusão seja “As pessoas manipularão você”. Percebendo ou não, você está sempre passando as pessoas por um filtro que detecta se “elas são manipuladoras”.

Sempre muito prático, é claro.

Você pegou alguém na mentira? Ops, reprovou no teste. “Eles estão *realmente* tentando me lisonjear em troca de um favor?” Reprovados. “Falando pelas minhas costas?” Outro reprovado. Essa voz na sua cabeça está em estado constante de crítica e provação/reprovação.

Mas que inferno, você sempre pode recorrer ao teste da “aura”. “A energia deles não bate com a minha.” É inescapável.

É muito fácil reprovar as pessoas que você acabou de conhecer e continuar reprovando aquelas que sempre conheceu. Seu mecanismo de “aprovação ou reprovação” está sempre ativado. Você é como um leitor de código de barras permanentemente ligado. Bip, bip, maldito bip! Ninguém. Tem. A. Mínima. Chance.

E assim que algo dispara aquele singelo leitor, você entra direto em piloto automático, reunindo mais provas que afastam determinado indivíduo cada vez mais. Depois de obter a sua evidência, você o descarta por completo. Então ele está bem ferrado. Mas eis o problema: você também.

Porque, uma vez que descarta alguém, você vai roer esse osso até o fim. Não há nada que o faça cair em suas graças de novo, salvo um milagre ou cataclismo. Ele está numa caixa, preso, sem perspectiva de sair. Seja com sua família, amigos, conhecidos, desconhecidos, seja com seus relacionamentos amorosos, o gatilho, a sua conclusão fundamental sobre os outros, estará lá.

Infelizmente, você está tão preso à sua própria conclusão quanto ele. Você conhece as pessoas e as aceita apenas desse jeito superficial.

Mas algumas ainda conseguem passar no teste. As que “passaram” estão na sua vida agora, são aquelas mais próximas a você.

Seus melhores amigos estão; seu cônjuge ou parceiro está (por enquanto); alguns conhecidos que ainda não foram aprovados — mas que também não reprovaram — também estão. A melhor maneira de descrever a posição dessas relações é “ao alcance da mão”. Nem tão perto nem tão longe; afinal, no futuro, eles podem ser uma mão na roda.

Mesmo com essas pessoas que, de algum modo, conseguem passar no teste e são aprovadas pelo filtro, elas permanecem patinando em gelo fino. Porque você sabe que é preciso apenas um incidente mais sério para passarem à pilha de reprovados.

Por sua vez, os outros que não passaram no teste foram descartados. Para bem longe.

Muitas vezes, a família é a primeira. O processo de descarte é um pouco diferente para cada um. Alguns de nós simplesmente descartam as pessoas em silêncio durante um período, dentro de círculos cada vez mais diminutos de conexão e afeição. A morte do amor e da afinidade.

Às vezes a outra pessoa não percebe o que está acontecendo, e é frequente que o responsável pelo descarte também não repare! Mas sinais sutis (que fazem sentido depois) surgem na maneira como agimos com elas por perto. Respostas às mensagens de texto ou telefonemas começam a demorar mais do que o habitual, até que acabamos parando de nos comunicar e reorganizamos nossa vida para evitá-los.

Claro, há aqueles relacionamentos que padecem em poucos instantes.

O problema de tudo isso é que você nunca vê as pessoas como realmente são ou como quem poderiam ser. Você as vê apenas pela lente da sua própria conclusão. O teste não é justo. Elas estão destinadas a reprovar.

Nem me venha com aquele papinho sobre os vários amigos que se encaixaram enquanto se debruçavam sobre seus cafés gourmet e muffins de laranja ou, talvez, enquanto a galera brindava com uma boa e velha Heineken. “Mas eles concordam que meu chefe é horrível!” Eles não só estão confirmando a sua conclusão, como também é tudo fofoca. Já que tocamos no assunto, acabe com essa merda também.

*Fofoca não é algo inofensivo nem engraçado. Você está espalhando merda negativa e hipócrita. Pare de falar sobre as outras pessoas. É uma distração na sua busca de conquistar e mudar a própria vida.*

Lembre-se, você é a essência daquilo que você fala.

Ao participar de fofocas, você está se tornando o tipo de ser humano que sai jogando os outros na fogueira. Talvez seja melhor procurar novas amizades, batalhar por mais decência e ética ou se engajar no tipo de conversa que faz as coisas acontecerem, em vez do tipo que apenas fragmenta as pessoas naquela conexão superficial da idiotice humana.

Não estou posando de idealista cego aqui. Sei que as pessoas fazem merda. Estou bem ciente de que elas vão trapacear, mentir, manipular, roubar e fazer o que melhor satisfaça a interesses próprios, não importa o preço. Não se trata disso. Não estou falando de vingança. Isso não tem a ver com elas. Tem a ver com você.

Vingança? Não tenho tempo para essa merda. Se o foco da sua vida é vingança, isso NÃO é carma. É raiva, rancor e ressentimento.

*O carma não escolhe lados.*

Cedo ou tarde você acaba descobrindo que pode ser bem doloroso se deixar levar pela vingança. O ressentimento é um fardo que se carrega sozinho. Claro, você pode achar que lida “bem” com isso, assim como faz com todas as outras merdas na sua vida, mas não tenha dúvidas de que o fardo *existe* e pesa de formas que você nem imagina.

A alternativa? Bom, para começo de conversa, não tolero as ladainhas dos outros. Isso é problema deles. Não perco tempo me afundando na merda alheia. Sou franco, livre de juízos de valor, autêntico e aberto. Quando digo “livre de juízos de valor”, estou falando sério. Não me encontro em posição de julgar ninguém aqui; todo mundo tem as próprias escolhas para fazer. Eu, no entanto, sei explicar como isso acontece.

Se quiser passar tempo comigo, estas são as regras. Se não quiser, beleza. Quando estiver pronto, estarei bem aqui. Se nunca estiver pronto, fazer o quê? Cada macaco no seu galho. Na verdade, não faz a menor diferença. Daqui a dez, vinte ou cinquenta anos, quase ninguém se lembrará de você, muito menos dos seus problemas.

Seja lá o que alguém fizer a você, sua essência não vai mudar automaticamente, porque, quando isso acontece, você se torna um ser humano menor. Você se torna uma versão menor de si mesmo quando se enraivece pela raiva dos outros ou se ressentente pelo ressentimento alheio.

*Seu amor, sua expressão de si, está aí para ser transmitido ao mundo, e não sufocado, manipulado e controlado nas ruínas de uma amizade ou de um relacionamento que um dia floresceu. O ressentimento é para os tolos e ignorantes.*

Perdão, amor e conexão entre você e outros seres humanos são o segredo de tudo. Sei que nem sempre é fácil, mas esse é o seu

trabalho. Dê um jeito. Descubra como ser esse tipo de ser humano. Isso não fará de você um capacho.

Todos nós fizemos coisas ao longo da vida que simplesmente não funcionaram, coisas que acabaram trabalhando contra nós. Não o estou julgando pelo que você podia ter feito no passado. Estou chamando sua atenção para a pessoa que *você* se tornou, antes que seja tarde demais. Acorde.

## **BEM-VINDO À SELVA**

Vou lhe contar um segredo.

A conclusão subconsciente que fiz sobre os indivíduos é que “eles não se importam”. Em outras palavras, as pessoas ao meu redor (e as pessoas em geral) realmente cagam para qualquer um que não seja elas mesmas. E, claro, essa conclusão pode valer para muita gente, mas não no estágio para o qual eu a alcei no meu subconsciente.

É automático para mim agora. Essa é a minha conclusão social, o segundo dos meus três sabotadores. É o que surge logo de cara nos meus momentos de pressão, ameaça ou conflito. Às vezes, ela é feia e pegajosa, em completo contraste com o meu compromisso com as pessoas. É o eterno muro invisível entre mim e os outros.

De um jeito muito singular, ela também dá cor à minha abordagem diante de muitos aspectos da vida. Dirigir, ir ao shopping, ver TV, tudo isso. Reforçando, também não estou andando pelo shopping feito um lunático à solta, mas isso não quer dizer que não haja perigo na esquina.

Vou dar um exemplo.

Não muito tempo atrás, minha esposa e eu adquirimos um sofá. Era um sofá bem grande. E, quando o recebemos, os entregadores concluíram que seria uma boa ideia deixá-lo na entrada da minha garagem. Ótimo, certo? Pelo visto, como minha esposa gosta de lembrar até hoje, não marquei a caixa postal certa quando realizamos a compra. Então, aparece um sofá gigante embrulhado em plástico a vinte metros da minha porta da frente, tal qual a carcaça podre de um mamute congelado no meio de uma tundra distante.

Em uma situação como essa, algumas pessoas pediriam ajuda, mas, na minha cabeça, “as pessoas não se importam”, por isso bater na porta dos vizinhos e pedir uma mãozinha simplesmente não era uma opção. Nem sequer me ocorreu que eu devia, ou *podia*, fazer isso. Simplesmente não estava no meu radar! Não

houve processo de decisão; foi automático e instantâneo. Quer dizer, ninguém se importa comigo e com os meus problemas, certo? Deus me livre receber um “não” ou irritar os vizinhos com a minha intromissão.

No momento, esse raciocínio não me ocorreu de forma tão metódica. Agora estou condicionado a viver assim. Aconteceu em questão de segundos e, na hora, agi como sempre.

Fui lá e resolvi sozinho.

Lutei contra aquela bosta gigante ao longo da calçada, por entre uma porta claramente projetada para hobbits pré-adolescentes passarem um de cada vez, depois por dois portões em miniatura que envergonhariam a segurança do aeroporto israelense, e então por *outra* porta, customizada para a passagem de um lápis gigante de dois metros e meio. No fim, deixei o móvel de pernas para o ar em seu destino final (a sala), feito um daqueles carros de *Velozes e Furiosos*, derrapando a 150 quilômetros por hora para entrar em uma vaga de estacionamento e acabar na direção errada.

Como eu disse, aquele sofá era grande, mas com um punhado de grunhidos de baixa frequência, sangue, suor e lágrimas, imaginação no estilo MacGyver e rajadas nucleares de profanidade, obtive sucesso no fim.

Minha esposa estava lá, com as mãos nos quadris, aquele olhar amoroso dizendo “Você é um idiota”, adquirido com maestria após muitos anos testemunhando o meu tipo singular de loucura.

Esse é o tipo de merda que os seus sabotadores fazem com você. Eles moldam a forma como você participa da vida. É claro que alguns de vocês provavelmente estão achando que estou louco — enquanto há outros que estão sentados lendo isso, balançando a cabeça sem enxergar o problema.

Mas você sabe muito bem do que estou falando.

Sob um aspecto demasiado fundamental, isso tem tudo a ver com o meu jeito de ver a vida. Eu sou independente. O que às vezes é uma catástrofe. Um jeito meio “não preciso de ninguém”. Por um lado, essa independência funciona para mim. Como autor, preciso ser autossuficiente e gerar perseverança constante, sem influência externa ou adulação.



Mas há situações em que isso funciona contra mim (sobretudo quando sofás entram em cena), como a facilidade que eu teria em construir uma vida sozinho e o impacto que a independência teria sobre o meu casamento ou sobre os meus filhos. Não é pessoal — eu amo as pessoas, sabe? —, mas, na minha cabeça, eu *não preciso* delas.

Aqueles que são fervorosamente independentes atestarão o apetite voraz por esse jeito singular de viver. Muitos de vocês apresentam um histórico de relacionamentos disfuncionais, de uma constante inquietação e do esforço em saciar aquele monstro. Então vem a solidão... a desconexão fria e implacável da solidão.

A independência se tornou a resposta, mas nem sempre à pergunta que está sendo feita.

## **A RAIZ DE COMO VOCÊ SE SENTE SOBRE AS PESSOAS**

Falei sobre a necessidade de revelar as conclusões que tiramos sobre nós próprios, e é igualmente importante fazer o mesmo com a sua conclusão social.

Mas se ela está enterrada no seu subconsciente, como seria possível? Vamos colocar o dedo na ferida aqui e passar as próximas páginas descobrindo qual é a sua conclusão implícita sobre os outros.

Comece refletindo sobre as vezes em que você criou justificativas conscientes para os seus raciocínios inconscientes. Essas justificativas são mais um indício da sua conclusão. Procure saber quais são as situações em que você cria essas justificativas e tente se flagrar no momento em que uma delas acontecer. Não me refiro a justificativas legítimas para problemas legítimos. Estou falando daquelas ocasiões em que as festas, as noites fora e o jantar com os “amigos” mais parecem luz do sol para um vampiro. Ou quando alguém propõe uma ideia de empreendimento e você logo pensa em todas as formas como provavelmente vão ferrar com você.

Talvez haja um rótulo específico que você atribua a pessoas com certas qualidades, características ou talentos que você evita sem nem perceber. A sua conclusão pode estar bem debaixo daquele detalhe que tanto o incomoda. Eles são espertos demais? Isso os torna arrogantes ou dominadores aos seus olhos? Você evita essas pessoas? O que isso diz sobre eles?

Eles são muito “refinados” ou “seguros de si”, de uma forma que os faz parecer até egoístas? Seriam talvez extrovertidos demais, apontando para uma possível agressividade ou insensibilidade?

Qual o denominador comum, a conclusão onipresente, que permite prever e entender minimamente as pessoas?

Deixe de lado a sua ladainha de sempre, saia da superfície dos seus pensamentos, diga a si mesmo a verdade. O que você está *realmente* tentando evitar nas outras pessoas? O que elas são para você?

Esse segundo sabotador, a sua conclusão sobre os outros, poderia ser qualquer coisa: as pessoas são...

- idiotas
- suspeitas
- uma ameaça
- não confiáveis
- indiferentes
- egoístas
- cruéis
- manipuladoras

Qual das opções anteriores capta a sua experiência mais básica com as pessoas? Pode não ser nenhuma delas, mas essas são apenas amostras do que poderia ser para você. A verdadeira questão é: qual é a sua?

Tenha em mente que a natureza dessa conclusão, tal como ocorre com os três sabotadores, é a de uma crítica. Nesse caso, é a sua queixa em relação às outras pessoas.

Não siga em frente até encontrar a frase que ressoa em você, aquela que realmente capta a sua experiência com as pessoas — com todas elas.

Você sabe o que fazer. Pegue um lápis ou uma caneta e preencha o espaço em branco.

## **CONCLUSÃO SOCIAL: “AS PESSOAS SÃO**

**”**  
Lembre-se, isso não é só uma opinião. É a sua conclusão fundamental a respeito dos seres humanos. Depois de preencher esse espaço, lembre-se do primeiro sabotador — a sua conclusão pessoal. Estamos montando um quadro, e estamos quase lá.

É hora de passar para o sabotador final, a conclusão que você fez sobre a vida em si. Todos nós temos uma certa perspectiva sobre ela; comove cada um de nós de um jeito muito fundamental, porém singular. Claro, todos ouvimos as pessoas dizerem coisas como “A vida é uma aventura” ou “A vida é incrível”, mas e se cavássemos um pouco mais? O que existe lá no fundo, retido pela esponjinha mágica, definindo como nos sentimos sobre a vida?

Apertem os cintos. Vai ser inesquecível, pessoal.

10

**A vida**

*Redefinimos os nossos sonhos ou os guardamos nas profundezas da escuridão para evitar que sejam despedaçados. Nós os escondemos. Esperançosos. Para o futuro. Quem sabe? Trocamos sonhos por uma vida menos vivida.*

Definiu sua conclusão pessoal? Ótimo. E a sua conclusão social? Ótimo também. Então é hora de seguirmos para o último sabotador, que muitos consideram o mais penoso.

É a conclusão à qual você chegou a respeito da vida em si. Como você se *sente* a respeito da vida?

Não apenas a *sua* vida. A vida mesmo. Ela inteira, a coisa toda. O que o estimula quando olha o seu estado atual, incluindo questões de família e relacionamentos, sua carreira, seu bairro, sua cidade. Aumente o escopo até as suas preocupações sociais e políticas, os problemas e as tragédias que o país e o mundo estão enfrentando.

Essa coisa chamada vida é gigantesca, complexa, imprevisível e, em certos momentos, completamente arrebatadora.

Não admira que estejamos nos tornando cada vez mais viciados em atitudes positivas, ou que nos libertemos de objetivos triviais para nos dedicarmos a coisas um pouco mais empíricas. Com duração prolongada. Uma fuga das tensões diárias.

Caso você me acompanhe na internet, já conhece a minha aversão à positividade. É a porra de uma epidemia que se espalha pela sociedade feito uma praga. Veja bem, não tenho nada contra a positividade em si, mas essa fixação destrói qualquer um que não se renda tão facilmente a esse pozinho mágico. Esperar que você mantenha a cabeça erguida talvez seja um pouco demais, quando a sua relação consigo mesmo já é tão desesperadora! Também me deparei com viciados em positividade além da conta, tão sobrecarregados com a ilusão da própria benevolência que passaram a ignorar a seriedade da situação em que se encontravam ou mesmo a viver em total negação. Até a hora em que já era tarde demais.

Que inferno! Se *realmente* acreditássemos que a vida é maravilhosa e repleta de possibilidades, não precisaríamos nem falar sobre nada disso. Não precisaríamos de lembretes ou de

memes nas redes sociais para manter a sanidade. Seria como a gravidade, *presente* o tempo todo, a tal ponto que nem sequer a notaríamos. Mas não é o que acontece. Então, o que de fato está presente?

*Quase precisamos nos convencer dessa historinha otimista e positiva, que prega que a vida é assim ou assado, para nos distrair daquilo que realmente acreditamos ser a verdade.*

No fundo do seu subconsciente reside uma conclusão sobre a vida:

“A vida é difícil.”

“A vida é complicada.”

“A vida é um desafio.”

“A vida é um exagero.”

Tal como ocorre com as outras conclusões, nunca é uma boa notícia!

Com efeito, enquanto as suas conclusões sobre si mesmo e sobre os outros podem apenas incomodar, é a sua conclusão sobre a vida que *realmente* estraga tudo.

*“Existem nas memórias de cada homem coisas que ele não revela a todos, apenas aos amigos. Há outras que não revela nem mesmo aos amigos, mas apenas a si próprio, e somente em segredo. E, enfim, também há aquilo que o homem tem medo de revelar a si próprio, e todo homem decente tem um número considerável de tais coisas escondidas.”*

— Fiódor Dostoiévski



## **UMA VIDA COM CONSEQUÊNCIAS**

Sem nem ao menos perceber, a sua conclusão sobre a vida molda e influencia os caminhos diários que você toma, onerando-o com as consequências.

Se concluiu que “a vida é um desafio”, você trabalhará duro para superar tal desafio com toda a positividade, esforço ou lógica que puder reunir, mas estará inadvertidamente fazendo com que ela continue igual. Vai deixar passar ou descartar oportunidades e chances de mudança que pareçam simples demais ou complexas demais, ou vai se sabotar quando tudo estiver apontando para a sua vitória.

Vai despencar de volta à estaca zero.

Quantas vezes você não pensou “Se eu ao menos conseguisse parar de comer tanto”, ou “Se pelo menos eu deixasse de gastar dinheiro com isso”, mas continuou com o mesmo hábito?

Em vez de se poupar do esforço, você literalmente se mantém nele. Comete os mesmos erros de novo e de novo, cai nas mesmas ciladas de sempre.

Muitos dos nossos problemas na vida poderiam ser resolvidos de maneira bem simples, mas de algum modo não conseguimos, não queremos ou não tentamos lidar com eles. Aqui, é necessário ir além das típicas justificativas embaladas e prontas para consumo.

Foi o que você concluiu sobre a vida que o manteve estagnado em determinado ponto.

Talvez você seja refém da conclusão “A vida é difícil”. Por fora, está até se saindo bem! Você tem o emprego, a empresa ou a família ideal. Mas percebe que no fundo existe algo mais, algo que o joga para baixo na maioria dos dias. Ainda assim você se esforça, persevera e faz suas conquistas aqui e ali.

Mas essas circunstâncias maravilhosas são passageiras. No fim das contas, é tudo uma “dureza”, não é mesmo? E-mails demais, reuniões demais, reclamações demais do seu parceiro ou filhos ou

pais ou amigos. Sem tempo suficiente ou dinheiro ou conhecimento ou seja lá o que for.

*Com frequência, aquilo com que você está lidando internamente não corresponde ao que se passa externamente.*

Mesmo com a vida que você construiu sendo a suposta solução para a sua vida pregressa.

Por outro lado, talvez a sua vida tenha tomado poucos caminhos com circunstâncias positivas. É capaz mesmo de você estar se sentindo no fundo do poço, e que aquelas promissoras oportunidades, conquistadas a tão duras penas no passado, no fim tenham tomado uma direção previsível.

Preste atenção. Talvez você esteja andando na corda bamba, equilibrando-se todo dia em algo tão fino quanto um fio de cabelo para não cair no choro, surtar de raiva ou afundar no desespero. Não dá para conversar com ninguém sobre o assunto, pois você criou uma máscara de compostura, acredita que ninguém seria capaz de ajudar e, de quebra, sucumbiu àquela dose extra de bebida diária para evitar o abismo miserável da angústia.

Você está em fuga, mas não consegue mais correr. Perdeu o fôlego, sem nenhuma ideia do que fazer, e as paredes o comprimem cada vez mais. Como aprendemos nos capítulos anteriores, somos extremamente influenciados por nossas conclusões para encontrar justificativas. Precisamos que elas ecoem e forneçam uma base sólida para o que, em outras circunstâncias, seria considerada uma existência sinuosa e incerta, mas quando é que a porra dessa loucura toda vai acabar?

Você não tem um problema! Você tem os *seus* problemas! As dificuldades perfeitas para você, bem específicas, que o permitem continuar com esse absurdo diário. E é exatamente isso. Absurdo. Hoje, toda essa sua vida de merda é um absurdo.

Tudo porque se convenceu de que a vida não poderia ser diferente daquilo em que você passou a acreditar.

## **TIRANDO A DERROTA DAS GARRAS DA VITÓRIA**

Você já deve ter lido um livro ou ouvido uma palestra que o levou a pensar: “Ah! Até que enfim consigo me entender.” Descobriu algo a seu respeito que ressoou e fez a diferença naquele momento específico. Mas será que de fato chegou ao seu núcleo vital e respondeu por que você é do jeito que é? Provavelmente não.

Isso é mais do que provável, pois você está sempre atado à sua conclusão sobre a vida.

Talvez até ache que está tudo resolvido, mas as conclusões subconscientes têm outros planos. E no fim elas vencem. Sempre.

Quando você obtém uma vitória, é uma vitória contra as suas conclusões. Quando consegue uma promoção no trabalho ou funda uma empresa bem-sucedida, não é uma vitória na sua carreira ou nas suas finanças — é uma vitória sobre aquilo que você determinou, subconscientemente, como “A vida é um desafio” ou “A vida é injusta”. Você se sente bem! Seu futuro parece brilhante, e a sua vida atual está bem sintonizada com ele. Então acontece alguma merda, e lá está você, às voltas com a sua conclusão. “Viu só? A vida não é justa mesmo. Se fosse, eu não teria sido demitido. Quando é que eu vou ter sorte?”

Na verdade, quando você cria uma estratégia para fazer algo de bom na sua vida, faz isso unicamente por causa da sua conclusão. Se você não acreditasse de verdade que “A vida é difícil”, não precisaria tomar as ações que toma para fazer sua vida funcionar. Poderia simplesmente ficar sentado o dia inteiro no sofá, assistindo à TV, vendo suas plantas crescerem ou observando suas roupas de baixo girando na máquina de lavar como se estivessem num parque aquático.

*“Por orgulho, estamos sempre nos enganando. Mas, bem abaixo da superfície da consciência média, uma voz suave e diminuta nos indica que algo está fora de sintonia.”*

— C.G. Jung

Você já se sentiu tão perto do sucesso que dava até para enxergar a luz no fim do túnel, apenas para ver esse sucesso escorregar das suas mãos? E se na verdade fosse esse mesmo o plano, por tal sucesso ser uma ameaça à sua conclusão mais básica?

Pouco antes de cruzar a linha de chegada, você desmorona. Ou para de correr. Ou é tragado por outra coisa, algo mais brilhante, melhor ou maior. A mágica sombria das distrações toma as rédeas.

À beira do sucesso, ocorre um diálogo irritante no nosso subconsciente: “Espere aí, isso não está certo. A vida é uma luta, não pode ser assim tão fácil, deve ter algo aí.” Então, tropeçamos e caímos. Ou nos sabotamos.

Assim nos perguntamos: “É isso mesmo? Não posso me sentir satisfeito, afinal, a vida é insatisfatória.” Ou injusta, perigosa ou decepcionante. Seja lá o que você acredita que “a vida é”.

Há um teto de vidro que você não consegue ver, que o joga de volta ao chão no momento em que você tenta ultrapassá-lo. E quando dá de cara com esse teto e cai de bunda, você mais uma vez comprova a sua verdade a respeito da vida.

*Você pode se aperfeiçoar, ficar mais inteligente, mais forte e mais seguro, mas não pode nunca superar aquela conclusão. As experiências de aperfeiçoamento e sucesso são passageiras.*

Claro, há quem esteja na outra ponta do espectro. Vemos que certo tipo de gente tenta superar a conclusão própria de que “a vida é um desafio” trabalhando com muito mais afincado para deixar essa afirmação para trás. Mas outras pessoas, diante dessa mesma conclusão, entregam os pontos. “Ora, viver numa barraca no meio do nada talvez não seja uma ideia tão ruim assim!” Ou elas têm conclusões tão tóxicas, tão limitantes, que nem sequer tentam. Ou seja, estão “ajustadas” com a vida que têm. É quando você está

exaurido, conformado e limitado pelo seu diálogo interno, a ponto de se entregar.

Há muita gente inteligente e capaz que acaba situada bem aquém do seu potencial. E tem consciência disso. De certa forma, a sua inteligência ou intuição pode ser uma maldição, tornando as suas conclusões muito mais reais. Essas pessoas *sabem* que poderiam ser mais relevantes, mandando muito bem na vida; ainda assim, estão estagnadas.

Por que tentar executar o seu maior potencial se “a vida é decepcionante”? Não seria melhor mirar um pouco mais embaixo? Talvez bem mais embaixo?

Como dizem, a ignorância é uma bênção. E às vezes as pessoas mais observadoras ou intuitivas podem ser também as mais desiludidas e cínicas. As suas conclusões podem ter o impacto mais destrutivo e se encaixar à perfeição com as melhores e mais convincentes justificativas, baseadas em argumentos aparentemente lógicos e sólidos. Mas, ainda assim, são justificativas.

Pois, tal como acontece com todas as nossas outras conclusões, usamos justificativas para encobrir a realidade. Explicamos a vida assim. Mais uma vez, é esse o problema com elas. Não se parecem nem um pouco com justificativas. Ao menos, não para o seu portador.

Reflita sobre a seguinte questão. Há quem defenda que “Dinheiro é a raiz de todo o mal”, “Dinheiro não compra felicidade”, ou algo nessa linha. Talvez cheguem até a desistir dos próprios empregos, da educação, de sua casa e assim por diante, para viver uma vida menos materialista.

Claro que há muito a ser dito sobre as armadilhas do consumo, do materialismo e da busca por felicidade pelo acúmulo de capital.

Mas quantos se dão ao trabalho de analisar se acreditam *mesmo* nas próprias convicções? Entre elas, quantas não acabam se acomodando à explicação que possuem de si mesmas, na qual acreditaram por tanto tempo sem qualquer questionamento, sem qualquer reflexão mais profunda? E se, na verdade, estiverem apenas evitando algo? Talvez o que estejam *realmente* fazendo é se esquivar da complicação, do caos, do fardo, do estresse ou da

imoralidade associados ao sucesso e ao dinheiro. Ou estariam evitando o risco (que Deus nos livre) de fracassar publicamente, diante do mundo todo?

Não posso fingir que sei o que todos pensam, mas tenho certeza de que muitos dos que “não querem” ser ricos aceitariam de bom grado um milhão de dólares, quem sabe dois, se caísse como um presente. Bom, caso você ainda não tenha percebido, não se trata de dinheiro; e sim de começar a encarar as suas “verdades”. Elementos com os quais conviveu, mas que raramente ou nunca questionou. Isso pode valer para marcos ou conquistas pessoais, de carreira ou de vida, estendendo-se para a aceitação derradeira de algo contra o qual você reuniu evidências, influenciado por aquela conclusão tirada tantos anos atrás.

*“As razões e os fins dos hábitos são sempre mentiras criadas justamente após algumas pessoas começarem a combater tais hábitos e indagar sobre suas razões e seus fins.”*

— Friedrich Nietzsche

## **BEM-VINDO À SELVA**

Tenho uma cliente cuja conclusão era: “A vida é injusta.” Ao longo dos meses e anos seguintes, ela puxou o fio dessa meada de justiça e integridade que traçou o caminho de sua vida. Descobriu as amizades que se despedaçaram por conta disso, os chefes que ela alienou, as relações caóticas com a família e a experiência constante de uma vida que ela percebia como injusta.

Seu casamento começou a vacilar e no fim acabou por conta do bate-boca constante a respeito de quem estava certo e do que era justo naquele relacionamento. Não se tratava mais de amor, conexão ou paixão, mas de equiparações. Eram as lentes pelas quais ela enxergou por toda a sua vida, e, claro, a sua perspectiva não era só uma perspectiva. Era *a verdade*. Ao menos, a verdade dela.

Imagine uma vida assim. Imagine começar todos os dias com a perspectiva de que a vida é fundamentalmente injusta. Como isso não macularia a sua experiência de vida? Você já começa em tal cenário como vítima. Nem precisa de uma tragédia ou de contratempos; eles estão em toda parte. Espalhados à sua volta!

No meu caso, construí a minha vida em torno da minha ética de trabalho — mas há dias em que estou simplesmente esgotado. E isso devido à minha conclusão de que “a vida é uma luta”. Assim como acontece com você, a minha conclusão não é como uma mera vozinha na minha cabeça. Ela é real pra cacete! Essa “luta” é tão palpável para mim quanto o meu cabelo.

No meu caso, a conclusão me faz lutar mais e mais. Imagine como é sair de férias comigo! Vago por aí procurando o que fazer. Não há relaxamento, não há paz. Fico inquieto, agitado e me coçando atrás de algo, *qualquer coisa*, que permita que eu me envolva com o desafio imaginário que a vida se tornou para mim.

Na volta de quaisquer férias, já começa a engrenar de novo. Mal posso esperar para reavivar a chama do trabalho pesado, como se isso fosse pôr fim a essa “luta”. Mas, claro, isso nunca acontece.

Apenas se autoperpetua. Mantém-se na ativa. A vida de fato se torna a luta da minha conclusão. Mesmo quando é boa, ainda é uma luta.

Não me entenda mal. Eu, assim como você, tenho dias bons, vários deles; os pássaros cantam, eu respiro otimismo e minhas ações são abastecidas pela gana de vencer. Mas aquele fato crucial, a hora em que tudo desanda, nunca está tão distante: talvez uma hora dessas, à tarde ou à noite, ou quando eu acordar amanhã.

Não admira que estejamos tão sedentos por motivação. É difícil se manter motivado quando você acredita que a vida é uma luta sem fim. Às vezes nos perguntamos: “Qual o sentido disso?” Às vezes é mais fácil apenas mandar tudo à merda e se resignar subconscientemente com o lugar que ocupamos na vida. E entregar os pontos.

Redefinimos os nossos sonhos ou os guardamos nas profundezas da escuridão para evitar que sejam despedaçados. Nós os escondemos. Esperançosos. Para o futuro. Quem sabe? Trocamos sonhos por uma vida menos vivida.

Aliás, a sua própria conclusão sobre a vida fará isso. Alimenta-se de sua experiência de estar vivo. Transforma em fardo e domina o que você considera possível. Você já acorda em uma realidade preexistente. A sua realidade. A sua conclusão. A vida é... o quê?



## **DAR UM SALTO COM SAPATOS DE CIMENTO**

Se quiser viver além da sua conclusão sobre a vida, precisará descobrir que conclusão é essa. E agora é o momento perfeito para isso.

Pode ser difícil, pois tal conclusão de vida é muitas vezes a menos óbvia. Está tão difundida, tão entranhada em cada parte da nossa vida, que se torna difícil apontar com exatidão o que ela é.

Em vez de descobrir qual é a sua conclusão, parece mais importante revelar sua natureza. Não há muita diferença entre “A vida é difícil” e “A vida é uma luta”. Ambas teriam efeitos similares sobre a interação de alguém com a vida. O mesmo ocorre com “A vida é perigosa” e “A vida é ameaçadora”. O resultado seria muito parecido, com essas frases ao fundo manipulando como a mão suada de um ventríloquo amador.

Mas há momentos em que você avista um lampejo, mais próximo da superfície.

Quando se vê pressionado, lutando todo dia, uma ou todas as suas conclusões vão estar bem na sua cara.

O que você diz sobre a sua vida quando ela não sai como você queria?

Ao passar por uma situação difícil, está mais envolvido do que nunca com as suas conclusões a respeito de alguma área específica... ou de todas elas.

Quando está com a corda no pescoço, tais conclusões se abatem sobre você. São aqueles momentos em que você está perdendo, fracassando, sendo rejeitado ou simplesmente não dando conta.

Elas dão o bote quando as coisas começam a ficar “boas demais” ou incertas demais, ou o levam para um campo da sua vida que demandaria uma reinvenção considerável. E então... você retorna ao básico. Ao familiar. Você sabota a situação e dá as costas.

Dê uma especial atenção a esses momentos em que está estressado e se sentindo desencorajado. Quais são os pensamentos

familiares, os pensamentos-padrão que surgem em sua mente nessas horas?

Se não for essa a sua situação atual, relembre a última vez em que isso aconteceu, a última ocasião em que se sentiu abatido ou oprimido. Talvez consiga resgatar algum momento no passado, como na infância, em que passou por um sufoco, dificuldade ou perigo, e aquilo se tornou a experiência dominante ou de maior influência na sua juventude. Qual foi a sua conclusão? Talvez seus pais tenham se divorciado, ou sua mãe tenha falecido, ou você tenha repetido de ano, ficado de fora do time de futebol, e de repente a sua ideia a respeito da vida começou a mudar.

A sua infância está salpicada de fatos assim, que sem aviso prévio direcionaram o seu jovem “eu” rumo a uma vida com um sabor específico, com um sentido inesperado que penetrou pelas frestas daquela esponjinha mágica, a serem usados como referência futura. O que é a vida para você? Talvez seja “confusa”, “perigosa”, “opressora” ou “sem sentido”.

Olhe agora para as coisas que você quer, mas das quais não corre atrás ou que por pouco não consegue.

Qual é, por exemplo, a vida dos seus sonhos? Ir morar em Bali, Kansas ou Dublin? É ser mais magro, mais alto ou mais rico? Incluir uma casa, uma marca de carro específica ou algum tipo físico? Seja o que for, é importante que você repare que até mesmo os seus sonhos são vividos dentro de determinados limites. Com certeza não são infinitos. Qual é o seu ponto de partida? Que problema aquela “vida dos sonhos” vai resolver, aquele dentro dos limites em que você vive?

Não se conforme com as explicações superficiais nem com as justificativas que você criou. Explore mais a fundo.

*“A sua percepção só se esclarecerá quando você olhar dentro da sua alma.”*

— C.G. Jung

É ali que você vai encontrar as conclusões a que chegou, as limitações que se impôs. E isso pode ser feito em relação a tudo,

desde a sua renda até os seus relacionamentos, da sua saúde aos seus hobbies ou à idade em que se aposentará.

Tais conclusões vazaram para cada aspecto da sua vida, influenciando tanto os caminhos que você segue quanto os que optou por não seguir. É importante que faça um balanço aqui, para abordar os seus medos e as suas preocupações mais profundas. Para se permitir adentrar profundamente a sua luta pessoal. Não é para satisfazer as suas conclusões ou embelezá-las, mas para testemunhá-las. Para ver qual é o lance delas. Quero que você se torne o observador, sem indulgências. A testemunha ocular em vez da vítima. Afaste-se da sua novela de autossabotagem e reflita um pouco. Junte as peças desse mistério.

Veja só, você chegou à porra de uma conclusão sobre a vida. Está bem na sua cara. Não precisa ser resolvida; acima de tudo, ela precisa adquirir forma por meio da sua fala. Precisa emergir do cenário confuso dos seus pensamentos, alçar à consciência e saltar dos seus lábios. Você precisa dizê-la em voz alta.

A vida é...

Vá buscar um lápis ou uma caneta.

## CONCLUSÃO SOBRE A VIDA: “A VIDA É \_\_\_\_\_.”

*“Nós forjamos as correntes que usamos em nossa vida.”*  
— Charles Dickens

Proponho que agora você faça uma pausa. Use o momento para ponderar sobre suas descobertas aqui. Não apenas sobre as suas conclusões a respeito da vida, mas sobre tudo aquilo que falamos até o momento. É importante que você se dê tempo para fazer um balanço, para absorver o significado de tudo isso e o que você fez da sua vida até hoje.

11

## **A ponta da lança**

*Para os seres humanos, isto é a verdadeira aceitação. Deixar que algo seja o que é, sem qualquer ataque ou reação a isso.*

Até aqui, já abordamos os três tipos de conclusões, os três sabotadores que estão gravados de forma indelével no seu subconsciente. A origem da sua autossabotagem.

São as conclusões exaustivas às quais você chegou a respeito de si, de outras pessoas e da vida.

Espero que você tenha conseguido jogar uma luz sobre as suas conclusões, desenvolvido um pensamento crítico e descoberto quais são elas, ou ao menos esclarecido de que formas elas o prendem ao ciclo de sabotagem. Em outras palavras, agora devia estar caindo a ficha de quão fodido você sempre esteve, tanto quanto qualquer um de nós!

O véu que encobre o “porquê” da sua autossabotagem deve ter começado a se erguer. Lembre-se, se a certeza é fundamental ao ser humano, então fornecer evidências comprovando o que você já concluiu é crucial para a certeza. As suas conclusões são o seu porto seguro, a “verdade” a partir da qual você entende o mundo.

Mas aonde se chega com isso? Que espaço você passa a ocupar nesse universo? Em outras palavras, quando você junta os três sabotadores, qual a sua experiência existencial imediata? Essa será a peça final do quebra-cabeça que desvendará as razões de você ser como é, para então focarmos em eliminar de vez a autossabotagem.

Vamos começar pelo que a sua experiência não é. Essa junção não proporciona um ponto de vista apenas. Seria simplista demais. “Ponto de vista” não dá conta da gravidade, da vivência e da ampla opressão evocadas pelas suas conclusões, nem indica para onde, afinal, elas o conduzem. Você tem uma percepção do que é estar *vivo*. ESSA é a ponta da lança: como é para você estar vivo.

Essa sensação, essa experiência de si, é onde as suas conclusões se combinam e formam uma vivência muito particular, a experiência de ser você, algo que permeia cada aspecto da sua existência.

Não é só o jeito como você enxerga a vida — é a partir *de onde* você a vive. A forma como a escuta, vê, cheira, toca, como ela o inspira e o decepciona. Uma localização a partir da qual você interage com tudo e todos que encontra pelo caminho.

Em vez de ponto de vista, é o que chamo de *ponto de experiência*. O lugar do qual você vivencia *tudo*. O seu ponto de partida na vida, único e distinto. Não importa o que o futuro lhe reserva, você está sempre começando desse mesmo ponto conhecido, posicionado por aquelas três conclusões básicas, os seus três sabotadores.

*“Visão é a arte de enxergar o invisível.”*  
— Jonathan Swift



## COMO SE LOCALIZAR NO MAPA

Você pode imaginar esse *ponto de experiência* como se fosse o seu pequeno indicador de posição no GPS.

Toda manhã, você acorda no mundo.

Assim que abre os olhos, você se encontra em um lugar conhecido — e não, não estou falando da sua cama. Me refiro à sua cabeça mesmo! Não o mundo *em si*, que o saúda toda manhã, mas o seu mundo *pessoal*. Um mundo cheio de nuances, gatilhos e vieses saídos daquele ponto de experiência único e distinto que é todo seu. Você é completamente moldado por aqueles três sabotadores, e até hoje explica essa influência recorrendo a humores, emoções, atitudes ou circunstâncias.

Existem horas em que vira um desafio enfrentar o dia, a semana, aquela reunião, aquele e-mail ou aquela conversa. Em que você está mergulhado até o pescoço na vida e em toda aquela merda que vem com ela.

Sua vida é um fluxo constante daquela velha história de sempre. Não importa quais sejam os seus sonhos ou as suas esperanças, eles sempre partem do mesmo ponto inicial que você se impôs — e que de inicial não tem nada, aliás. Você está sempre comendo poeira, sempre no pé da montanha, sempre se esforçando na subida para alcançar uma nova meta, objetivo ou resultado.

Mas e quanto à autossabotagem? Agente firme, amigo.

Existem também aquelas horas em que algo o inspira — você se apaixona por alguém, fica empolgado com um aumento ou com um novo emprego, ou se anima diante de novas oportunidades. Surgem novas perspectivas, e você começa a se sentir muito bem a respeito da sua vida e do rumo que ela está tomando. Resumindo: a sua vida atual começou a refletir a vida que você tanto deseja. Ainda não tem todas as peças, mas está no caminho certo, não é?

Talvez você esteja frequentando a academia com regularidade. Foram três semanas de esforço, e dá até para sentir a diferença.

Talvez tenha se livrado daqueles padrões autodestrutivos de consumo e conseguido poupar vinte, duzentos ou dois mil na sua conta bancária. É um bom começo, as coisas seguem conforme o planejado. Está tudo indo BEM!

Você está saltitante, sorrindo de orelha a orelha, com um brilho nos olhos, e então... ops.

Você falta um dia de academia. Gasta um pouco do dinheiro da poupança. Começa a duvidar do seu relacionamento, da ideia de um novo empreendimento ou do emprego recente. Tem início a demolição. Por vezes, é gradual; em outras, é uma investida violenta contra tudo o que foi construído. Você começa a desfazer o seu progresso.

BUM!

Essa é a parte em que os velhos e conhecidos padrões de comportamento e emoções tomam as rédeas, e tudo porque você se encontrava em território inexplorado.

*Refleta por um instante. Se você está mesmo disposto a viver uma vida completamente diferente e com uma gama de novos resultados, será que aquela antiga versão sua daria conta dessa nova vida? A resposta é NÃO!*

Está claro que não, e isso, meu amigo, é um problema. Por que você não conseguiria? Porque está programado para se manter em segurança, para que o mundo lhe seja reconhecível, estável. Para preservar a familiaridade daquelas conclusões profundamente enraizadas, não importa quão desagradáveis e limitantes elas sejam; para manter a sua existência ancorada em algo, qualquer coisa que faça o mínimo sentido, o tipo de enigma interno que lhe permite seguir por aí distraído, ocupado e, acima de tudo, perdido na segurança da sua singela realidade.

Seja qual for a vida almejada, ela demanda que você *seja* diferente. Não dá para continuar sendo o de sempre, embora você seja ao mesmo tempo puxado, arrastado e desviado pelos seus três sabotadores, atraído magneticamente de volta ao seu ponto de experiência habitual. Não vai dar certo, simples assim. Mudar de vida requer uma mudança em si mesmo. Uma nova vida talvez demande que você seja mais paciente, mais amoroso, mais confiável, mais audacioso, mais vulnerável, mais leal, mais focado ou dedicado, mais sociável — seja lá o que for: essa nova área vai demandar que você *seja* uma pessoa diferente! E VOCÊ NÃO É CAPAZ DISSO!

Esse “novo” você seria duvidoso demais, arriscado demais, difícil demais, confuso e intimidador demais para se jogar assim de cabeça.

Então, o que você faz? Regrida ao ponto de partida. Subconscientemente, você põe tudo a perder. Boicota o que havia construído ou desejado, pois assim a vida pode voltar ao “normal”, você pode voltar a ser aquela velha e conhecida versão de si e, após algum tempo, retomar os esforços de antes!

Quantas vezes você já não deu uma faxina em casa, no escritório, na escrivaninha ou na garagem, deu uns passos para trás e contemplou a magnitude cintilante das suas habilidades de limpeza, só para testemunhar a ruína se reinstaurar sob uma avalanche de meias sujas, panfletos de imobiliárias e coisas que você não quer jogar fora, mas que tampouco sabe onde guardar?

Você chegou a limpar tudo, mas não conseguiu manter desse jeito, não conseguiu sustentar a versão de si que colocou as coisas no lugar. Em algum momento, você sucumbiu à sua versão-padrão.

Sabotagem, meu caro.

Aquela esponjinha mágica, a morada dos seus três sabotadores, não é tão mágica assim, não é mesmo? Ela se tornou dura, áspera e impenetrável a qualquer novidade. Isso significa que você está empacado, estagnado nos mesmos padrões antiquados, dia após dia, ano após ano.

Já está enxergando a situação? Você começa cada dia da sua vida consciente a partir de determinado *ponto de experiência*

habitual, composto por aqueles três sabotadores de que já falamos. É nele que os três convergem para formar a sua experiência de estar vivo.

O ponto de experiência não é um lugar confortável e acolhedor, mas um lugar que você tenta aperfeiçoar, melhorar e, talvez mais para a frente, superar e triunfar. É por essa razão que você leva uma vida do tipo “Quem sabe algum dia?”, como se em algum momento fosse dar a volta por cima, alcançar seu objetivo, e tudo seria maravilhoso. Não é mesmo?

Já reparou que tudo o que você quer fica sempre para *depois*? Nunca é no aqui e agora. Mesmo que fosse conquistada, aquela coisa tão desejada seria substituída por outro item ou meta. Então, você passaria a buscá-lo. Ou mandaria tudo pelos ares. De um jeito ou de outro, é a mesma merda de sempre, em um novo dia.

Você acredita buscar objetivos como mais dinheiro, uma nova carreira, fama ou o amor da sua vida. Mas não passa de ilusão.

Como dizia Sartre, a sua vida é voltada para “a busca do ser”. Você busca “ser” alguém diferente, uma versão sua que resolva o dilema vigente de ser você, que de alguma maneira alivie o fardo do seu ponto de experiência. Aqueles objetivos? São aquilo que você *acredita* que farão você ser diferente ou melhor!

*Mas este é o problema da busca: ser um animal faminto e insaciável. Requerer sempre uma nova presa. Você se viciou na caçada. A fome de “ser” uma versão diferente de si nunca é satisfeita.*

Por quê? Porque “possuir” o ser, como se fosse um pertence, não é uma possibilidade. É imposs(u)ível. Você não pode guardar felicidade, satisfação ou confiança em um jarro. São experiências efêmeras de estar vivo. Elas nascem e morrem, aparecem e somem, e, ainda assim, tentamos capturá-las! Tentamos solidificar algo que é intrinsecamente líquido. Você, meu amigo insaciável, é uma

expressão do ser. Sua autêntica autoexpressão é uma transmissão limitada daquilo que é “ser”. Contudo, tal como a maioria dos seres humanos, em vez de expressar felicidade, amor ou paixão, busca tais coisas sob o pretexto de que, de algum jeito, elas seriam alcançáveis!

Você é um *ser* humano. Mas vive como se houvesse algum tipo de limite ou escassez em ser e, diante disso, tornou-se um humano “lutando” para quem sabe um dia “ser”.

Aquilo que você se dedica tanto a correr atrás, o alvo da sua busca, você JÁ É! Dá para entender essa insanidade? Por que você passaria uma vida inteira procurando intimidade, paixão ou amor se essas expressões já existem lá dentro de você, com toda a suntuosidade e o poder dos oceanos, toda a vastidão e magnitude de uma infinita cadeia montanhosa?

## **ACEITANDO OS MALES QUE VÊM PARA PIOR**

A essa altura, você deve estar pensando: “Porra, Gary! Já entendi, tenho problemas, perdi a vida em uma busca idiota. Me dê logo as boas notícias!” A maioria de nós quer pular a parte ruim e ir direto para a boa. Não sinto nenhuma satisfação com o sofrimento alheio, mas também nunca vi uma transformação digna que não envolvesse pelo menos um pouco de sofrimento.

Eu quero que você melhore — mas é preciso encarar isso. Você precisa olhar o que fez (e está fazendo) da sua vida. A carnificina da busca. Os relacionamentos rompidos, os fracassos, os arrependimentos, os ressentimentos e, sim, o eventual desespero.

A vida não é um filme, no qual o esforço e o final feliz estão separados por apenas duas horas. E você não pode dormir durante as partes chatas nem cobrir os olhos quando voa merda para tudo quanto é lado.

*“A impaciência demanda o impossível, pois quer alcançar os fins sem os meios para tanto. Deve-se suportar a extensão desse caminho, pois cada passo é necessário.”*

— Hegel

Explicando Hegel com outras palavras, a jornada deste livro é parte do processo. Você precisa se conectar com o que realmente é ser você, com o que é estar nas garras das suas conclusões, se conectar da forma mais básica com a vivência a partir do seu ponto de experiência primordial. Foi esse o trabalho desenvolvido nestas páginas — aproximá-lo intimamente daquilo que você se tornou e do lugar de onde veio.

Tentamos aplacar nossas conclusões com as nossas conquistas. Tentamos escapar delas com o nosso progresso. Mas isso, na melhor das hipóteses, garante um alívio momentâneo. As conclusões persistem. Você continua preso ao mesmo ponto de experiência.

Então, o que podemos fazer para soltá-lo? Antes de tudo, pare com o esforço e com a luta, apenas aceite a sua situação. Esteja “presente” para o agora. Este agora. É inútil tentar sobrepujar o seu ponto de experiência. É como tentar correr mais do que a esteira. Não é correndo que você vai escapar das suas conclusões. É o tipo de merda que não dá para vencer com artimanha, esforço nem meditação.

Muita gente gasta mais da metade da vida tentando sobrepujar as próprias conclusões, mas invariavelmente acaba no mesmo lugar. Com frequência, essa compreensão lhe dá uma boa rasteira entre os trinta e os quarenta anos de idade.

Crise de meia-idade. Soa familiar? É aquele ponto em que você se percebe estagnado. Que tem avançado durante a vida inteira, mas sem sair do lugar. Você nota que o ponto de experiência continua ali, e fica se perguntando: “É isso mesmo? É só isso?”

Pelo seu ponto de experiência, sim, é só isso, é realmente tudo o que existe. A maioria das pessoas reage de uma das duas maneiras. Ou se entrega a uma desistência silenciosa e sufocante ou se rebela e faz uma mudança drástica de vida. De um jeito ou de outro, é uma cilada de merda.

*“Pessoas em idade avançada devem entender que sua vida não está se agregando e se desdobrando, mas sofrendo um inexorável processo interno de contração. Para um jovem, é quase um pecado — e um perigo certo — estar ocupado demais consigo mesmo; para o idoso, essa atenção é um dever e uma necessidade.”*

— C.G. Jung

Deve haver um momento neste livro em que você começa a enxergar o curso de sua vida até o momento atual. Olhe para o relógio. Que horas são? Que dia é hoje?

Até o momento, sua vida inteira se resumiu a sobrevivência e busca, e sobrevivência e busca. Dê um passo atrás. Contemple a sua vida como um observador externo faria. Seja franco consigo mesmo. Não é hora de se permitir otimismo, resignação, nem mesmo drama. Faça um balanço de como tem sido a sua vida, não apenas em uma única área, mas por inteiro.

Será preciso que se crie certa distância entre você e o que está vendo. Deverá ser um espaço no qual você possa recuar para olhar a si próprio através de um prisma mais isento. De um lado, há você neste momento do tempo; do outro, está o curso da sua vida até o presente. Consegue ver isso?

Deve haver a experiência real de enxergar a vida com certo distanciamento, e não mergulhado nela até o pescoço.

Só prossiga se essa visão estiver nítida.



## **ABRACE A SUA MERDA**

Mudança começa com aceitação. A aceitação daquilo que já existe. Um dos fundamentos da teoria de Jung sobre a mente é a necessidade de aceitar cada parte de si — o bom, o ruim, a luz e a sombra.

Qual a aparência da aceitação genuína? Façamos um rápido exercício.

Pense em algo que você mal tenha considerado — se é que chegou a considerar — em sua vida, algo tão banal e sem importância que só apareceu no plano de fundo dos seus pensamentos. Pode ser qualquer coisa — a cor do seu carro, o seu nome do meio, a lâmpada acima da sua cabeça, o tamanho do seu pé. Qualquer item que, ao receber a mínima atenção, não lhe cause impacto algum. Não propicia alegria, frustração, tristeza, paixões nem quaisquer estados emocionais. Você não vivencia *nada* diante desse item.

Sabe por que tal coisa lhe causa zero impacto?

Porque você aceita genuinamente a coisa do jeito que ela é. Nenhum impulso para torná-la melhor ou diferente, ou para qualquer tipo de alteração possível. Você não “a superou” ou “está dando a volta por cima” dela, não sente a menor necessidade de afastá-la da sua vida, não pensa nela e muito menos fala a seu respeito.

Então ela fica ali. Aceita. Imperturbável.

Você a considera irrelevante porque a aceita do jeito que é. O objeto é o que é, e enquanto fizer parte da sua vida, não o influenciará em nada. Não tem nenhum apelo emocional para você.

Para os seres humanos, isto é a verdadeira aceitação. Deixar que algo seja o que é, sem qualquer ataque ou reação a isso. Quando não tem influência **ALGUMA** — e estou dizendo nenhuma mesmo, nem boa nem ruim. Nada, em sentido algum.

Não se pode ignorar as partes sombrias do inconsciente. Não é possível reprimi-las. Elas não vão embora. E com frequência elas

pioram e são instigadas pelas suas tentativas de fazê-las desaparecer ou de algum modo mudá-las. Alimentada por anos coçando aquela ferida, sem parar. O porão da sua mente é o lugar perfeito para que todas as suas dúvidas e os seus medos cresçam. Isso desde que você lhes dê o pouco banho de sol de que precisam de vez em quando.

Será assim até que você os aceite. Lá onde eles estão. Na escuridão.

Nada a dizer sobre eles, nada a fazer quanto a eles — apenas deixe que existam.

*“Infelizmente, não há dúvida de que homem, em geral, não é tão bom quanto imagina ou gostaria. Todo mundo tem uma sombra, e quanto mais escondida ela está da vida consciente do indivíduo, mais escura e densa ela se torna.”*

— C.G. Jung

E é por isso que vamos parar de fugir das nossas conclusões, parar de tentar sobrepujá-las com negação, rejeição ou um esforço sem fim. Mergulhe de cabeça nas suas conclusões. Investigue e explore. Descubra o ponto de experiência do seu mapa.

Permita-se presenciar aqueles dias, semanas, meses e anos de autossabotagem, de esforço para melhorar, de vitórias temporárias e mergulhos anestésicos nas profundezas da sua escuridão.

Deixe que tudo venha à tona, permaneça dentro dessa confusão... e então aceite.

É isso mesmo, aceite tudo. Perceba que essas conclusões são apenas uma parte de você, e não o todo. Faça as pazes com o fato de que estão aqui para ficar, e de que o seu esforço para mudá-las é o que as torna uma parte grande demais da sua vida. O seu desconforto se tornou a sua doença.

Deixe ser, deixe estar, aqui e agora. Do jeito que é.

*A aceitação é uma prática. É um exercício consciente, um lembrete — por vezes diário, de hora em hora ou de minuto a*

*minuto — para se libertar das suas reações e dos seus gatilhos automáticos, para dar a si mesmo o espaço necessário a fim de forjar uma vida livre de autossabotagem e insegurança.*

Para começar a viver no espaço que a aceitação oferece.

---

Você tem vivido no piloto automático por quase toda a sua vida. Qual a sensação de conseguir reconhecer e desligar isso? De despertar para a sua vida? De sentir a vida em sua plenitude?

Se a vida não estiver mais fadada a questionar sua inteligência e capacidade, se as pessoas não forem mais ameaçadoras, controladoras ou indignas de confiança, se a vida não for mais uma luta ou uma decepção, quais seriam as mudanças? Que tipo de vida seria possível ter?

Quem você poderia ser?

12

**Redirecionando o seu caminho  
para sair dessa**

*O que de fato está ao seu alcance  
para fazer da sua vida algo  
grandioso?*

Finalmente estamos no fundo.

Percorreremos um longo caminho, que começou com a esponjinha mágica e passou pelas circunstâncias de vida em que você foi lançado, suas verdades estabelecidas e os três sabotadores. A sua posição no mapa está evidente agora. ESSA é a sua vida. É onde você começa cada dia e para onde está fadado a voltar.

É aquela experiência cíclica, repetitiva de si próprio. O mecanismo subconsciente que mantém a sua vida segura, previsível e sustentável, apesar do custo para a sua vivacidade ou ambição.

Essa é a razão de a sua vida ser do jeito que é. É uma conclusão lógica: se foi isso que o sustentou até hoje, vai ser o curso que a sua vida continuará tomando. As coisas podem até melhorar aqui e ali, outras vão mudar, mas o teor da sua vida, os entraves, os contornos e o rumo dela continuarão os mesmos.

Mas há algo que você *precisa* entender. De onde veio esse mecanismo? Tudo vem do passado. Foi feito no passado, forjado em momentos da sua vida em que você foi forçado a dar sentido e sobreviver à vida em que foi lançado.

Na verdade, cada dia NÃO é um novo dia, pois você sempre começa com o fardo de alguns episódios da sua primeira infância, agindo com base nessas conclusões e carregando-as pelos dias afora.

*Seu passado reina sobre o seu potencial.  
Você não leva uma vida em que “tudo é possível”, mas uma em que “algumas coisas são possíveis, considerando o meu passado”.*

Você está atrofiado, limitado, um sonhador sem a chance de se libertar dessa prisão à qual se impôs. Você começa pelo passado a

cada dia. Cada ideia, cada esperança, cada plano, tudo isso começa lá atrás. Surpreende que você não consiga sair do lugar? Seu ponto de partida é empurrado para bem longe, e você está irremediavelmente ancorado nele.

*“A história se repete: a primeira vez como tragédia; a segunda como farsa.”*

— Karl Marx

Sabe no começo do livro, quando eu disse que você estava dormindo? É disso que estou falando! Você cai de sono no volante da sua vida, mantendo o passado em repetição. E, até certo ponto, você tem noção disso!

Todas as suas tentativas são para, subconscientemente, comprovar a legitimidade das suas conclusões, retornar ao seu ponto de experiência e se jogar na mesma busca de sempre. As suas dietas inúteis, os seus programas de exercício bizarros e impossíveis, os seus relacionamentos horríveis, a sua ladainha sobre desastres financeiros e sonhos naufragados, o trabalho que ninguém mais faria — e pelo qual só você daria a vida —, a sua ambição cada vez mais decadente.

Você.

E você está sempre ganhando. Mesmo quando parece estar perdendo, é um vencedor nesse circuito de merda.

Você precisa tomar as rédeas não apenas da sua vida e dos seus maiores problemas; também precisa dominar a si mesmo — e não a sua melhor versão, mas o seu pior eu, o mais negativo e cínico.

É como se você tentasse vencer uma maratona, mas a largada fosse trinta quilômetros atrás dos demais participantes. Quando passa pela linha de largada dos outros, a competição já está quase no fim. Aí precisa começar tudo de novo.

*Todos* os trabalhos de autoajuda tentam abordar exatamente isso, seja ensinando-o a criar metas, a fazer ioga ou a encontrar um maldito propósito. É aquilo que você procura mudar quando inicia uma dieta, se matricula em uma nova academia ou passa a meditar. Cada esperança, cada sonho, cada desejo, desde um carro novo até

o parceiro perfeito ou aquela ideia brilhante para um empreendimento, são apenas a mais recente estratégia para vencer a *si próprio*. Para enfim resolver o problema que é VOCÊ! Um remendo para torná-lo melhor, em um jogo projetado para você nunca vencer. E, mesmo assim, você continua jogando! Para mudar algo imutável, um jogo armado com o intuito de derrotá-lo. Você é enganado e então morre. É assim que a banda toca.

PARE COM ESSA MERDA! Vê se acorda, você está numa armadilha!

Isso é o que estava no fundo da sua mente quando pegou este livro. Como se essa, enfim, fosse a resposta. Não existe porra nenhuma de resposta!

Mas e aí, o que faremos com essa coisa que nos leva à sabotagem? Precisamos destruí-la? Brigar ou negociar com ela? Controlá-la?

Não. Não vamos fazer nada. É para não fazer nada a respeito. Vou explicar melhor. Já levou uma picada de mosquito? Pense no quanto coça e incomoda. Você está morrendo de vontade de coçar, apertar, furar com um prego enferrujado ou seja lá o que for necessário para se livrar dessa praga que perturba a sua paz mental.

Cá entre nós, você e eu sabemos que, quanto menos você tocar ou pensar na picada, mais suave fica. Ao mesmo tempo, quanto maior for a atenção dada, mais ela parece coçar e incomodar. Em suma, quanto mais você resistir e for consumido pela picada, pior ela fica.

Ou pense de outra maneira. Se você tem filhos, provavelmente já fez isso. Se não tem, já deve ter visto uma mãe Jedi usando esse truque, em algum voo mais longo durante as férias. Chama-se “redirecionamento”. Mamãe (ou papai) sacode um brinquedinho, pega uma revista (de papel, pelo amor de Deus), um doce ou qualquer outro item misterioso à disposição que pode se fazer de dinossauro, mágico, girafa ou a Peppa Pig, em um arroubo de imaginação e entusiasmo forçado. De repente, os portões do inferno se fecham quando aquela carinha de anjo troca a fúria cega de uma geração incompreendida por algo mais adorável, e então



somos saudados por todos aqueles gu-gus e dá-dás risonhos que tanto amamos. E o avião inteiro suspira de alívio. Com discrição, claro, porque ninguém vai admitir esse lado amargo para um bando de desconhecidos, não é mesmo?

O que acontece nesse momento mágico de redirecionamento? Primeiro, em vez de interromper ou calar o distúrbio até não poder mais, a sua manifestação é deixada de lado e ignorada. Em seguida, um novo item, muito mais interessante, é apresentado. Nesse momento, o cérebro infantil, igual ao seu quando está autenticamente focado em algo específico, fica tão consumido pelo novo item que as outras coisas parecem desaparecer do seu campo visual. Chamo isso de “eixo autêntico”. Ao mudar seu foco para algo que realmente o interessa, inspira e revigora — seja lá o que estiver passando pela sua cabeça, seja lá qual for o rumo para o qual seguia —, esse foco é alterado. Você se move sobre o eixo, e a sua mente, as suas ações e a sua atenção estão agora absortas naquilo que naturalmente o anima.

Sua vida seguirá na direção daquilo ao qual você dedica atenção, tempo, energia e esforços, mesmo você errando em achar que as suas ações atuais darão um jeito no problema. Resolver problemas o tempo todo só enche a sua vida de... problemas.

Aquilo ao qual você resiste, seja lá o que for, persiste em virtude dessa mesma resistência. Lembra?

Você vive conforme o passado, mas precisa agora se mover no eixo para que a sua vida se volte para o novo, para o seu potencial e seu legado. Novas abordagens emocionais, novos comportamentos, novos hábitos, o tipo de coisa que manifesta a vida desejada.

## **QUAL É A CAUSA?**

O filósofo britânico Alan Watts teve um insight extraordinário sobre o nosso relacionamento com o passado. Ele disse: “O senso comum pensa o tempo como algo unidirecional que vem do passado, atravessa o presente e ruma para o futuro. E isso carrega consigo uma outra noção, a de que a vida se move do passado para o futuro de tal maneira que *os acontecimentos de agora e os que ainda vão acontecer são sempre o resultado daquilo que aconteceu no passado*. Em outras palavras, parece que somos sempre empurrados por ela.”

Não leia as palavras anteriores apenas uma vez. Volte e releia até que façam sentido para você. *Atenha-se a elas por um momento e permita que a profundidade das palavras desse homem se infiltre no seu cérebro.*

O que elas significam no contexto deste livro? Significam que você viveu a sua vida, toda ela, cada minuto, cada hora, cada dia, como se tudo o que você estivesse fazendo ou tivesse feito fosse *causado* por algo que já aconteceu — uma consequência, em resumo.

Significa que você se acostumou (ou até mesmo se viciou) à ideia de que tudo o que somos e tudo o que seremos resultam daquilo que já fomos, e o máximo que podemos almejar é melhorar o que já somos! UAU!

Ao mesmo tempo, *isso* exige a preservação daquilo que temos sido! Se aquilo que você tem sido não existe mais, não há nada a melhorar, nada a mudar, nenhum dia no futuro em que tudo vai dar certo. O ego consome a si mesmo. De novo e de novo.

*A razão da sua existência está vindo do passado para o dia presente e rumo ao futuro, feito uma linha reta.*

É claro que é verdade! É EXATAMENTE como você tem vivido a sua vida até agora! Não importa se o passado foi há cinco segundos ou há cinco anos, você o usa a todo instante para explicar por que acabou do jeito que está hoje, mesmo sem perceber. Você cria justificativas baseadas no passado. Se desculpa e se explica utilizando o passado. Seus planos para o futuro também são baseados em um retrato do passado: o que fazer, o que não fazer.

Relacionamentos são com frequência construídos com a intenção de não repetir os fracassos anteriores. Dessa forma, as limitações das experiências passadas são levadas às experiências futuras como uma referência ou um ideal.

Criamos nossos filhos de um jeito que julgamos ser melhor que a nossa infância. Um futuro causado e moldado pelo passado. Por vezes, um passado de merda. Conduzido e cuidado com todo o carinho e a atenção que o próprio Gollum dedicaria ao seu precioso anel.

Tudo aquilo que fazemos tem por base esse abracadabra, essa noção comumente aceita de que estamos limitados a ser o produto do nosso passado.

Para você, causa e efeito viajam em uma única direção. Uma linha ininterrupta de pensamentos, emoções, experiências e ações que começa no passado e vai até o dia de hoje.

Você parou de falar com o seu irmão *por causa* do que ele disse seis anos atrás, ou não pega o telefone para falar com a sua amiga *por causa* do que ela fez na semana passada, ou resiste a sair em grandes grupos *por causa* do que aconteceu quando você tinha doze anos.

Na sua vida, existem áreas enormes nas quais você deixa de agir *por causa* do que já aconteceu.

O que acabou de acontecer é a causa do que está acontecendo neste exato momento. As ocorrências do ano passado são as causas deste ano. Nossa infância é a causa da nossa vida adulta. Fomos treinados para enxergar as coisas assim. É a maior doideira, e você foi feito de bobo, sofreu lavagem cerebral, meu caro.

E Watts diz mais: “Assim, a ideia de ser conduzido [pela vida] conecta-se com a noção de causalidade, com a vida sendo movida pelo poder do passado. Esse conceito está tão entranhado no senso comum que é muito difícil se livrar dele.”

Uau!

Então qual é a alternativa? Como tornar obsoleta essa vida de sabotagem? Bom, não há maneira clara de voltar e alterar o passado. O que aconteceu lá atrás persiste até hoje. A esponja está dura, manchada, inalterável. O mesmo vale para as conclusões que você tirou. O passado é o passado, e ponto final, assunto encerrado, não podemos modificá-lo. Então vamos deixar as coisas onde elas estão. Não mexa nelas, não interaja. Podemos reconhecer o passado, podemos aceitá-lo e redirecioná-lo em prol de algo bem mais satisfatório e cheio de possibilidades.

Não cutuque a maldita onça. Construa um modelo melhor. Um design completamente novo.

O que nos leva à pergunta: se podemos mesmo desenvolver um novo design, uma nova forma de viver, uma que faça a nossa compulsão à autossabotagem fracassar, será que isso levaria ao fim da observação do passado como busca de orientação e de insights? Com toda a certeza que sim, porra!

Entretanto, antes que você pronuncie uma das frases mais batidas por aí — “Aqueles que não aprendem com a história estão condenados a repeti-la” —, acredito que provei sem qualquer sombra de dúvida que estamos seguindo, de novo e de novo, em uma direção única rumo ao mesmo de sempre. Como espécie, tendemos a ficar em um banho-maria dos infernos quando se trata de aprendizagem!

Claro, há muito o que podemos aprender com nossos fracassos e tragédias. Obviamente precisamos estar atentos aos perigos ou empecilhos em potencial quando eles se apresentam; porém, ao mesmo tempo, nosso passado não se aplica a tudo que fazemos em nossa vida!

Então, onde devemos procurar ajuda para o momento de agora?  
No futuro, claro!

## **SEU EU FUTURO**

Buckminster Fuller, inventor e visionário do século XX, afirmou: “Você nunca altera nada ao lutar contra a realidade existente. Para mudar algo, construa um novo modelo que torne obsoleto o modelo em vigor.”

Essas palavras têm poder, meu amigo.

E é isso mesmo o que vamos fazer. Construir algo novo. Uma abordagem completamente nova para a sua vida.

Vamos tornar o passado obsoleto.

Em vez de tentar consertar um sistema quebrado, você precisa criar um todo novo. Um sistema que vai redirecioná-lo por um rumo inteiramente novo. Um jeito audacioso e revigorante de viver sua nova vida. É neste ponto do livro que você confronta o seu jeito de viver e a falência completa do seu método de “seguir” com a vida. Aquela velha maneira de viver não precisa mais se alimentar da sua energia; na verdade, ela precisa definhir pela falta de atenção, até se extinguir.

Você precisa ser redirecionado. Estamos aqui dispostos a fazer algo que funcione de verdade. Algo que o leve na direção dos seus objetivos, em vez de conspirar contra eles. Há uma energia, como uma força da natureza, entre o que você quer e o lugar que ocupa. Mas essa força não tem ajudado. Não, ela tem jogado contra você, empurrando-o de volta ao lugar de onde veio, e é por isso que mudanças de vida podem ser tão exaustivas!

Seu futuro está ancorado no seu passado. Ponto final. Por quê? Porque a sua vida inteira foi moldada em torno de superar o seu passado ou repeti-lo.

Não é à toa que você desistiu, se resignou ou sucumbiu à sedução enfadonha de ser uma vítima.

## **O FUTURO... NÃO É FEITO SÓ DE STAR TREK**

Antes de começar a revirar os olhos até eles nunca mais voltarem ao lugar, vou lhe explicar umas coisas.

Li recentemente que a série de TV *Star Trek* previu cinquenta avanços tecnológicos, incluindo tablets, GPS, portas automáticas, celulares e videoconferências. A lista é impressionante!

Eu é que não pretendo deixar esse fato passar batido! Nostradamus NÃO FOI um dos roteiristas de *Star Trek*!

*Star Trek* não fez previsão alguma. De que planeta você veio? *Star Trek* criou algo. A série foi fruto da imaginação, da habilidade de pensar, conceber e visualizar. Seus criadores não predisseram o futuro; eles vislumbraram um futuro, no qual estavam inclusas essas tecnologias avançadas.

Mas e daí?

Bem, essas ideias inspiraram outras pessoas a testá-las para ver se funcionavam, pessoas aparentemente motivadas por essa possibilidade, a ponto de produzirem esses gadgets no volume de uma chuva torrencial!

Muitos desses avanços da modernidade são fruto da enorme e corajosa ousadia da imaginação de algumas pessoas, fincando a bandeira no chão e lidando com tudo o que surgiu entre a realidade e a imaginação sendo concretizada. O presente deles se volta para o futuro.

Sonhos podem facilmente se tornar realidade. Que tal usar essa abordagem para viver uma vida plena?

Também não é uma nova ideia. Grandes corporações com frequência projetam o que está por vir. Olham para o futuro e fazem planos audaciosos e incomparáveis com relação a investimento, expansão e reinvenção. Elas inclusive criam o prazo em que pretendem completar esses projetos inimagináveis e essas ideias indecorosas. Então fazem algo que eu e você não fazemos.

Trabalham de trás para a frente. Tudo o que fazem é orientado *a partir do* futuro. Eles começam pelo fim! Começam a se moldar e a

se informar por aquilo que está por vir. Cada novo dia é influenciado pelo que ainda não aconteceu! É o extremo oposto do que Alan Watts disse: em vez de serem empurradas pelo passado, as empresas estão sendo puxadas pelo futuro.

Elas começam a elaborar visões para o impacto futuro e influenciam o presente. São guiadas pelo futuro, *causadas* pela porra do futuro!

Cara, um design novinho em folha para viver a vida! Uma vida que começa pelo fim.

Bom, quando digo “fim” não estou falando DAQUELE fim! Claro, é recomendável ter um testamento e fazer alguns arranjos para quando a sua vida chegar ao fim, mas não é disso que estou falando.

Vamos pegar um exemplo bem inofensivo e aleatório. A sua renda. Você está feliz com sua atual situação financeira? Acredita que conseguiria conquistar mais nessa área na sua vida? Será que não está se sabotando?

Vamos então dar uma surra de *Star Trek* aí! Comece pelo fim.

Olhe para a frente neste exato momento. Permita a sua imaginação voar um ano à frente, talvez dois. Como estará o seu futuro financeiro? Terá dobrado de renda? Juntado quarenta mil na conta?

Aliás, isso não é o mesmo que traçar metas, fazer visualizações ou manifestar desejos. Trata-se de criar o seu futuro e lidar vigorosamente com tudo o que surge como obstáculo, empecilho ou a merda da sua autossabotagem. Você vai ser puxado para o futuro. Não estará lutando para chegar lá.

Você vai selecionar e retrabalhar tudo aquilo que não corresponde ao futuro. E vai amar isso. Por quê? Porque será o arquiteto e o artista da sua vida. Você não precisa ser um guerreiro ou um lutador. Vai se tornar um criador, alguém que pensa a partir do futuro, um visionário de si mesmo.

*Tem a ver com projetar a vida que você quer. O tipo de vida que o inspira e alça a*

*patamares mais altos. Um  
redirecionamento total das suas  
tendências à autossabotagem.*

Michelangelo, o escultor, pintor, arquiteto e poeta italiano da Alta Renascença, teve uma influência sem igual sobre o desenvolvimento da arte no Ocidente e é considerado por muitos um dos maiores artistas de todos os tempos.

Uma de suas grandes obras foi *Davi*, uma escultura com cerca de cinco metros de altura e seis toneladas, talhado em um bloco sólido de mármore de Carrara. Dizem que Michelangelo criou a estátua de um jeito diferente do que você e eu pensaríamos. Ele retirou do bloco tudo o que não era *Davi*. Ao que parece, na cabeça de Michelangelo, *Davi* já estava completo, só esperando para ser revelado, parte por parte. Ele empregou dois anos da sua vida, imerso nessa paixão, desvelando o futuro no presente.

Esculpiu a partir do futuro para o presente até que o futuro se concretizasse. Então ocupou sua vida com o próximo futuro, e o próximo, e o próximo. Todo dia ele era um escultor. Não estava tentando se tornar um no futuro. Ele ocupou sua vida com problemas que um escultor teria e se entregou a eles. E o trabalho? Enchia-o de energia.

Considere a ideia de que até hoje você tem entalhado a pedra gigante que chamamos de vida sem empregar qualquer criatividade ou aptidão, sem futuro para inspirar o presente, nada que o convoque a ser a melhor versão de si mesmo. Em vez disso, você deu uma série de golpes no bloco à sua frente na esperança de, pelo menos um dia, extrair algo válido dele.

Este livro nunca teve metas e sucesso como foco, não da maneira típica como você pensa nisso. Esse jeito de viver o leva a sacrificar suas horas, dias e semanas por um momento fugaz de satisfação, ou por “quem sabe um dia” uma conquista, tentando chegar a algum lugar mas sem estar de fato “presente”. Os vislumbres de sucesso pelo caminho são logo esquecidos ou engavetados porque não há nada em sua vida que o invoque à grandiosidade!



Para variar, trata-se aqui de povoar a sua vida *atual* com um tipo de propósito e atividade capaz de revigorar. Uma vida que você projetou, uma que o impulsiona a agir de maneiras novas sobre o que lhe é mais valioso! Uma vida em que você trabalhe dia após dia, entalhando aquele bloco gigante de mármore, sempre revelando e descobrindo o tipo de futuro que um dia esteve fora do seu alcance. Ou você vai ao trabalho ganhar o pão de cada dia ou estará revelando um futuro que nunca pensou ser possível!

Pouco me importa o que você acredita ser *capaz* de fazer! Que tal uma vida que brote a cada dia, em uma pegada constante de trabalho gratificante, com aquilo que você se achava *incapaz* de fazer? Uma vida que todo dia o estimule a tocar as estrelas, seja qual for o significado disso para você? Preste atenção: na vida, você nunca vai se livrar de todos os problemas, mas pode começar a interagir com o tipo de problemas com que Michelangelo interagiu, aqueles que fazem uma vida valer a pena. E não estou falando para ser assim num futuro hipotético, mas num tipo de vida que o inspire desde já.

*“Uma construção só pode ser amada depois de construída, já uma criação é amada antes mesmo de existir.”*

— Charles Dickens

Por que me tornei um escritor? Porque quis viver essa vida. Tudo o que tem a ver com ela. Não tive nem mesmo o objetivo de *me tornar* um escritor. Não era uma meta ou algo que eu quisesse aperfeiçoar ou melhorar até, por fim, me orgulhar disso. *Comecei* como escritor e construí uma vida propícia a isso. Ocupei minha vida com os problemas que um escritor teria. Eu me energizava e me revigorava pelos desafios que isso impunha e pelas soluções dos problemas que se apresentaram quando adotei a noção de *ser* um escritor. PORRA! DE REPENTE EU ERA UM ESCRITOR!

A mesma filosofia se aplica em cada área da sua vida. O seu casamento é voltado para o convívio pacífico? Ou a um amor autêntico e intenso, que se expande de diferentes maneiras? Uma dessas opções o desafiará a descobrir novas formas de expressão, a

revelar suas limitações e ocupá-lo com os desafios de um tipo especial de vida, enquanto a outra não. Ambas terão obstáculos e problemas. Uma será revigorante; a outra vai matar o relacionamento aos poucos.

Está economizando só para melhorar o seu saldo? Ou pretende desvendar um futuro de completa liberdade financeira? Uma das alternativas vai inspirar novas atitudes e a sua criatividade; a outra o anestesiará.

E quanto ao seu corpo? Você está de dieta para perder peso? Ou vai desvendar uma abordagem própria, inteiramente diferente, para levar uma vida saudável como nunca antes?

Em cada um dos casos, você será confrontado por atitudes que exigirão certa flexibilidade para atingir algo maior. Não vai ser necessariamente confortável, mas será um desconforto criado por você, e cada momento de dor ou inquietação se transformará numa nova cinzelada para desvendar o futuro que você arquitetou.

Em cada momento da vida, você vai encarar uma escolha. A escolha entre ser guiado por um passado no qual não teve nenhuma opção ou ser convocado a um futuro que você criou. Descobrir o seu mecanismo de autossabotagem lhe permitiu pôr as mãos na marcha e no volante da sua escolha. A decisão é sua.

Que atitudes você vai tomar hoje — atitudes que se alinhem a um novo futuro? Quais dos seus entalhes exprimem o seu trabalho, os seus sonhos, paixões ou propósitos? O que o ilumina? Que obras de arte você pode revelar ao mundo?

Em resumo, quais das suas intenções transformariam a sua vida em algo maravilhoso?

13

**Você finalmente vai parar com  
essa merda — é sério!**

*Você não está quebrado, não há o que consertar. Você não é a porra de uma cadeira, você é uma expressão, então saia e expresse o seu futuro. Faça algo maravilhoso, algo a que valha a pena dedicar sua vida. O resto não passa de ladainha.*

A beleza da abordagem orientada para o futuro é que ele é realmente ilimitado. Quer dizer, não há nada pronto ainda, então você pode fazer o que quiser com o futuro. É expansível e nele cabe qualquer coisa. Ao sair do passado no qual ele repousa e parar de enxergar o que há adiante pelas lentes do que ficou para trás, você adquire um legítimo potencial ilimitado.

Contanto que permaneça consciente.

O seu futuro talvez lhe pareça uma carreira melhor e mais prestigiada. Ou talvez o nascimento de um empreendimento próprio. Ou a fundação de uma instituição de caridade. Ou o conforto econômico, ou o tão sonhado relacionamento. Talvez você encontre a liberdade para trabalhar de onde quiser, seja fazendo *home office*, seja em um café no exterior. Ou você fará a sua ideia finalmente viralizar.

No seu futuro, talvez você participe de maratonas, escreva um romance ou se torne fluente em uma outra língua. Ou seu corpo tenha determinada aparência, ou suas amizades sejam ricas e empolgantes. Trata-se da sua visão. O resto não passa de antigos padrões mentais e comportamentos.

Lembre-se, isso não vai dar fim aos comportamentos de autossabotagem em si, mas projetar um futuro que o estimule a preencher sua vida com novas atitudes, novos resultados — em resumo, uma nova vida. E você pode tê-la agora. Agora mesmo.

“Ma-ma-mas, GARY! Eu não sei o que fazer da vida!”

Grande merda! Não passa de mais uma desculpa para continuar preso ao passado. Para você, talvez não pareça uma desculpa, mas é. Não importa o *que* você faça; o importante é você *fazer*. Ninguém encontra o próprio caminho se continuar parado. A vida não passa de um grande experimento, uma abertura em um momento da história na qual você grita, ama, vive e morre, mas não dá para fazer isso com o rabo sentado, pensando no que é *certo* para a sua vida. Uma enorme quantidade de incríveis

descobertas foi feita por acidente, sem qualquer planejamento. Tente e, se não der certo, tente outra coisa! Tal é a beleza disso. É uma exploração do que significa estar vivo.

*Todo dia, em vários momentos, às vezes em centenas de momentos do dia e dos incontáveis dias que virão, você precisa se perguntar: “O que o meu futuro me diz para fazer agora?”*

Seja lá qual for a resposta, grande ou pequena, **PONHA EM AÇÃO!**

Preciso parar você aqui. Acabei de lhe entregar as chaves da porra do reino. Tudo o que você sempre quis, só esperando para ser tomado. Deve haver dúvidas? Sim. É provável você ficar meio assustado ou confuso? Sim. E quanto àqueles velhos padrões? Eles vão voltar?

Sim, eles vão. “O meu debate autodestrutivo ainda estará à espreita?” Uhum. “E o meu temor à rejeição?” Sim. “E o fardo da luta que é viver?” Sim.

Sim, sim, sim, sim e sim, porra. E daí?

Nas páginas anteriores, acabamos de dar uma surra no seu passado. Fomos a fundo, cara a cara com o seu eu mais negativo e humilhante. No começo do livro, eu disse que trabalharíamos para descobrir e transformar a merda que não cansa de sabotar sua vida. Agora você já deve estar familiarizado com todos aqueles pensamentos, emoções, comportamentos e sentimentos íntimos e habituais que são únicos à maneira como você vivencia tudo e que brotam quando você está se sabotando.

Se não estiver profundamente conectado a todas as formas de autossabotagem, volte e capte a vida em que foi lançado, procure descobrir as verdades estabelecidas que o levam aos três sabotadores e perceba aquele ponto de experiência tão conhecido a partir do qual você começa cada dia. Releia quanto achar

necessário, e toda vez com um novo olhar. Um olhar de quem quer de fato mudar a própria vida.

Heidegger acreditava que, uma vez compreendidas as formas como somos lançados, a nossa vida inteira se abre. Até esse ponto, nosso estar-lançado define quem somos, mas, ao descobrirmos como isso age, encontramos a verdadeira liberdade. Criamos a capacidade de superá-lo, de ir além e explorar o que é ser humano.

Mas isso exige um atributo importante. A atitude de domínio. Aquilo que você controla não o controla mais. Foi por isso que fizemos todo esse trabalho, que nos aprofundamos tanto: para que você defina e esclareça seja lá o que o levou a entrar no piloto automático. Para despertá-lo. Para lhe trazer consciência.

Muito bom! Até que enfim estamos conscientes!

Agora você precisa se responsabilizar por tudo aquilo de que tem consciência. Não dá mais para você usar as mesmas velhas desculpas, os mesmos velhos momentos de culpa autoindulgente, vergonha ou fraqueza. Claro, haverá momentos, momentos bem óbvios, em que a sua compulsão pelo previsível será tão instigante, tão magnética e poderosa que a demanda vai parecer insuportável.

Por exemplo, talvez você enfim esteja disposto a dar um basta no ciclo de sabotagem no seu casamento e, portanto, venha se empenhando para exprimir uma união romântica e excitante no seu relacionamento. Mas o que fazer quando seu parceiro diz aquela coisa, e você sabe de qual estou falando, a que o faz perder as estribeiras? Nesses momentos você precisa parar e escolher. Lembre-se do futuro que você criou, que é um símbolo da vida e do relacionamento tão sonhados, e comece a esculpir. Esculpa, esculpa esse momento. Remova o obstáculo. Não lute contra, você não o odeia nem sofre com isso, usando palavras que afetariam o seu parceiro e a sua união. Você o apara, deixa que passe batido e age tendo em vista o seu futuro romântico e excitante. Isso é pivotar.

Tal atitude pode se manifestar como um pedido de desculpas, uma declaração de amor ao seu parceiro ou uma retirada estratégica para se recompor. Tais atitudes bloqueiam o ímpeto compulsivo da autossabotagem e servem de exemplo para o relacionamento romântico e excitante que você busca.

Então o ímpeto se vai. Até a próxima vez.

E na próxima vez você o apara de novo, substituindo-o de novo por uma atitude que torne o casamento dos seus sonhos mais concreto, mais presente no momento. E você fará isso de novo e de novo, porque é o que as pessoas fazem quando a sua própria existência se volta a ter amor na vida. Elas o proporcionam.

Talvez seja necessário fazer isso duas vezes num mesmo dia, ou até mesmo duzentas vezes ao dia. Pois esse é o preço para realizarmos mudanças concretas e duradouras. Compromisso. Compromisso de verdade, sem brincadeiras, por inteiro, sem exceções, com aquilo que você quer para a vida. Ainda mais naquelas horas em que você se sente derrotado, deprimido, confuso ou quaisquer das outras inúmeras formas de você desistir de si mesmo.

Então haverá aqueles dias em que você vai fracassar. É isso mesmo, você vai fracassar — mas até mesmo nessas ocasiões, lidando com as consequências *disso*, você olhará para o futuro em busca de orientação para consertar tudo. Se estiver comprometido com romantismo e aventura no seu relacionamento e tiver estragado tudo dizendo a palavra-bomba proibida em momentos de tensão, o que o romantismo e a aventura pedem de você agora? Tome as rédeas da situação, peça desculpas e siga rumo ao relacionamento romântico e excitante que você concebeu no seu futuro.

Não tem problema se você estragou tudo. O importante é que você siga trabalhando no bloco de mármore, criando e entalhando a sua obra de arte. Que você honre o futuro por você criado.

*Davi* já existia na mente de Michelangelo, lembra? Tudo o que o artista fez foi revelar o futuro que havia concebido, e é só isso o que você precisa fazer, REVELAR O FUTURO, todo dia, um detalhe por dia. Nem venha me dizer que você acha que Michelangelo não precisou lidar com os problemas que ele mesmo criou nesse processo, ok?

Cedo ou tarde os mesmos problemas de sempre também vão cruzar o seu caminho. Vão surgir e lhe dar um tapa na cara.



É aí que a pessoa que você quer ser se tornará mais importante do que a pessoa que você é.

## **NÃO MAIS MOLDADO PELO PASSADO, AGORA EMBASADO PELO FUTURO**

Toda a merda que eu lhe mostrei, pela qual o arrastei e na qual meti sua cara ao longo deste livro nos trouxe a isso, uma oportunidade de mudança concreta. Não as mentiras que você tentou no passado, buscando alterar uma realidade falida. Aqui está a mudança concreta, profunda e fundamental, baseada em um conjunto todo novo de regras e maneiras de agir.

Tampouco se trata de um futuro único. Não é um sonho vago e fugaz de um futuro uniforme, mas, antes, de uma miríade de futuros. Uma vida salpicada pelo futuro das suas finanças, da vida amorosa e familiar, do seu corpo, da sua carreira ou dos empreendimentos ou propósitos para esta vida.

Você precisa definir o futuro de tudo isso. Para onde está indo? Como será a sua vida daqui a dois, três, cinco anos? O que você está criando? Vai ficar aí parado e deixar a decisão para o acaso, ou vai tomar as rédeas da situação e se desafiar a viver tal realidade, momento a momento?

O que você vem reprimindo, aguardando ou adiando? Comece dando um gás em tudo o que o inspira!

Neste exato instante, comece a criar o futuro que você vislumbrou, incluindo todas as diferentes características que gostaria de ver e ser nele. Imagine que tipo de trabalho fará daqui a um ano. Que atitudes está tomando hoje para revelar tal futuro? Consegue enxergar? Agora olhe para o momento atual. Que atitudes está tomando para revelar *aquela* futuro?

E tem mais. Visualize onde você vai morar, em que tipo de casa e em qual endereço — sério, seja específico. Visualize quem vai dividi-la com você, seja um parceiro amoroso, a família, bichos de estimação, ou talvez você more sozinho! Agora, ponha esse futuro lado a lado com a sua vida atual. Ela é como um bloco de mármore, e o seu futuro é o *Davi*. Em que área você precisa trabalhar primeiro? Qual será o seu desafio? Talvez precise encerrar

um relacionamento infrutífero, ou lidar com outra grande área da sua vida. Eu entendo. Não vai ser fácil, mas você tem duas opções: ou uma vida regurgitando o passado ou outra revelando um futuro bem diferente... É hora de escolher.

Não há nenhum passe de mágica para a sua vida, nenhuma poção encantada, nenhuma nascente mística, nada nem ninguém que o transforme na melhor versão de si mesmo ou que o entupa de propósito no melhor estilo Nova Era.

*Você é mais parecido com o conjunto da obra do que com uma única obra, e há sempre trabalho a ser feito, novos níveis de autenticidade e vivacidade a serem atingidos e explorados. E a cada dia da sua vida, ou você assume a responsabilidade por essa tarefa ou está morto e enterrado. Ponto final.*

O universo não vai lhe estender a mão, nem os pés, a cabeça ou as costas, e os acontecimentos só derivam dos motivos que damos a eles. Já chega.

Pare de se minar com fantasias e dramas e questões mal resolvidas. Acorda, porra!

Cada experiência sua, de raiva e depressão a alegria e empolgação — e apatia —, é completamente humana, mas não precisa levar suas experiências debaixo do braço toda vez que aparecerem!

Todas elas são próprias da experiência humana; só não seja refém de nenhuma delas! Você não está quebrado, não há o que consertar. Você não é a porra de uma cadeira, você é uma expressão, então saia e expresse o seu futuro. Faça algo maravilhoso, algo a que valha a pena dedicar sua vida.

Sabe o que a vida *realmente* é? É uma oportunidade de brincar com o saco de carne e ossos que você ocupa. De experimentá-lo, levá-lo para passear, testar seus limites, viver a vida antes que a morte chegue. Sabe a certeza que você tanto queria? Está logo ali. Você vai morrer.

Daqui até lá, existe essa oportunidade gloriosa de ultrapassar o que você sabe sobre si mesmo. De ser o ser humano mais eficiente, amoroso, piedoso, aventureiro, apaixonado, comprometido, compreensivo, bem-sucedido e criativo possível, até que o seu tempo chegue ao fim. De encarar as pessoas à sua volta e ser quem você sempre quis ser. Autêntico.

O resto não passa de ladainha.

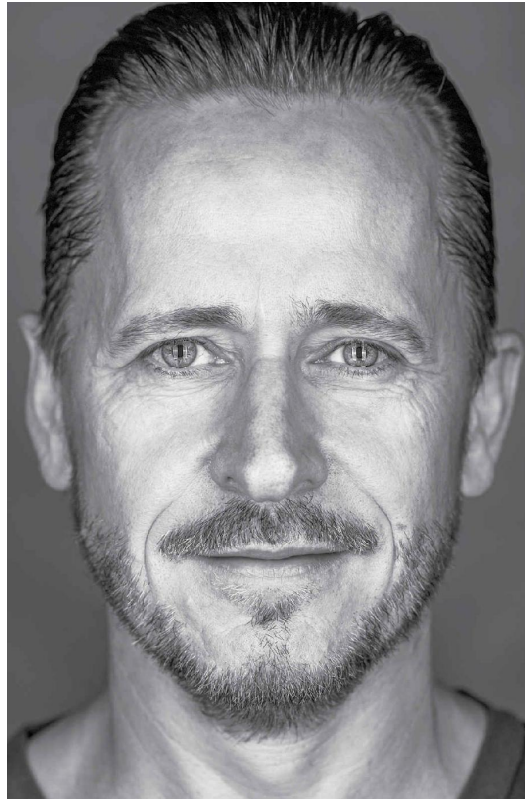
Se a sua vida não o inspira, é porque você não criou uma boa o bastante para se motivar, e isso, minha cara esponjinha mágica, é responsabilidade sua. No fim das contas, sabe por que você se sabota? Por estar entediado. Você enlouquece de tanto tédio por conta da sua previsível, segura e medíocre banheira de merda. Você sabe, e eu sei. Não me importam os certificados ou diplomas que você tenha, o dinheiro guardado na sua conta ou a quantidade de seguidores no seu Twitter. A sua vida virou uma tentativa banal e repetitiva de se libertar do passado, o qual você decidiu que nunca conseguiria superar. É insanidade total.

Foda-se o passado. Revele um futuro audacioso, saia para a vida e comece a agir. Lide consigo mesmo.

Assuma o domínio da sua vida, do caminho percorrido, dos rumos tomados e do que é preciso fazer a fim de acordar para as possibilidades de cada um dos seus dias.

O futuro chegou. Agora, que diabo você vai fazer?

## Sobre o autor



© Mike Ossola

GARY JOHN BISHOP nasceu em Glasgow, Escócia, e já conquistou as listas de mais vendidos do *The New York Times* com seus livros. Sua abordagem de “filosofia urbana” representa uma nova tendência de empoderamento pessoal e vem produzindo resultados surpreendentes na qualidade de vida e no desempenho de muitas pessoas.

Leia também



*A sutil arte de ligar o f\* da-se*  
Mark Manson



*F\*deu geral*  
Mark Manson



*O ego é seu inimigo*  
Ryan Holiday