

R O B E R T O
SHINYASHIKI


SEMPRE EM FRENTE

Editora
Gente

R O B E R T O
SHINYASHIKI

**SEMPRE
EM FRENTE**
ENFRENTE!

Editora
Gente



*Sempre em frente.
Não temos tempo a perder.*

Renato Russo

Dedico este livro
aos meus filhos Ricardo e Arthur,
jovens caminhantes
em suas jornadas de heróis.

Quero agradecer de todo o coração aos meus filhos Ricardo e Arthur por compartilharem comigo as suas jornadas de heróis. As nossas conversas influenciaram cada uma das palavras deste texto.

Minha gratidão à minha esposa, Claudia, por sua inestimável colaboração, tão grande que, se ela não fosse tão humilde, teria aceitado colocar seu nome como co-autora deste livro.

Um especial agradecimento a Camilo Vannuchi e Gilberto Cabeggi, dois fiéis colaboradores que contribuíram muito para que a viagem de escrever este livro se tornasse possível e prazerosa.

Minha gratidão a Fernando Leal Fernandes Jr., Rosely Boschini, Anderson Cavalcante e a todo o pessoal da Editora Gente e do Instituto Gente que, como sempre, formam os principais pilares para que eu possa desenvolver o meu trabalho.

Agradeço às pessoas que leram os originais deste livro, especialmente à Renata Carraro e Keila Márcia Teixeira Álvares, que, com seus comentários, ajudaram a deixar minhas idéias mais claras e tornar este trabalho mais próximo dos leitores.

Um obrigado carinhoso aos meus mentores e anjos da guarda por me mostrarem a luz, me acompanharem e me orientarem em minhas jornadas de herói.

Que eu consiga retribuir todas as bênçãos que recebo da Existência!

Roberto Shinyashiki

Sumário

Introdução

Capítulo 1 DÁ TRABALHO, MAS É LEGAL

No meio do caminho tem desafios

Hora de avançar

Crise é um aviso de que a vida chegou à sua porta

Capítulo 2 FAÇA A VIAGEM VALER A PENA

Destrua a velha home page e construa o seu novo site

O verdadeiro milagre

AS fases da travessia

Não tenha medo de caminhar no escuro

É gostoso demais ser você mesmo

Capítulo 3 OS INIMIGOS DA TRAVESSIA

Não tenha medo de bicho-papão

Atolados no meio do caminho

Os tipos atolados

Capítulo 4 UM MARCO NA JORNADA DO HERÓI

Capítulo 5 OS SEUS PODERES INTERIORES

Integridade

Capacidade de explorar o mundo interior

Assuma as suas escolhas

Conserte os seus erros

Acredite sempre

Construa a sua vida com equilíbrio

Habilidade de suportar pressões

Capacidade de aprender rapidamente

Consistência e regularidade

Capacidade para celebrar

Capítulo 6 OS ANJOS DA GUARDA

Amizades

Os relacionamentos

Os familiares
Os mentores

Conclusão VÁ COM DEUS



introdução

Fui um jovem muito complicado.

Tão complicado que, às vezes, nem eu mesmo acredito como a minha vida mudou tanto. Para ser sincero, muitas vezes me pergunto como foi que sobrevivi a todas as loucuras da juventude.

Eu era um rapaz normal, pode-se dizer. Com todas aquelas dúvidas e incertezas de quem ainda não sabe o que quer da vida, com as manias de achar que era dono do meu nariz, que tudo o que era ruim só acontecia com os outros e por causa dos outros...

Enfim, como a maioria dos jovens, eu arriscava mais do que convinha, porque me sentia imune a todos os riscos, no direito de fazer o que quisesse, da forma que me agradasse.

Mas tudo era só fachada, um modo de esconder a minha incerteza quanto ao futuro e os meus medos com relação ao que ainda teria de enfrentar.

Eu era líder de uma comunidade de jovens cristãos e isso me acalmava um pouco. Mas a verdade é que tinha o coração cheio de angústia e insegurança. No fundo, eu não queria crescer, porque nada do que via na vida dos adultos me dava vontade de tornar-me um deles. Além do mais, eu tinha muito medo de não dar certo na vida.

Então, eu arrumava desculpas para mim o tempo todo. Achava a escola extremamente chata e as profissões de que as pessoas me falavam não me despertavam o interesse. Repetia para mim mesmo que as coisas que meus pais diziam sobre a vida não faziam sentido, portanto não via razão para escutá-los. Costumava gozar dos meus amigos que começavam a dar certo na vida, quando na verdade, muitas vezes, desejava ter as certezas deles. Vivia frustrado, decepcionado comigo mesmo, sentindo muito medo de fracassar.

Como para muitos jovens rebeldes da minha época, a música parecia ser a única alternativa razoável. Ter uma banda, tocar em um conjunto, era uma forma de mostrar ao mundo meu modo de ser, sem ter de dar explicações a quem quer que fosse – pelo menos era assim que eu imaginava. Decidi ser músico.

Depois de muito eu insistir, minha mãe me deu um violão e logo depois uma guitarra. Daí a tocar em uma banda de rock foi um pulo. Talvez uns seis ou sete meses, no máximo. Em seguida, comecei a tocar em conjuntos de baile e, passado um ano, fui tocar na noite, nos bares de Santos, cidade onde cresci.

É claro que, uma vez que eu não achava que estudar era importante, abandonei de vez a preocupação com a escola. Não prestava atenção às aulas e muito menos estudava em casa. Tinha a ilusão de que, apesar de não fazer nada, as coisas dariam certo. Mas o meu rendimento nos estudos foi piorando de forma dramática. Fui reprovado várias vezes, sem me importar com isso.

A verdade é que eu não conseguia dar um jeito na minha vida. Queria ser diferente e acabava fazendo apenas as coisas que eu pensava que eram certas. Só que, no final, acabava causando dor às pessoas que eu amava, além de machucar-me muito.

Não pense que é fácil ser aquele que só causa problemas. A sensação, nessas horas, é de que nossa vida está atolada. Você não consegue ser o filho que seus pais gostariam de ter, nem consegue ser o adulto que você gostaria de ser. As crises tornam-se inevitáveis.

Diversas vezes me perguntei: será que é melhor desistir de tudo? Minha angústia chegou ao ponto de eu não agüentar mais viver. Os pensamentos depressivos passeavam pela minha cabeça como gaivotas no final da tarde nas praias de Santos.

Nessa época, os amigos foram fundamentais para eu encontrar o meu caminho. Nossas conversas me mostraram que eu não estava

sozinho no atoleiro. Suas reflexões apontaram novas possibilidades e, principalmente, sua lealdade ajudou a me sentir amado.

Alguns adultos também foram muito importantes naquela época. Jamais vou esquecer o senhor Edésio Del Santoro, diretor do Colégio Canadá, onde estudei. Ele foi uma das poucas pessoas que acreditaram em mim. Sempre que nos encontrávamos pelo corredor da escola, ele me perguntava sobre meus projetos. Seu olhar de curiosidade em nossas conversas indicava que eu tinha algo de interessante a mostrar a uma das poucas pessoas que admirava naquela época.

Certo ano, eu dependia apenas de uma avaliação positiva de minha professora de Matemática para não ser reprovado. O diretor Edésio marcou uma reunião com a professora e eu. Dona Rosinha começou falando mal do meu comportamento e desenrolou uma lista dos meus problemas. Ele a escutou pacientemente e finalmente disse:

— O Roberto é um rapaz muito inteligente, que tem muitos talentos. Ele compete pela escola no time de futebol, participa de teatro e, além disso, toca em um conjunto musical. Ele pode não ser um aluno comportado como os outros, mas tem muitas habilidades. Estou certo de que vai ser um homem que fará muita coisa boa para as pessoas e de que um dia a senhora ainda vai sentir orgulho de ter sido professora dele.

Dona Rosinha simplesmente fez um sinal com a cabeça, mas não o escutou. Acho que ela preferiu optar pelo orgulho de me reprovar.

Mais importante que tudo, os elogios do professor Edésio foram um bálsamo para a minha alma. No meio de uma multidão de pessoas que me criticavam e me apontavam como exemplo de um jovem perdido, ele sempre destacou minhas qualidades.

Há bem pouco tempo, fui dar uma palestra em Santos. Antes da palestra, os organizadores fizeram-me uma homenagem. Exibiram um filme sobre a minha vida e falaram de minhas conquistas. Convidaram pessoas que participaram da minha formação, incluindo o pessoal do

Colégio Canadá. O senhor Edésio era um dos presentes. Quando o abracei, lágrimas de gratidão correram pelo meu rosto. Ele foi uma bênção de Deus no meu caminho.

Eu imagino que você esteja pensando se naquela homenagem apareceu algum dos professores que me detonavam e diziam que eu iria dar em nada. Apareceram, sim. E me abraçaram com alegria sincera, da mesma forma como os abracei com gratidão. Eles fizeram parte de um passado que me construiu do jeito que sou hoje.

No caminho de volta para São Paulo, pensei com meus botões: ainda bem que dei mais valor ao que o seu Edésio dizia do que ao que a dona Rosinha pensava de mim!

Houve também outra pessoa muito especial naquela época: minha psicoterapeuta, a doutora Isabel. Ela foi sensacional como orientadora, mas o que mais lembro é o seu olhar de confiança em meu futuro. Minha admiração por ela era tão grande que comecei a pensar em fazer para outras pessoas todo o bem que ela me fazia. Foi ela a principal responsável por eu decidir cursar Medicina e me tornar um psiquiatra.

Em seis meses minha vida se transformou radicalmente. Larguei a “carreira” de músico na noite e entrei na faculdade de Medicina. As pessoas ficavam surpresas quando me encontravam e descobriam que eu estava estudando para ser médico. De músico rebelde para médico! Ninguém acreditava que o “China” tinha resolvido levar a vida a sério. Minha sensação era de que meus amigos de Santos se perguntavam em quantos meses eu voltaria à vida desregrada de antes. Mas, em vez disso, preferi assumir o curso de Medicina com responsabilidade e, em pouco tempo, especializei-me em Psiquiatria.

Apaixonei-me pelo trabalho. Minha realidade mudou da água para o vinho. Passei a valorizar a importância de ter um motivo para lutar. Ajudar as pessoas a encontrar seu caminho tornou-se a razão do meu trabalho.

Depois de tantos anos atolado (minha vida realmente estava bastante travada naquela época), como um motorista em desespero que acelera o carro e gasta gasolina sem sair do lugar, desperdiçando energia sem ir para a frente nem para trás, consegui enfrentar os desafios que me ajudaram a chegar aonde estou hoje. Nessa época o “China” se tornou o Roberto.

Quando decidi ser eu mesmo, percebi que a jornada não seria fácil. Mas, exatamente por isso, cada vitória se tornou ainda mais saborosa.

O mundo de hoje está de cabeça para baixo. O mercado de trabalho está mais louco que nunca. Os relacionamentos afetivos estão em uma transformação absurda. Não me surpreende que muitos jovens se sintam muito inseguros em relação a seu futuro. O que não pode é se deixar ficar atolado sem conseguir realizar seus sonhos.

Não é possível que uma pessoa honesta, linda e dedicada como você não consiga seguir adiante em seu caminho.

Se você estiver vivendo um momento de indefinição em relação à sua vida, é chegada a hora de fazer a mochila e começar sua caminhada. Sua vida é construída com o seu movimento. Avance! Mesmo que você não tenha certeza do seu futuro. Avance! Mesmo com medo, siga adiante. Não deixe que o passado o impeça de realizar seus sonhos.

Lembro-me de que, quando fui estudar em São Paulo, tive de reunir todas as forças e controlar-me para não voltar para a vida noturna, porque eu sabia do fascínio que sentia pela vida irresponsável que havia levado nos bares das noites de Santos. Foi importante dar adeus ao passado e começar a construir o meu futuro. A princípio eu achava que estava me privando de muitas coisas, como um alcoólatra que se controla para não beber mas sente falta do álcool. Depois, no entanto, aprendi a sentir prazer em coisas muito mais fascinantes.

De nada adianta adiar os nossos projetos por medo de mudar. Mais cedo ou mais tarde, a vida nos cobrará essa conta. Mudar é um dos

desafios mais fascinantes que a vida nos apresenta. Mudar é sinônimo de crescer. Mudar é uma viagem que fazemos, em que não temos certeza de quase nada.

Lembro-me do meu primeiro dia de cursinho para Medicina. Fiquei pensando no que eu estava fazendo ali. Logo eu, que tinha sido o estudante mais preguiçoso das escolas de Santos, estava em uma sala com mais de 500 alunos, muitos com cara de “cdf” e tantos outros que estavam fazendo cursinho pelo terceiro ano consecutivo, sem terem obtido sucesso no vestibular.

No começo, a cada dia que entrava na imensa sala com aquela multidão de alunos era como se eu estivesse entrando em um campo de batalha para uma luta de morte. Eu tinha muitas dúvidas sobre se teria sucesso e o que iria conseguir no meu futuro. Talvez a única certeza fosse aquela sensação de que a minha vida não poderia ficar do jeito que estava.

Quando lembro do mundo em que comecei a minha vida e comparo-o ao mundo que meus filhos têm de enfrentar para realizar seus objetivos, eu me dou conta de que os desafios deles são muito maiores do que foram os meus.

Um exemplo bem simples acontece na sala de aula. Quando eu era aluno, o problema dos professores era um aluno que não aprendia. Hoje os professores têm de enfrentar violência, drogas, e principalmente crianças afetivamente carentes por causa da ausência dos pais.

É provável que você também esteja com muitas dúvidas sobre o seu futuro, mas a única maneira de resolver essas questões é caminhar, seguir em frente. Mergulhe com confiança no propósito de buscar a sua razão de viver. Acredite em você, acredite em uma vida melhor e avance sempre.

Tenho certeza de que os seus desafios são maiores do que a humanidade já enfrentou, mas também tenho fé na sua capacidade de

superar todos os obstáculos que aparecerão na sua vida. Enfrente-os, um dia você ficará surpreso ao perceber que a mudança já ocorreu. Então, vai olhar-se no espelho e sentir orgulho de si mesmo.

A vitória virá, com certeza. Mas virá antes para aqueles que decidirem agir e souberem persistir na empreitada.

Agora é com você!

Mas vamos juntos, sempre em frente.

Com muito carinho,
Roberto Shinyashiki.



1 | **dá trabalho,**
mas é legal

Um rio cristalino atravessava a floresta em direção ao mar, orgulhoso da beleza de suas águas. Havia cruzado morros e campos sem se contaminar, imune à poluição e à sujeira.

Ao se aproximar do final do trajeto, porém, viu um imenso mangue à sua frente.

Revoltado, o rio chamou por Deus:

— Não é justo, Senhor.

— O que não é justo? — quis saber o Todo-poderoso.

— Durante todo o meu trajeto, alimentei plantações às minhas margens, matei a sede de homens e bichos, dei lazer e descanso a muitas pessoas.

— Sim, e o que há de errado agora?

— O Senhor não vê? Já tão próximo de meu destino, terei de misturar-me ao mangue. Minhas águas ficarão turvas e fétidas. Vou ficar aqui parado sem nada da alegria que carreguei até aqui!

Deus então respondeu:

— Tudo vai depender da maneira pela qual você enfrentar esse desafio. Se você entrar no mangue com medo, suas águas se misturarão ao barro e você vai carregar esse mau cheiro pela vida afora. Mas, se entrar com coragem e determinação, você se esparramará sobre o mangue e suas águas vão evaporar-se, transformar-se em nuvens e o vento vai levá-las até o mar. Quando se tornar chuva, cairá sobre o mar e se tornará parte dele.

NO MEIO DO CAMINHO TEM DESAFIOS

Na sua vida tudo vai depender da maneira como você vai enfrentar os seus desafios. Quem entrar com medo vai se transformar em mangue, quem tiver coragem e determinação vai virar mar.

Hoje, principalmente com as dificuldades impostas pela vida, em que o excesso de competição está presente em tudo, seja no mercado de trabalho, seja nas relações amorosas, seja no dia-a-dia com os amigos, viver é enfrentar uma seqüência de desafios. Eles surgem a toda hora, no caminho do nosso crescimento. Quando queremos alcançar alguma coisa importante na vida, sempre temos de batalhar para realizar uma conquista.

Você já imaginou o jogador de futebol Ronaldo, o Fenômeno, na sala de Fisioterapia, após mais um problema físico, fazendo o mesmo exercício por horas a fio? Tenho certeza de que em alguns momentos surgiram na mente dele perguntas complicadas, como: para que tanto esforço? Será que vale a pena tanto sofrimento? Será que todo esse sacrifício vai dar resultado? Será que eu não deveria parar de jogar agora que ainda sou jovem, tenho dinheiro e posso aproveitar a minha vida, já que conquistei tudo o que poderia sonhar?

Hoje, o seu impasse pode ser tornar-se a pessoa que você deseja ser e realizar seus projetos de vida. Mas, com toda a certeza, outros tantos desafios vão aparecer em seu caminho. Quer alguns exemplos? Que tal:

Será que devo me casar?

Será que devo ter filhos?

Será que devo montar a minha empresa?

No início, esses impasses serão apenas questionamentos que você poderá responder com um sim ou com um não. Você pode perceber que não tem vocação para ser um empresário, mas sim um pesquisador e decidir trabalhar em uma universidade. Você pode decidir que não quer se casar, ou que não quer ter filhos.

Mas quando o impasse que você está vivendo é “será que eu consigo ser a pessoa que quero ser?”, só existe uma resposta aceitável:

— SIM! VAMOS EM FRENTE.

Esse mangue tem de ser enfrentado como você já enfrentou outros tantos desafios em sua vida.

O primeiro provavelmente aconteceu na sala de parto.

Embora não se lembre, posso imaginar o berreiro que você abriu ao respirar sozinho pela primeira vez.

Depois vieram outros atoleiros:

- O primeiro dia de aula (Quem são esses desconhecidos, neste lugar estranho?).
- A primeira noite fora de casa (Será que não é melhor ficar quieto em casa, onde já conheço tudo?).
- Para alguns, a dor de ver os pais se separando.
- O primeiro namoro, a primeira transa, o primeiro emprego.

E tantos outros desafios que você precisou enfrentar — alguns com mais prazer e menos sofrimento que outros, mas, sem dúvida alguma, todos despertaram em você o medo da mudança, a insegurança de quem vai dar um passo rumo ao desconhecido e o alívio e a alegria por ter avançado.

As coisas que já não lhe servem começam a fazer parte do seu passado, tornando-se apenas lembranças de um momento de mudanças.

HORA DE AVANÇAR

Um dia você acorda e percebe que muitas coisas que achava normal começam a deixá-lo chateado, como escutar reclamações dos seus colegas de empresa porque não fez o combinado, ou tomar uma dura do chefe porque seu trabalho está ruim.

Você fica sem jeito de pedir um dinheiro extra a seus pais. Esperar pelo namorado que você ama, mas que nem lhe dá satisfação pelo atraso, começa a incomodar demais. Você liga para sua amiga, convida-a para sair, e ela diz que não pode, pois foi promovida no emprego e está muito ocupada estudando para o novo cargo. O seu amigo de infância liga e convida-o para tomar um chope, porque quer comemorar a compra do apartamento novo, e você se sente inferiorizado.

É, parece que alguma coisa não está indo muito bem!

Você fica sem graça ao ver seus amigos falando sobre suas vitórias, por não ter as suas histórias para contar. Você ainda tenta justificar para si mesmo que é só uma questão de tempo para suas vitórias acontecerem, mas começa a ouvir a voz da sua consciência lhe dizendo que alguma coisa está errada, que não deveria ser assim. O mais forte é a sensação de que você nasceu para uma felicidade que ainda não encontrou. É a impressão de que existe algo melhor à sua espera, que precisa ser alcançado com urgência. Sente que, de alguma forma, você está ficando para trás e desperdiçando as oportunidades da sua vida.

Ao mesmo tempo em que o desconforto aumenta, a voz do medo começa a martelar a sua consciência: “Para que largar as minhas coisas?”, “Para que me matar no trabalho se eles não valorizam ninguém?”, “Quando for promovido, vou mostrar a minha competência.”, “Para que me preocupar com minha namorada se tem tanta gente querendo sair comigo?”.

A cabeça da gente começa a ficar confusa escutando duas vozes ao mesmo tempo.

Uma diz para avançar e pagar o preço: “Vá em frente!”.

A outra diz: “Você não precisa disso! Relaxe que ainda não chegou a hora. Deixe as coisas como estão!”.

Essas vozes vão se repetindo em nossa cabeça, exatamente como aquela cena em que a gente perde um pênalti no final do campeonato da

escola — você lembra? A gente fecha os olhos e a cena aparece. Liga a TV e a cena aparece de novo.

Isso começa a gerar uma angústia tão grande que as pessoas que não têm coragem de avançar de verdade na vida começam a tentar calar essas vozes. E fazem isso, muitas vezes, apelando para o álcool, o exagero na comida e até mesmo passando a usar drogas mais pesadas.

Tudo isso são coisas que só calam as vozes por alguns momentos. No dia seguinte, elas voltam com mais cobranças: por que você bebeu desse jeito? Você não vê que está gordo de dar dó? Meteu-se com drogas de novo, não é? Como você pensa que vai sair dessa?

Você percebe que nada acalma a sua ansiedade. Nada disso é solução.

O único caminho é escutar a voz do coração e seguir em frente.

CRISE É UM AVISO DE QUE A VIDA CHEGOU À SUA PORTA

Toda mudança importante é precedida por uma situação de crise.

As coisas que você valorizava já não o satisfazem, mas você hesita em se desfazer delas com medo de sentir falta um dia. Isso é natural, agora, você quer outras coisas da vida. Quer vencer na vida, ser importante, ser feliz. Seus anseios aumentaram, mas ao mesmo tempo as chances de conseguir um lugar ao sol são restritas, a competição é intensa e os desafios são imensos.

A travessia de um mangue, por sua vez, não é lá coisa muito simples. Há momentos repletos de contradições e dúvidas.

Essa situação lembra até certos filmes de aventura, como *Matrix*, *Indiana Jones*, *O Senhor dos Anéis*, nos quais o personagem principal vive uma rotina vazia até receber um chamado que o faz arrumar as malas e partir com uma importante missão a cumprir. Então, o protagonista é

submetido a uma série de provações, que o mitólogo Joseph Campbell chama de jornada do herói.

No final, para quem batalha o prêmio é sempre uma grande descoberta pessoal, com a elevação de sua vida para um patamar de maior satisfação e realização.

Se você está recebendo um chamado da sua consciência para ser tudo o que tem potencial de ser, a única solução é fazer as malas, como um Indiana Jones de verdade, e embarcar na aventura da sua vida.

Jorge é filho de um grande amigo meu. De vez em quando, ele vem conversar comigo. Durante muito tempo, teve uma vida desregrada. Apesar das cobranças dos pais, Jorge levava tudo na flauta. Trabalhava com o pai, praticamente sem compromisso de horário ou metas. Baladas e cervejas eram a sua rotina, arrumava programas com os amigos todos os dias, enfim, levava uma vida sem responsabilidades.

Quando precisava de mais dinheiro, sua única preocupação era como convencer o pai a aumentar sua mesada. Fazer algum trabalho extra para ganhar mais, nem pensar.

Um dia ele me confessou que a velha rotina já não lhe parecia suficiente. Aos poucos, deu-se conta de que aquela boa vida havia perdido a graça.

Não sentia mais satisfação em ficar no bar com os amigos conversando as mesmas coisas de sempre, as baladas tinham se tornado repetitivas e nem mesmo ficar paquerando garotas diferentes o tempo todo parecia tão fascinante.

Jorge sabia que deveria fazer algo quanto a isso, mas seu medo de não dar certo na vida era muito grande. Sabia que precisava mudar, mas tinha muito medo de fracassar. Cada vez que alguém lhe dizia algo como “fulano é um perdedor”, ele sentia um aumento nos batimentos cardíacos. Não queria tornar-se um fracassado.

Embora soubesse que precisava mudar, o medo de fracassar na vida fazia que ele hesitasse em avançar.

Em certo momento, com o rosto vermelho de vergonha, Jorge desabafou: “Eu me sinto um perdedor porque tenho medo de ser um perdedor”.

Sorri e disse: “Esse é um bom começo. Você reconhecer o medo e abrir o coração para alguém é o primeiro passo para vencer”.

Existem milhões de Jorges por aí. Pessoas insatisfeitas, com medo de enfrentar seus fantasmas e resolver os dilemas da vida.

Toda mudança é um desafio. Toda mudança envolve alguma dor. Mas chega um ponto em determinadas situações no qual não mudar dói ainda mais. E a gente só decide mudar quando a dor de permanecer na situação em que está é maior do que o medo da transformação.

É preciso sentir-se mal o suficiente com a atual situação para ter coragem de avançar em busca de algo melhor. É preciso perceber os avisos de insatisfação da sua alma para escutar a voz da sua consciência dizendo: vamos lá! Agora é com você!

Um dia você interrompe uma briga com sua mãe porque percebe o quanto é infantil querer mudá-la em vez de cuidar da sua vida.

Ou você percebe a infantilidade de ficar discutindo com o seu marido sempre pelas mesmas coisas e resolve cuidar de ser feliz.

Um dia, nas conversas com os amigos, você se sente ridículo por ficar criticando seu chefe, como se ele fosse o responsável por seus problemas na empresa, e resolve cuidar melhor da sua carreira.

Quando o desconforto da situação aumenta, surge a coragem de dizer para si mesmo: é agora ou nunca!

Nesse momento, você decide fazer o que realmente tem de ser feito e então começa a sua jornada de herói.



2 | **faça**

a viagem valer a pena

***Se você observar o mar,
vai ver que a vida é mutante como a cidade.
Ninguém pode nos rotular.
Perder, ganhar, deixar rolar
intensidade agora em algo novo.
A vida tem que se renovar.***

Trecho da música *O universo a nosso favor*, composta por Nicolas, Danilo, Rodrigo, Vitor e Chorão, do Charlie Brown Jr.

DESTRUA A VELHA HOME PAGE E CONSTRUA O SEU NOVO SITE

“Intensidade agora em algo novo”. “A vida tem que se renovar”. Os versos cantados por Chorão, vocalista da banda Charlie Brown Jr., servem de incentivo para aqueles que estão dispostos a avançar.

Solte as amarras, liberte-se das grades, jogue fora âncoras e apegos. Largue para trás a mochila velha, abarrotada de coisas que já não servem para nada.

Há uma história circulando na internet que ilustra bem essa idéia:

Um urso faminto procurava alimento na floresta. Chegou a um acampamento de pescadores, atraído pelo cheiro de comida vindo de um enorme caldeirão colocado sobre uma fogueira.

O local estava vazio naquele momento, por isso o urso se aproximou e, enfeitiçado pelo cheiro, abraçou o caldeirão e o retirou do fogo.

Logo seu peito e suas patas começaram a queimar em razão do contato prolongado com o ferro em brasa. Como desconhecia aquela sensação, o urso pensou que algum outro animal tentava feri-lo para se apoderar da comida.

Assim, em vez de largar o caldeirão, ele o prendia ainda mais contra o peito.

Quanto mais lhe doíam as queimaduras, mais fortemente o urso apertava o caldeirão. E urrava — de dor e de raiva — porque tentavam roubar-lhe o alimento.

Ainda agarrado ao caldeirão, o urso afinal morreu, vencido por aquele estranho animal que ousara desafiá-lo.

Nós, muitas vezes, nos agarramos às coisas do passado como se não pudéssemos viver sem elas. Outras vezes, os desafios colocados diante de nós são imensos e ficamos com medo de encarar a mudança. Não percebemos que a dor vem exatamente de apertar o caldeirão do apego contra o peito, em vez de largá-lo.

Talvez você fique triste de sair de casa para estudar fora, mas depois de um tempo descobrirá novas alegrias em sua vida. Talvez você fique com uma sensação de ser vítima da perseguição do seu chefe quando tiver de pagar o MBA com o próprio dinheiro, sem ajuda da empresa, mas a elevação do seu currículo profissional será a sua vitória. Talvez você se sinta um tanto arrependida de ter dispensado o seu namorado e ter de começar tudo de novo com outra pessoa, mas é muito melhor enfrentar mais uma batalha difícil do que ter uma derrota permanente.

Portanto, quando perceber que o passado frustrante ou o presente insatisfatório estão pesando em sua vida, não vá fazer como o urso da nossa história. Largue logo o seu caldeirão e parta em busca de novas possibilidades na sua vida.

Esse caso aconteceu há quase trinta anos: uma amiga, filha de pessoas riquíssimas, com várias empregadas à disposição, me contou sobre a alegria que sentiu ao se mudar para uma república de estudantes, na época da faculdade.

Ela e suas novas amigas dividiam um quarto pequeno, tinham de controlar os gastos com comida e limpar, elas mesmas, o apartamento.

*Mas minha amiga dizia que era ótimo respirar o ar da própria casa, cuidar do próprio canto.
Isso a fazia muito feliz.*

Que bom que minha amiga largou o conforto do passado e criou a própria história.

O VERDADEIRO MILAGRE

Quando somos crianças, os adultos nos lêem contos de fada e algumas dessas histórias influenciam a nossa maneira de pensar. Por exemplo, o poder da varinha mágica, com que a fada nos toca — *plim!* — e muda tudo instantaneamente em nossas vidas, acaba criando ilusões. Muita gente se convence de que, na vida real, também vai surgir uma fada que, em um piscar de olhos, transformará a gata borralheira em uma rica princesa.

Hoje, a fada madrinha possui diferentes disfarces. Muitas moças bonitas sonham com a chegada de um olheiro de uma agência de modelos, que as descobrirá e mudará sua vida em um toque de mágica. Elas não entendem que, na maioria das vezes, o olheiro não vai reparar nelas. Muito menos escolhê-las. Para algumas moças que forem escolhidas, será o início de uma vida de muito trabalho, dedicação e sacrifícios. No final, bem poucas conseguirão dar certo na carreira. O sucesso acontecerá apenas para algumas delas? Sim, mas essas moças terão de se sacrificar muito para isso. As revistas de celebridades mostrarão apenas o *glamour* da carreira de modelo, mas não citarão as intermináveis dietas, nem os incontáveis testes, as noites mal-dormidas, a necessidade de acordar cedo para fotografar, entre outras coisas.

Tem marido que imagina que as brigas com a esposa vão terminar no dia em que ela fizer a primeira sessão de terapia. Ele pensa que se sua

mulher mudar o modo de agir tudo se resolverá na relação do casal, como em um passe de mágica. O marido nem mesmo sonha em fazer uma autocrítica e verificar qual é a sua parcela na responsabilidade pelas encrencas do casal. Ele ignora completamente que um bom casamento é construído com conquistas diárias realizadas a dois.

A garota que fala em se submeter a um processo seletivo de *trainee*, pensando que rapidamente vai se tornar presidenta de uma multinacional, nem imagina a dificuldade que enfrentará para ser aprovada nesse concurso e ser realmente contratada. Depois, as promoções não acontecerão num passe de mágica. Entre tantos funcionários, alguns vão chegar a gerentes. Poucos serão promovidos a diretores e raros os que terão a possibilidade de se candidatar ao cargo de presidente.

E você me perguntará: “Mas, Roberto, então não é possível realizar um sonho?”.

Sempre é possível realizar o seu sonho. É preciso ter muito claro que os sonhos são construídos diariamente. Colocando-se um tijolo em cima do outro, com paciência e determinação.

Eu não acredito em “passes de mágica”, mas acredito em milagres.

Um milagre acontece no momento em que a pessoa adquire consciência de que merece uma vida melhor. Um milagre acontece quando se tem prazer em fazer coisas que, para a maioria das pessoas, são muito chatas de encarar.

Um milagre acontece quando um jovem pára de fazer a pergunta: “Como eu faço para o meu pai me dar mais dinheiro?” e começa a fazer a pergunta: “Como eu faço para ganhar o meu dinheiro?”.

Um milagre acontece quando a pessoa tem prazer em construir sua obra com comprometimento e seriedade.

Escrever livros, para mim, envolve algumas atividades que muitas pessoas consideram chatas. Mas eu consigo ter muito prazer em fazê-las.

Esse é o meu milagre diário. Adoro acordar às 4 horas da manhã para escrever. O silêncio de casa, a paz da madrugada, o prazer de ver o dia chegando, tudo isso aumenta a sensação de que estou fazendo algo que vai ajudar outras pessoas a encontrar seu caminho. Adoro reescrever um texto muitas vezes, vendo-o evoluir e imaginando o efeito que terá na vida do leitor.

No momento em que você decidir tomar a frente de sua vida, não vai aparecer uma fada que, com um toque de varinha mágica, transformará a sua vida instantaneamente. Você não se tornará o maior publicitário do planeta de uma hora para outra. Nem vai se descobrir vivendo com o amor da sua vida em uma casa cinematográfica.

Mas pode acontecer um milagre: em uma fração de segundo, você pode despertar para a sua vida e sentir prazer em realizar, todos os dias, algo que a faça ter sentido.

AS FASES DA TRAVESSIA

Na maioria das vezes, a viagem por meio de um atoleiro é marcada por quatro diferentes etapas. Acontece comigo e, provavelmente, também acontece com você, não importa nossa idade nem a situação que vivemos. A história de Marly nos ajudará a entender que etapas são essas e o que fazer para superá-las.

Marly era uma jovem que adorava reclamar dos pais. Vivia brigando com eles, exigindo coisas e querendo tudo do seu jeito. Tudo era motivo para explodir com a cozinheira. Dizia que a razão de ela viver angustiada era morar com a família. Quando voltava do trabalho para casa, trancava-se no quarto para não ter de falar com ninguém.

A única pessoa que ela ouvia era Marco, o namorado. Viviam fazendo planos e Marly acreditava que tudo seria diferente a partir do momento em que fossem morar juntos.

Quando finalmente passaram a morar sob o mesmo teto, começaram a se sentir incomodados com a quantidade de problemas que tinham de resolver.

Marly ficava chateada porque Marco não participava das atividades com ela. Para piorar, ele tinha de trabalhar até tarde todos os dias, porque fora promovido a gerente em uma empresa que estava em fase de reestruturação.

O sonho de Marly de ter uma vida cheia de romance ficou reduzido a esperar Marco chegar em casa, tarde da noite, inevitavelmente exausto.

Depois de algum tempo, as brigas e reclamações começaram, tão constantes quanto no tempo em que Marly vivia na casa dos pais.

Ela sentia-se traída por Marco e continuava com suas angústias e insatisfações. A vontade de acabar com o relacionamento e voltar para a sua antiga casa aumentava todos os dias.

A princípio, ela até acreditou que essa sensação passaria e que Marco voltaria a ser carinhoso como no tempo de namoro. Mas isso não aconteceu. Então, logo começou a pensar em se separar.

O que será que aconteceu? Marly se enganou ao mudar sua vida? Provavelmente não. Ela deu o primeiro passo, encarou o desafio de começar uma vida a dois, mas parou na primeira adversidade. O que ainda estava faltando para ela era a consciência de que morar com o namorado era somente um pequeno passo na longa caminhada de aprender a conviver com outra pessoa. Se quisesse construir um verdadeiro relacionamento de amor, algo teria de mudar em suas atitudes.

Aos poucos, Marly foi percebendo que tinha o hábito de arrumar brigas com todo mundo. Não havia aprendido a resolver as dificuldades

por meio de conversa e entendimento com as pessoas. E percebeu que isso era algo que precisava mudar com urgência em sua vida.

Com alguma dificuldade, Marly domou seu gênio e continuou a vida ao lado de Marco. Ele também teve de aprender a dividir melhor seu tempo entre a nova posição na empresa e a esposa.

A história de Marly tem as quatro etapas que já mencionamos:

A primeira etapa é a do impulso de deixar aquilo que nos incomoda.

Nessa etapa, Marly se sentiu muito frustrada e pensou em deixar a casa dos pais o mais rápido possível. Tudo o que queria era se livrar de um problema.

Ela mergulhou o pé no atoleiro, decidida a atravessá-lo, mesmo sem ter muita noção do que isso significava. Sentiu uma vontade irresistível de sair de uma situação incômoda e se lançar de cabeça na aventura de construir seu caminho rumo ao oceano. A necessidade de se afastar do problema familiar deu-lhe a confiança e a força para iniciar sua jornada.

Assim como Marly, muitas outras pessoas agem impulsivamente para tentar se livrar de uma dificuldade. Os problemas podem ser diferentes: um namoro com uma pessoa que você não ama, mas tem dificuldade em terminar; a decisão de recomeçar uma faculdade depois de algum tempo; a necessidade de arrumar um emprego e deixar de ser mais um dependente na casa dos pais, entre outros.

O importante nesse momento é ter consciência de que, após a decisão de mudar o que deve ser mudado, é preciso manter-se firme para conseguir transformar a sua vida.

A segunda etapa é a da frustração.

Quando Marly saiu da casa dos pais, sua ilusão era de que tudo iria ser um mar de rosas. Na verdade, o início dessa aventura foi fascinante,

até que ela começasse a perceber que envolvia mais trabalho do que imaginava.

Quando o príncipe encantado se revelou um homem de verdade, cheio de compromissos, as frustrações reapareceram. Ela se sentiu em um conto de fadas ao inverso, em que o príncipe encantado se transformou em um sapo cheio de obrigações. O sonho de nossa princesa se transformou, na verdade, em um pesadelo de frustrações.

Nessa etapa, a vontade de voltar atrás se tornou quase irresistível. As imagens das mordomias que Marly tinha na casa dos pais passaram por sua mente como em um filme de Hollywood. A vida em família, que lhe parecia um inferno, passou a ser o paraíso. Tudo parecia mais gostoso do que antes. Ela esqueceu os incômodos da situação em que vivia e teve vontade de voltar no tempo.

Marly começou a sentir saudade da geladeira farta, da tranqüilidade de ter as roupas sempre limpinhas, da certeza de ter seu quarto sempre arrumado e, principalmente, da segurança de poder pagar tudo com o cartão de crédito dos velhos.

Ela se esqueceu da sensação incômoda de viver sob o rígido controle da mãe, dos discursos intermináveis do pai, da obrigação de ter de dar satisfação de tudo o que fazia.

A dúvida apareceu com mais força ainda: será que devo continuar?

Muita gente, infelizmente, desiste de seu projeto de vida nessa fase e regressa para a situação anterior, mais confortável. Mas recuar nesse momento, sem enfrentar a situação, é pedir para viver muito frustrado.

Entramos então na terceira etapa: o luto.

Em nossa caminhada, depois de ter dado os primeiros passos e experimentado o sentimento de frustração, vem a sensação de luto.

Luto é aquela tristeza que sentimos quando morre alguém querido. No caso de Marly, não morreu ninguém de forma real, mas de forma

figurativa: sua vida anterior.

Aqueles que decidem continuar a caminhada são, então, surpreendidos por um profundo sentimento de luto.

Quando você olha para trás e se dá conta de que não existe mais caminho de volta, surge a sensação de perda. Vem a tristeza de ter de terminar um namoro de tantos anos com um rapaz superlegal que, infelizmente, não desperta mais amor no seu coração. Vem a dor de saber que você não vai mais ver seus pais e irmãos quando voltar para casa todos os dias, depois do trabalho.

Isso significa que o mundo que deixou para trás jamais voltará. Significa também que, ao optar por determinado trajeto, você deixou de lado todas as outras possibilidades, todas as outras estradas. É quando você sente alívio por ter superado as etapas anteriores, de indecisão e dúvida, mas experimenta muita dor por renunciar a todas as demais.

Algumas tribos do Xingu levam isso muito a sério. Para ser aceito no mundo dos adultos, o menino, depois de um longo período recluso, recebe um novo nome. Isso, para eles, marca que aquela criança morreu e nasceu em seu lugar um homem.

No caso de Marly, foi na terceira etapa, a do luto, que ela aprendeu a ver os aspectos bons de sua família que haviam ficado para trás. Foi também nessa etapa que ela adquiriu consciência de que seu desejo de construir um lar era sólido.

A saudade que teve nos momentos de lembranças começou a mostrar-lhe que ela não saiu de casa para se livrar dos pais, mas para construir uma nova família. O amor por Marco e a vontade de ser feliz com ele mostraram que a volta para a casa dos pais era impossível. Sua decisão foi um caminho sem volta.

Esse é um luto autêntico pelas coisas que vão ficar, ou já ficaram, para trás.

Infelizmente, algumas pessoas não conseguem ter a força interior necessária para enfrentar e superar a dor de uma perda e acabam voltando atrás na decisão de seguir a própria vida.

Chega, finalmente, a quarta etapa: a da certeza.

É quando você se conscientiza de que sua decisão está tomada e que vai continuar em frente, rumo ao mar imenso que o espera do outro lado do mangue.

Para Marly, isso aconteceu quando ela percebeu que seu caminho era amar Marco e construir seu casamento. Afinal, isso não implicava deixar de amar seus pais. Muito pelo contrário, nesse momento seu amor pela família que estava se formando era fruto do amor que Marly aprendeu na casa dos pais. Uma continuação desse amor em outro lar.

Ela entendeu, também, que sua realização pessoal dependia de coragem e determinação: a coragem de aprender a se relacionar de um jeito novo e de construir um casamento de verdade.

Quando essa certeza se transformou na decisão de avançar, Marly percebeu que tinha pela frente o compromisso diário de aprender a escutar Marco e resolver seus impasses com diálogo e cumplicidade.

Você também vai perceber que esse compromisso com o seu crescimento tem de acontecer sempre que tomar a decisão de prosseguir nas mudanças que quiser fazer em sua vida.

Esse é um contrato assinado consigo em que consta que não desistirá e sim continuará rumo ao oceano de sua vida.

NÃO TENHA MEDO DE CAMINHAR NO ESCURO

*Navegar é preciso,
Viver não é preciso.*

Você já viu algum mangue com mapa de acesso ou manual de instruções?

Você já viu casamento com escritura definitiva?

É claro que não!

Os argonautas, navegadores da Grécia antiga que cunharam os versos de Fernando Pessoa recuperados por Caetano Veloso, sabiam das coisas: viver não tem precisão! Viver não é uma ciência exata! Temos de colocar o nosso barco para navegar e estar prontos para as surpresas.

Tentamos minimizar todos os percalços, as dificuldades, fazemos um bom suprimento para agüentar o mar aberto, mas surpresas sempre acontecem em nossa viagem.

Muitas vezes vai ser preciso ter a mesma paciência de um morador que teve a sua casa, construída à beira do rio, destruída por uma enchente: olhar o estrago, chorar alguns minutos e começar a construir tudo de novo, agora com mais alicerces, para que, quando as águas voltarem a subir, a casa não seja mais atingida.

Os objetivos da caminhada da vida têm de ser claros, mas ninguém é capaz de prever com exatidão os obstáculos que podem surgir ao longo do percurso.

Eu entrei na faculdade de Medicina para ser psiquiatra. No segundo ano, conheci um professor de Psiquiatria que me adotou como seu aluno predileto. Ele me deu chances incríveis de aprender muito. O único problema era que ele era um psiquiatra clássico, que prescrevia muitos remédios e indicava internações e eletrochoques a seus pacientes. Mas, como eu não sabia muita coisa de Psiquiatria, fui absorvendo tudo o que ele me ensinava.

Depois de algum tempo ele me colocou como monitor de alunos e prometeu contratar-me como seu assistente depois que me formasse.

Depois de alguns semestres, disse que queria que eu fosse seu sócio em seu hospital.

Todo o meu futuro estava desenhado. Até que um dia, quando voltava da praia nas minhas férias, encontrei minha mãe, que veio correndo me dizer: “Filho, você tem de ir para São Paulo agora! Seu professor de Psiquiatria morreu”.

Enquanto dirigia meu carro para o enterro, lágrimas escorriam pelo meu rosto. Algumas eram de dor pela morte de um amigo. Outras, de frustração porque meu futuro acabava de desmoronar.

Algum tempo depois, matriculei-me em um curso de especialização em Psicoterapia e encontrei outro jeito de fazer o meu trabalho. Hoje, tenho convicção de que esse, sim, era meu caminho de verdade. E nunca precisei dar eletrochoque em ninguém! Deus escreve certo por linhas tortas.

A radialista Miriam Morato sempre diz: “Deus nunca erra. O que falha é a nossa compreensão do amor de Deus!”.

As surpresas são inevitáveis, mas elas sempre mostram novos caminhos a serem seguidos. O que importa é chegar ao seu destino.

Se em algum momento você se sentir perdido, escute a voz da sua consciência. Converse consigo. Como dizem os índios norte-americanos, escute a mensagem do silêncio. É o que eu costumo fazer.

Quando surgirem momentos de indecisão, analise suas opções, escolha e avance. Lembre-se de que pedra que não rola enche-se de limo. Água parada “apodrece”.

Quando hesitamos à beira do atoleiro, nossa vida deixa de fluir.

O avanço causa insegurança? É evidente que sim. O desconhecido sempre dá medo. Mas o que seria da borboleta se a lagarta se recusasse a sair do casulo? O que seria da rosa se o botão se recusasse a abrir? O que seria do homem se o bebê se recusasse a deixar o útero materno?

Avançar dá trabalho? É evidente que sim. Mas esse esforço é sempre construtivo. Com o tempo, você perceberá que teria muito mais trabalho se optasse em nadar contra a corrente da evolução.

O desafio diante do desconhecido é fascinante. Traz também muito prazer e nos premia com resultados muito além do que poderíamos imaginar.

É GOSTOSO DEMAIS SER VOCÊ MESMO

Opa! Estamos falando de obstáculos no meio do caminho, mas essa caminhada não traz somente incertezas. Há coisas muito gostosas também.

Ela traz a sensação agradável de saber que o pequeno apartamento que você está dividindo com uma amiga é pago com o dinheiro que você mesma ganhou batalhando no seu emprego.

Traz a felicidade de saber que a pizza que você está saboreando com os amigos na viagem de férias foi uma escolha de vocês.

Traz a satisfação de sentir que você está construindo seu destino.

Tenho um amigo que com o primeiro dinheiro que recebeu, trabalhando em uma festa infantil em um final de semana, comprou uma camiseta preta na qual estava escrito rock'n'roll, que ele namorava havia muito tempo, mas que seus pais nunca comprariam para ele.

Passados muitos anos, ele ainda conserva a camiseta. É seu amuleto da sorte. Meu amigo costuma dizer que, toda vez que está inseguro com alguma coisa, olha sua velha camiseta e tem certeza de que vai conseguir vencer seu desafio.

Esses exemplos mostram o quão satisfatório é sentir-se construindo seu destino.

Você estudará com muito mais prazer no curso de especialização que decidiu fazer.

Algumas horas a menos de sono serão compensadas com muito mais retorno à sua dedicação.

Você passará a enxergar com mais clareza o que quer da vida.

Cada vez mais, você escolherá o que fazer, aonde ir e o que comer.

Tenho certeza de que, daqui a alguns anos, você olhará para essa etapa da sua vida com muito orgulho por ter tido a coragem de perseguir seus objetivos e seus sonhos.



3 | **os inimigos** da travessia

NÃO TENHA MEDO DE BICHO-PAPÃO

Bicho-papão existe?

Lógico que não, mas tem muita gente que morria de medo dele quando era criança.

Infelizmente, muitas pessoas não avançam na vida por causa da ansiedade e dos medos imaginários. Resumindo: deixam de viver com medo do bicho-papão que pega gente grande.

O medo imaginário envolve a pessoa e a convida a parar. A ansiedade faz que ela perca o foco e comece a andar descontroladamente em círculos, sem chegar a lugar nenhum.

Imagine o que aconteceria se você mergulhasse em um rio com o objetivo de alcançar a outra margem e, na metade do percurso, desse de cara com os olhos esbugalhados de um jacaré vindo na direção oposta. O que faria?

Suas braçadas, antes provavelmente fortes e confiantes, seriam interrompidas de repente, assim como sua respiração. No meio do rio, seus olhos encontrariam os do jacaré e ficariam assim, por segundos intermináveis, à espera de um instante de distração do inimigo.

Nada o convenceria a seguir em frente enquanto aquele monstro de dentes pontiagudos permanecesse ali.

Assim é o medo. Ele nos convida a parar e até mesmo voltar atrás.

Mas de onde vem esse medo?

São as vozes na sua cabeça, dizendo para você que as coisas não vão dar certo.

Muitos familiares e professores vivem repetindo para a criança que as coisas são difíceis e, indiretamente, que ela não vai conseguir realizar seus desejos. Quando essa criança cresce e se torna um adulto, essas mensagens vão para seu inconsciente e continuam a pressioná-la. A

pessoa não tem consciência dessas vozes, mas elas ficam criando fantasmas no caminho de seus projetos.

Esse jacaré que você pode estar vendo nada mais é que um pedaço de tronco ligeiramente apodrecido pelo contato prolongado com a água. O medo imaginário é apenas um tronco parecido com um jacaré. Por isso mesmo, você não deve dar-lhe o poder de fazê-lo desistir de seus sonhos.

Quando os jacarés aparecerem em seu caminho, resista à tentação de desistir da sua travessia. Olhe bem para eles e verá que são troncos velhos e inofensivos, incapazes de fazer estrago em sua vida.

Então, você me pergunta: “E a ansiedade, Roberto?”

A ansiedade é uma agitação provocada pelo medo, que faz a pessoa agir impulsivamente, sem organização e disciplina.

Uma pessoa ansiosa costuma lidar com as coisas de maneira precipitada, movimentando-se freneticamente quando deveria manter a calma.

Os filmes de faroeste de antigamente com freqüência tinham um episódio no qual um dos personagens, mocinho ou bandido, entrava em um trecho de areia movediça. O bandido se debatia desesperadamente e acabava morrendo. O mocinho, quando era jogado na areia movediça, parava uns minutos para pensar, encontrava uma solução objetiva e escapava.

Ao cair na areia movediça, o pior erro da vítima é o desespero. Quanto mais ela se debater, mais seu corpo afundará. O segredo é controlar a ansiedade e se movimentar o mínimo possível, até que encontre a saída.

Se um trecho de areia movediça aparecer durante sua travessia do mangue, lembre-se de manter a calma e contar até dez. Tenha claro o seu objetivo e mantenha a sua estratégia, que os resultados virão no momento certo.

Nos momentos de pressão, precisamos manter a calma e a determinação.

O medo e a ansiedade são os grandes inimigos da transformação. Causam estagnação ou desvios perigosos e, de uma forma ou de outra, impedem o fluxo natural da vida, afastando você da sua capacidade de crescimento pessoal.

Mariana não conseguia passar no concurso para promotora pública. Havia tentado durante três anos consecutivos, sem resultado, e já estava perdendo as esperanças. Sabia quase de cor as aulas do cursinho, dormia e acordava estudando. Não fazia outra coisa na vida, mas nada de ser aprovada.

Na hora da prova, sentia tanto medo de fracassar de novo que sua mente ficava travada. O medo virava um jacaré gigante. Em vez de dizer a si mesma que o fato de ter estudado durante três anos lhe dava segurança para fazer uma boa prova, ela apenas repetia: "E se eu falhar mais uma vez?"

As mãos ficavam geladas, o estômago rígido e as respostas sumiam de sua mente.

Mariana vivia assombrada pelo medo e pela ansiedade de tal maneira que parecia estar sempre andando em círculos, sem chegar a lugar nenhum. Parecia viver como se tivesse formigas sob a pele, tamanha sua agitação.

Quando veio conversar comigo, seus nervos estavam arrebatados.

Sugeri que arrumasse um emprego e continuasse estudando. Pedi que começasse a ouvir as vozes em sua mente e que fosse fazer algumas sessões de psicoterapia para se conhecer melhor.

Aos poucos ela aprendeu a lidar com suas emoções. Arrumou um emprego que lhe diminuía a tensão e, algum tempo depois, conseguiu assumir uma postura mais leve e tranqüila, tornando suas horas de

estudo mais produtivas. No ano seguinte, finalmente passou no concurso para promotora.

O problema de Mariana não era falta de conhecimento, mas de autoconfiança.

O medo imaginário não é um inimigo que se apresenta de maneira clara.

Às vezes, ele vem disfarçado de brigas com o irmão; ou de irritação com o chefe. Aparece camuflado como aquela preguiça, aquela vontade de deixar tudo para amanhã, aquele desejo de adiar as coisas.

Nem sempre é fácil perceber o domínio do medo. Você não sente o estômago revirado, nem passa noites sem dormir. Tudo parece normal.

Muitas vezes o medo se disfarça em vontade de fazer algo que nada tem que ver com o seu objetivo de vida. Como aquele rapaz que estava se preparando para o vestibular de Medicina e resolveu se dedicar a um curso de ator.

— Você quer ser um ator? — perguntei.

— Não! — ele respondeu.

Então por que fazer um curso de ator justamente no momento em que ele tem de se concentrar nas provas? Ele pode fazer o curso depois que entrar na faculdade.

Será que esses não são sinais de que o medo está à espreita?

ATOLADOS NO MEIO DO CAMINHO

Todos os seres humanos têm a força interior para se realizar como pessoas, mas alguns não utilizam esse potencial e se tornam muito menos do que poderiam.

Os aprendizados da infância acabam influenciando fortemente a maneira como a pessoa se posiciona na vida. Uma infância com pais

muito críticos e controladores pode prejudicar a autoconfiança do indivíduo. Entretanto, pais que mimam demais os filhos matam sua necessidade de buscar seus caminhos por iniciativa própria.

O potencial de crescimento é uma força que sempre vai impulsionar o ser humano na sua vontade de se realizar. O problema é que, muitas vezes, as pessoas não percebem que estão atoladas. Superficialmente, estão fazendo muitas coisas, mas todas elas só levam a mais dependência.

Existem três maneiras de as pessoas ficarem atoladas na vida:

- A primeira é agir como um *Peter Pan* adulto, que mantém o estilo de vida de quando ainda era criança.
- Outra maneira é tornar-se um *Rebelde Sem Causa*, que briga com todos na ilusão de que fazer loucuras é um atalho para se tornar um adulto poderoso.
- A última maneira é a do *Faz-tudo*, aquela pessoa que faz muitas coisas ao mesmo tempo, mas não completa nada do que começa e vive sempre na dependência dos pais.

Se você sente que sua vida não está evoluindo do jeito que quer, vamos conhecer melhor esses três tipos de pessoas:

OS TIPOS ATOLADOS

A armadilha de Peter Pan

É claro que você conhece a história de Peter Pan. Provavelmente, ouviu-a muitas vezes na infância. Torceu para que o Capitão Gancho recebesse a devida lição e para que Wendy vivesse feliz para sempre ao lado do herói, Peter Pan.

Peter Pan era um garoto que se recusava a crescer e, por isso, vivia em um mundo fantástico, em que ninguém jamais envelhecia. Esse lugar

era a Terra do Nunca. Ali, as pessoas não eram obrigadas a lidar com as responsabilidades da idade adulta. A vida delas se resumia às brincadeiras e aventuras típicas do universo de faz-de-conta ao qual elas pertenciam.

É assim que muita gente age no mundo real.

Mas alguma vez você já se perguntou o que teria levado Peter Pan à Terra do Nunca?

Para não assumir compromissos, o Peter Pan da vida real se recusa a crescer. Mesmo que beire os 30 anos, ele tem a responsabilidade de um garoto de 10: se esquece de pagar as contas, precisa que as pessoas lhe avisem dos compromissos, o chefe não agüenta mais cobrar o que ele promete, a namorada não agüenta mais ter de lembrá-lo de estudar para os exames.

O Peter Pan de hoje entra em uma faculdade de segunda linha, empurra os trabalhos com a barriga e vai passando de ano aos trancos e barrancos (isso quando não se enrosca em um monte de recuperações). Considera-se bom aluno, mas continua esperando a fada Sininho aparecer para quebrar seu galho.

O Peter Pan moderno é, também, a jovem mãe que deixa a obrigação de criar o seu filho para a avó e continua levando a vida como se, com o nascimento da criança, não tivesse selado um pacto para toda a vida.

Esse mesmo Peter Pan é o jovem de família pobre que mora na periferia e, em vez de procurar vencer na vida estudando, fica o dia todo sentado na calçada com os amigos que nada lhe acrescentam.

O Peter Pan, atualmente, pode ser o profissional que vê os colegas se matando para entregar um projeto e nem liga para os esforços deles.

O Peter Pan contemporâneo é o jovem que conversa com os amigos sobre conquistas imaginárias, na esperança de que aconteçam sem que tenha de batalhar por elas.

“Como seria bom se eu tivesse a minha empresa!”

“Como seria bom se eu perdesse alguns quilos!”

“Como seria bom se o meu marido fosse promovido!”

Ele até pensa em realizar as coisas que deseja, mas o medo de levar um “não”, de fracassar ou de ser ridicularizado o faz desistir antes mesmo de arriscar.

Você já viu um grupo de “habitantes” da Terra do Nunca?

Quase sempre, Peter Pan vive cercado por outros personagens que também decidiram não crescer. Teme ser tachado de fracassado e, por isso, apóia-se nos amigos de sempre. Forma com seus iguais uma confraria, em que todos se protegem mutuamente das ameaças. Juntos, repetem as mesmas brincadeiras, debocham dos amigos como sempre fizeram, contam velhas piadas e pregam as mesmas peças que já tiveram graça no passado, mas que, hoje, parecem infantis e inadequadas. Levam a vida tomando cerveja enquanto o tempo passa.

Se um deles começa a realizar seus sonhos e a crescer na vida, é logo afastado do grupo.

Peter Pan não pára em empregos. Vive falando de uma idéia genial que nunca vai acontecer porque, no fundo, nem ele nem seus amigos estão dispostos a se sacrificar por ela. Se alguém se aproxima com a intenção de ajudá-lo a crescer, Peter Pan finge que não é com ele.

Critica tudo e todos, vive reclamando do companheiro, dos colegas e do chefe, mas não consegue realizar nada por conta própria.

Geralmente, os Peter Pan foram crianças que tiveram pais superprotetores, que tinham pena deles e os mimaram muito. É bastante comum que seus pais continuem a chamá-los pelos apelidos da infância, mesmo na vida adulta. No fundo, eles não se dão conta de que os filhos cresceram.

Esse jeito de viver até pode dar certo se Peter Pan arrumar uma esposa rica que banque suas vontades ou se os pais o protegerem para

sempre. De qualquer modo, mesmo que tenha muita sorte, perderá a oportunidade de tocar a própria vida de modo independente. Desperdiçará a própria vida.

Mesmo depois de adulto, Peter Pan continua a pedir as coisas para seus pais. Quando quer reformar o apartamento, de onde vem o dinheiro? E para trocar de carro?

Há, nesse caso, uma doença hereditária raríssima em que a pessoa não sente nenhum tipo de dor. Você pode queimá-la, cortá-la, arrancar um braço e ela não sentirá nada. No primeiro momento, você deve pensar que essa pessoa é feliz, pois não sofre com a dor. Mas não é esse o caso. Ela também não sente nenhum prazer: um toque, um beijo, um abraço para ela é nada. Recusando-se a crescer, o Peter Pan evita as dores da jornada, mas também abre mão de todo prazer que ela pode lhe dar.

Uma pessoa de 30 anos que vive como se fosse adolescente, depende dos pais para tudo e nunca parou para pensar no futuro, deixa de experimentar muita coisa boa. E, certamente, deixa de expressar o que existe de melhor dentro dela.

Você já ouviu falar em “geração-canguru”? É assim que os especialistas batizaram os jovens que se aproximam dos 30 anos sem deixar a casa dos pais. Algumas pesquisas mostram que, hoje em dia, aproximadamente 30% deles ainda moram com os pais. Mesmo depois de formados, com um emprego razoável e condições financeiras de manter o próprio espaço, eles não vêem motivo para abrir mão da mordomia e permanecem na casa paterna (ou materna) por tempo indeterminado.

Na hora de criar vínculos amorosos, o Peter Pan de hoje procura uma pessoa que cuide dele como seus pais fizeram. Procura sempre no companheiro uma mãe que o mime ou um pai que satisfaça todas as suas vontades.

Quando não tem seus desejos satisfeitos, acusa o outro de egoísmo; mas ele mesmo não se preocupa em amar o outro. Desiste do namoro ao primeiro sinal de problema. Chora, bate o pé, diz que está sofrendo, mas não faz nada para mudar.

O Peter Pan da vida real reclama por não conseguir um estágio ou um emprego depois de formado. Ele não percebe que sua expressão de incapacidade durante as entrevistas denuncia sua falta de iniciativa e revela aos entrevistadores que contratá-lo não vai ajudar a empresa em coisa alguma.

Depois de algumas tentativas mal-sucedidas, Peter Pan desiste de trabalhar e volta para o seu grupo de amigos, onde estará livre para fazer as velhas brincadeiras de sempre e falar mal da humanidade.

Marcos é um desses rapazes que estão com o pé preso no lodo. A gente costuma chamá-lo de “estudante profissional”. Já abandonou duas faculdades e se prepara para entrar na terceira. Começa sempre empolgado e, quando está prestes a concluir o curso, inventa sempre uma desculpa para desistir. Uma vez é a falta de vocação, outra é a profissão que não dá futuro.

Parece que o único futuro de Marcos é continuar estudando para sempre. Quando conseguir um diploma, provavelmente vai engatar uma especialização após a outra, adiando ainda mais o ingresso no mercado de trabalho. Ele faz qualquer coisa para não ter de trabalhar. No fundo, está mesmo é com medo de encarar as responsabilidades da vida adulta.

O comportamento de Marcos não é privilégio dos jovens. Existe muita gente madura que, quando se trata de operar mudanças em sua vida, age exatamente como um adolescente mimado, um autêntico Peter Pan da vida real. Não assume responsabilidades e prefere ficar

reclamando de tudo o que acontece, seja no emprego, na escola, no casamento ou em qualquer outra situação.

Você conhece alguém que esteja deixando a vida passar dessa maneira?

Será que você também está atolado como um Peter Pan?

Se for esse o seu caso, está na hora de aprender a trabalhar para realizar seus projetos. A jornada do Peter Pan começa quando ele decide bancar sua vida sem esperar presentes de ninguém.

Você não imagina o prazer que vai sentir ao andar com as próprias pernas. Passear no colo dos pais pode ser muito confortável, mas são eles que vão sempre decidir o seu destino.

O mais importante para se desvencilhar da armadilha de Peter Pan é assumir responsabilidades, ter persistência para ir até o fim em direção aos seus objetivos e disposição para superar as dificuldades que surgirem ao longo do caminho.

A armadilha do Rebelde Sem Causa

Com os pés atolados na lama, o Rebelde Sem Causa agita os braços o mais que pode para mostrar que ainda está vivo, que ninguém é capaz de derrotá-lo. Na sua concepção, esbofetear o vento e esbravejar contra tudo e todos é a melhor forma de mostrar-se forte, independente, dono do próprio nariz.

Para esse tipo de pessoa, brigar é sinônimo de ter autonomia, armar confusão é o mesmo que ser autêntico e mostrar rebeldia é requisito para tornar-se adulto. Como se gritar mais alto se tornasse mais poderoso, diminuir os outros se fizesse maior e provocar medo fosse o antídoto para a própria insegurança.

Quem age dessa maneira continua sendo criança, fingindo que virou gente grande.

Certas pessoas confundem rebeldia com maturidade: dirigem em alta velocidade para mostrar que nada é capaz de detê-las, não admitem cobranças quando erram porque pensam que são mais poderosas do que os outros, brigam o tempo todo na esperança de ser ouvidas e não percebem que fazem tanto barulho apenas porque as próprias idéias não estão claras.

O Rebelde Sem Causa parece forte e superior, mas vive mais perdido do que cego em tiroteio. Ele adora bancar o todo-poderoso, mas, quando cai em si, descobre que tantas encrencas só fazem que os outros queiram se vingar dele. Ao humilhar uma pessoa, essa pessoa fica magoada e quando tiver oportunidade vai se vingar. O encrenqueiro sabe que os outros vão querer descontar os maus-tratos recebidos, por isso vive sempre preocupado.

Essa rebeldia talvez até dê uma sensação de poder, ou talvez faça a pessoa se sentir forte, mas não passa de um grande engano. Uma pessoa forte de verdade não precisa humilhar o outro para se sentir superior.

O interessante é que tentando se mostrar crescido o Rebelde Sem Causa tem o comportamento mais infantil possível. O bebê, por não saber falar e não ter outra forma de expressão, só tem uma forma de se comunicar: berrar e gritar. Quando ele quer mostrar que sua situação não é a mais confortável, ou porque a fralda está molhada, ou porque está com fome, ou porque está com cólica, ele grita. O Rebelde Sem Causa, apesar de adulto, ainda não aprendeu a dialogar com o mundo, e quando está incomodado o que ele faz? Age como um bebê: briga e grita.

Um dia a máscara vai cair e o Rebelde não agüentará nem se olhar no espelho. Tudo o que consegue com isso é fugir da voz da sua consciência.

Suas encrencas acabam sendo um caminho para a autodestruição. Eles esquecem que para tudo há limite — e desafiá-lo pode ser bem mais arriscado do que parece. A maioria dos acidentes automobilísticos, por

exemplo, mata jovens entre 18 e 29 anos, sem contar que em geral motoristas que abusam da sorte acabam atingindo pessoas inocentes.

Essa compulsão de se sentir poderoso a todo custo também leva muita gente à promiscuidade sexual. Sem falso moralismo, acredito que somos livres para lidar com nossa sexualidade como quisermos. Mas não acho que valha a pena desrespeitar nosso corpo e nossa consciência apenas para tentar provar a nós mesmos que somos fortes. Transar sem preservativos, por exemplo, pode levar ao final dessa viagem de desprezo pela própria vida.

O maior problema do Rebelde Sem Causa é administrar o sentimento de impotência. Em vez de construir a própria capacitação e batalhar por seus objetivos, ele inventa formas artificiais de convencer os outros de que dispõe de um poder que, na verdade, não existe.

Essa postura intrépida e aparentemente segura serve para disfarçar a ausência de coragem que caracteriza seu universo interior.

Muitos Rebeldes Sem Causa buscam a autoconfiança também no consumo de drogas e nas bebidas. É comum identificar pessoas tímidas e inseguras entre aqueles que adotam as drogas, como se elas fossem a resposta para todos os seus problemas: a poção mágica que as tornará invencíveis.

A timidez é anestesiada, a sensação de incompetência se evapora, o problema do casal é esquecido, o medo de ser demitido se vai, a insegurança desaparece e eles se sentem capazes de ousar, de arriscar, de buscar o sucesso. Mas, em vez de levar adiante esse desejo de superação e empreender mudanças efetivas em sua vida, o que eles fazem é apenas arrumar mais brigas.

Os Rebeldes Sem Causa não sabem que as drogas e o álcool são muito mais prejudiciais do que podem imaginar. Destroem o cérebro e tiram do sujeito a vontade de batalhar por seus objetivos. A maconha vai prejudicando aos poucos a capacidade de crescer e superar seus desafios.

Alguns desses Rebeldes Sem Causa se enganam dizendo a si mesmos que não são viciados e poderão parar na hora em que quiserem, até o dia em que descubrem que as drogas ficaram mais fortes do que eles.

E não me refiro apenas às drogas ilícitas. O álcool provoca o mesmo sentimento de fuga e invencibilidade e está cada vez mais presente no dia-a-dia dos jovens. Nunca foi tão grande o número de jovens alcoólatras e nunca o início do consumo ocorreu tão cedo quanto hoje. Chama a atenção, sobretudo, a quantidade crescente de meninas que incorporam o consumo de álcool e drogas a seus hábitos — atitude predominantemente masculina até a geração anterior.

Embora pense que está agredindo o mundo, o Rebelde Sem Causa, na verdade, sempre agride a si mesmo. Suas atitudes são marcadas pelo desdém a quase todas as coisas. Enquanto defende a postura de que “os outros que se danem”, não faz mais do que confirmar a idéia de que “sou eu mesmo que me dano”.

A infância do Rebelde Sem Causa foi marcada por pais ausentes e omissos. A criança não tinha com quem conversar e compartilhar seus sentimentos, de modo que guardava para si todas as mágoas e frustrações. Como não podia contar com os pais, tinha de se virar sozinha e se tornava extremamente sensível, por se sentir abandonada.

A criança vai percebendo que não tem com quem compartilhar a dor da solidão e começa a esconder sua tristeza brigando com os outros. Já que os pais não lhe dão carinho, arruma problemas para ver se consegue um pouco de atenção. E sai pela vida afora brigando e afastando as pessoas, quando na verdade o que precisa é de amor.

O Rebelde Sem Causa adora arrumar encrencas e desabafar sobre os outros. Grita com os irmãos menores, bate a porta quando discute com a mãe, desafia o pai, chuta o cachorro no quintal. Não percebe que as pessoas ficam com medo dele e se afastam mais ainda, aumentando a

sua gigantesca solidão. Ele não sabe pedir a atenção que precisa e briga para dizer que está sentindo falta de carinho. Explodir com os outros apenas aumenta o vazio que sente internamente.

O Rebelde Sem Causa, quando tem um problema de relacionamento com a namorada, briga com ela por qualquer motivo o tempo todo. Aliás, quando está chateado, ele tende a distribuir pancadas em quem estiver por perto. Geralmente se relaciona com uma pessoa submissa, que aprendeu a ser o saco de pancadas dos pais — uma pessoa que tem o amor-próprio destruído e aceita ser maltratada.

Depois de desabafar e humilhar a namorada, o Rebelde Sem Causa sai com todas as mulheres que encontra, como que para se vingar dela. Não percebe que viver agredindo a quem ama nunca resolve seus problemas.

O Rebelde Sem Causa se dá o direito de transar com todo mundo como se isso fosse a sua maior expressão de grandeza. Não entende que ir para a cama com o maior número possível de parceiros apenas reafirma a própria incapacidade de amar de verdade.

O Rebelde Sem Causa pensa que ninguém vai impedi-lo de fazer o que deseja, ninguém vai lhe dizer que não deve ser promíscuo, ninguém vai obrigá-lo a usar camisinha, e sente enorme orgulho de agir dessa maneira. Mais cedo ou mais tarde, descobrirá que machucou desnecessariamente a si próprio e aos que ama.

O Rebelde Sem Causa é um ser parecido com um porco-espinho. Agressivo por fora, mas frágil por dentro. Cheio de espinhos, que servem apenas para proteger a sua verdadeira fraqueza. Muitos são os jovens que, quando estão com vontade de chorar, ficam brigando com os outros.

Quando não sabe fazer algo, o Rebelde Sem Causa não consegue pedir ajuda. Tenta se virar sozinho e acaba fazendo bobagens. Depois, em vez de reconhecer os próprios erros, acusa os outros por seus problemas.

Acaba quase sempre sendo mais um causador de problemas do que parte da solução.

Seu caráter explosivo e sua dificuldade de trabalhar em equipe geralmente criam muitos problemas no trabalho. Por isso, o Rebelde Sem Causa vive trocando de emprego, ou, se fica na mesma empresa, tem sua carreira limitada, uma vez que seus superiores sabem que ele não agüenta pressão.

Eduardo era um sujeito que estava sempre metido em encrencas. Levava a vida como se disputasse uma interminável queda-de-braço. Brigava com todo mundo e machucava a maioria das pessoas que viviam com ele.

Sua namorada estava sempre com os olhos vermelhos de tanto chorar por causa de suas explosões. Seus amigos viviam com medo de suas brigas. Jogar futebol com ele era um passaporte para o mal-estar. Ou as pessoas se conformavam em ser maltratadas o tempo todo, ou acabavam entrando em conflito para não serem responsabilizadas pelos problemas dele.

Ele era um sujeito muito bom enquanto as coisas davam certo; mas, ao menor problema, ele estourava.

Como era filho de um grande empresário do ramo de revenda de automóveis, vivia sempre dando broncas nos empregados. Por qualquer coisa, estourava também com os clientes. Ou seja, arrumava problemas para o pai o tempo todo.

No final de uma palestra que dei em sua empresa, seu pai me procurou e pediu que eu orientasse o filho.

Comecei a conversar com Eduardo e o que vi foi um rapaz muito frágil, que não aprendeu a pedir ajuda. Na infância, tinha sentido muito a falta do pai, que vivia sempre trabalhando.

Quando assumiu sua tristeza, abandonou a máscara de todo-poderoso e falou de sua insegurança em cuidar da própria vida. Isso o

ajudou a se sentir mais leve.

Disse a ele que precisava aprender a escutar as pessoas e aceitar as frustrações da vida.

Demorou um pouco para que Eduardo percebesse que poderia ser mais feliz se aceitasse o carinho de quem estava disposto a ajudá-lo. Mas, aos poucos, aprendeu a lidar com suas emoções.

Hoje, ele vive mais em paz com a vida e segue em busca de suas realizações. Ainda está aprendendo a respeitar as pessoas e especialmente a se respeitar. Já deixou de ser um Rebelde Sem Causa.

Para sair desse conflito, o primeiro passo que o Rebelde Sem Causa precisa dar é olhar o próprio íntimo e verificar se sua postura condiz com seus propósitos, seus sonhos, seus projetos.

A pergunta mais importante é: o que eu quero da vida?

A resposta a essa questão requer algum tempo. Mas a busca do contato com sua essência fará que você desenvolva as condições necessárias para evitar atitudes que apenas escondam suas inseguranças. O contato com os próprios sentimentos vai ensiná-lo a se relacionar melhor com as pessoas.

Crescer é tomar consciência do próprio potencial, entender que os objetivos podem ser realizados com trabalho consistente e aprender a reconhecer as qualidades dos outros.

Para abandonar esse estigma de Rebelde Sem Causa é preciso começar a respeitar os próprios sentimentos, os sentimentos alheios e a se relacionar.

Por isso, o melhor a fazer é sempre buscar em conjunto a vitória de todos.

É olhar além do próprio umbigo e descobrir um mundo novo a ser desbravado.

Sem egoísmo, que só serve para atrapalhar.

Sem inveja, que só pesa na mochila e atrasa a caminhada.
Sem revolta, que só torna as coisas mais difíceis.
Aprendendo a abrir seu coração e dividindo sua vida com as pessoas que ama.

A armadilha do Faz-tudo

O Faz-tudo começa muitas coisas, mas não termina quase nada. Ele vive agitado, brigando contra o relógio, sem perceber que muitas de suas ações nascem da impulsividade e não de decisões claras.

Os mais ansiosos, de modo geral, correm de um lado para outro, sem descanso, e fazem mil coisas ao mesmo tempo, certos de que isso os ajudará a chegar mais depressa a algum lugar, mesmo que eles não saibam que lugar é esse.

Eles não querem perder nada. Vivem sempre atrasados, tentando ser pontuais. Estão sempre lotados de aulas de inglês, espanhol e alemão. Fazem cursos de todos os tipos. Participam de todo e qualquer congresso profissional. Querem ser incluídos em todos os projetos da empresa.

Minha mãe diria que eles “correm feito barata tonta”. Ou feito cachorro atrás do próprio rabo. Comem muito, mas não digerem nada. Pode-se dizer que vomitam quase tudo. Aproveitam muito pouco do que lêem porque não refletem sobre suas leituras. Não tiram proveito dos cursos que fazem porque sempre estão pensando em outras coisas a fazer.

Em vez de parar, pensar e decidir por um caminho que facilite seu crescimento, o Faz-tudo se debate e aponta para todas as direções, sem conseguir decidir por uma delas. Fica eternamente cansado porque não tem foco em suas escolhas.

Quanto mais energia gasta, mais afunda.

As pessoas que fazem muitas coisas ao mesmo tempo geralmente adotam essa postura por medo do fracasso. Por ironia do destino, no

entanto, é justamente esse comportamento disperso que acaba criando derrotas magníficas.

Eles não sabem assumir suas escolhas e, enquanto não decidem, colocam os pés em dois barcos diferentes. Fazem duas faculdades porque não sabem qual realmente lhes interessa. Querem estar cada dia em um departamento da empresa. Namoram duas pessoas ao mesmo tempo porque não sabem qual delas escolher.

Por alguma razão, criaram a idéia de que somente muita ação resolve seus problemas. Querem soluções imediatas e costumam perceber que, no fundo, nunca saem do mesmo lugar.

Quando alguém simplesmente corre de um lado para outro, o único resultado de seus esforços é a exaustão.

Na infância do Faz-tudo, seus pais, querendo que ele fosse perfeito, o matriculavam em todos os cursos e aulas particulares. Quando viam o filho parado, assustavam-se com a possibilidade de ele se tornar um vagabundo. Então, exigiam que a criança estivesse sempre imersa em alguma atividade.

Esses pais não conseguiam conversar com os filhos, ajudá-los a pensar sobre seus projetos, elaborar planos para resolver suas dificuldades. O que importava para eles era agir. Mas ação fora de contexto nada mais é do que tentar fugir dos problemas.

Muitas vezes, as pessoas agitadas pensam que estão fazendo algo para superar seus obstáculos quando, na verdade, estão com dificuldade para pensar, refletir e tomar uma decisão consistente.

Ao condicionar os filhos a agir mais por impulso do que por convicção, esses pais perderam a oportunidade de ensiná-los a pensar e decidir. Seus filhos ficaram viciados em “ação sem elaboração”.

Geralmente os pais admiram seu filho Faz-tudo porque percebem os esforços dele para conseguir sucesso na vida. Mas não percebem que o filho vive estressado, com medo de não conseguir realizar seus projetos.

A angústia maior começa quando eles vêem que os filhos não completam nada do que iniciam. Aí surgem os discursos de censura, típicos dos pais que precisam convencer os filhos a irem até o fim em qualquer coisa. Nessa época, sempre que os pais dizem “precisamos conversar”, os filhos já entendem como uma cobrança para que concluam algo na vida.

Geralmente, o Faz-tudo vive trocando de parceiro, porque busca o relacionamento perfeito, sem desentendimentos nem frustrações, e não tem paciência para construir uma relação a dois.

Enquanto o Peter Pan procura alguém que cuide dele e o Rebelde Sem Causa massacra o parceiro até ver atendidos todos os seus desejos, o Faz-tudo costuma ter vários relacionamentos por duas razões: não sabe escolher o parceiro e não quer perder tempo com ninguém.

O Faz-tudo vive atazanando a namorada, querendo que ela faça milhares de coisas como ele. Quando namora uma pessoa que não tem o mesmo perfil, começa a cobrar atitudes dela, como seus pais fizeram com ele em sua infância. A namorada se sente sobrecarregada com as expectativas dele e ele acaba se afastando porque não tem tempo para ficar com ela. Aos poucos, vão se distanciando.

Quando a namorada também é uma Faz-tudo, o casal distancia-se porque as agendas dos dois estão sempre lotadas. Depois de um tempo, tornam-se meros amigos, sem paixão: agem como sócios em seus projetos. O problema é que nunca completam o que começam e, depois de um tempo, passam a acusar um ao outro por não ajudar em seus projetos pessoais.

Como os pais colocaram muita pressão para que fossem bem-sucedidos, esses jovens não aprenderam a trabalhar para realizar seus objetivos. Na verdade, trabalham apenas para não fracassar. Morrem de medo de serem chamados de perdedores.

Exigem a perfeição de si mesmos e acabam não fazendo nada que gere resultados, enquanto se preparam exaustivamente para fazer algo perfeito que nunca acontece.

Em geral, foram ótimos alunos, estudaram em uma boa faculdade, fizeram mestrado e doutorado, mas o problema é ter estudado tanta coisa apenas para esconder o medo de não dar certo no trabalho.

Quando eu era terapeuta, atendi uma moça muito especial, chamada Maria Cristina. Tinha 22 anos, garra e muito talento.

Bonita e inteligente, ela era uma autêntica Faz-tudo. Estava sempre envolvida em novas atividades. Às vezes, era uma nova faculdade. Outras, um novo trabalho. Outras tantas, tinha uma vontade enorme de mudar de casa. Ou de namorado.

Sua vida era uma bagunça total. Tantas coisas a fazer e nada era realizado direito. As amigas diziam que seu apartamento era uma zona total, um amontoado de coisas que ela trazia para casa, desde livros até gatos que pegava na rua.

A cada novo namorado, ela planejava montar um novo negócio. Cada vez que eu a via, estava iniciando um novo projeto. Mas, curiosamente, nunca dava seqüência a nada.

Era incrível a maneira como Maria Cristina desperdiçava suas energias em tantas coisas ao mesmo tempo. Ela lutava para mostrar que seria alguém na vida, mas tanto esforço desorganizado só causava fracassos.

Sua vida somente melhorou quando tomou consciência de que precisava, antes de tudo, escolher alguns projetos e se dedicar a eles até realizá-los.

Aos poucos, foi aprendendo a perseverar quando as coisas não saíam como o planejado e, principalmente, não se deixar distrair com novos projetos.

O Faz-tudo não consegue manter o foco. Vive como uma abelha, beijando todas as flores, mas sem se vincular a nenhuma. Essa dificuldade de aprofundar-se em alguma coisa faz que a sua batalha não dê resultados.

O Faz-tudo precisa aprender a pensar, decidir e planejar suas ações. Mais do que tudo, precisa aprender a ir fundo na própria vida.

O mestre indiano Osho conta que, em sua cidade natal, havia um concurso anual que premiava a rosa mais linda.

Nesse dia, a praça principal ficava cheia de rosas, uma mais espetacular que a outra. O ganhador do prêmio, contudo, era sempre um militar reformado.

Certo dia, após a premiação, Osho seguiu o vencedor até sua casa. Viu que as roseiras eram cuidadas por um jardineiro velhinho e, curioso, perguntou a ele qual era o segredo de tamanha exuberância.

“As pessoas, em geral, deixam crescer todos os botões e depois escolhem a flor mais bonita”, disse o jardineiro. “Eu escolho o botão mais bonito e corto todos os outros. Assim, a seiva não precisa dividir-se entre os vários botões e vai toda para uma única rosa, escolhida por mim.”

A alternativa de destinar toda a seiva a uma única rosa é uma forma de fortalecê-la. Os jovens que se dedicam a muitas coisas ao mesmo tempo desperdiçam sua energia em várias direções, sem perceber que as flores mais bonitas só desabrocham para aqueles que conseguem avançar até o fim, de modo direcionado e objetivo.

Muitas pessoas fazem altos investimentos em projetos, mas não têm paciência para persistir até o resultado aparecer.

Meus primeiros livros são do começo dos anos 1980. Apesar de venderem muito, o sucesso só veio no final dos anos 1990. Imagine: foram quase quinze anos para eu conseguir o reconhecimento do meu

trabalho. Se eu fosse um Faz-tudo clássico, teria parado de escrever logo depois dos primeiros livros.

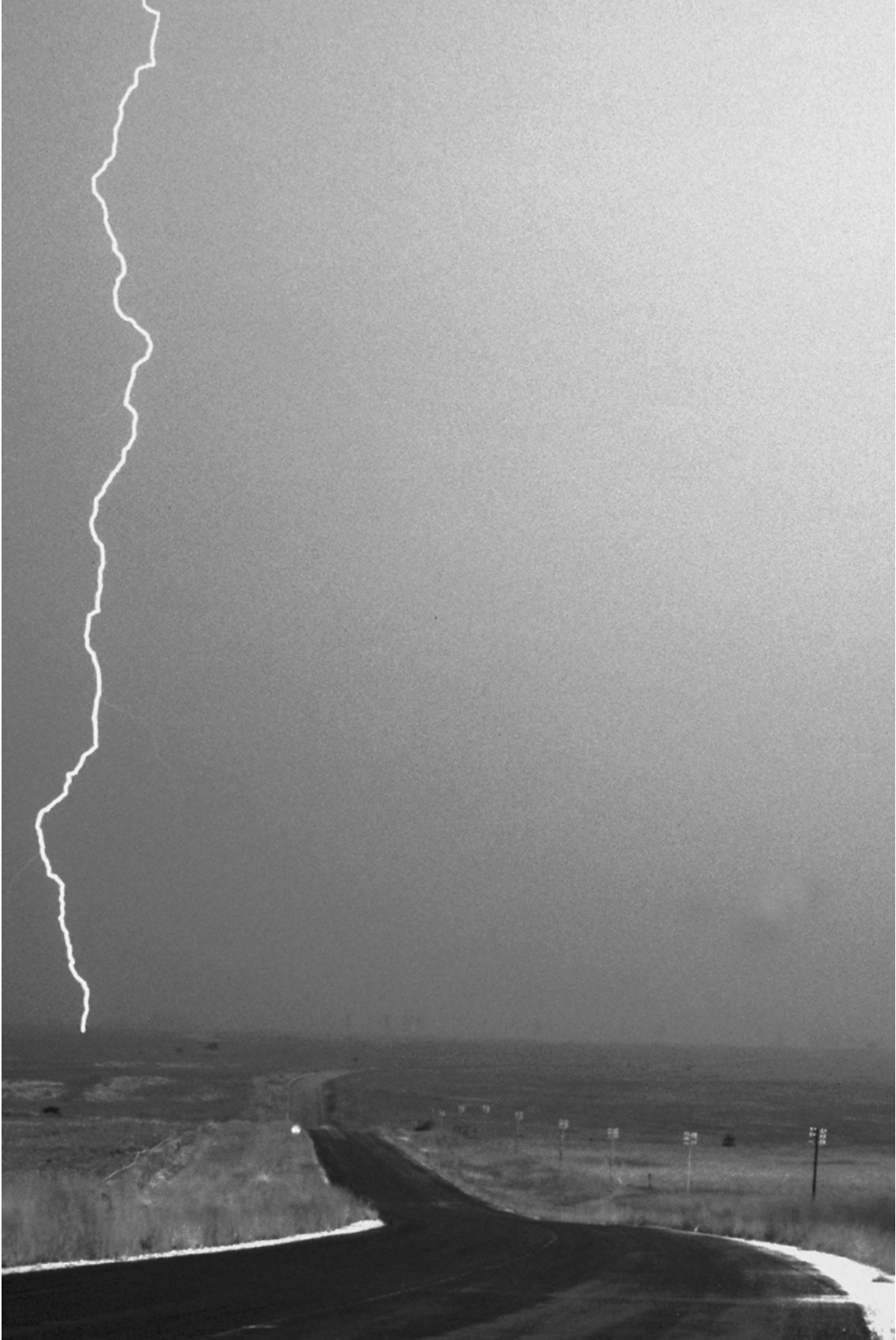
As pessoas precisam aprender que os projetos e as carreiras quase sempre levam tempo para dar resultado.

Quando encontrar o amor da sua vida, dedique-se a ele com carinho e devoção.

Quando for começar um novo projeto, analise com calma, decida com base em fundamentos e, principalmente, planeje com disciplina e organização. Depois, concentre seus esforços nesse projeto e mantenha-se nele até que dê resultados.

Se você está pensando em abandonar um projeto, converse com seus amigos e verifique se você não está desistindo cedo demais.

Aprenda a dar sua seiva para o botão de rosa mais lindo e tenha certeza de que ele se transformará na mais bela flor da sua vida.



4 | **um marco** na jornada do herói

Levava uma vida sossegada
Gostava de sombra e água fresca
Meu Deus, quanto tempo
Eu passei sem saber?
Foi quando meu pai me disse: "Filha
 você é a ovelha negra da família
Agora é hora de você assumir
E sumir!"

Ovelha Negra, de Rita Lee

Rita Lee cantou maravilhosamente a alma da gente: chega uma hora que é assumir e sumir. Não dá mais para esperar. É partir para a vida, criar o seu destino. A sua crisálida já rompeu e não dá mais para voltar a ser lagarta. Agora é abrir as asas e voar.

Seu desafio nesse momento é se transformar na pessoa que você quer ser.

Agora é hora de construir sua vida do jeito que sempre sonhou.

Agora é hora de escrever a história da sua vida!

Ou, em outras palavras, é hora de começar a sua jornada de herói.

Talvez você esteja passando por um grande desafio neste momento e, se tiver a coragem de enfrentá-lo, sua vida nunca mais será a mesma.

Qual é o seu desafio:

O casamento ou o fim do amor da sua vida?

A formatura da faculdade ou uma demissão no emprego?

O início da sua empresa ou a falência do seu negócio?

Na nossa vida existem marcos que dividem o *antes* e o *depois*. Vou dar um exemplo, para explicar melhor essa idéia.

Quando descobri minha vontade de ser psiquiatra, matriculei-me em um cursinho para vestibular em Medicina. Alguns meses depois, entrei na faculdade.

Naquele momento, decidi que também era hora de deixar de viver da mesada que meu pai me dava e procurei formas de ganhar algum dinheiro. Comecei a dar aulas particulares, mas a grana era curta. Logo depois, descobri que os cirurgiões da faculdade precisavam de assistentes nas cirurgias e eles davam uma pequena ajuda financeira para os alunos que os auxiliavam. Percebi que o dinheiro que poderia ganhar em cada cirurgia era mais do que eu ganhava em um dia inteiro dando aulas.

Fui procurar informações sobre como entrar nesses grupos de cirurgia e descobri que o doutor Célio Gayer, o mais importante cirurgião da cidade, tinha um grupo de assistentes que eram selecionados por meio de um concurso realizado entre o segundo e o terceiro anos da faculdade. O conteúdo da prova era Anatomia Humana. Então fui ser monitor de Anatomia, para aprender o máximo possível sobre o assunto. Passei no concurso em primeiro lugar e comecei a participar das operações. Com isso também fui aprendendo a realizar cirurgias e, às vezes, os médicos solicitavam que eu as assumisse sozinho.

Continuei me dedicando a estudar Psiquiatria, porque sabia que esse era o meu caminho, mas já estava ganhando um bom dinheiro operando. Os convites para fazer cirurgias eram cada vez melhores e mais frequentes e minhas escalas para plantões de pronto-socorro aumentavam a cada dia. Eu estava totalmente envolvido com cirurgia, mas meu coração pertencia à Psiquiatria.

Resolvi me casar e a necessidade de dinheiro aumentou, prendendo-me ainda mais à área cirúrgica. Fiquei com receio de nunca conseguir me dedicar à minha verdadeira vocação. Sentia-me vítima do destino porque não tinha tempo para dedicar-me ao que eu realmente queria.

Até que um dia disse para mim mesmo: a partir do mês que vem não vou dar mais plantão em pronto-socorro. Organizei minhas finanças

como pude e entrei de cabeça.

Era agora ou nunca!

Montei o meu consultório e comecei a atender meus pacientes. No início tinha medo de trabalhar sozinho, mas, ao mesmo tempo, sentia-me feliz por conseguir realizar meus sonhos.

Foi quando minha esposa engravidou. Não era o momento ideal para sermos pais, pois o dinheiro ainda era escasso, mas era um filho desejado. Então, comecei a trabalhar também com pacientes terminais em hospitais para completar o orçamento.

O garoto nasceu lindo. Mas, é claro, as despesas aumentaram. Por sorte, nessa época, surgiu uma nova oportunidade de trabalho: fazer Psicoterapia em pacientes com câncer. Segui em frente, cada dia mais perto da minha vocação.

Alguns meses depois, tivemos uma terrível notícia: o diagnóstico de que nosso bebê sofria de uma doença gravíssima, com uma expectativa de pouco tempo de vida. Meu Deus do céu! A única possibilidade de ele viver seria com tratamentos caríssimos, que eu não teria condições de pagar. Mas continuei em frente, sempre acreditando que o dinheiro necessário chegaria no momento certo. E eu precisava dar um jeito de ganhar mais.

Comecei a dar cursos de Psicoterapia. Trabalhava todos os sábados e domingos, todas as noites, todas as tardes. Nunca trabalhei tanto na minha vida.

Apenas não trabalhava durante as manhãs, pois elas eram reservadas para levar meu filho Leandro para os tratamentos.

O tempo passou, Leandro sobreviveu à doença e minha rotina ficou mais calma.

Hoje me lembro dessa fase de minha vida, incluindo a passagem de cirurgião para psiquiatra, com muito orgulho. Nesse processo de beber do cálice da provação, percebi minha verdadeira força interior. Também

descobri amigos maravilhosos e principalmente aprendi a valorizar as amizades verdadeiras.

Antes do tratamento de meu filho, eu me sentia preso à impossibilidade de largar as cirurgias e me dedicar à minha vocação como psiquiatra. Sentia-me incapaz de ganhar o dinheiro necessário para levar uma vida decente. Mas, no momento em que respondi ao chamado da vida, comecei a entrar em contato com minha força interior. E depois do drama que vivi passei a acreditar que os problemas são sempre menores do que parecem quando se tem a coragem de enfrentá-los.

A partir dessa época, o Roberto transformou-se no Roberto Shinyashiki.

Alguns momentos estão destinados a ser marcos inesquecíveis na sua vida. Basta ter a coragem de ir sempre em frente, encarar os desafios, superar os obstáculos, escutar os bons companheiros de viagem, deixar para trás os convites do mal e criar a sua vida da maneira que você quiser.

Tenha sempre a certeza de que você é maior do que imagina.



5 | **os seus**

poderes interiores

Nosso maior medo não é sermos inadequados. Nosso maior medo é que nós somos poderosos além do que podemos imaginar.

É nossa luz, não nossa escuridão, que mais nos assusta. Nós nos perguntamos: "Quem sou eu para ser brilhante, lindo, talentoso, fabuloso?"

Na verdade, quem é você para não ser? Você é um filho de Deus.

Você pensando pequeno não ajuda o mundo. Não há nenhuma bondade em você se diminuir, recuar para que outros não se sintam inseguros ao seu redor.

Todos nós fomos feitos para brilhar, como crianças brilham. Nós nascemos para manifestar a glória de Deus dentro de nós. Não é somente em alguns de nós; é em todos.

E enquanto permitimos que nossa própria luz brilhe, nós inconscientemente damos permissão a outros para fazer o mesmo.

Quando nós nos libertamos do nosso próprio medo, nossa presença automaticamente libertará outros.

Nelson Mandela, no discurso de posse como presidente da África do Sul

As ações das pessoas em sua jornada de herói são baseadas nas virtudes que elas já sabem ter. Mas, à medida que enfrentam novos desafios, vão se conectando a poderes além da sua consciência e imaginação.

Quando tive de criar os cursos de Psicoterapia, com a clara e urgente intenção de conseguir recursos para o tratamento do meu filho, descobri minha capacidade de fazer dinheiro utilizando as minhas idéias e o meu trabalho. Eu sempre me imaginei um sujeito limitado em relação a ganhar dinheiro e adquirir bens materiais, mas quando a água chegou ao meu pescoço descobri esse meu potencial.

Você tem habilidades que nem imagina para empreender sua jornada. Vamos conversar um pouco sobre os poderes que as pessoas

usam na sua caminhada. Alguns você já conhece, outros vai descobrir dentro de si quando tiver a coragem e a determinação de seguir em frente!

INTEGRIDADE

Tudo em nossa vida tem de começar com o respeito aos nossos valores. Sucesso tem de ser consistente. Pessoas de sucesso superficial me dão pena, pois não conseguiram entender o verdadeiro significado da palavra sucesso.

As pessoas não se dão conta dos estragos que pequenas ações sem respeito aos seus valores fazem em sua vida. Pequenas mentiras, pequenas fofocas, pequenas omissões, quando somadas, são como bombas atômicas em nosso caráter.

Muita gente quer ganhar uma partida de futebol de qualquer jeito, mesmo que seja com um gol de mão. As pessoas não imaginam a encrenca que criam em sua vida quando conquistam vitórias desrespeitando as regras ou lesando alguém.

Tenho um exemplo disso no meu trabalho: sempre levo dois livros para as minhas palestras. Muitas vezes dou um dos exemplares para alguém da platéia que teve uma bela participação no evento e guardo o outro para dar a algum amigo que apareça de surpresa.

No final da palestra as pessoas costumam vir a mim para pedir autógrafos e a coisa fica meio tumultuada no palco. Quando terminamos, eu volto ao púlpito para pegar meu livro e, surpresa: o livro foi roubado!

Para mim isso não é um grande problema. Não vou ficar nem mais rico nem mais pobre por causa de um livro. Mas fico pensando no efeito que aquele livro roubado causa na vida de quem o pegou. É devastador.

Imagine que essa pessoa coloque o livro em seu escritório. Todos os dias, quando olhar para a estante, o livro vai gritar para ele: você é um

ladrão! Essa situação influencia a vida da pessoa e sua alma vai ficando fraca.

Talvez você me pergunte: “E em relação aos políticos ladrões? Como fica a vida deles com tanta desonestidade?”

“Como será que anda a relação desses políticos desonestos com os seus filhos? Como andam seu casamento, sua vida psíquica?”

Se, por exemplo, um dos políticos corruptos se vê em uma situação em que seu filho é algemado e preso, ele pode afirmar que é um engano, que seu filho é inocente. As pessoas podem até acreditar que foi uma injustiça. Mas a alma desse pai vai ficar eternamente ferida, carregando a culpa de ter servido de mau exemplo.

Como fica, por exemplo, a vida do político que, todos os dias, vê nos jornais e na televisão denúncias contra ele e sabe que seus filhos estão assistindo ao mesmo noticiário? Na escola, é provável que os colegas passem a evitá-los em razão dessas denúncias.

Mais tarde, como esse mesmo político vai se sentir quando for chamado às pressas para a delegacia e der de cara com o filho detido por tráfico de drogas ou por agressões gratuitas contra pessoas inocentes?

Será que esses não são preços altos o suficiente a pagar por sua desonestidade?

A integridade é fundamental para conseguirmos sucesso e felicidade consistentes, e principalmente paz interior. É melhor a derrota do que uma vitória sem escrúpulos.

Agora, a integridade não diz respeito somente à ética. A integridade depende da sintonia entre valores, sentimentos e ações. Quando uma pessoa perde a integridade, perde também o respeito por si mesma, além de abalar a consideração que os outros têm por ela.

Infelizmente, muitas pessoas abandonam seus valores para agradar os outros. Lembra-se da “maria-vai-com-as-outras”?

“Maria-vai-com-as-outras” é a pessoa que adota sempre as opiniões alheias, faz tudo o que os amigos fazem e tem mania de deixar de lado os próprios sentimentos, só para não contrariar a turma. Mesmo que isso não esteja de acordo com seus valores, ela acata as atividades propostas pelo grupo para ser aceita e porque lhe faltam forças para dizer não.

Você já compareceu a uma “festa estranha com gente esquisita” — conforme cantava Renato Russo — mesmo sabendo que não se sentiria bem naquele ambiente e teria de lidar com situações com as quais não concorda?

Já comprou alguma coisa que não queria ou vestiu determinado tipo de roupa apenas para se sentir parte da tribo?

Já foi induzido por falsos amigos a tomar um porre ou experimentou alguma droga contra a vontade, convencido de que “uma vez só não faz mal”?

Certas coisas, mesmo quando praticadas uma única vez, fazem mal, sim! Fazem mal porque ferem a integridade e enfraquecem a auto-estima.

Ouçõ freqüentemente histórias de pessoas que não deram ouvidos aos seus valores e, no dia seguinte, acordaram com uma gigantesca ressaca moral. Não a moral imposta pela sociedade, e sim a moral interior, que nos cobra coerência e nos faz sentir náusea quando avançamos o farol. Depois da ressaca vem o arrependimento por não ter seguido a voz da consciência.

João é loucamente apaixonado por Laís. E é correspondido.

Baseada nesse amor, a relação do casal sempre foi construída com muito respeito e confiança mútuos.

Em certo fim de semana, João foi com a turma para a balada, mas não levou Laís. Naquela noite, surgiu outra garota que não parava de dar em cima do rapaz.

João tentou ignorar a situação porque acreditava verdadeiramente que não devia trair a namorada. O amor e o respeito entre eles estavam acima de tudo.

Mas a turma começou a fazer a cabeça dele. Todos caçoaram de tamanha carece e o incentivaram a ficar com a garota. “A mina é uma tremenda gata”, diziam. “E uma vez só não faz mal algum.”

João acabou passando a noite no apartamento dela.

Foi bom enquanto durou. Mas, no dia seguinte, João estava péssimo. Mal conseguia olhar-se no espelho. E, pior ainda, não conseguia encarar Laís, pois sentia o sabor amargo da culpa e tinha medo de que ela enxergasse a traição em seus olhos.

Gosto muito de dizer aos amigos que respeitem seus alarmes da integridade.

Esse alarme é disparado por sua consciência sempre que você está prestes a violar seus valores. Ele desperta quando a sua consciência grita pedindo socorro ao perceber que você vai fazer algo de que pode se arrepender depois.

Se o alarme da integridade toca e você não o respeita, corre o risco de fazer uma tremenda bobagem.

Quando você está prestes a brigar com uma pessoa franzina, visivelmente assustada, só para posar de valente para sua turma, sua consciência lhe dá um aviso: vale a pena agredir alguém só para ganhar um olhar de admiração de alguns amigos bêbados? Se você estiver alerta, vai perceber que abandonar seus valores só diminuirá o respeito que tem por si mesmo.

O alarme da integridade é calibrado de modo diferente para cada pessoa e tem como base a experiência de vida, os valores, a consciência e os limites que aceitamos como válidos em nossa vida ou em determinada

situação. Por isso, julgar os outros é sempre complicado: podemos não conhecer o contexto de vida daquela pessoa e fazer mau juízo dela.

É lógico que existem valores universais, como não mentir, não roubar, mas tenho certeza de que você aprovaria a atitude de um dono de orfanato que mentisse para um policial da Gestapo, na Segunda Guerra Mundial, dizendo que não abrigava nenhuma criança judia. Ou o que dizer de um pai que, no desespero, roubasse um pão para dar ao filho faminto?

A sua consciência de integridade é aquela sensação gostosa que você tem quando age de acordo com seus valores. Mas é também aquele incômodo desagradável que toma conta de seu peito quando você insiste em fazer algo que não considera correto.

As piores situações que você pode enfrentar surgem quando não ouve a si mesmo e avança seus limites, principalmente quando tem a intuição forte de que está prestes a fazer besteira.

Sugiro que você consulte sempre a sua consciência antes de fazer qualquer coisa que talvez não lhe caia bem. Ela será sempre o seu melhor guia! Tenha a coragem de dizer não quando o alarme da integridade indicar que deve dizer não. É sempre melhor arriscar perder a amizade de pessoas que não têm os mesmos valores que você do que arriscar sua paz interior.

Todo mundo quer ser genial, todo mundo quer ser campeão, mas nossas vitórias só têm sentido quando respeitamos as regras do jogo.

Quando nossas ações contrariam nossos valores, perdemos a integridade e isso nos torna incompletos diante da vida. Perdemos o ritmo da jornada. Mais importante do que obter uma vitória é construí-la em paz.

Respeite seus valores, ouça seus sentimentos na hora de agir, tenha consciência de como as suas decisões podem afetar a vida dos outros e

busque conquistar o campeonato de maneira digna. Esse é o verdadeiro sentido da vida.

Se você quiser, pode até trapacear com seu colega de estágio para ficar com a vaga dele. Mas como ficará a sua reputação com os futuros colegas que o viram trapacear? Pior ainda: como ficará o conceito que você tem de si mesmo? Será essa a melhor forma de construir um futuro profissional?

Certa vez, num reino distante, um fazendeiro muito rico perdeu uma bolsa com 40 moedas de ouro. Desesperado, mandou avisar todos os habitantes da vila de que recompensaria quem achasse sua bolsa.

Um lavrador muito humilde encontrou a bolsa e apressou-se a levá-la ao dono.

Desejoso de fugir ao compromisso de recompensar o lavrador, o fazendeiro inventou uma artimanha. Chamou o pobre homem e disse:

— Minha bolsa tinha 50 moedas e aqui só há 40. Você não vai ganhar recompensa nenhuma. É melhor retirar-se logo antes que eu mande prendê-lo por roubo.

Dias depois, ao tomar conhecimento da história, o rei, conhecido por seu senso de justiça, convocou o rico fazendeiro e o pobre lavrador para uma audiência e pediu que a bolsa fosse levada ao palácio.

O rei tomou a bolsa nas mãos, inspecionou seu conteúdo e rapidamente perguntou ao homem rico:

— Quantas moedas você disse que havia aqui?

O fazendeiro imediatamente respondeu:

— Cinqüenta moedas, majestade.

O rei, espirituoso e sagaz, logo retrucou:

— Então esta não é sua bolsa, pois aqui há apenas 40 moedas.

E, virando-se para o lavrador, arrematou:

— Pode levar esta bolsa com você, meu bom homem. E vamos continuar a procurar a bolsa que o fazendeiro perdeu.

Não é possível sustentar uma vida coerente sem sentir orgulho de nossa obra. A honestidade vai ser sempre premiada e deve servir de fundamento para nossas escolhas. Por maiores que sejam os exemplos de falta de integridade que encontremos pelo mundo, é fundamental que nossos valores liderem sempre nossas ações.

A pessoa desonesta sempre paga caro por sua desonestidade. Ela pode até não ser pega pela Justiça, mas sua consciência sempre lhe acusará e a lembrará dos seus deslizes. Não importa o fato de ninguém ficar sabendo quando somos desleais. O que importa é que “nós mesmos sempre o saberemos”.

Existe ainda um outro som na sua consciência, que costumo chamar de “o canto dos anjos”. A sua consciência também sussurra ao seu coração o orgulho por uma ação em que você respeitou seus valores. Como naquele dia em que você estava com pouca grana e deixou de comprar um livro que queria muito para comprar flores para dar de presente de aniversário para sua avó.

Vale muito mais a pena atrasar nossas conquistas do que realizá-las profanando nossos valores. O que realmente importa é que tenham uma base sólida.

CAPACIDADE DE EXPLORAR O MUNDO INTERIOR

Você ouvirá a opinião de muitos autores em geral a respeito da importância de seguir o seu coração. Eles têm razão: um caminho que não fale ao seu coração não alimentará a sua alma; e uma pessoa sem alma é um ser perdido no oceano da vida.

A exploração do nosso mundo interior ajuda a nos conhecer melhor e, portanto, a construir uma vida que tenha sentido. Para mim, ainda fico muito triste quando converso com pessoas ricas e importantes que me confessam, quase chorando: é horrível ver que batalhei e consegui tantas

coisas que queria, mas não sou feliz. O meu sacrifício não me deu felicidade.

É importante escutar a nós mesmos o tempo todo, para saber se estamos realizando objetivos que nascem do nosso coração. Só assim teremos certeza de que, no final da vida, não iremos nos martirizar com o arrependimento.

— Mas, Roberto, como conhecer a minha alma? Como escutar o meu coração?

Bem, a primeira dica é: faça a pergunta certa. Quando você faz a pergunta errada, o seu coração vai para muito longe. Quer um exemplo de pergunta errada?

Suponha que o seu chefe foi duro com você e apontou vários problemas de desempenho no seu trabalho. Se você perguntar a si mesmo: “Por que meu chefe está me sacaneando?”, não vai encontrar uma resposta que lhe ajude a crescer. Sentir-se vítima do seu chefe, em vez de analisar o próprio trabalho, vai deixar você distante da resposta que lhe interessa. Nesse momento o melhor é olhar para dentro de si, verificar em quais pontos o seu chefe tem razão, analisar suas atitudes e tentar melhorar o seu desempenho.

Seu namorado terminou o relacionamento com você. Em vez de perguntar por que ele a sacaneou, seria mais interessante entrar em sintonia com os próprios sentimentos. Se a tristeza aparecer, o melhor é chorar em paz, e só depois analisar seu comportamento. Talvez você se dê conta de que estava sendo muito crítica com seu namorado e, a partir daí, aprenda a admirar mais a pessoa que você ama, percebendo com isso o que pode melhorar em sua maneira de demonstrar amor.

Se você fizer as perguntas certas, conseguirá aprender muito sobre si mesmo.

Faça suas perguntas, mesmo que elas fiquem muito tempo sem resposta:

- O que é essencial para você?
- Qual é a sua meta profissional?
- Como gostaria de estar daqui a dez anos?
- O que você precisa fazer para realizar seus projetos?
- A sua vida está do melhor jeito que poderia estar neste momento?

A capacidade de explorar nosso mundo interior nos ajuda a tomar melhores decisões e a evitar problemas decorrentes da nossa maneira de ser.

Quando tinha aproximadamente 20 anos eu era o rei das decisões impulsivas. Decidia comprar alguma coisa sem pensar e alguns dias depois tomava consciência de que tinha feito besteira.

Depois de algum tempo decidindo errado, prometi a mim mesmo que sempre me daria um prazo de uma semana para pensar antes de comprar qualquer coisa mais cara. Isso evitou que eu fizesse muitas bobagens.

Conhecer-se melhor pode ajudá-lo a tomar decisões que lhe façam realmente crescer.

Certa vez um deputado que gostava muito do meu trabalho telefonou-me e convidou-me a assumir um cargo de diretor de um importante hospital público. Consegui pedir a ele um prazo de um dia antes de lhe dar a resposta, o que foi um grande sacrifício, pois a minha vontade era dizer sim na hora.

Fiquei pensando sobre o assunto e me dei conta de que aceitar o convite para cuidar de um hospital não tinha o menor sentido, considerando a minha vocação de psiquiatra. O que eu gostava mesmo era de escutar as pessoas e ajudá-las a se realizar. Foi um alívio quando, no dia seguinte, liguei para dizer “não, obrigado!”. Minha alma celebrou a minha decisão.

Algumas vezes, sua rota precisa ser reajustada e você só descobrirá isso se souber conversar consigo mesmo. Ficar em silêncio ajuda muito a escutar a voz da sua alma.

Sabe quando rastreamos todos os arquivos e pastas do computador em busca de alguns vírus que possam ter invadido o sistema?

Sabe quando navegamos pela internet e mantemos o antivírus acionado para impedir a entrada de elementos suspeitos?

Na vida real, o autoconhecimento é nosso melhor antivírus.

Para que você não perca todos os seus documentos nem tenha de configurar novamente sua máquina, pergunte-se sempre o que realmente importa em cada momento de sua vida.

ASSUMA AS SUAS ESCOLHAS

— Imagino que você se sinta um pouco como Alice ao entrar na toca do coelho.

— Você tem razão.

— Eu consigo ver em seus olhos. Você tem o olhar de um homem que aceita o que vê porque está esperando acordar. Isso não deixa, ironicamente, de ser verdade... Você acredita em destino, Neo?

— Não.

— E por que não?

— Não gosto de pensar que não controlo minha vida.

— Sei exatamente o que quer dizer.

Ao proferir essas palavras, Morfeu acomoda-se em uma poltrona diante de Neo e prossegue em seu discurso:

— Vou lhe dizer por que está aqui. Você está aqui porque sabe de alguma coisa. Sentiu a vida inteira que há algo de errado no mundo. Embora não saiba dizer o que é, está lá, como um zunido em sua

cabeça, e o enlouquece aos poucos. Foi esse sentimento que o trouxe até mim. Você sabe do que estou falando?

— De Matrix?

— Você deseja saber o que é isso? Pois bem, Matrix está em todo lugar. Mesmo agora, nesta sala, pode vê-la ao olhar pela janela ou ligar a televisão. Você a sente quando vai para o trabalho, quando vai à igreja, quando paga seus impostos. É o mundo que foi colocado diante de seus olhos para que você não veja a verdade.

— Que verdade?

— Que você é um escravo, que nasceu em cativeiro e, como todo mundo, vive numa prisão. Infelizmente, é impossível explicar o que é Matrix. Você tem de vê-la por si mesmo.

Morfeu tira duas pílulas de um estojo e as apresenta a Neo.

— Esta é sua última chance. Ao fazer sua escolha, você não terá como voltar atrás. Se tomar a pílula azul, acordará em sua cama acreditando no que quiser acreditar. Se tomar a pílula vermelha, ficará no País das Maravilhas e eu mostrarei até onde vai a toca do coelho. Lembre-se: tudo o que ofereço é a verdade. Nada mais.

Diálogo retirado do filme *Matrix*

“Ao fazer sua escolha, você não terá como voltar atrás”, alerta Morfeu na cena mais importante de *Matrix*.

Assim como Neo ao aceitar a missão que estava reservada para ele, você é o único responsável por suas decisões e atitudes.

Quando olho minha vida hoje tenho a certeza de que ela é consequência de cada uma das decisões que tomei. Quando decidi deixar de ser músico para ser médico, resolvi ajudar as pessoas. Quando decidi deixar de ser cirurgião para ser terapeuta, escolhi tocar a alma das pessoas. Quando decidi escrever livros, optei por levar meus conhecimentos médicos para um maior número de pessoas. E cada

decisão foi moldando a pessoa que sou hoje. Quando analiso essas escolhas, vejo que elas influenciaram minha vida não somente no momento em que foram tomadas, mas durante todo o tempo.

Todos os dias você faz escolhas e com elas decidirá a vida que você vai levar e a pessoa que vai ser.

Quando decide ficar navegando na internet em vez de trabalhar nos seus projetos profissionais, você está mostrando ao seu chefe sua falta de comprometimento com a empresa. É como se você decidisse escolher a pílula azul oferecida por Morfeu.

Quando decide viver brigando todos os dias com seu namorado em vez de mergulhar nos estudos, você está escolhendo estruturar sua carreira com poucos conhecimentos.

Quando decide enfrentar os desafios, você está escolhendo também tomar seu destino em suas mãos. Você escolheu a pílula vermelha e a partir daí começaram as suas verdadeiras batalhas. Sua decisão gerou uma transformação.

Sempre que faz uma escolha, existem muitas outras também sendo feitas por você. Por exemplo, se escolhe comer *junk food*, você também está escolhendo se tornar mais pesado, ter a pele engordurada, sentir-se mal ao ir a festas e reuniões.

Quando você escolhe ser um bom aluno na faculdade também está escolhendo certos tipos de amigos, um relacionamento mais aberto com os professores, uma perspectiva melhor de carreira, deixar as baladas de lado durante a semana.

Haverá, em sua jornada, muitas bifurcações, muitos momentos nos quais será preciso optar por um lado, uma trilha, uma direção.

Outro aspecto a considerar é o fato de que, quando você decide fazer uma escolha, deve entender que há conseqüências decorrentes dessa escolha. Muitas pessoas pensam que uma escolha só decide aquele momento e acabam errando feio.

Quando você decide não usar mais drogas está escolhendo melhorar em todos os outros aspectos de sua vida: saúde, trabalho, relacionamentos, finanças.

Lembre-se: é você quem escolhe, mesmo que a sua escolha seja deixar tudo do jeito que está.

Você pode manter suas amizades ou mudar de amigos.

Pode investir em seus relacionamentos afetivos ou se afastar deles.

Pode adotar uma postura ativa ou apenas esperar que o mundo se molde à sua maneira.

A liberdade de escolha comporta todas as alternativas.

Uma coisa é certa: a qualidade de suas escolhas vai determinar a qualidade da sua vida. Por isso, pense sempre nas conseqüências de suas escolhas. E decida de modo mais construtivo.

Em muitos momentos a vida vai lhe apresentar pílulas azuis e vermelhas e a sua escolha mostrará que tipo de pessoa você é, ou quer vir a ser.

CONSERTE OS SEUS ERROS

Todas as pessoas cometem muitos erros ao longo da vida.

Quando olho para trás, fico impressionado com os erros que cometi. Algumas vezes, por não ter enxergado direito quem era o bandido e quem era o mocinho, acabei dando ouvidos ao bandido. Outras vezes até percebi o erro que estava cometendo, mas não fui suficientemente forte para fazer o que precisava ser feito. Errei também quando decidi fazer determinada coisa, mas não fui suficientemente firme para levar minha decisão até o fim.

O que posso dizer é que procurei fazer o que julgava certo, mas nem sempre as coisas saíram corretamente. Podemos até tentar acertar, mas algumas situações são muito complexas, e equívocos acontecem.

O pior de tudo não é errar, mas o que as pessoas fazem com seus erros.

— Roberto, quais são os enganos que as pessoas podem cometer quando erram?

Infelizmente a maioria das pessoas coloca a responsabilidade de seus erros nos outros. “Meu pai não me deu amor, por isso não consigo ir até o fim nas coisas que começo.” “O problema é que a minha namorada é muito ciumenta e não me deixa trabalhar direito.”

“A culpa é do meu chefe, que nunca me orienta quando preciso.” Mas será que você pediu ajuda ao seu chefe? Será que não havia outras pessoas que poderiam orientá-lo? Será que você não tem outras formas de conseguir as informações necessárias?

Quando as pessoas colocam a responsabilidade por seus erros nos outros acabam tendo mais dificuldades em resolver os problemas.

Infelizmente, a arrogância é uma praga que impede a pessoa de perceber a bobagem que fez e de aprender com os próprios erros ou de pedir desculpas aos prejudicados.

A compreensão de que podemos errar e depois corrigir nossos erros nos ajuda a valorizar nossos esforços.

A juventude é um tempo de muitas descobertas. É também um tempo de muitas paixões. E paixões trazem alegrias e sofrimentos, erros e acertos.

Muitas vezes vejo casais em que o rapaz vive humilhando a namorada. Eu sempre me pergunto, nesses casos, como alguém pode agüentar tanta desqualificação.

Tempos depois, esse rapaz aparece chorando, reclamando que a garota terminou o relacionamento porque se apaixonou por outro. O ódio por ter sido abandonado não lhe permite perceber que foi ele mesmo que jogou a companheira nos braços do outro. Ficar ressentido não o ajudará a mudar sua maneira de se relacionar.

Aliás, o amor não é simplesmente um sentimento. O amor também é a forma de tratar a pessoa amada. Alguém que maltrata seu parceiro não pode realmente dizer que o ama. O verdadeiro amor nos faz ter vontade de fazer o outro feliz.

No emprego também é preciso coragem para reconhecer suas dificuldades, assumir os próprios erros e iniciar um trabalho para mudar seu comportamento.

O que acontece quando você perde um emprego do qual depende e gosta? O sofrimento é inevitável. Surge a raiva incontida contra o chefe. Isso é natural. Mas tem de chegar o momento em que você passa a aprender com as coisas que fez, ou deixou de fazer, e talvez tenham contribuído para a sua demissão.

Então, quando você se der conta de que está em um caminho errado, mude de rota antes de fazer ainda mais bobagens.

Na Europa, existem trens que fazem viagens longas que duram dias.

Em um desses trens, uma jovem dividia a cabine com um sujeito que não parava de resmungar:

— Que azar! — ele dizia, entre um suspiro e outro.

Passados alguns minutos, nova reclamação:

— Que azar!

Curiosa, a jovem lhe perguntou:

— Você está bem? Há algo que eu possa fazer para ajudar?

Ainda se lastimando, o sujeito desabafou:

— É muito azar! Faz três dias que estou no trem errado!

Muitas pessoas passam a vida reclamando dos trens errados que tomaram há muito tempo e dos quais jamais desceram.

Vivem em profissões, empregos e relacionamentos errados, e não fazem nada para corrigir a situação.

Se você tomou o trem errado, desça na próxima estação e procure imediatamente o rumo certo. Caso contrário, sempre sairá perdendo. Talvez até ganhe muito dinheiro ou seja muito aplaudido, mas estará vivendo o sonho de outra pessoa.

Quando tiver dúvidas sobre o percurso do trem que pretende tomar, seja humilde e procure as pessoas que ama para pedir conselhos. Divida com elas suas dores e angústias. Juntos, vocês descobrirão o melhor itinerário a seguir.

Quando tudo parecer perdido, lembre-se: o que hoje é razão de preocupação, amanhã será motivo para sorrir, se você souber agir com precisão.

A consciência de que podemos melhorar com nossos erros nos faz crescer. Errar é uma forma de aprender sobre o mundo e as pessoas. Somente quem não toma decisões está livre de cometer erros.

As pessoas que não erram são medrosas. As pessoas que não assumem seus erros são irresponsáveis e as que insistem neles são cegas.

Na vida, você vai acertar algumas vezes e errar outras.

Com base nos acertos, vai construir sua auto-estima.

Com os erros, aprenderá lições que servirão para toda a vida.

ACREDITE SEMPRE

As pessoas que admiramos sempre avançam e nunca deixam que as tempestades as afastem de sua rota. Elas têm a capacidade de acreditar em seus projetos, mesmo quando tudo parece impossível.

Lembro-me de uma ocasião, que talvez tenha sido o pior momento da minha vida. Um dos meus filhos estava com uma série de convulsões. Os médicos lutavam como podiam para socorrê-lo. Até que, em determinado momento, um deles se aproximou de mim e disse que teria de aumentar a dose de certo medicamento. Como médico, eu sabia que

aumentar a dose significaria a possibilidade de meu filho morrer. Mas, ao ver o sofrimento dele, aceitei o aumento da medicação e rezei mais ainda do que eu já vinha rezando.

Alguns minutos depois da aplicação do medicamento, as convulsões foram diminuindo, até que cessaram por completo. A adrenalina que liberei nesse momento pareceu ficar no meu sangue durante muitos anos.

Em alguns momentos de nossas vidas tudo parece escuro e a única certeza que temos é que precisamos acreditar, rezar e trabalhar duro.

Os grandes médicos sabem disso. Muitas vezes, quando tudo parece perdido, eles sabem que somente existe um caminho: acreditar. No momento em que acreditamos que vamos conseguir, ganhamos lucidez para decidir e nossos braços se tornam fortes para batalhar.

Não importa quantos obstáculos você vai ter, nem quantos golpes vai receber: é preciso sempre levantar a cabeça e avançar.

Quando você observa a história de pessoas de sucesso, vê que elas sofreram muitas derrotas antes de serem reconhecidas.

Você pode imaginar quantas gravadoras recusaram os discos dos Beatles no início da carreira deles?

A situação chegou a tal ponto que eles pensaram seriamente em desistir. George Harrison até arrumou um emprego de *office boy*. Felizmente a crise passou e eles voltaram a batalhar em busca de uma gravadora. O restante da história todos conhecem.

Os livros de Harry Potter são romances fantásticos criados pela escritora britânica J. K. Rowling. Os filmes com base nos livros são campeões de bilheteria. Mas pouca gente sabe que o primeiro volume da série, *Harry Potter e a Pedra Filosofal*, foi recusado por cinco grandes editoras inglesas antes de ser publicado, em 1997. O que teria acontecido se a autora tivesse desistido de seu projeto quando recebeu o primeiro "não"?

Quando você estiver lutando para realizar um objetivo de vida, inevitavelmente os problemas vão aparecer. E, se pensar em desistir, lembre-se de dar o próximo passo: "Só mais um passo. Apenas mais um!".

Logo você vai descobrir que a sua meta está mais perto do que imagina. Às vezes, penso que Deus coloca obstáculos em nosso caminho apenas para percebermos o quanto realmente queremos atingir a nossa meta.

Admiro muito as pessoas que têm a determinação de procurar um emprego, dia após dia, mesmo depois de receber várias respostas negativas. Também tiro o meu chapéu para aquele vendedor que quanto mais "nãos" recebe, mais disposto acorda todos os dias para fazer o que for preciso para realizar sua meta.

Hoje em dia, tenho visto cada vez mais jovens que trabalham durante o dia, sendo muito cobrados em seu trabalho, e à noite vão para a faculdade com uma garra de leão. Antigamente as pessoas também faziam isso, é verdade! Mas o ambiente de trabalho não tinha tanta pressão como tem hoje. Pressão para atingir metas, tanto para subir na carreira quanto para não ser demitido.

Infelizmente, grande parte das pessoas desiste logo de seus sonhos. Sua vida vai ficando vazia, pois viver sem sonhos é como caminhar na escuridão. As pessoas que abandonam os próprios sonhos na verdade abandonam também sua alma pelo meio do caminho.

Não desista do seu sonho. Algumas vezes você vai ter de trocar de namorado, quando perceber que ele não quer construir um sonho com você, mas não abandone seu sonho de ter um casamento feliz. Outras vezes, você vai ter de abandonar uma empresa, porque ela não lhe oferece oportunidades de crescimento, mas não abandone o seu sonho de ser um profissional de sucesso.

Acredite em Deus. Acredite em você. Respeite as pessoas e avance sempre.

CONSTRUA A SUA VIDA COM EQUILÍBRIO

A maioria das pessoas acha que para ter sucesso precisa deixar a vida afetiva de lado. Outras pensam que uma vida afetiva saudável depende do abandono da carreira. Infelizmente, há aqueles que acreditam que ter sucesso significa deixar seus valores de lado. Outros acham que para ter muito dinheiro não podem ser pessoas espiritualizadas.

À medida que vamos amadurecendo, aprendemos que não precisamos escolher entre uma coisa e outra, mas sim descobrir formas de integrar as várias coisas que nos são importantes.

Você não tem de escolher entre o amor e a carreira. Viva o amor e a carreira ao mesmo tempo!

Você não tem de escolher entre o dinheiro e a espiritualidade. Viva a espiritualidade próspera!

Um rei quis presentear um sábio, como gratidão por tudo o que ele havia feito pela família real. Deu-lhe, então, uma tesoura de ouro. Quando o sábio recebeu o presente, confessou:

— Fico muito grato por seu presente, mas preferia uma agulha que costurasse e mantivesse juntos os tecidos. Toda a minha vida eu vivi como uma tesoura, dividindo e separando. Agora quero viver para unir as partes.

Quero ajudar os filhos e seus pais a se amar mais. Ajudar as pessoas que vivem comigo a ser mais cooperativas. Estimular os casais a conviver melhor.

Quando as pessoas restringem suas escolhas a “ou isto, ou aquilo”, estão com uma imensa tesoura na mão, cortando e separando. É melhor assumir a postura da linha e da agulha, unindo, acrescentando, somando pontos; criar união, saber ampliar os horizontes e as possibilidades. Viver com abundância é saber integrar as várias partes da vida.

Você não precisa descuidar da sua carreira para cuidar do namoro. Um jovem inseguro pode, por exemplo, imaginar que a namorada suprirá as doses de carinho e segurança que os pais deixaram de lhe proporcionar e ficar preso somente ao amor, deixando os outros aspectos da sua vida de lado.

Toda relação afetiva é benéfica quando nos dá força para crescer. Mas quando um relacionamento faz a pessoa trabalhar mal, com o tempo ela vai querer que o companheiro também relaxe no trabalho e, dessa maneira, os dois cairão em um abismo, assim como a relação.

Se só pensamos em trabalho e não nos sobra tempo para o amor, isso é sinal de que o trabalho está sendo usado como fuga — provavelmente do medo de amar. Talvez a timidez nos impeça de procurar alguém para compartilhar nosso afeto. O medo da rejeição pode nos fazer optar pela solidão, embora essa nunca seja uma solução razoável.

Quando alguém começa a namorar e deixa de lado os amigos, isso é sinal de que esse relacionamento se tornou um esconderijo em vez de proporcionar descobertas e aprendizados em conjunto. Manter os amigos é fundamental para estimular o crescimento do indivíduo.

Finalmente, não há amizade, nem carreira ou relacionamento afetivo que se sustente se não estiver alinhado com a consciência, os valores e a paz interior. Somente assim poderemos viver em verdadeiro equilíbrio.

Quando você escolhe fazer suas travessias de maneira equilibrada, adquire a paz interior necessária para trabalhar todos os aspectos de seu ser.

A consciência de que todos os pilares da vida precisam ser arquitetados com esmero e construídos simultaneamente vai, decerto, proporcionar-lhe uma vida mais coerente e feliz.

Quando há dedicação somente a uma dessas áreas, a tendência é que você perca o rumo da sua vida.

Imagine uma equipe de *rafting* formada por oito remadores, quatro de cada lado do bote. Se as duas duplas da esquerda simplesmente deixarem de remar, enquanto os quatro remadores da direita mantiverem sua atividade a plenos pulmões, é certo que o barco começará a girar intensamente e entrará em um parafuso sem fim, rodando como um pião, sem jamais sair do lugar.

Quem prioriza apenas um ou dois aspectos da vida e deixa os outros em segundo plano acaba girando no mesmo lugar, como um barco desgovernado.

HABILIDADE DE SUPORTAR PRESSÕES

Precisamos ser fortes para suportar as adversidades da vida.

Lembro que durante a faculdade de Medicina alguns dos melhores alunos, aqueles que tiravam nota 10 na maioria das provas, ficavam apavorados na hora de cuidar de uma pessoa muito doente que chegava ao pronto-socorro.

Uma coisa é ser competente com um livro nas mãos, outra bem diferente é ter presença de espírito na hora de agir sob pressão.

Muito semelhante a isso é quando um jogador se destaca em um time do interior, mas desaparece na hora de jogar em um time grande.

Ter sucesso significa enfrentar problemas cada vez maiores! É fundamental ter segurança para agir em momentos em que um erro pode ser fatal.

A vida às vezes se torna muito difícil. Há momentos em que tudo o que a gente faz parece não dar certo. Mas mesmo assim precisamos suportar as pressões e seguir em frente.

Os colegas de trabalho nos olham como se fôssemos a última esperança para que os resultados aconteçam. O chefe nos cobra, ameaçando nos demitir, caso as metas não sejam atingidas. E, ainda

assim, temos de sair daquela reunião, para fechar um negócio, com a maior confiança do mundo.

No amor é a mesma coisa: você está apaixonada pelo seu namorado, mas sua futura sogra está fazendo a maior pressão para vocês terminarem. Todos os dias você percebe que ela está tentando convencê-lo a desistir desse namoro. A ex-namorada vive ligando para ele, tentando reatar o namoro. E, ainda assim, você tem de manter a presença de espírito, porque sabe que somente uma boa relação mantém-se viva e forte.

O pior é quando tudo acontece ao mesmo tempo: pressão no trabalho, no amor e, para complicar ainda mais, uma doença grave na família.

O momento culminante dessa pressão acontece quando as cobranças externas se somam às nossas inseguranças. Por exemplo: seu pai vive lhe cobrando que passe naquele concurso público, mas, se você não acreditar em si mesmo, as coisas ficarão muito piores.

Na caminhada pela vida, muitos desafios vão aparecer. Com eles, virão dúvidas, ansiedade, medo e muita pressão. É natural que seja assim. Sua resposta a esses desafios deverá ser a superação de tudo isso.

Coisas novas e importantes na nossa vida sempre nos dão um frio na barriga.

Lembro-me até hoje do dia em que o obstetra do hospital em que eu trabalhava pediu que eu fizesse uma cesariana. Era um quadro de sofrimento fetal grave. Eu tinha apenas alguns poucos minutos para tirar a criança de dentro da barriga da mãe. O obstetra de plantão estava em outra cirurgia de emergência. Somente eu podia atender àquela mãe. Preparei-me para iniciar a cirurgia. Na minha cabeça, ecoavam vozes repetindo um sem-número de frases com conteúdo negativo:

- E se eu não souber o que fazer?
- E se tudo der errado?

— E se a criança tiver falta de oxigenação cerebral?

— E se a criança morrer?

— E se eu tiver um branco e não lembrar as coisas que aprendi?

Somente tive tempo de rezar um pai-nosso e começar. Felizmente, no momento em que fiz a primeira incisão, as vozes pararam, concentrei-me somente na cirurgia e graças a Deus deu tudo certo.

Lógico que pensei em recusar o pedido do obstetra, pois não era minha obrigação fazer a cirurgia naquelas condições. Mas o desejo de cuidar da mãe e da criança foi maior que a minha insegurança.

Nunca deixe o medo impedi-lo de realizar suas metas de vida. Já pensou o que teria acontecido com minha carreira se eu tivesse deixado o medo me vencer em situações como essa?

Uma das melhores maneiras de enfrentar o medo é ter o preparo adequado para o desafio. Eu já tinha feito muitas cesarianas sob a supervisão dos meus professores. Lógico que nenhuma sob a pressão de ter de ser rápido e preciso como naquela situação. Mas saber o que fazer e ter praticado muitas vezes aumenta a auto-confiança.

Os atletas sabem disso, por isso treinam tanto. Sem dúvida, na hora da competição podem sentir medo de falhar. Mas fica mais fácil controlar o medo quando se tem a certeza de ter treinado muito, estudado o adversário e se preparado fisicamente.

Os cantores e atores experientes procuram controlar a ansiedade da estréia de um novo espetáculo com muito ensaio.

Na condição de estreante em um novo palco da vida, quando enfrenta situações com as quais não está habituado, você também está sujeito a dores de barriga nas horas mais impróprias, justamente quando soar o terceiro sinal e a cortina estiver prestes a subir.

Por que seria diferente com você? Especialmente agora, que está pronto para encenar um espetáculo que ainda não tem roteiro.

Vai amarelar?

Prepare-se bem, concentre-se em seu objetivo, mentalize o cenário, sinta que tem muitas pessoas torcendo por você e vá sempre em frente. Se algum problema aparecer no meio do caminho, confie em você e lembre-se de um ditado que nos ensina a manter a fé: “No final, tudo dá certo. Se não deu certo até agora, é porque você ainda não chegou ao final”.

CAPACIDADE DE APRENDER RAPIDAMENTE

A vida muda todos os dias. A todo momento, portas se fecham à nossa frente e temos de ser rápidos para procurar novas soluções. No mundo de hoje, o novo fica velho sem piedade. A tecnologia cria obsolescência em um piscar de olhos.

Quando você observa os filmes de aventura, nota que em todos eles os heróis enfrentam enigmas que têm de ser decifrados na velocidade da luz.

A mesma coisa acontece em nossa vida. Precisamos, também, aprender rapidamente a decifrar e a entender as pessoas.

De repente, você descobre que está apaixonada por um rapaz tão bloqueado como o cofre do Banco Central. Que terá de descobrir o código que abre o coração dele. Desistir porque você não sabe o código, nem pensar.

Você percebe que poderia fechar um negócio com determinado empresário, que resolveria a sua meta na empresa. Mas a secretária dele demora a marcar a reunião que você tanto deseja. Deve haver uma forma de convencê-la a permitir um encontro de quinze minutos para você mostrar que tem um ótimo negócio para o chefe dela.

E quando seu chefe lhe entrega o departamento de vendas para supervisionar? Você percebe que pode ser a chance da sua vida, mas sabe que é um ignorante no assunto. Vai ter de aprender esse negócio

rapidamente. Como? O jeito é conversar com as pessoas da sua equipe, conversar com quem esteve nesse lugar antes de você, procurar um especialista no assunto, ler livros sobre o tema.

Algum tempo atrás tive uma experiência em que precisei aprender tudo muito rapidamente. Eu estava fazendo o concurso para uma vaga no doutorado em Administração de Empresas. Fui aprovado na fase da análise do currículo, passei na entrevista, só faltava passar nas provas de conhecimentos específicos. Existia a possibilidade de eu ser dispensado das provas escritas em função do meu currículo. Apresentei minhas credenciais e fui dispensado das provas. Mas o chefe de departamento da universidade, voltando de uma viagem, analisou o processo e não concordou em me dispensar das provas.

Alguns dias antes das provas fui comunicado pela secretaria da pós-graduação que teria de fazê-las. Que susto danado! Um dos professores sugeriu que eu contratasse um advogado para fazer valer as dispensas que os coordenadores do departamento haviam concedido, mas meu irmão Gilberto me encorajou a fazer as provas.

Em menos de uma semana tive de fazer toda a revisão nos conteúdos de Finanças, Economia, Administração Geral e várias outras disciplinas. Foi um trabalho e tanto. Arrumei professores particulares, tomei muito café para ficar acordado, li um monte de livros. Passei um estresse danado, mas fui aprovado e passei a acreditar ainda mais na minha capacidade de aprender e de superar desafios.

Quando as oportunidades aparecem temos de aprender rápido o que for preciso para aproveitá-las.

Aqueles que conseguem descobrir rapidamente a chave dos problemas e desvendar os enigmas que lhes são apresentados sempre vão realizar seus projetos de vida.

CONSISTÊNCIA E REGULARIDADE

Meu professor de tênis, Rodrigo Barbosa, sempre diz: o segredo do tênis é a regularidade. Regularidade nos treinos. Regularidade durante os jogos. Regularidade nos saques. Tudo é regularidade!

Ele tem razão. Não adianta treinar oito horas por dia durante cinco semanas e depois ficar alguns meses sem ver a raquete. É melhor treinar duas vezes por semana, regularmente, porque o seu jogo ficará consistente. Não adianta você acertar um saque sensacional e errar um monte deles. É melhor dar um saque bem colocado e errar pouco.

A preocupação com a forma física tem levado muitas pessoas às academias, quadras e aos parques. O problema é que muita gente acha que pode ficar a semana inteira parada e, no sábado de manhã, correr para uma quadra de futebol, começar a jogar às 7 horas e só parar às 20 horas. Os resultados disso você já sabe: dores pelo corpo, lesões musculares e, até mesmo, um infarto.

Os cardiologistas são unânimes em afirmar que exercício físico bom é aquele feito com consistência e regularidade.

Esse conselho vale para tudo. Na nossa jornada em busca do crescimento pessoal, as grandes vitórias vêm após ações consistentes e muito regulares.

Nos estudos é a mesma coisa. Não importa se você estuda Direito, Literatura ou Marketing, se você reservar vinte minutos do seu tempo para estudar todos os dias, depois de um ano ficará impressionado com a sua evolução. Se você conseguir estudar uma hora por dia, então, vai ser sensacional. Pessoas que somente estudam para as provas podem até ser aprovadas, mas raramente aprendem.

Com a sua carreira profissional acontece a mesma coisa. Constância e regularidade são fundamentais.

Se você pensa em ser engenheiro, presta vestibular, começa o curso e, no meio do segundo ano, decide que quer ser veterinário, tudo bem. É preciso entender que você mudou de idéia.

Se você pensa em ter uma empresa de informática, prepara tudo, faz os empréstimos e os investimentos, mas depois de seis meses trabalhando decide que vai ser cabeleireiro, tudo certo. É preciso entender que você mudou de opinião.

Se você e sua namorada resolvem se casar, preparam a festa, arrumam uma casa para morar e cuidam de mobiliá-la, fazem planos para os filhos, e pouco antes da data do casamento você decide que vai ser padre, o que se pode fazer? Antes agora do que depois de casado, certo?

Mas há algo muito errado nessas histórias todas.

Como é que você consegue não terminar nada do que começa?

Tudo bem que exagerei um pouco nos exemplos. Mas a grande verdade é que é mais ou menos assim que muitos jovens se comportam. Mudam de idéia a toda hora, muitas vezes para direções que nada têm que ver com suas decisões anteriores. Dessa maneira, sua dedicação não constrói coisa alguma.

Lógico que não devemos ser rígidos como uma montanha, mas precisamos ter em mente que os resultados aparecem depois de algum tempo de dedicação. Infelizmente, muitas pessoas abandonam um projeto no momento em que ele iria começar a dar resultados. Peter Drucker, o grande professor de administração, dizia que a maioria dos projetos dá errado não porque foi construída e administrada erradamente, mas porque as pessoas desistem deles antes mesmo de os resultados aparecerem.

Se as nossas decisões e os nossos atos não apresentarem consistência e regularidade, haverá um grande desperdício de nosso potencial humano, de dinheiro, de sonhos, de entusiasmo, de crenças.

Significa perda de tempo, pois ficamos andando em círculos, podendo afundar cada vez mais no lodo.

Não importa qual direção você quer dar à sua vida. Seja o que for que decidir fazer, acima de tudo são necessárias a consistência e a

regularidade para que possa chegar a seu objetivo.

Sérgio é um sujeito muito talentoso, mas esse talento só tem atrapalhado sua vida.

Quando o conheci há dois anos, tinha se formado em administração de empresas. Trabalhava com o pai, mas seu sonho era ser ator. Passava horas ensaiando com seu grupo de teatro amador. Conversávamos horas sobre os cursos, os livros e as peças de teatro que ele estava estudando. Eu ficava impressionado com sua dedicação ao teatro.

Lógico que seu pai vivia reclamando que ele não se dedicava ao trabalho. Chegava atrasado, saía sempre mais cedo e, às vezes, nem aparecia.

Um dia, como num passe de mágica, ele me ligou para dizer que estava montando a própria empresa. Perguntou-me se eu tinha algum livro para indicar-lhe, para ajudá-lo nos primeiros passos do negócio.

Sérgio trabalhou no projeto de montar seu restaurante, procurou sócios, escolheu o lugar, comprou equipamentos, convidou-me para a inauguração.

Como imaginei, o restaurante não tinha um bom acabamento, tinha sido inaugurado às pressas.

Alguns meses depois, encontrei Sérgio malhando. Tinha sido convidado para trabalhar como modelo. Desistiu do restaurante, desfazendo a sociedade, perdeu o dinheiro investido e atualmente se dedica à carreira de modelo.

Se não tiver paciência e disciplina, Sérgio vai passar pela vida sem conhecer o gosto do sucesso.

Muita gente age exatamente como Sérgio. Esquecem que na vida é preciso ter foco e paciência, para plantar e esperar o tempo de colheita. Cada vez que abandonam um projeto acabam criando a idéia de fracasso.

Tudo aquilo que você mantém com firmeza, e na mesma direção, dá melhores resultados.

CAPACIDADE PARA CELEBRAR

A capacidade de comemorar sempre mostra quem está mais perto da vitória. Observe os bancos de reservas dos times que participam de uma partida de futebol. Aquele que está mais unido e alegre tende a vencer. A preocupação exagerada dos reservas é um forte sinal de que a auto-estima do time está baixa.

Celebre suas vitórias, por menores que elas sejam.

Comemore o fato de morar em seu próprio apartamento, mesmo que ele ainda não tenha o conforto da casa de seus pais.

Celebre o fim de um namoro que havia anos se arrastava sem amor nem respeito mútuo.

Tenho um amigo muito querido, chamado Joe Moghrabi, que tem um senso de comemoração muito especial. Um dia desses nos encontramos e ele comentou que tivera um trabalho enorme arrumando o telhado de sua casa, que estava com goteiras. Lamentei que ele tivesse tido esse problema. E ele me respondeu: "Que nada, Roberto. Ainda bem que eu tenho uma casa bonita para ter goteiras. Tem tanta gente que não tem nem onde morar...".

Joe está certo! Que bom que temos uma casa para ter goteiras.

Isso não significa negar a existência do problema. Mas ele não deixa o mau humor somar-se ao problema.

Gente mal-humorada é sinal de aumento dos problemas.

Gente alto-astrol é sinal de aumento de desempenho.

Cada pequena vitória deve ser comemorada com entusiasmo e alegria.

Celebre cada descoberta que fizer sobre si mesmo.

Celebre cada degrau vencido.

Celebre todas as vezes que você tiver uma razão para se orgulhar. É fácil. Elas aparecem o tempo todo.

Quando comecei o atendimento em Medicina, trabalhei como plantonista em muitos fins de semana, o que mudou completamente minha rotina. Antes disso, fim de semana era sinônimo de namoro e diversão.

Depois de algum tempo, uma vez que fazia o que realmente apreciava, descobri o prazer de aprender com os veteranos de minha área e passei a me sentir também um autêntico profissional. Quando esse trabalho começou a me dar retorno financeiro, curti ainda mais a perspectiva de arcar com minhas despesas. Era o início da independência financeira que eu desejava construir.

Para continuar a namorar e sair à noite, tive apenas de me acostumar a dormir um pouco menos!

Muitas pessoas não conseguem desfrutar essas pequenas conquistas porque não toleram a idéia de acordar mais cedo ou de dormir mais tarde, nem parecem dispostas a fazer adaptações em sua rotina. São, sobretudo, incapazes de perceber o imenso prazer que as conquistas trazem.

Ponha alegria nas coisas que você precisa fazer.

Divirta-se sempre.



6 | **os anjos** da guarda

Em nossa jornada de realização é importante criar e manter relacionamentos com pessoas capazes de ajudar-nos nessa viagem. Da mesma forma, devemos evitar aquelas pessoas que podem nos atrapalhar ao longo do caminho.

Na verdade, existem quatro tipos de pessoas que vão nos influenciar o tempo todo. Nossos anjos da guarda serão os amigos, os amores, os familiares e os mentores.

AMIZADES

*Amigo é coisa pra se guardar,
debaixo de sete chaves,
dentro do coração.*

Trecho da música *Canção da América*, de Milton Nascimento e Fernando Brant.

Se você tem amigos que o estimulam e o acompanham em seu crescimento, pense neles como um tesouro. Os bons amigos o apoiarão e servirão de referência para sua caminhada.

Mas entenda que, exatamente por serem seus amigos, eles nunca farão por você o que você mesmo tiver de fazer. Estarão sempre por perto, mas nunca lhe tirarão a oportunidade de aprender com a experiência que você vai precisar adquirir, nem o prazer da sua vitória.

Na verdade, essa sua caminhada é um processo solitário.

Por mais que seus amigos sejam estudiosos, eles não farão as provas para você.

Por mais que seus amigos sejam extrovertidos e saibam paquerar, não poderão conquistar por você a pessoa que você ama.

Em uma entrevista de emprego, apenas você, com suas melhores qualidades, e também dificuldades, poderá despertar a admiração dos entrevistadores.

Essa caminhada é somente sua.

Mas erra quem pensa que os amigos não podem ajudar. Os amigos ajudam a abrir nossos olhos quando tomamos um caminho errado.

Quando você demora a crescer, os amigos o instigam a acordar para a vida e a tornar-se responsável por seu desenvolvimento.

Os amigos são firmes quando você resolve agir como um Rebelde Sem Causa e sabem apontar atitudes suas que magoam as pessoas queridas e não constroem nada de positivo.

Amigos sabem conversar quando você está desorientado e o estimulam a ser objetivo em suas ações.

Amigos são pessoas especiais que pouco têm em comum com as centenas de “conhecidos” que você coleciona em sua página de uma rede virtual de relacionamentos. Você dificilmente poderá contar de fato com esses conhecidos quando estiver inseguro, sozinho, triste ou sem rumo.

A quem você confiaria seus segredos mais íntimos? Somente aos amigos verdadeiros.

Que coisa complicada tentar explicar como são os amigos!...

Eles são amigos, simplesmente!

Agora, você precisa estar esperto para precaver-se contra os falsos amigos. Sim, porque eles existem e estão por aí, como uma praga, fingindo ser amigos de verdade.

As “más companhias” a que seu pai provavelmente já se referiu milhares de vezes não são frutos da imaginação do velho. Elas existem.

Puxam você para baixo e representam um peso imenso a carregar na travessia.

Más companhias são as pessoas que afastam você de seus objetivos e o levam a assumir condutas cada vez mais distantes de seus sonhos.

Más companhias são pessoas complicadas, sempre metidas em encrencas.

Más companhias são pessoas deprimidas, que assumem atitudes negativas perante a vida, adoram encher a cara, usam drogas, fazem racha e tantas outras coisas que você sabe serem nocivas e erradas.

Se insistir em ficar com elas, prepare-se para atolar no mangue. E ficar lá por um bom tempo.

Conheço dois rapazes que estudaram o ano inteiro para prestar o vestibular de Medicina.

Na noite anterior ao exame, os amigos de Renato o arrastaram para a balada. "Vai ser bom para relaxar", diziam. E acabaram "fazendo sua cabeça".

A balada começou tarde, Renato bebeu mais do que devia e voltou para casa de madrugada. Resultado: acordou atrasado, com dor de cabeça e uma tremenda ressaca.

Chegou ao local do exame em cima da hora, não conseguiu concentrar-se e foi reprovado.

Arthur fez o mesmo vestibular, mas teve mais sorte com os amigos. Na tarde anterior, eles lhe fizeram uma visita, tocaram algumas músicas no violão para ajudá-lo a se descontrair, assistiram a um filme, fizeram um lanche e foram embora antes das 10 horas da noite, cientes de que Arthur iria para a cama.

Antes de sair, desejaram-lhe boa sorte e prometeram torcer por ele.

Arthur passou no vestibular.

Boas companhias são pessoas que têm bons valores, compatíveis com os seus. Cultivam bons hábitos e atitudes positivas diante da vida e lutam para ser donas do próprio destino.

Boas companhias são pessoas com as quais você se sente livre para chorar, compartilhando suas tristezas quando for o caso, mas com as quais também gosta de dividir alegrias e vitórias.

Escolha amigos que demonstrem afinidade com você. Escolha amigos que somem à sua a vontade deles de crescer. Eles terão grande influência sobre sua vida — e você sobre a vida deles.

OS RELACIONAMENTOS

Seus amores vão influenciar muito a sua jornada!

Por isso é importante que você construa relacionamentos saudáveis. Pois, da mesma forma que um bom relacionamento o ajuda a crescer e deslanchar na vida, um mau relacionamento apenas irá atolar ainda mais o seu pé no lodo.

Namorar uma pessoa complicada é um convite para dramas. Raramente um relacionamento repleto de brigas deixa alguma energia positiva para que os parceiros construam sua vida.

Há pouco tempo acompanhei o drama de uma família em que a garota casou-se com um sujeito mau-caráter. Mal entrou para a família e o rapaz já começou a paquerar a própria cunhada. Imagine a confusão que ele gerou em seu relacionamento.

Depois de algum tempo sustentando-o, porque o rapaz não tinha emprego, a moça conseguiu que o pai o empregasse na empresa dele. Logo o pai descobriu que o genro estava roubando a empresa. Ele foi forte e sensato o suficiente para demiti-lo.

Passados alguns meses, a família descobriu, chocada, que o rapaz estava usando drogas pesadas e a partir daí começou uma série de

escândalos.

Com um casamento desses, a garota não terá mesmo condições de avançar na vida. Vivendo sob o efeito constante de tranqüilizantes, será preciso que ela tenha muita força para conseguir se separar do marido. Se conseguir deixá-lo e fazer dele apenas um ponto em seu passado, o fim desse pesadelo se transformará no início de um futuro mais promissor.

A escolha do parceiro certo é um dos mais importantes passos para quem quer ser feliz de verdade.

Quando vejo alguns casais que admiro, percebo como eles se estimulam mutuamente a crescer como casal e em seus projetos pessoais. Todos eles brigam de vez em quando, como qualquer casal que se ama, mas é muito bonito ver sua cumplicidade. Um sempre apóia o outro. Quando um está passando por um problema, o outro sempre dá uma força. É lógico que eles não vão precisar ficar gastando horas e horas discutindo a relação, e por isso sobrarão muito mais tempo para realizarem seus projetos de vida.

Infelizmente, a maioria das pessoas faz escolhas insensatas. Fico surpreso com a quantidade de mulheres inteligentes que namoram homens que procuram diminuí-las o tempo todo.

Aprender a amar uma pessoa que tenha prazer em fazer você feliz é fundamental.

Mas, além da escolha da pessoa certa, existe outro ponto importante nos relacionamentos: a coragem de amar. Infelizmente, muita gente foge do amor porque tem medo de rejeição e acaba se refugiando na solidão.

O medo da rejeição aparece de três maneiras na vida amorosa dos jovens.

O *primeiro atoleiro* surge quando o medo da rejeição é tão grande que o jovem prefere ficar sozinho. Ele sempre apresenta desculpas do tipo: “A carreira é minha prioridade no momento”, “O amor fica para depois”, “Os homens não querem compromissos”, ou ainda: “As mulheres são complicadas”.

É lógico que a opção de ficar sozinho evita sofrimento afetivo, mas optar pela solidão não é solução para uma vida plena. A decisão de ficar só, no fundo, adia o desafio de amar.

O *segundo atoleiro* é o dos colecionadores de números. São pessoas que só se preocupam com a quantidade: o número de beijos dados durante uma festa, o número de transas, o número de parceiros.

Com medo de se envolver em um relacionamento mais sério, esse tipo de jovem se acostuma a ver o outro como um objeto a ser conquistado e descartado logo após o uso. No fundo, existe o medo de se apaixonar e ser abandonado.

O *terceiro atoleiro* é representado pelos casais-ostra, que passam a habitar uma concha e se fecham nela como se fugissem de algum predador faminto. Um jovem desse tipo tem tanto medo do mundo que procura uma moça disposta a se unir a ele em um casulo de aço, erguido como defesa contra as ameaças vindas do universo exterior. São pessoas tão possessivas que têm ciúme da própria sombra.

Os casais unidos contra o mundo se afastam dos amigos e até da família e tendem a fazer somente programas a dois. Mas eles não percebem que, aos poucos, o relacionamento deixa de se basear no amor para se tornar dependência. Após algum tempo, o medo de magoar o outro se transforma em culpa, até que um dia um dos dois encerra a relação.

Se você perceber que está atolado em uma dessas formas de medo de amar, é importante investir um pouco da sua energia no amor.

Aprender a criar vínculos é uma das mais importantes lições de vida.

Quem não aprende a criar vínculos ao primeiro desencontro no relacionamento age como um menino mimado que leva a bola embora para casa e acaba com a brincadeira quando o outro não faz o que ele quer.

Preste atenção a uma simples regra que ajudará você a amar: os relacionamentos saudáveis se baseiam no respeito e no amor. O amor nunca deve ser uma justificativa para os ciumentos e os possessivos. Temos de aprender a diferenciar o egoísmo do verdadeiro amor. Ser possessivo pode até confundir-se com amor na forma, mas não na essência. É como uma flor natural e uma flor de plástico — ambas têm a mesma forma, mas a primeira tem essência e a segunda não. A possessividade nasce da insegurança, enquanto o amor nasce da abundância de afetividade na vida da pessoa.

Um dia desses, observei que uma das pessoas que trabalham comigo estava chegando sempre atrasada, com uma expressão angustiada. Conversei com ela querendo saber se podia ajudar.

Ela comentou das brigas que estava tendo com um namorado possessivo, que implicava com tudo o que ela fazia. Até mesmo queria que ela parasse a faculdade, porque sentia ciúme. Ela me confidenciou que estava pensando seriamente em abandonar os estudos para não prejudicar o relacionamento.

Procurei mostrar que esse namoro não estava fazendo bem a ela e sugeri que deveria pensar melhor sobre tudo o que estava acontecendo. Porém, apesar de ter-me ouvido com interesse e atenção, ela decidiu mesmo parar de estudar.

No entanto, após esse dia, reparei que seus atrasos continuaram, seu olhar de angústia aumentou e, algum tempo depois, ela pediu demissão. Disse que tinha arrumado outro emprego. Fiquei chateado, pois ela tinha muito futuro na empresa, mas tive de respeitar sua decisão de sair, achando ser o melhor para ela. Mas, logo depois, eu soube pela minha

secretária que ela saía da empresa também para tentar acabar com as brigas com o namorado ciumento.

No condomínio onde moro, há uma jovem que sempre está brigando com o namorado. A impressão que tenho é que eles brigam todos os dias. Eles brigam no elevador, na sala de ginástica, no estacionamento... E não têm vergonha de gritar um com o outro na frente de todo mundo.

Certa vez encontrei com a jovem na piscina, conversamos sobre carreira e ela pediu-me uma dica para alavancar sua vida profissional. Respondi: termine esse namoro.

Ela me olhou surpresa e perguntou: "O que meu namoro tem que ver com a minha carreira profissional?". E eu respondi: "Tem tudo!".

Pessoas de sucesso não podem perder três horas por dia brigando e se desgastando com o namorado. Ou param de brigar, ou terminam o namoro. O tempo desperdiçado com as brigas poderia muito bem ser aproveitado em cursos e investimentos na carreira.

É lógico que para viver um amor pleno é preciso saber amar. Sem saber amar, os relacionamentos tornam-se destrutivos. E relacionamentos destrutivos tiram a energia de vida das pessoas.

Há namoros que puxam a pessoa para cima, enquanto outros acabam com ela.

É fundamental encontrar alguém que caminhe com você, para realizar juntos seus sonhos individuais e de casal. Michel Quoist, o religioso francês, disse: "Amar não é um ficar olhando nos olhos do outro, mas os dois olharem juntos na mesma direção".

Temos sempre de amar alguém que crie conosco a felicidade do casal. Como diz o ditado: quem caminha sozinho chega mais rápido, mas quem caminha com alguém que ama chega mais longe.

Agora uma palavra final sobre vida amorosa: não tenha pressa de namorar alguém. Hoje existe uma pressão imensa para todos namorarem

o tempo todo. O resultado disso: uniões sem sentido.

Se você está sozinho, pensando ainda em seu antigo relacionamento, não corra desesperadamente atrás de um novo parceiro. Dê-se um tempo. Ouça aquela música de George Harrison que diz: “O amor vem para cada um”, e respeite o ritmo da existência. No momento certo, a pessoa mais apropriada para você vai aparecer.

OS FAMILIARES

Sua família o influencia e é influenciada por você. Ela tanto pode ajudá-lo muito como atrapalhar bastante a sua vida.

Familiares superprotetores precisam de limites para não invadir seu espaço.

No caso dos familiares supercríticos, vai ser fundamental dizer-lhes que, nesse momento de sua vida, você precisa de apoio, e não de torturadores.

Se eles fazem o tipo vítimas do destino, é importante deixar claro que o fato de você querer cuidar da própria vida não significa querer magoá-los.

Você precisa saber diferenciar quem na sua família sabe dar palpites que valem a pena considerar e quem gosta de colocar defeito em tudo o que você faz e torce para que dê errado, só para poder chegar para você e dizer: “Eu não falei que não ia dar certo?”.

Então, quando se trata de família, também nesse caso você precisa saber a quem dar ouvidos, quem vai escolher para ser seu confidente e quem eleger como seu mentor (sempre tem alguém na família que admiramos muito, que é uma espécie de ídolo para nós e quem procuramos para pedir conselhos).

Tudo na vida tem o lado bom e o lado ruim. Por isso, procure associar-se a pessoas boas, estimulantes e assertivas da sua família, e

desfrute do apoio que elas podem lhe dar.

O mais importante é que, mesmo com alguns galhos tortos na sua árvore familiar, sempre haverá espaço para os encontros especiais que lhe darão forças e lembranças para continuar crescendo.

Na minha família, a gente adorava conversar comendo pudim de leite condensado. Era muito gostoso ver que os filhos, depois de crescidos e cada um estudando em uma cidade diferente, vinham passar o final de semana em casa, comer a macarronada da mama e o pudim de sobremesa, em meio a um monte de risos divertidos. Meus pais eram perfeitos? Não. Pelo contrário. Minha mãe era mandona e o meu pai distante. Ele só chegava perto quando tínhamos problemas. Mas o mais importante é que tínhamos uma atmosfera de afeto em que podíamos expor nossas idéias.

Então, livre-se das bobagens e aproveite o lado positivo da sua família. São as coisas boas que se transformarão nas lembranças de amor que nunca serão apagadas da sua memória.

OS MENTORES

Em minha carreira, existe uma pessoa a quem tenho de agradecer muito por tudo o que fez por mim. É o diretor de teatro Miguel Filliage. Ele soube me pegar pelas mãos e me orientar em uma de minhas jornadas de transformação.

Quando comecei a dar seminários em empresas, os grupos eram pequenos e o meu papel era um misto de professor e terapeuta de grupo. Eu tinha sucesso, tinha tudo sob controle e fazia as coisas bem-feitas. Até que no começo dos anos 1990 ouvi o pessoal dizer que as empresas estavam organizando muitas palestras com a participação de todos os colaboradores do grupo. Os bancos estavam com convenções envolvendo milhares de funcionários. As redes de supermercados

estavam colocando no mesmo evento toda a equipe: dos diretores aos empacotadores. Os eventos tinham mudado de formato, tinham se transformado em grandes acontecimentos, com shows de artistas famosos e orquestras inteiras.

Mas eu não me imaginava fazendo palestras para tanta gente de uma só vez. Até que um dia o presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH) chamou-me para uma reunião. Quando cheguei lá, estavam presentes o grande ídolo das palestras, Marco Aurélio Ferreira Viana, autor do projeto, Miguel Filliage, a atriz Irene Ravache e o ator Paulo Figueiredo. A idéia era fazer um grande espetáculo para a abertura do Congresso Nacional de Recursos Humanos daquele ano.

Adorei a idéia, mas tive de fazer um grande esforço para esconder o meu medo de falar para milhares de pessoas. Quando descemos de elevador, nos poucos minutos juntos, conversamos sobre o desafio. Era incrível: eu, um simples palestrante, no meio daqueles artistas, fazendo arte em um congresso científico.

Alguns dias depois, fui tomar café com Miguel. Consegui abrir meu coração para ele e falar do medo que sentia de estar em um palco imenso, com artistas que eu admirava. Ele me acalmou, dizendo simplesmente: "Relaxe, que tudo vai dar certo".

Os dias foram passando e ele foi me ensinando tudo o que eu precisava saber sobre como atuar em um palco. Os ensaios foram me tranquilizando, mas o que mais me acalmava mesmo era saber que Miguel estava por perto.

No dia da apresentação, tive de controlar meu medo para conseguir fazer um bom trabalho. O evento foi um sucesso. Naquele dia, as empresas descobriram um novo palestrante: Roberto Shinyashiki. E Miguel tornou-se meu mentor, tornou-se um guia na minha carreira nos palcos dos grandes eventos.

Mentores são pessoas que nos guiam, ensinam, aconselham. São nossos mestres, nosso ponto de apoio, nossos conselheiros.

Um mentor pode ser qualquer pessoa: um irmão, o próprio pai, um professor, um tio, um amigo, enfim, pode ser apenas alguém que conhecemos durante a travessia de algum dos nossos mangues e que mostra ser extremamente bom conhecedor das trilhas da vida e, principalmente, demonstra muito amor e boa vontade em nos orientar. É alguém em quem confiamos e por quem colocamos a nossa mão no fogo, se for preciso.

Mas vamos com calma. Aqui também precisamos frisar que é necessário ter cautela ao escolher o seu mentor. Sim, porque também entre eles existem os bons e os maus. O que você diria de alguém que escolhesse para seu mentor um homem-bomba, um ladrão astucioso ou um piloto suicida?

Feita essa consideração, voltemos aos bons mentores. Aqueles que realmente queremos para nós e gostamos de ter na nossa vida, principalmente nos momentos de maior provação.

Quando temos um manguê a atravessar, quando estamos em dúvida se devemos prosseguir ou não, se estamos na direção correta ou andando em círculos, é nesses momentos que o mentor surge para dizer: vem comigo que vou lhe mostrar o caminho. Ele nos enche novamente de coragem, esperança e tranqüilidade para prosseguir.

Você já deve ter visto no cinema uma porção de mentores, não é mesmo? Lembra de Dumbledore, diretor da escola de bruxaria de Hogwarts e mentor de Harry Potter? E quanto a Gandalf, um dos mais famosos magos de todos os tempos, mentor do herói Frodo, em *O Senhor dos Anéis*? Temos também Obi-Wan Kenobi, mentor de Luke Skywalker, na série *Star Wars*.

Os mentores são muitos, mas o maior desafio é ter sabedoria para escolhê-lo e humildade para escutá-lo.

Você vai perceber que na história das pessoas que admira sempre existiu a presença de alguém que apareceu na hora certa, deu-lhes alguns conselhos fundamentais, ajudou-as a evitar erros graves e sobretudo esteve à disposição delas sempre que foi preciso.

Defina quem é o seu mentor, aquela pessoa digna de sua confiança, e vá sempre em frente.



conclusão

vá

com Deus

A vida não é um problema a ser resolvido, mas um mistério a ser desvendado.

Osho

Um dia após o outro é simplesmente uma sucessão de oportunidades que você vai colorir com os seus pincéis e as suas tintas. Seja criativo e use tons intensos de quem aprendeu a viver escrevendo histórias fascinantes. As lágrimas podem ser de tristeza ou de alegria, mas têm de ser de quem vive apaixonado. A luta pode ser para não desistir de um objetivo ou para completar um projeto, mas tem de ser de quem ama muito.

A vida só tem graça para quem se arrisca a ser tudo o que quer ser. Deixe a sua assinatura em tudo o que você fizer. Seja você em todas as suas ações. Se alguém vai aplaudir ou não, o problema é desse alguém, e não seu.

Siga seu caminho sempre em frente e lembre-se de ter Deus em seu coração.

Paz no coração é sempre muito melhor do que aplausos.

Há algum tempo, eu estava esperando para começar uma palestra e a organizadora do evento pediu-me que desse uma entrevista para o jornal da cidade.

Atendi seu pedido e fui conversar com a jornalista. Era uma jovem de menos de 20 anos, que não me conhecia nem sabia o que eu fazia. Ela simplesmente fez as perguntas baseada em um texto que a organizadora do evento lhe entregou. As perguntas eram as mais chatas possíveis:

- Quem é o senhor?
- O que o senhor faz?
- Que tipo de livros o senhor escreve?
- O que o senhor vai dizer na palestra?

Mas essa moça despreparada fez a pergunta mais importante que um jornalista me fez em toda a minha carreira. Em determinado momento, ela leu no papel uma informação que a surpreendeu.

– O senhor já vendeu 6 milhões de livros?

Eu acenei positivamente com a cabeça. Ela continuou:

– E o que senhor faz quando pensa que tanta gente lê os seus livros para tomar uma decisão na vida?

– Eu rezo –, respondi. – E peço a Deus que me oriente a escrever algo que ajude as pessoas a se realizarem.

Todas as vezes, antes de começar a escrever, faço minha oração. Nunca peço sucesso, nem mesmo dinheiro. Eu simplesmente falo: “Senhor, dai-me a sua luz para que eu possa realizar a minha missão neste planeta Terra”.

Quando acordar bem cedo, antes mesmo de sair da cama, faça uma oração agradecendo ao Pai pela oportunidade de viver mais um dia. E antes de dormir agradeça por tudo o que recebeu nesse dia.

Tenho certeza de que suas preces vão trazer mais luz para o seu coração e deixar a sua alma forte para enfrentar os desafios do seu caminho.

Acredite em Deus. Acredite em você. E avance sempre!

O universo está pronto para aplaudir as suas vitórias.

Vá com Deus!

Com o carinho de sempre,
Roberto Shinyashiki.

Contatos com o autor

Site: www.shinyashiki.com.br

E-mail: roberto@institutogente.com.br

Editora

Rosely M. Boschini

Coordenação editorial

Fernando Fernandes

Assistente editorial

Rosângela Barbosa

Produção

André Medella

Capa

Diogo Guimarães e Eduardo Profeta

Foto de capa

Getty Images

Fotos de miolo

Purestockx / Keystone

Projeto gráfico

Neide Siqueira

Editoração

Join Bureau

Preparação

Adriana Cristina Bairrada

Revisão

Gabinete de Artes

Produção do e-book

Schäffer Editorial

Copyright © 2008 by Roberto Shinyashiki

Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.

Rua Pedro Soares de Almeida, 114

São Paulo, SP – CEP 05029-030

Tel.: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.brE-mail: gente@editoragente.com.br**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Shinyashiki, Roberto

Sempre em frente / Roberto Shinyashiki. — São Paulo : Editora Gente, 2008.

ISBN 978-85-7312-903-8

1. Atitude (Psicologia) 2. Auto-ajuda – Técnicas 3. Carreira profissional – Desenvolvimento 4. Jovens – Conduta de vida 5. Realização pessoal 6. Sucesso – Aspectos psicológicos I. Título.

08-02561

CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Jovens : Sucesso na criação do futuro próprio : Psicologia aplicada 158.1

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros. Após sua leitura, acesse nosso *site* (www.editoragente.com.br), cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

Boa leitura!