

amazonkindle

Thomas Matioli Machado

Vença sua MENTE

Um guia prático
sobre a **autossabotagem**



Vença sua Mente
Um guia prático sobre a autossabotagem
Thomas Matioli Machado

Edição Ampliada e Revisada

Por que desejamos ser infelizes? Eu sei... Eu sei... Esse é um título estranho para a sinopse de um livro que pretende ajudar as pessoas. Contudo, não posso deixar de dizer que há algo que as pessoas querem mais do que dinheiro, amor, prazer, sexo ou qualquer outra coisa que o ser humano possa desejar, e essa coisa se chama *infelicidade*. Por que quando conseguimos aquela promoção que há tanto desejamos, simplesmente, depois de passada a alegria, nós não nos sentimos tão felizes quanto achávamos que iríamos ficar? Por que depois de tanto penar para conquistar a mulher ou homem dos sonhos, ele ou ela simplesmente não é o bastante? Por que buscamos a imperfeição, a dor ou a ressaca da bebida mesmo sabendo que ela nos incomoda? É inegável que existe dentro de nós uma força, se é que assim podemos chamá-la, que nos causa dor e sofrimento. Há como se costuma dizer algum prazer na dor? Seríamos todos masoquistas? Esse livro é dividido em duas partes: a autossabotagem no dia-dia e autossabotagem nos relacionamentos e pretende responder a essa pergunta e o porquê existe uma luz no fim do túnel para nós humanos que fazemos quase de tudo para estragar a nossas vidas.

Está preparado? Ótimo, então vamos lá!

***Adicionado: a autossabotagem nos relacionamentos**

Thomas é Filósofo Mestre e Graduado pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), escritor, coach, palestrante e estudante de graduação e pós-graduação em psicologia clínica.

E-mail: matioli.thomas@gmail.com

PARTE I
A AUTOSSABOTAGEM NO DIA-DIA

I

A felicidade não é o bastante

A imagem é clara em nossas mentes, pensamos no carro do ano ou, melhor, no carro mais belo e esportivo que possamos imaginar. Na namorada ou namorado perfeito, rostos belos e corpos excitantes. Imagine seu maior sonho agora, fixe na forma daquilo que você mais quer, e se pergunte: “como minha vida mudaria depois de eu realizá-lo”? Tenho certeza que você terá muitas respostas positivas sobre o assunto. Contudo, você já pensou se tudo isso ainda não fosse o bastante?

Antes de responder, acompanhe comigo este pensamento. Muitos não conseguem aquilo que sonham; outros, sim. Então, por que há tantas celebridades com problemas psicológicos? Tantas pessoas tristes com muito sucesso e outras com tão pouco na vida, tão satisfeitas consigo mesmas? Para compreender o porquê buscamos coisas como carros, status, fama, respeito e admiração (entre outros objetivos) precisamos compreender um pouco melhor sobre como sua e minha mente funcionam.

Nossas mentes foram projetadas para conseguir o máximo de prazer

possível no menor tempo possível. Há algo de importante no prazer para nossa sobrevivência. Ele nos ajuda a ficar no mesmo lugar protegido dos perigos do desconhecido e serve como indicativo que está tudo seguro e bom em nossas vidas. Ele é como um mecânico que diz: “olha seu carro está indo muito bem, vou te dar um lanche saboroso por você ter cuidado tão bem dele”. É assim que a natureza funciona, ela recompensa nossos corpos com todas as sensações deliciosas quando agimos conforme os planos dela. Os animais sentem prazer quando comem, quando copulam e quando conseguem estar no topo de sua hierarquia social, o que equivale dizer que eles têm maiores chances de sobreviver e perpetuar a espécie.

Seres humanos, no entanto, desenvolveram o mecanismo de autoconsciência, isso significa que sabemos de um modo mais profundo como as coisas funcionam. Entendemos que se dermos comida para nosso corpo mesmo quando não estamos com fome, ele sentirá prazer. Prevemos que quando tivermos sexo, mesmo não querendo ter filhos, teremos sensações muito boas e quando temos um carro, status, fama, respeito e admiração, nós também somos vistos como estando no topo da hierarquia social.

Mas há algo de errado nessa ideia. Você já conseguiu perceber? Se não, não tem problema. Eu também não percebi de imediato. Deixe-me lhe explicar como uma pergunta: “Quem disse que precisamos ter um carro caro, uma namorada ou namorado, ‘perfeito ou perfeita’, para sobrevivermos”? Realmente precisamos ser recompensados o tempo todo com prazer pelo dinheiro que temos no bolso, o companheiro que damos a mão ou a casa que moramos e assim por diante? Por que afinal quando conseguimos realizar pelo menos um dos nossos sonhos ainda não estamos felizes?

Há muitas razões para isso, vamos nos focar em apenas uma por enquanto, que considero ser a mais urgente para os dias em que estamos vivendo:

1) Desejar demais pode ser tão perigoso quanto não se ter o que deseja para nossa *felicidade*.

Aprendemos com o grande naturalista Charles Darwin que na natureza há mecanismos de recompensa e sofrimento para os animais, pois apesar de parecer que eles sabem instintivamente o que fazer, eles também fogem, de vez em quando, de suas obrigações de sobrevivência. Quando isso ocorre, eles são punidos. Nós, seres humanos, chamamos isso de **dor**. Os animais, como nós, sentem dor de estômago quando não se alimentam por

algum tempo e também sentem os sofrimentos de não fazer o que deve ser feito para se manterem vivos e saudáveis.

Contudo, agora, pense comigo, o que aconteceria se os animais não precisassem sobreviver mais? Se recebessem prazer o tempo todo como uma recompensa artificial (não natural e sem esforço) por apenas existirem? Bom, se quiser ter uma ideia, basta olhar nos zoológicos o que acontece: os animais dormem quase praticamente a parte toda do tempo. Não há mais o propósito de sobreviver e, pior, de viver!

Eu sei... Eu sei... Nós seres humanos temos propósitos criados por nós, você irá dizer. Sim, e eu concordo: arte, harmonia, significado etc., tudo isso foi criado, por nós, como um modo de encontrar outras formas para nossas vidas do que a mera sobrevivência.

Aristóteles, há quase 2 mil e 500 anos atrás disse que começamos a pensar em arte, música, dança e no sexo como fonte de prazer, e não apenas de perpetuação (continuação) da espécie, quando nossa sobrevivência foi assegurada solidamente por nossa técnica (a tecnologia). Nossos esforços mentais não eram totalmente direcionados às soluções imediatas e práticas de sobrevivência, mas podiam ser usados para fins que não fossem relacionados às nossas necessidades mais práticas. E acredite os gregos eram muito avançados tecnologicamente!

Então, depois que nós humanos passamos a viver mais do que apenas a sobreviver, passamos a desejar coisas além da mera sobrevivência. Passamos a querer prazer, significado, sentido, alegria, sucesso, status, fama, honra, glória etc como objetivos por si mesmos.

E, infelizmente, passamos a querer tudo isso em grandes quantidades, não é verdade? Quantos de nós desejamos tudo isso em proporções que nós nem mesmo podemos estimar?

Por isso, Aristóteles, sendo um dos homens mais inteligentes e sábios que a humanidade já produziu, buscou encontrar a saída para esse problema. Ele descobriu que a fonte de nossa infelicidade era em grande parte proveniente de nossos desejos, principalmente, **o modo** com que **desejamos as coisas**.

Por isso, ele disse que há um equilíbrio que precisamos buscar se desejamos ser felizes, que consiste em: “devemos ter um **pouco** de tudo em nossa vida, mas não **muito** de algumas coisas”. De onde você acha que veio a frase: “tudo em excesso faz mal”? Sim, claro! Foi Aristóteles que disse!

Talvez, ter um carro belo, muito dinheiro e fama sejam poucas coisas

e numa quantidade excessiva, frente à enorme complexidade do que nós, seres humanos, precisamos para sermos felizes.

O que me leva ao segundo ponto:

2) É preferível ter muitas coisas em moderação do que apenas poucas em **excesso**.

Você já percebeu aquelas pessoas que têm muitos amigos, mas nenhum emprego? Ou, ao contrário, alguém que tem o emprego dos sonhos, mas vive sozinho? Quero que me entendam, que não há problema nenhum na abundância, pois podemos ser famosos e felizes, ricos e boas pessoas, porém as coisas começam a ficar ruins quando esquecemos de todas as outras coisas, importantes para a felicidade humana, para conseguirmos apenas **uma** ou **algumas** que desejamos.

Em outras palavras, tentar conseguir segurança, status e fama, por exemplo, para depois conseguir prazer parece uma equação um tanto errada, não? Afinal, não deveríamos já estarmos felizes em nossas vidas sem toda essa quantidade de coisas?

Deixe-me explicar melhor...

Quando eu era mais jovem, queria ter um carrão, uma namorada bonita e ser rico apenas para me sentir bem comigo mesmo (frequentemente eu me sentia mal por não ter todas essas coisas). Quando comecei a crescer, percebi os custos de manter um carro caro, as responsabilidades de ter uma namorada e a enorme preocupação diária em administrar grandes quantidades de dinheiro. De repente, aquelas coisas já não eram mais tão atraentes. Isso porque eu não tinha nem a responsabilidade e a capacidade de administrar tudo isso, então como eu daria conta? Eu queria os produtos finais, mas não queria uma forma de lidar com todos os pontos negativos que vêm junto com eles.

Acredito que você já deve ter se sentido assim. Imagine a cena: você queria muito ter algo, ir para aquela viagem, ter aquele objeto e quando você finalmente consegue: bum! A alegria enche seu corpo, seus olhos lacrimejam e você comemora com bebidas e amigos. A festa acaba, você vai embora e você chega para a sua mesma vida de sempre, o mesmo sentimento de insegurança, falta de conforto e sentido em sua vida. Então, o que aconteceu? Essas coisas que tanto queremos não deveriam nos fazer felizes? Ou será que a felicidade seria a condição para que tivéssemos todas essas coisas?

Faltavam coisas em minha vida que simplesmente meus sonhos não comprariam. Coisas simples como dar risada com os amigos nos finais de

semana sem precisar beber muito para isso. Namorar até amanhecer sem ter a pessoa idealizada ao meu lado. Ter um emprego que eu pudesse me sentir bem, sem que fosse perfeito. Você viu? A moderação, a simplicidade, a naturalidade tem uma influência muito mais positiva sobre nós do que o exagero, a potência, e a quantidade. Aristóteles estava mais interessado na qualidade do que na quantidade do que temos em nossas vidas.

Agora, por fim, chegamos ao ponto mais importante:

3) A felicidade simplesmente não é o bastante.

Existe uma corrente filosófica que se chama niilismo (que significa redução ao nada, à não existência). Ela foi desenvolvida por autores que você provavelmente conhece como Schopenhauer e Nietzsche. Você deve conhecer essa perspectiva filosófica como **pessimismo**, o que eu considero ser um dos maiores erros que se pode atribuir a essa escola de pensamento.

O que esses filósofos fizeram foi descobrir que há apenas duas coisas certas na vida: o sofrimento e a morte. “Mas como isso não seria pessimista, Thomas?!” – Você poderia dizer. Bom, eu digo que a melhor maneira de enfrentarmos uma dificuldade é conhecendo-a de antemão, isto é, antes de que ela ocorra. E se a vida fosse uma preparação para a morte? E se nos exercitarmos na capacidade de cooperar com o sofrimento? E se a dor fosse mais do que mero desconforto ou mesmo uma punição?

Nietzsche descobriu que toda a sua filosofia e toda psicologia da época eram menos importantes do que uma única coisa que todos nós conhecemos e reconhecemos: **a dor!** É ela que ensina para nós que há algo que deve ser melhorado, que nos auxilia a caminhar para frente e não ficar estagnado dentro de nós mesmos.

Há na natureza uma sabedoria da qual ignoramos ou não queremos estar conscientes voluntariamente, que diz que precisamos sentir dor para continuarmos a nossa caminhada do aperfeiçoamento natural humano. Nesse sentido, Nietzsche desenvolveu, então, a noção do qual estamos familiarizados na cultura pop (ainda que seja muito pouco parecida com o que o pensador quis dizer, originalmente), a noção de que podemos nos tornar super-homens ou super-mulheres (Übermensch) e que o único caminho para isso é enfrentando a dor de cabeça erguida.

Schopenhauer também tinha uma visão similar, tendo na verdade inspirado Nietzsche em primeiro lugar a desenvolver essa concepção. Ele dizia que não há nada esperando por nós atrás de nossos desejos a não ser dor ou prazer, e que a única certeza é que eventualmente o sofrimento nos

alcançará. Ele dizia que isso era antes uma filosofia da positividade e não da negatividade, como frequentemente associamos, pois é importante que compreendamos a dor como parte da vida e aprendamos a cooperar com ela para podermos desfrutar de todos os momentos da vida.

Há um conto hinduísta (Schopenhauer foi fortemente influenciado pela filosofia oriental milenar) que conta a história de um mestre que é questionado sobre o poder de cura da natureza:

- Mestre, diga-nos qual é a maior força curadora que existe”? – Disse o discípulo.

- É a dor. – Respondeu o mestre.

- Mas, como isso é possível”? - Indagaram os discípulos surpresos.

- A dor é como um médico do qual não pedimos, que leva uma taça de mel amargo e quente a nossas bocas e que nos cura daquilo que não queremos ser curados, simplesmente, pelo medo que enfrentamos do processo de cura. Portanto, aceite o remédio amargo do qual a dor lhes oferece e saibam que ela está surgindo dentro de seus corpos, porque ela traz consigo a semente de uma oportunidade de mudança e construção de uma nova vida na proporção do sofrimento que ela causa.

Veja, a dor pode sempre ter dois caminhos dentro de nossas vidas: 1) do sofrimento sem sentido e destrutivo; 2) do sofrimento construtivo e significativo.

O item 1 diz o que todos nós sentimos quando nos sabotamos: “a vida é ruim em si mesma”; “realmente, não há saída para mim, melhor continuar a sofrer até o fim de minha vida”.

Agora pense comigo lógica e racionalmente: “Como isso, possivelmente, poderia fazer algum sentido”? Em que contexto a vida é ruim mesmo? É possível uma vida apenas de coisas ruins? Há sempre algo a ser valorizado, mesmo numa vida de sofrimentos.

O item 2 expressa o que esses filósofos tinham em mente quando diziam sobre a dor: se você encontrar a razão secreta pela qual a dor está causando um mal-estar a seu estado emocional ou físico, talvez entenderá que ela é necessária e aprenderá a lidar bem com ela e será capaz de até dar boas-vindas para ela.

Acredito que depois de um tempo, todos nós que estamos cansados de sofrer, começamos a entender que há algo de muito errado com o que nós acreditamos por nossa vida inteira. Pegue o meu exemplo a seguir.

Depois de muito tempo sofrendo e atingindo minhas metas pessoais,

com estratégia, psicologia, coachs e filosofia percebi algo importante sobre mim mesmo: quanto mais livros eu lia, mais eu estudava sobre os assuntos que precisava para atingir meus objetivos, mas eu percebia que eu havia sido enganado pelo mundo, pelos meus pais, pela mídia e por tudo que nos rodeia. Quando finalmente havia atingido meu objetivo, simplesmente, ainda não estava feliz. Frases como: “trabalhe muito e se tornará rico”; “seja um bom menino ou uma boa menina, que se casará feliz”; “compre seu próprio carro para se sentir digno” etc eram totalmente falsas e péssimas orientações, considerei por fim.

Não, não e não... Não era assim que o mundo deveria funcionar. Esses desejos começaram a se perder dentro de mim, e apesar de com muito esforço ter conseguido realizar alguns deles, ainda não estava satisfeito. Com o passar dos anos, percebi que por trás de todo o desejo de ser feliz, havia ainda um mundo mais obscuro e diga-se de passagem: misterioso!

Eu queria ser infeliz, afinal ser feliz no mundo é muito solitário. Pense junto comigo: quantas pessoas que você conhece que se consideram ou são realmente felizes? O que elas fazem para ser? Existe algum exemplo concreto disso no mundo? Se a felicidade é ter um carro esportivo, então não estou em bons lençóis.

Muito esforço, muito sacrifício e anos de suor apenas por aquele momento de alegria passageira. Não é isso o que o mundo diz que devemos ter para sermos felizes? Isso vale para qualquer modelo de felicidade que a sociedade nos bombardeia todos os dias. Então, percebi que a infelicidade é algo que está tão próximo da gente, tão familiar a nós, tão dentro de nossas almas que nossa mente simplesmente **escolhe** ser **infeliz**. Ela precisa disso! Você dirá: “Thomas você está louco! Por que eu desejaria ser infeliz e por que precisaria disso”?

Bom, você se lembra quando estava tendo um dia realmente bom em todos os sentidos? Você acordou feliz e conseguiu todos os prazeres que desejou no dia, mas sua mente começou a fabricar pensamentos negativos como: “Isso não vai durar...” “Cuidado, quando as coisas dão certo demais, há sempre algo errado que não está vendo”. “Espere só para ver aonde essa alegria vai dar”... É, todos nós sentimos ou pensamos coisas parecidas com isso, quando realmente experimentamos a **felicidade**.

As pessoas normalmente associam esse comportamento mental ao **pessimismo** dos dias atuais ou mesmo a **insegurança** pessoal de cada um. No entanto, eu discordo, eu acredito que faz parte de nosso próprio

funcionamento mental a negatividade, e ela é uma das coisas mais importantes que temos dentro de nós.

Veja, a mente é como uma balança que tenta se equilibrar o tempo todo. Veja por você mesmo, você já comeu demais um dia ou bebeu bebidas alcoólicas demais? O que você sentiu depois? Você consegue se lembrar?

Você, provavelmente, diria: “bem mal”!

Exato! Felicidade demais é igualável a sofrimento. As nossas mentes são mais sábias do que pensamos, e elas sabem, independentemente de qualquer coisa que aprendemos ao longo da vida, que prazer demais pode ser perigoso para nosso aperfeiçoamento, desenvolvimento humano e até para a nossa sobrevivência, como espécie.

Você já viu alguém que teve algum êxtase sensorial dizer: “Uau, isso foi demais, agora vou trabalhar por 12 horas seguidas”. É... Eu sei, quando estamos sob grandes quantidades de sensações deliciosas como prazer sexual, alimentar ou euforia nossa mente, simplesmente, fica inerte! Então, logo que ela percebe isso, ela dá uma injeção de realidade em nós do qual nós chamamos de: dor, sofrimento, desagrado, tristeza etc. Você nomeie!

É isso o que os Budistas falam frequentemente quando dizem que o prazer é toda a fonte de dor. É como aquele ditado que diz: “O doce nunca seria tão doce sem o amargo”. Nós queremos a dor em algum canto obscuro do nosso ser e, feliz ou infelizmente, nós precisamos dela. É ela que nos faz refletir sobre novos caminhos a tomar, ela que impede de nos machucarmos (quase sempre), de queimarmos nossas mãos na frigideira e de irmos ao dentista quando precisamos.

É a dor que dá sentido à vida, pois é ela que nos faz agir e nos compele à mudança e confere ao prazer um gostinho especial. Se eu pudesse dizer para você o que você deve fazer para ser feliz provavelmente não saberia, mas uma coisa eu teria certeza: sinta um pouco de dor e a respeite. Ela provavelmente vai te ensinar a valorizar o prazer, quando você o tiver. E quando tiver a quantidade certa de prazer e dor dentro de você (claro, sempre mais prazer do que dor), você estará em paz consigo mesmo e realizado.

II

Por que reclamamos tanto?

“Não pode ser tão simples assim, Thomas”. – Você deve estar gritando do seu local de leitura agora. Ufa... Achei que você não iria dizer, e se não disse ainda não tem problema. Vamos nos atentar a isso agora: então, se temos prazer e um pouco de dor em nossa vida por que ainda não estamos felizes? E, por que continuamos a reclamar tanto?

A reclamação parece a todos que a ouvem o tipo de coisa que ninguém quer escutar, apesar de ela ser parte integrante de nossas vidas. Quando reclamamos recebemos uma dose de sensibilidade e abraços calorosos ou pode acontecer, como frequentemente acontece, que nossos amigos, maridos, esposas, familiares, namorados e namoradas nos dizem: “Ah! Pare de querer chamar atenção!” “Ah, você está carente, tadinho (a)”... “Pare de frescura!”...

Tirando os casos em que a reclamação provém de motivos realmente urgentes, como psicológicos ou médicos, reclamamos o tempo todo por quase qualquer coisa. Pelo que queremos, pelo que não temos, pelo que já temos etc. A lista é infinita. A reclamação realmente une as pessoas, apesar de depois de um tempo separá-las. Talvez, por isso nos juntamos para reclamar, como uma forma de esperar que uma solução magicamente apareça do ato de simplesmente colocar para fora nossa raiva, nosso desejo, nosso ciúme, enfim tudo o que sentimos e desejamos que não foi bem elaborado dentro de nossos *eu's internos*.

A verdade é que nossos cérebros evoluíram de uma forma peculiar. Okay, você pode afirmar que o evolucionismo está errado ou não existe. Tudo bem, então, deixe-me começar de novo, o nosso cérebro se desenvolveu de uma forma peculiar. Enquanto temos estruturas responsáveis pelos nossos pensamentos mais elevados de raciocínio e planos para a vida chamadas de córtex-pré-frontal, temos também estruturas mais simples (como o sistema límbico).

Tudo bem, esqueçam esses nomes agora, o que é importante é que nosso cérebro está a todo momento dizendo para nós que há algo em que ele está **descontente** com nossa vida. Pode ser no trabalho, na vida pessoal, no ônibus ou em qualquer coisa e, normalmente, nosso cérebro não nos diz o que

fazer a respeito sobre o que ele considera estar errado, sem que façamos um esforço consciente para tanto.

Essas estruturas mais primitivas esperam que a parte mais inteligente do cérebro faça alguma coisa a respeito, que as ouça! Contudo, o cérebro também pode ser muito burro (me perdoe a palavra) ou pouco esclarecido, isso porque nem sempre ele comunica o que **deve ser feito** quando diz que há algo errado para nossa mente.

Se eu digo, por exemplo, para o meu melhor amigo: “Ah, cara, não aguento mais viver com minha mãe”, meu cérebro deveria dizer: “Então, arranje um jeito de se mudar daí”! Contudo, o que cérebro realmente diz? “Vá dormir rapaz! Vá para sua cama ou jogue videogame, você vai esquecer isso”...

Então, por que nossos cérebros fazem isso? Por que nos sabotamos tanto quando reclamamos? Uma resposta: nossas mentes e cérebros querem nos proteger. Proteger do quê, você pode perguntar. De nós mesmos, eu diria!

O **medo** é uma das soluções mais importantes que a natureza da nossa mente encontrou para resolver o seguinte problema que todos nós, seres vivos, enfrentamos: “como eu evito que a pessoa da qual faço parte não encontre novos perigos”? - “Claro! Dando medo a essa pessoa”! – a mente responde

Pense por um minuto, o medo que seu corpo sente só de pensar na possibilidade de você ou eu enfrentarmos uma série de desafios quando sairmos da casa dos nossos pais, que podem levar a dívidas, sexo desprotegido (afinal, não estaremos mais sob vigia de seus pais), bebidas alcóolicas em excesso, acidentes de carro e a possibilidade de estarmos desempregados.

Não, claro que não! O cérebro nunca vai tentar colocar você sob perigo, a menos que você tome essa decisão sem o consentimento dele. Ele vai lhe dizer algo que retire você de um possível sofrimento (mesmo que esse sofrimento seja completamente improvável, como realmente é). Nossos cérebros sempre são como mães superproteoras que nos dizem: **“Faça algo seguro, mesmo que isso signifique fazer-lhe continuar sofrendo”**.

Se seu cérebro, nesse momento, pudesse dizer algo sobre essa decisão, ele diria, provavelmente: **“Melhor esse sofrimento do que um pior”**. E, nós compramos todos os dias essa justificativa.

Tente isso, ao invés:

A próxima vez que se pegar reclamando, corrija a si mesmo, substitua por um pensamento poderoso como: eu sou inteligente, sou bonito (a), sou forte, confiante e leal aos meus objetivos. Afinal, já conquistei muitos deles. Os pensamentos irão tentar te proteger do desconhecido dizendo: “mentira, você não conquistou nada”! “Lembra-se de todas as vezes que tentou conquistar algo no sofrimento que sentiu”? A psicologia, principalmente, a Terapia Cognitiva Comportamental, chama esses pensamentos que não possuem fundamento nenhum na realidade, e ainda assim insistem em tirar o melhor de nós, de pensamentos disfuncionais.

A percepção desse ramo da psicologia para a humanidade foi uma das maiores contribuições para o tratamento de comportamentos autossabotadores (outro conceito advindo dessa escola de pensamento psicológica), haja em vista que essas crenças não são verdadeiras em nenhum nível no que afirmam. Então, saiba reconhecer a mentira nos seus pensamentos ruins e abafe a voz interna da auto-ilusão, reafirmando as vitórias que você consegue perceber. Faça um esforço para se lembrar de quantas vezes você venceu, mesmo que tenham sido desafios pequenos. E, lembre-se, reclamar não funciona como deveria.

Medite. Você vai dizer: “minha mente é muita acelerada para a meditação; ou “eu não sei meditar”. Errado, a meditação nunca foi desenvolvida para acalmar a mente. Quanto mais você tentar apaziguar os pensamentos, mais perturbada sua mente ficará. Não se acalma uma fogueira colocando mais lenha nela. Veja: a mente é alimentada por pensamentos, é como eles fossem o combustível dela. Colocar outros pensamentos para tentar acalmá-la só a deixará mais agitada. Como se apaga uma fogueira, quando se não se tem água por perto? Deixando-a se apagar sozinha, uma vez que o combustível seja consumido! A verdadeira e correta meditação é deitar-se ou sentar-se numa posição confortável e ouvir seus pensamentos sem julgamento até que eles se cansem.

- Veja, a mente é como uma criança, enquanto ela não falar o que tem que falar, ela vai continuar a gritar, e cada vez mais alto. Saiba que a única forma de vencer a mente, segundo os grandes mestres budistas, e os pensamentos disfuncionais e negativos, segundo os psicólogos contemporâneos, é ouvindo-os sem medo, pré-conceito ou qualquer raciocínio sobre eles. **Eles irão se cansar sozinhos quando disseram completamente o que acham que têm que dizer.**

- Se não conseguir meditar sozinho, baixe um aplicativo de meditação. Há muitos deles na internet e alguns são gratuitos. Tente dar espaço para sua mente dizer tudo o que ela tem para dizer e depois experimente reafirmar aquelas frases poderosas. Você verá como terá muito mais espaço em sua mente para aceitar, finalmente, alguma positividade em sua vida.

III

A criatividade por trás do sofrimento

Desde criança somos ensinados que o sofrimento é algo a ser evitado, algo que devemos temer e correr a todo custo. Somos doutrinados a correr daquilo que nos pode machucar, ferir ou trazer algum malefício. Ninguém quer sofrer, e, por favor, esqueça os masoquistas. Não estamos falando deles aqui (apesar de uma vez ou outra, todos nós sermos um pouco como eles). Vamos voltar ao que importa: por que temos tanto medo da dor, sendo, que muitas vezes, ela é necessária para nosso crescimento?

Como assim, necessária? Sim, o sofrimento muitas vezes nos acorda para novos caminhos. É a forma que nossa natureza encontrou de dizer que algo está desajustado dentro de nós e precisa ser urgentemente consertado.

Pense em você, ou naquele amigo ou amiga, que após terminar um relacionamento infeliz ou abusivo encontrou alguém melhor. Eles só romperam seus laços amorosos, porque estavam com dor. Bom, esse deveria ser o papel da dor, não é? Mas, e quando não há nada de errado e ainda continuamos a sofrer? É, não precisa nem falar que também há aqueles amigos que buscam alguém pior ainda após romperem seus antigos laços amorosos. É nesse tipos de amigo que eu quero falar com você agora. Na verdade, sobre esse tipo de comportamento, que também realizamos sem perceber.

Há dentro de todos nós uma imagem sobre quem nós somos, uma ideia do que merecemos e do que não merecemos. Podemos ser belos, inteligentes e talentosos, mas se achamos que não devemos conseguir muito na vida, muito provavelmente nunca conseguiremos mesmo.

Afinal, todas essas características que mencionei são relativas. O que isso significa? Um homem ou mulher inteligente em matemática, pode não o ser para obras artísticas e vice-versa. Um talento pode servir a uma determinada empresa, mas não para outra. **Contudo, o pensamento que não merecemos ser ou ter mais do que já somos ou temos, é uma receita infalível para o desastre!**

Isso pode ter se formado dentro da nossa mente por diversas razões: uma criação rígida demais em que nada estava bom o bastante, amigos que nunca nos apreciam, familiares que nos comparam com outros familiares (de

um modo negativo), relacionamentos abusivos, pais problemáticos etc. As causas são infinitas, mas a consequência é uma apenas: autossabotamento! É essa palavrinha mágica que expressa a ideia de que nos esforçamos para fazer mal para nós mesmos.

Tudo isso se baseia, simplesmente, na forma em que estamos nos vendo. E muito do que vemos acerca de nós mesmos se baseia em como nos sentimos nas horas e dias de nossas vidas (isso será explorado mais para frente).

Você já ouviu a frase de que se você achar que vai ser roubado começará a desconfiar de todos? Ou mesmo, se você achar que está grávida, começará a ver grávidas por todos os cantos? Nossa **mente**, frequentemente, se foca naquilo que dizemos para ela se **focar**. Você pode dizer: “Thomas, não estou pensando que minha vida é uma droga o tempo todo, mas ainda vejo apenas coisas ruins nela”.

“Bom” - eu vou dizer... – “Não conscientemente”. Veja, nosso corpo e mente tem uma capacidade incrível de se acostumar com coisas ruins que nos acontecem e não vê-las mais como algo *anormal*. Grave essa palavra: *anormal*. Há algo nela de especial que falaremos em um instante.

Nossos cérebros são altamente criativos, pois estão em busca de fazer sentido para tudo o que nos é dado, e, acredite, todos esses pensamentos negativos que estão percorrendo sua cabeça são fruto dessa tentativa.

Deixe-me explicar um pouco mais claramente: quando sua **mente** está acostumada a ver algo que te faz mal como rotina em sua vida, ela pensa acerca de você mesmo: “Uau... Essa coisa que faz mal deve ser muito importante para mim, por isso vou continuar a vê-la como **normal**, já que faz tanto tempo que estou nessa situação. ”

A mente é sempre uma via de mão dupla, recebe ordens (de nossa consciência) e dá ordens (a partir do inconsciente) e vice-versa. É claro que estou implicando o esquema de como a mente funciona, mas isso te ajudará a lembrar sobre o que eu disse anteriormente. “O cérebro e a mente podem ser burros”!

É verdade, afinal se você não fizer um esforço consciente de mostrar para sua mente que há algo de errado com o modo que ela está vendo o mundo e, principalmente, a si mesmo como pessoa, ela continuará a achar tudo isso **normal**. Para ela o estado natural das coisas será o sofrimento, haja em vista que você ainda não mostrou para ela que existem outras possibilidades de se viver.

Você pode ter começado a sofrer por conta da morte de um parente, de um acidente, de uma rejeição, seja lá o que aconteceu, se você não vencer o hábito de sua mente ver o sofrimento como um estado natural do seu ser, ela continuará a criar sofrimento mesmo que a causa não esteja lá, só para fazer sentido com o que já estava acontecendo.

As neurociências têm demonstrado cada vez mais que nossos cérebros precisam fazer sentido de tudo o que veem. Veja, nossa mente conecta o passado, presente e o futuro em uma linha única e enquanto isso nos ajuda a criar planos, evitar erros e a ter propósitos, isso também se configura como uma enorme desvantagem para nós, humanos.

A mente tentará, pois, a persistir em coisas que aconteceram no passado (como hábitos, comportamentos, ações, crenças etc.) como uma maneira de fortalecer aquele senso de identidade criado a partir dessa linha temporal, mesmo que essas coisas tenham sido incrivelmente ruins e desagradáveis.

O que estou querendo dizer? Apenas que nossa mente está o tempo todo tentando descobrir quem somos através de como nos sentimos em relação ao presente, passado e futuro. **Se você continuou a sofrer por muito tempo, ela vai considerar que sua identidade deva ser de um sofredor, apenas para alinhar presente, passado e futuro.**

Há muitas formas de vencer esse *modus operandi* da mente: um dos mais inteligentes que eu já encontrei, é escrevendo num diário tudo o que aconteceu de ruim com você que seja capaz de lembrar. Isso trará as lembranças do centro de dor e trauma de seu cérebro para a parte analítica de sua mente, onde você pode quebrar a linha temporal, fazendo-a entender que passado já não existe mais e ele não afeta mais o presente e nem o futuro.

Tente escrever após esses primeiros rascunhos, o que você teria feito para alterar esses comportamentos. Isso te ajudará a evitar novos erros e novas técnicas serão apresentadas. Por ora, vamos explorar um pouco os mecanismos de autossabotamento de nossas mentes.

Tente isso:

A próxima vez que sentir aquela tristeza de final de semana, aquele incômodo existencial no fim do expediente, pare e se pergunte: “O que esse sofrimento está tentando me dizer? Eu sei que ele não consegue explicar muito bem o que está errado, mas confio nele e ele está alertando que algo poderia estar melhor”.

- Comece com perguntas pequenas sobre as grandes áreas da sua vida. Como poderia ganhar mais dinheiro, se é isso que está te fazendo se sentir incomodado, ou como poderia melhorar meu relacionamento?
- Agora, o mais importante de todos mude seus hábitos.

IV

Como fazer as pazes com a zona de conforto quando chegar a hora de se despedir dela

O sofrimento é uma das soluções mais inteligentes da natureza. Falamos já dele no capítulo anterior (Capítulo III), mas o que ainda não esclarecemos é porque é tão difícil deixá-lo para trás. Eu já sei, acalme-se, ninguém quer sofrer, certo? Bom... Mais ou menos, nossa mente tende a ver o desconhecido com medo, porque isso faz parte do modo em que nós desenvolvemos como seres humanos.

Sair do familiar, do **sofrimento conhecido**, é mais assustador do que permanecer onde estamos, mesmo que haja a possibilidade de deixarmos de sofrer completamente. Chamo isso de “sofrimento confortável”. A mente está fazendo cálculos o tempo todo, medindo quanto nos sacrificaremos por qualquer decisão que tomemos. Na maioria das vezes, ele calcula tudo errado. Nossa mente interpreta o mundo com uma mentalidade infantil e retrógrada, na maioria das vezes, baseando seus resultados das previsões em crenças que não funcionam e em dores passadas. Lembre-se: sua mente quer te proteger a qualquer custo, ela é como uma mãe ou pai super protetores, então tenha paciência com ela!

O segredo para sair da zona de conforto é mostrar **aos poucos** para ela que não há perigo no novo. Como se faz isso, então? Por exemplo, se você quer começar a treinar em uma academia, mas se sente intimidado na presença de pessoas mais experientes ou, por qualquer outra razão, não se sente à vontade, tente dar pequenos passos em direção a esse novo objetivo em sua vida.

Alguns vão dizer, vá lá com tudo e enfrente seu medo! Eu concordo, em partes. Concordo com a parte de vencer o medo, mas não de “**ir com tudo**”. Afinal, não pegamos um carro quando estamos aprendendo a dirigir e vamos até o Rio de Janeiro, com ele partindo de São Paulo.

Vamos com calma, aprendendo a apertar o acelerador, a trocar as marchas e pegando confiança em nós, mostrando para nossa mente que estamos no controle. Na academia, ou em qualquer outro ambiente, circunstância ou situação que você desejar adentrar e está se sentindo paralisado, o caminho é sempre feito, da melhor maneira, por pequenos e

seguros passos.

Vá para academia, mas não para treinar, mas para observar. Repare nos horários que há menos pessoas treinando (se é isso que te incomoda), utilize fones de ouvido se não gostar da música ambiente, conheça os professores e se apresente. Seja como for, comece devagar, sua mente irá ao tempo se despedir da zona de conforto porque não verá mais perigo e ameaça no que está tentando fazer.

Familiarize com pessoas da área que você está tentando mudar em sua vida. Se você quer emagrecer, deixe um pouco de lado aquele amigo que te chama todos os dias para ir ao Mac Donald's®.

Ele ainda será seu amigo, mas não servirá muito aos seus novos propósitos. Faça contato com pessoas do ramo, nem que seja por curiosidade. As pessoas adoram falar sobre suas próprias vidas profissionais. Use isso ao seu favor. Se você for tímido ou tímida, aborde a pessoa com um “Oi, tudo bem? ”. “Como funciona esse treino, estou querendo começar, achei tão legal”. Ou, algo que faça a pessoa sentir que você está verdadeiramente interessado (a) no que ela mesma faz de melhor.

Esses exemplos são válidos para tudo, tudo bem? Não apenas para um treino de academia. Vale para a empresa que você está interessado em concorrer ou o cargo que almeja num concurso. E, por falar nisso, já conheci muitas pessoas que estudaram muito para a aprovação e odiaram posteriormente seus cargos porque não haviam sondado sobre as funções que iriam realizar em determinado órgão.

Vá com calma... Tome seu tempo, alguns chegam antes; outros depois. E, acredite há vantagens e desvantagens em subir na vida rapidamente e principalmente quando se é muito novo.

As vantagens são que você provavelmente não precisará ouvir seus pais dizendo que você precisa se sustentar por estar tentando tanto e falhando em conseguir um emprego ou qualquer outra coisa que eles exijam de você. Contudo, a inexperiência e os impulsos da juventude podem fazer você perder tudo aquilo que conquistou velozmente.

Lembre-se os exemplos aqui são apenas para mostrar uma nova lógica à sua mente, que nem sempre o que se vê corresponde aos nossos ideais. Nem sempre aquele jovem amigo que está conseguindo tudo o que você sempre quis é realmente mais feliz do que você. Você se recorda? Aposto que sim: “é preferível ter muitas coisas em uma quantidade razoável, do que apenas uma ou algumas em excesso”.

Tente isso:

* Encontre dentro de si o porquê quer o que acha que quer. “Como assim, Thomas”? – Você deve estar pensando. Bom, se você quer um carro novo, pense se é porque se sentiria bem ou se é para agradar a sua namorada, fazer concorrência a seu amigo ou a outras pessoas. O primeiro motivo é bom, os outros; não. Isso porque o custo/benefício de ações que no fim não vão realmente nos agradar ou contribuir para nossa felicidade é ruim e contraproducente. Você verá que a maioria das ações que toma são por razões e motivos que não são realmente seus. Quando começar a encontrar os seus, tudo ficará mais fácil. Veremos sobre isso melhor no próximo capítulo.

V

Encontrando o seu verdadeiro “eu” dentro de si

A nossa capacidade de aprender é realmente espantosa. Todos nós aprendemos, e o fazemos a todo momento (até quando estamos dormindo). Nossas mentes são esponjas que absorvem tudo o que lhes é apresentado. Há a possibilidade de esquecermos grande parte de tudo o que nos chega, inconscientemente, sem que tenhamos controle, contudo podemos fazer um esforço também para lembrarmos de tudo aquilo que queremos não nos esquecer, mas há sempre um espaço “vazio” que absorve e retém (prende) aquilo que nem reparamos que está sendo armazenado dentro de nossas mentes.

Veja, por muito tempo os filósofos (Locke, Kant, Descartes, Schopenhauer e Leibniz, entre outros), acreditaram que nossa mente não podia ser alterada em seu *funcionamento*. Não apenas eles, a ciência por muito tempo também sustentava esse argumento. Eles acreditavam que podíamos aprender e a desaprender, como uma máquina de refrigerantes que podemos colocar Coca Cola® ou podemos deixá-la vazia, sem que alteremos o funcionamento interno da máquina.

Os estudos mais recentes, em psicologia clínica, descobriram que o funcionamento de nossa mente pode ser alterado de acordo com a visão que herdamos ou construímos do mundo. A psicologia fenomenológica existencial (é eu sei, duas palavras difíceis, mas já vou esclarecer), que teve grandes filósofos como Nietzsche, Kierkegaard, Heidegger e Husserl como seus principais influenciadores, conseguiu mostrar que se eu colocar Fanta® numa máquina de refrigerantes (usando a analogia dos refrigerantes), é capaz de quebrarmos a máquina ou alterarmos seu funcionamento.

Claro que ainda estamos falando da mente e o exemplo da máquina foi apenas uma analogia para você entender melhor. Você ainda está comigo? Está muito difícil de entender? Se sim, vamos, uma vez mais, explicar isso de outra forma.

Nossa mente muda a forma em que pensa dependendo dos estímulos (aquilo que nos incita a uma ação) da qual está em contato. Você já viu e eu já vi: uma criança que passa o dia estudando matemática tem muito mais facilidade em resolver problemas na sua rotina diária do que uma criança que

passa o dia inteiro assistindo televisão passivamente. Mesmo que as duas sejam gêmeas e seu cérebro tenham a mesma quantidade de neurônios, a mente de cada uma vai operar de uma forma única pelo modo em que certas coisas foram apresentadas a elas.

Isso é válido para as doenças mentais, também! Peguemos a mais famosa e provavelmente uma que mais afeta o mundo: a depressão. A maioria das pessoas que sofre desse mal acredita que o mundo, as pessoas e tudo a que estão expostas estão causando a tristeza imensa que sentem no fundo de seus corações. Isso é verdade, e concordo com elas que o mundo tem um papel fundamental em nos deixar doentes psicologicamente.

Mas há outro componente da máquina mental delas que elas falham em perceber, na maioria das vezes, como afirma a psicologia fenomenológica existencial: **há coisas que adotamos para nosso modo de pensar que nos atrapalham a atingir nossa meta final (a felicidade).**

Estou querendo dizer que há coisas que estamos “incorporando” no próprio funcionamento de nossas mentes que está fazendo a máquina cérebro-mente ter dificuldades em processar as informações do mundo de um modo produtivo!

Vou dar um exemplo mais concreto: Imagine agora que você comprou uma máquina de lavar roupas, e ela é a melhor do mercado. Você está feliz em tê-la e ela deve funcionar como um foguete, você pensa. Mas sua vó que descobriu que você acabou de adquiri-la também está empolgada e diz para você que colocar um tijolo de construção no meio das roupas irá ajudar as roupas a ficarem mais limpas. Você protesta e diz: “Como isso ajudaria as roupas a ficarem mais limpas, vó”?

Sua vó apela para a autoridade da idade dizendo: “Eu sou mais experiente que você, confie em mim”! Você então passa a lavar roupas com um tijolo dentro da máquina e percebe que as roupas saíram realmente limpas, mas que o tempo de lavagem ficou consideravelmente maior. Com o tempo, você se acostuma e passa acreditar na sabedoria de sua avó, mesmo que seja uma sabedoria errada, afinal ela acertou pela menos em uma coisa. Depois de alguns meses, as roupas sujas se acumulam e a máquina quebra por completo, e você decide xingar os produtores da máquina e a marca pela incompetência de terem prometido que era a melhor máquina do mercado!

Okay, é um exemplo bobo, mas quantos de nós não estamos colocando “tijolos” dentro de nossas mentes? Quantos de nós não acreditaram em promessas rápidas de ganhar bastante dinheiro, de se

apaixonar pelo amor de nossas vidas por quem ainda mal conhecemos ou acreditamos em qualquer informação que o mundo nos dê?

Seria a culpa tão nossa assim? Os depressivos não percebem que muito da visão que eles têm de si mesmos e do mundo é uma visão que eles mesmo compraram. Essa visão pode ter sido produzida por eles após muitas decepções na vida (o que pode acontecer com todos nós), ou pode ter sido induzida por outras pessoas. Seja como for, é sempre uma questão de ajustar o modo em que vemos o mundo, se quisermos parar de nos autossabotar!

Veja agora que também outros motivos podem ser igualmente interessantes: aquela garota ou garoto que estamos gostando lembra a pessoa que nos apaixonamos quando éramos crianças. Aquele trabalho que desejamos, faria nossos pais finalmente sentirem orgulho de nós. Aquele carro nos faria sentir mais apreciados.

Todos esses motivos não são realmente seus ou meus, mas, então, quais seriam nossos verdadeiros desejos?

Esse tipo de coisa é realmente difícil de dizer de um modo **afirmativo**. O que estou querendo dizer? Bom... A nossa mente é muito boa para conhecer tudo o que nos rodeia, mas é péssima em conhecer a si mesma. Isso na filosofia chamamos de **problema da autoconsciência**. Veja, imagine agora uma bela fogueira no seu sítio favorito queimando marshmallow, carnes, peixes ou qualquer coisa que você goste.

Eu sou filósofo e chego para você e digo: “Uau... Que delícia, mas me pergunto será se o fogo queima a si mesmo”? Okay, você deve estar pensando que eu estaria “viajando na maionese”, mas pense comigo seriamente por alguns instantes: **uma faca não corta a si mesma, a luz não ilumina a si mesma e nossa consciência não pode ser a detentora do conhecimento e o objeto do conhecimento ao mesmo tempo!**

Esse é o tipo de coisa que sabemos por negação lógica, isto é, sabendo o que não faz parte de nossa mente, para, enfim, ver o que sobra! Imagine um escultor que está trabalhando em uma linda estátua dentro de um bloco de mármore. Você, naturalmente, está curioso para saber como ela será no fim e diz: “Ei, me mostre como ficará?”

O escultor abaixa os olhos e diz: “Ainda não posso, preciso retirar alguma massa daí até aparecer a forma, pois é arrancando pedaços de mármore que poderei revelar meu trabalho”.

Isso não é interessante? É retirando tudo que não faz parte de nossa vida, que iremos revelar o que realmente importa. Nossos desejos legítimos,

ambições reais e aptidões só começam a se tornar claros para nós, quando começamos a deliberadamente cortar aquilo que não faz bem para nós, o que não funciona ou o que não tem dado resultados.

Para explicar isso melhor, vou dar um exemplo concreto. Quando era mais novo, um filme de ação havia sido acabado de lançado, era *Matrix*.

Matrix é um filme do qual gosto muito, e eu me lembro que a primeira vez que assisti, fiquei extasiado de emoção! Era pura psicologia, ciência, tecnologia, arte, filosofia e tudo o que nós gostamos, *bom... quase todos.

De qualquer forma, há uma cena em que Neo pergunta para Morpheus: “O que é a Matrix”? – Ao que Morpheus responde: “A matrix não pode ser explicada, pois você tem que vê-la por si mesmo”.

Eu nunca me esqueci dessas palavras, e sempre tive a convicção que devemos sempre buscar nosso próprio caminho em nossas vidas, mas como?

Quando somos crianças dependemos de nossos pais para nos ensinar o que devemos fazer e evitar, mas quando crescemos e nos tornamos adultos, somos jogados ao mundo para tentarmos por nós mesmos experimentar a consequência de nossas ações.

Isso não é uma das coisas mais assustadoras que você já leu? Somos nós **versus** o desconhecido e todo o perigo que ele oferece!

É por isso que muitas pessoas se escondem em seus apartamentos jogando videogame por horas e horas, vendo pornografia ou fugindo de tentar coisas novas em suas vidas pessoais e profissionais.

Todos nós precisamos, contudo, eventualmente sair de casa e ver a “verdade que está lá fora” (como diziam os agentes do incrível seriado *Arquivo X*). O problema é que essas verdades vêm de todas as formas, e na maioria das vezes, mascaradas e disfarçadas! Então, interpretamos muito do que vemos baseado no que lemos, ouvimos, experimentamos e raramente consultamos nosso próprio aprendizado para separar a ilusão do real.

Por isso, sempre digo quando dou palestras: “Tome cuidado com o que um livro de autoajuda, coach, psicólogo e filósofo estão tentando te dizer para fazer ou ser, pois o que dizem pode funcionar para eles, mas não necessariamente funcionará para você”.

Veja, todo o livro ou informação em qualquer formato de autoajuda é uma aposta que nós, os facilitadores de uma boa vivência no mundo, sempre estamos fazendo. É como se todas as vezes que eu tentasse ajudar alguém, a ser mais feliz em sua vida, dissesse: “Eu aposto que tudo que estudei, aprendi

e vivi no mundo possa te ajudar, mas não posso nunca dizer que *realmente* irá”!

Quando alguém tentar te ajudar, e sempre que ouvir promessas como: “Esse livro mudará sua vida...”, tome cuidado! Sempre se pergunte se a pessoa tem a vida extraordinária da qual ela prega no livro. Ela realmente conseguiu atingir os objetivos pessoais dela mesma para poder dizer que você ou eu iremos conseguir atingir os nossos?

Tem muito disso por aí... Promessas de ganhos milionários por pessoas que mal conseguem pagar suas próprias contas. É isso, afinal, o que significa ter um senso crítico, que vocês tanto ouvem que o brasileiro precisa ter: **Questionar quais são os reais bastidores daquilo que as pessoas dizem ou afirmam fazer!**

Por isso, sempre que se sentir tentado a seguir os conselhos de alguém, faça as perguntas que te ensinei (inclusive para o meu livro) e coloque-as a teste. E, já estava quase me esquecendo, há uma música da qual eu gosto muito que diz que devemos remar os barcos de nossas próprias vidas. Ela é uma das melhores músicas que aprendi quando estou tentando saber que caminho tomar em minha vida. Ela é a Row row your boat (reme reme seu barco), uma cantiga americana que explica como devemos “remar”pela vida de modo sereno, sempre “remando” o nosso barco (e nunca de outras pessoas) e sempre tomando cuidado com os sonhos (ilusões) que a vida nos apresenta.

Aproveitem!

Reme reme reme seu barco
Suavemente para baixo o fluxo
Alegre, alegremente, alegremente
A vida é apenas um sonho
Reme reme reme seu barco
Suavemente para baixo o fluxo
Alegre, alegremente, alegremente
A vida é apenas um sonho
Reme reme reme seu barco
Suavemente para baixo o fluxo
Alegre, alegremente, alegremente

A vida é apenas um sonho
Reme reme reme seu barco
Suavemente para baixo o fluxo
Alegre, alegremente, alegremente
A vida é apenas um sonho

Tente isso:

-> Reveja todos os seus conceitos sobre o que você acha que lhe fará feliz. Pergunte a si mesmo com sinceridade: “como isso, que estou prestes a fazer, irá me deixar mais satisfeito em minha vida”?

- Tente fazer as coisas por razões que lhe façam bem e esqueça tudo o que os outros pensam (isso não significa andar pelado pelas ruas, se sempre teve vontade). Está vendo? Esse é um motivo que eu dei para você não andar pelado pelas ruas. Deixe-me consertar: “Se você quer realmente andar pelado pelas ruas, ande! Só tome cuidado para não ser pego, atentado ao pudor pode levá-lo à cadeia”. O medo de ir para a cadeia é uma boa razão para não fazer algo, simplesmente porque o custo seria muito maior do que o benefício, e sinceramente ninguém quer ir preso, ou, acredito, que quase ninguém.

VI

O “ponto cego” de nossas mentes

De vez em quando, todos nós nos perguntamos o porquê é tão incrivelmente difícil ser feliz. Os budistas têm um conto maravilhoso sobre isso: os discípulos e alunos de um mestre budista uma vez perguntaram-no por que era tão difícil alcançar a felicidade, ao que ele respondeu:

- “Primeiro, porque você já são felizes e sempre estão buscando algo fora de si mesmo, o qual só pode ser descoberto dentro de vocês mesmo. Segundo, porque vocês não conhecem a si mesmos”.

Como assim, já somos felizes? Bom, o que o mestre estava tentando ensinar é que temos dentro de nós todos os ingredientes que precisamos para sermos satisfeitos com a vida. Contudo, isso é verdade de um lado, mas, por outro, na vida nunca podemos ser completamente felizes. Há sempre algo faltando, a ser melhorado, modificado ou alterado. Não é assim como nossos corpos também? Sempre há uma dorzinha, um resfriado que nos pega de surpresa ou algo que nos incomoda e isso não atrapalha, na maioria das vezes, quando estamos nos sentindo bem.

No entanto, diferentemente de nossos corpos que com um pouco de dor nos tornamos consciente e procuramos quase que imediatamente tratamento, nossas mentes escondem traços ruins (mesmo que sejam muitos) do que está nos fazendo sofrer. E, isso é válido para qualquer contexto específico em que sua mente sabe que há algo de errado, mas não exatamente o quê.

Acompanhe comigo este pensamento: quando você sente uma dor de cabeça, uma dor no dedão do pé ou mesmo um incômodo nas costas, o que você faz? Você se automedica, procura um médico ou busca ajuda de uma maneira geral.

Então, porque nos sofrimentos emocionais do coração, não buscamos auxílio? Por que aguentamos por meses e meses, anos e anos até que estejamos completamente quebrados por dentro para poder nos ajudar? O corpo nunca esconde nada de você e sua consciência, se ele dói, ele te avisa, se ele tem prazer, também encontra um jeito de dizer isso para você e se ele está bem ele te recompensa; se está mal, te pune.

Nossa mente tem outros planos, contudo. Ah! nossa mente.... Você

lembra o quanto ela pode ser traiçoeira com nós mesmos, não é?

Ela esconde os seus sintomas até não ser mais capaz de fazer mais isso, até que às vezes a situação seja alarmante. Chamamos isso na filosofia de *autoengano*.

Aonde estou querendo chegar com isso? Hoje sabemos que o coração não é a fonte das emoções, e que todas os sentimentos são processados no cérebro e, na maioria das vezes, são sentidos pelo corpo. Nossa mente, quando quer muito uma coisa, é capaz de esconder de si mesma tudo de negativo que é relacionado àquela coisa. É por isso que continuamos a sofrer por anos a fio, mesmo sabendo no fundo de nós mesmos que há de muito errado com nossos relacionamentos, profissões, família etc.

Em minha experiência como aluno de psicologia, trabalhei no Tribunal de Justiça de minha cidade, e nunca conheci um drogadito e um alcoolista que passaram por lá, que não soubesse o quanto as drogas e o álcool estavam lhes fazendo mal. Eles, simplesmente, não conseguiam se controlar. Mas, ainda estamos falando de um estágio anterior ao vício, aquele estágio que não ouvimos a nossa consciência, ou todas as informações disponíveis que dizem que há algo de muito errado com o que estamos fazendo ou mantendo em nossas vidas pessoas e profissionais.

Veja o exemplo a seguir sobre relacionamentos abusivos: nossos pais sempre (quando são pais conscientes) apontam as qualidades ruins e até perigosas das pessoas que pretendemos ou estamos nos envolvendo. Eles dizem, mais ou menos, nessas palavras: “Não gostei dessa pessoa, não me parece boa gente, filho(a)”.

Você deve estar pensando: “Thomas, espere um pouco. Você está insinuando que podemos ser viciados em pessoas”? “Bom”... - eu diria – “o padrão não é o mesmo”?

Lembre-se um vício é definido pela independência que nossas mentes e cérebros tomam quando desejam tanto uma coisa que são capazes de ignorar os chamados da nossa consciência (moral) e nossas melhores razões. Então, voltando aos nossos exemplos, nossa mente, então, decide simplesmente ignorar o que nossas melhores justificativas e até dos nossos pais e amigos têm a dizer.

Ficamos com a pessoa do mesmo jeito, simplesmente, porque ela possui algo do qual desejamos muito: seja beleza, sexo, dinheiro, bem-estar, status, fama etc.

Podemos até pisar em nós mesmos apenas para ter aquele único traço

ou característica que nos agrada. E, isso é realmente ruim e perigoso. Imagina se agíssemos assim com tudo na vida? Se ainda não conseguiu capturar a cena completamente, tudo bem. Vamos de um modo mais delicioso: de comida!

Imagine a seguinte cena: você está em um restaurante muito chique e pede uma porção de batatas fritas com bacon e Chopp. As batatas vêm perfeitas, mas o bacon está estragado e o Chopp azedo e quente.

O que você faria? Continuar a comer apenas porque estaria em um restaurante do qual quis muito visitar? Claro que não! Então, aqui entre nós, com todo meu carinho por você, por que você está aceitando os podres e as falsas promessas da pessoa que está? Promessas e expectativas que seu chefe cruel de repente lhe dará a promoção que tanto merece? Por que você continua a mastigar e a engolir os insultos e comparações daquele seu “amigo (a) arrogante e pré-potente” ou mesmo de certos familiares tóxicos?

É... acho que agora você me compreendeu um pouco melhor. Nossa mente é capaz de esconder de nós e dela mesma o bacon podre (se ele fosse a qualidade ruim de uma pessoa ou de uma situação), deixando nosso paladar anestesiado para os pontos incrivelmente negativos de alguém ou de qualquer coisa ruim, digamos assim. Se você ainda não é capaz de ver isso, mas sente que há algo de errado com a pessoa que está se relacionando,

Tente isso:

-> Questione a si mesmo o porquê está em um determinado tipo de relacionamento ou situação, repetidamente. O que você espera da outra pessoa ou da situação? Você acha que está por motivos de companheirismo e cooperação, ou por motivos de carência, solidão, medo, vergonha, ciúme? Isso é interessante, não é? No caso do “amor”, hoje em dia as pessoas baseiam o critério (o teste) para descobrir se realmente estão apaixonadas pelo modo em que se sentem quando estão com os outros! Errado! As emoções são muito enganosas e podem nos passar a impressão de que algo faz bem quando, na verdade, apenas dá um alívio, prazer, euforia etc. Já ouviu falar de drogas? É... Não estou dizendo que o amor é uma droga, por favor me entenda, mas o sentimento que associamos a ele, sim! Nesse sentido, é uma droga muito perigosa! O amor deveria ser testado pelo nível de cooperação de duas pessoas em busca de crescimento pessoal e em metas na vida e pela fidelidade que dedicam umas às outras (seja nos mais diversos tipos de relacionamentos, abertos ou não). O que importa é que quando

precisarmos, elas estarão lá e nós lá por elas, porque realmente nos importamos com o que elas representam como pessoas.

VII

A beleza está em nossos olhos

Ninguém nasce fracassando ou vencendo. Essa diferença que faz muitos se tornarem depressivos ou arrogantes só surge na adolescência ou na fase adulta. Quando somos crianças, nós todos somos “fofos”, não é verdade? Na visão dos pais, um bebê não pode cometer erros, porque simplesmente tem a liberdade para tentar de tudo e não está preso a normas sociais, ainda.

Você já viu alguma criança (bem nova) com medo de sorrir ou até de fazer pum na frente das pessoas ou dos amiguinhos? É... Eu também não, é apenas quando crescemos e ficamos mais velhos que começamos a interiorizar esse medo.

É só quando crescemos que começamos a incorporar regras e a refletir sobre como fracassamos no mundo e em quase tudo o que desejamos possuir, ser ou alcançar.

Será se estamos destinados ao fracasso? Por que é tão difícil mudar a imagem de que somos merecedores de sucesso? Por que é tão desgastante nos convencer de que podemos ser aquilo que imaginamos?

Pois bem... A resposta vai te surpreender: porque você já é!

-“Sou o quê, Thomas”? – Você poderia se indagar.

Bem-sucedido! – Eu diria.

Sua mente, como já foi explicado nessa obra, está preocupada com coisas anteriores aos seus desejos, muito do que ainda não foi resolvido continua a bater na porta da sua consciência implorando para que você faça algo a respeito. **Sua mente ainda não compreendeu o que deve ser feito para você atingir seus objetivos, porque esses objetivos nem fazem sentido para ela!** É por isso que os coaches, psicólogos e outros profissionais do desenvolvimento humano, já nas primeiras sessões perguntam se você é capaz de definir metas claras para si mesmo. Grande parte de nós quer o sucesso, mas não sabemos nem o que isso significa, na maioria das vezes. Somos como aqueles bebês que tentam de tudo, e não tentam nada ao mesmo tempo.

O que estou querendo dizer com tudo isso? E, o que raios afinal significa que você já é bem-sucedido?

Vamos tentar juntos compreender isso agora. Você está lendo aqui, não está? Você é alfabetizado e isso já é um enorme sucesso. “Thomas, muita

gente é alfabetizada...” – Você poderia dizer.

Tem certeza? Quantas pessoas no Brasil não conseguem ao menos ler uma revista ou quem dirá um livro? E as que conseguem, quais delas tem a força de vontade de mudarem a si mesmas? Quantas vitórias você contou já que possui em sua vida?

Lembre-se vitória/derrota são dois eternos impostores.

Se alguém considera que vencer é sempre estar por cima sob todos os aspectos, há algo de fundamentalmente errado com essa forma de pensamento. Não há e nunca vai haver vitórias perfeitas, completas ou absolutas no universo. A própria forma com que a Física nos diz que o universo é constituído explica que para se ganhar algo, algo tem que ser perdido. As leis da Termodinâmica descrevem esse aspecto de tudo aquilo que nos rodeia, inclusive de um modo filosófico, podemos assim dizer, de nossas próprias vitórias e derrotas.

Pegue o seguinte exemplo: Alguns jovens gostam de praticar corridas ilegais de carro de forma perigosamente competitiva. Vamos supor que um desses jovens tenha ganhado a corrida, mas tenha perdido a habilitação no racha do carro e sofrido multa pela ação de um policial.

Ele realmente ganhou por um lado, mas perdeu muito mais pelo outro. A vitória sempre cobra seu preço! Tome cuidado quando desejar vencer demais, pessoas que tiveram enormes vitórias, também tiveram algumas derrotas na proporção de suas vitórias! Ah... Eu já sei o que você irá me dizer:

- “Ei! Você está dizendo que devo parar de ser ambicioso”?
- Claro que não! –

Em suma, estou dizendo que você provavelmente já tem muitas vitórias em sua vida pelas quais não é agradecido, e isso também contribui, e muito, para criar um estado de insatisfação duradouro dentro de você. Segundo, que você sempre vai ser vitorioso em algumas circunstâncias e perdedor em outras. **Ninguém, absolutamente ninguém, é vencedor em tudo.**

Ah, eu sei. Você está se lembrando da vida perfeita daquela mulher ou homem do Instagram®, certo? Você nunca parou para pensar que essas pessoas ganham dinheiro para vender uma imagem? Modelos são, normalmente, associados a produtos de alto custo, que vendem pela ideia que passam. Essas pessoas, provavelmente, em algum canto escondido de suas vidas, sofrem, como nós sofremos, quando algo dá errado. Elas ainda são

humanas, certo?

A verdade é que acreditamos naquilo que o mundo nos mostra na maioria das vezes, sem criticar e sem tentar encontrar os dois lados: a vitória/derrota de toda e qualquer ação.

No entanto, ninguém fica cego, metaforicamente, por acidente. Ninguém esconde, “sem querer”, pedaços da realidade objetiva apenas para não poder lidar com ela. Nós fazemos isso, frequentemente, porque vemos alguma vantagem em não **encarar** a realidade de **frente**. “Talvez, se eu esperar mais um pouco para procurar emprego, algo melhor apareça”. Deveríamos falar: “Talvez, se eu esperar mais um pouco... eu não vou precisar lidar com a frustração de ser recusado de novo, se procurar emprego agora”. Esquecemos que ser recusado é algo tão natural quanto trocar de roupa.

Nós estamos sempre alterando a forma que vemos o mundo para atingir prazer e fugir da dor, e isso é mais válido ainda quando olhamos para as pessoas que desejamos ser. Não queremos ver o lado negativo do que possuem, afinal, ninguém quer ver o lado feio do sucesso.

Tente isso:

-> Toda vez que começar a enaltecer demais um emprego, namorado, namorada, político, cargo, pessoa, viagem etc., pare, simplesmente, pare e pense novamente: quais os aspectos positivos e negativos que vêm com aquilo que eu desejo?

- Sempre se pergunte: Estou disposto a lidar com os aspectos negativos daquilo que quero tanto? Se sim, continue e sinta orgulho por sua recém-adquirida sabedoria. Se não, abandone completamente o desejo, ele só te trará sofrimento. Se você viu os aspectos negativos que não suporta bem suficientemente, ouça-os, pois eles se encarregarão de matar sua vontade ingênua dentro de si.

VIII

Mudando velhos hábitos

Se você olha para o espelho todos os dias procurando um defeito em você mesmo, saiba que o defeito está em sua mente, não em você. Você deve se lembrar que falamos que nossa mente está em constante alteração em seu funcionamento e que a máquina mental pode ser modificada tanto para melhor quanto para pior. Contudo, ainda não falamos sobre um importante aspecto da nossa mente/corpo: **nós não somos nossa mente!**

Okay, – “Nós não dependemos de nossa mente para agir, pensar e raciocinar, então, nesse sentido, não seríamos nossa mente”?

Não, não.... Você tem uma mente, mas não se identifica com ela, porque ela é em muitos sentidos independente do seu corpo e de você mesmo de uma forma, em geral. Você já notou quando está andando de carro ou observando uma paisagem, que de repente ela se torna mais bela quando fica feliz? Nosso humor molda até o modo como a beleza chega aos nossos olhos, por assim dizer, e não apenas o nosso, das pessoas também! Você já viu aquela pessoa que nunca sorri, e de repente abre uma bela felicidade no rosto? Ela se torna muito mais bela.

Okay, nem sempre, afinal a beleza de sorrisos também é relativa. Contudo, acho que você está compreendendo o que estou tentando dizer. Se conseguirmos treinar nossos cérebros a encontrarem felicidade nas pequenas coisas, começando por mudar nosso **modelo do que é importante para nós e o que não é**, começaremos a ver que fomos verdadeiramente abençoados por muitas coisas. Respiramos ar com pulmões saudáveis (na maioria das vezes) e temos a oportunidade de tentar novamente (mesmo quando as coisas não dão certo).

Tá.... Okay... Não precisa me dizer, ainda não consegue ver nada disso, não é? Então, eu tenho algo melhor a dizer, e essa é a minha arma secreta quando estou em um estado negativo.

Pare de tentar ser feliz! Não há algo mais destrutivo do que a necessidade incessante de ser feliz.

Para de ficar o tempo todo tentando ser como os outros, conseguir aquilo ou isso, ter mais dinheiro, ser mais bem-sucedido, transar mais etc. Imagino que se você fosse seu cérebro ou sua mente, você já teria dado um

soco em você mesmo por exigir tanto de si mesmo.

Não há obrigação nenhuma em sermos felizes, não há uma regra que diga: “Transe para ser feliz”! Dei o exemplo do sexo, porque, infelizmente, ele é constantemente associado à felicidade e isso não é, de forma alguma, necessariamente verdadeiro para todas as pessoas.

Conheço muitas pessoas com muitos parceiros ou parceiras sexuais que são *depressivos*.

Acalme-se antes de achar que todos estão tendo vantagem em sua frente, pois nem tudo é o que parece.

Tome cuidado com Facebook®, Instragram® ou qualquer **ilusão que te faça acreditar que todo mundo está melhor do que você. As pessoas escondem as fraquezas delas, morrem de medo de mostrar o quão triste e miseráveis realmente estão**. Podem estar muito ou pouco, mas quase todo mundo que conheço ou já conheci faz duas coisas em suas vidas: exagera sua própria felicidade ou exagera sua própria tristeza.

Esses dois tipos de pessoas são perigosos: **as que veem infelicidade e azar em tudo, e as que querem que os outros vejam sorte e felicidade em tudo nelas mesmas**. Ambas vão distorcer o modo que você enxerga ao mundo e você mesmo. Nunca acredite quando alguém parece só ter coisas a contar ou, ao contrário, apenas coisas ruins. **O mundo está cheio de coisas boas e ruins e a balança nunca é 100% de cada**. Apenas tente encontrar coisas pelos quais é agradecido (a), e elas estarão lá para você apreciá-las, e, talvez, você veja que, na maioria das vezes, é mais sortudo (a) do que azarado (a).

Tente isso:

-> Pare de se envolver com pessoas que vestem uma máscara. Dê um tempo de certo amigos, namoradas/ namorados ou seja quem for que te faça se sentir um \$@#@. Você verá que será muito mais fácil sentir-se bem consigo mesmo quando não estiver próximo de pessoas inseguras que tentam compensar sua própria tristeza vendendo mentiras.

- Pare de comprar mentiras! Você sabe qual é preço da mentira? Decepção! É o que vendemos para nós mesmos, por isso estamos, às vezes, tão acostumados em comprá-la dos outros. Não aceite nada menos do que a visão do mundo como ele é, e será mais fácil ver que você não é esse fracassado (que pensou ou pensa),

nunca foi e nunca será. Mude a inércia de pensamentos, pessoas e circunstâncias se tornando consciente com quem, o quê, onde e quando você se relaciona com algo em sua vida. Isso será explicado melhor no próximo capítulo.

IX

O caminho certo não existe

A ciência moderna sabe que somos extremamente criativos e engenhosos quando temos a força de vontade e a perspectiva para a mudança. O problema é que é difícil mudar.

Nós, seres humanos, somos criaturas de hábito. Há algo de familiar e seguro nos hábitos. O hábito é um padrão de comportamento que nos permitiu prosperar enquanto espécie até os dias atuais. É aquele comportamento que foi de alguma forma perpetuado por anos e anos fazendo com que chegássemos ao nosso modelo de civilização atual. Contudo, nem todos os hábitos que trouxemos conosco, e alguns que nós mesmos desenvolvemos como indivíduos, são tão positivos assim.

Pense comigo no seguinte exemplo: há muitos prédios em sua cidade, casas, escolas, hospitais, certo? Okay, se houver poucos, o raciocínio se aplica igualmente, fique tranquilo (a).

Todos têm formas, cores e texturas diferentes, não é mesmo? Há vários modos de se construir um prédio, muitos! Mas apenas alguns que funcionam. Imagina se cada engenheiro, pedreiro e arquiteto construíssem sem o prévio conhecimento do que funciona e não funciona na engenharia civil? Quantos prédios, casas e hospitais você acha que estariam de pé? Provavelmente, quase nenhum!

Então, por que se os engenheiros se baseiam naquilo que funciona para suas obras não fazem o mesmo para suas vidas amorosas, sociais e profissionais, na maioria das vezes? E, não apenas eles, qualquer profissional que se veja cometendo os mesmos erros, de novo e de novo, em sua vida pessoal ou qualquer âmbito dela, estão caindo na armadilha da autossabotagem.

Eu sei, agora talvez tenha complicado um pouco.

O que estou querendo lhes ensinar é que nunca permitiríamos um médico, que sempre cometesse os mesmos erros inescrupulosos, a nos tratar.

Então, por que permitimos a nós mesmos a cometer os mesmos erros em quase tudo o que fazemos em nossa vida?

Einstein, um dos maiores físicos teóricos que a humanidade produziu, uma vez disse: “Loucura é fazer as mesmas coisas esperando resultados

diferentes”.

Então, se você está cometendo o mesmo erro, vez após vez, comece a tomar responsabilidade quando errar e pare de culpar ao mundo.

Olhe para si mesmo e se pergunte: “onde eu posso melhorar”? Nunca diga: “onde eu errei”?

Palavras assim são carregadas de culpa e de uma carga emocional negativa. Vamos começar a ver erros como naturais e importantes para nosso crescimento, dando importância também as palavras que usamos. A Programação Neuro-Linguística (PNL) é a ciência responsável por esse tipo de afirmação, e como ela está certa! As palavras que usamos no dia-dia, para descrever a nós mesmos, moldam nossa própria identidade e como nos relacionamos com o mundo.

Se você tenta sempre buscar o melhor ângulo para fazer algo e se vê fracassando toda vez, talvez esteja fugindo do único lugar que deveria estar: onde você já se encontra. Afinal, você já está no lugar que deveria estar, pois não há lugar certo na vida! **O budismo sempre reitera que o lugar certo é o aqui, e a hora certa é o agora.**

Não estou dizendo que você deve se acomodar, afinal vida é movimento, como dizia Aristóteles. Não se engane, porém, nós, sabotadores inveterados (sim, também já fui assim), somos péssimos em diferenciar para nós mesmos o que é fracasso do que é vitória quando estamos em alguma situação em que consideramos que não estamos **avançando**.

Acompanhe esse raciocínio comigo: se alguém que está jogando uma partida de futebol é vendado para nunca saber se seus chutes levam a bola direto para o gol, como ele saberá que está acertando? Agora, pense comigo um pouco mais profundamente: se o jogador não sabe que está errando ou acertando, como ele poderá manter os acertos e evitar os erros?

Para o que concerne ao sabotador, tudo o que ele faz é errado, e isso é o **principal e único equívoco dele**, pelo menos aquele que realmente importa. Todos os outros são ilusões e construções da vida humana e de nossa sociedade *ilusória*.

Continuemos a pensar em futebol. Imagine, agora, que tiremos a venda do jogador, e ele consegue finalmente ver que acerta o gol de vez em quando, mas se acostumou a nunca comemorar. Você acha que ele continuará a tentar acertar o gol? Ou mesmo a treinar futebol? **Eis aqui um legítimo autossabotador, nada está bom para ele, porque ele nunca se parabeniza pelo “bom” que há na sua vida.**

Na psicologia comportamental, os psicólogos sabem o quão é importante o reforçador positivo, a recompensa, para quando acertemos naquilo que desejamos acertar, como uma forma de continuarmos a acertar.

Aliás, falando sobre as ilusões que construímos para nós mesmos, leia essa frase: “você está no caminho certo, fique tranquilo”.

Okay, é uma “besteira” dizer isso, simplesmente, pela falta de lógica que isso implica: **Primeiro, quem disse que há um caminho certo para as coisas?**

A vida é extremamente complexa e cheia de altos e baixos, se existisse um caminho certo para ser seguido não precisaríamos nos preocupar diariamente em lidar com os imprevistos que ocorrem a todos os momentos, pois bastaria estarmos no caminho certo e a vida faria o resto.

Segundo, é extremamente problemática, de um ponto de vista psicológico, a ideia de que temos que chegar a algum lugar. Eu sei... Também quero aquela promoção maravilhosa, a parceira (o) perfeita (o), etc. Claro, quem não quer? Mas achamos que temos que esperar para isso acontecer para sermos finalmente felizes diz ao nosso cérebro que ele vai ter que esperar indefinidamente, afinal o “caminho certo” não diz quanto tempo vai durar, diz?

O lugar certo é o aqui e agora. O lugar para fazer mudanças, mesmo que pequenas, é aqui e a hora é agora. **Levante, então, respire fundo, porque temos trabalho fazer.** Okay... Lembremo-nos da PNL, pois essa é outra palavra que detesto: “**trabalho**”.

Não me entenda mal, eu gosto de trabalhar, só não gosto que seja trabalhoso no sentido ruim da palavra.

Quem disse que um emprego, um ofício ou uma função tem que ser trabalhosos? Isso não lembra dor, desgaste, tristeza, solidão e sei lá mais o que você consegue associar de ruim? Tome cuidado com as palavras que você usa no dia-dia para designar aquilo que você quer realizar ou atingir, provavelmente elas têm muito mais a dizer ao seu cérebro do que você pensa.

Um cérebro que associa dor e cansaço ao emprego, relacionamento, amizade ou qualquer objetivo que você deseja, não é um cérebro que irá ficar muito feliz em te ajudar a conseguir essas coisas. Vamos começar nosso processo de dissociação de coisas que lhe fazem mal, começando pelas palavras.

Cuidado com frases que diz a si mesmo como: “estou no caminho certo”... “Agora estou no relacionamento ou emprego dos sonhos”.

Não acredito nisso, acredito em dias que fazemos o que podemos fazer para melhorar de vida e é só isso que podemos dizer que fizemos certo. O caminho é longo demais para esperarmos o final dele e dizermos, com certeza, se acertamos ou não.

Conheço pessoas que trabalharam a vida inteira para comprar uma casa e continuaram infelizes. Enquanto estavam no “caminho certo” para conseguir uma casa, esqueceram-se de que nunca trilhamos um caminho por vez, mas muitos. Temos que manter todas as bolas no ar, como um malabarista, se quisermos ser felizes. Lembre-se a vida é complexa e exige atenção de nossa parte em todos os seus aspectos dela, negligencie um e a maçã podre poderá estragar a cesta saudável.

X

Usando o desejo de ser infeliz ao seu favor

Todos nós temos esses pensamentos tristes e dramáticos acerca de nossas próprias vidas. No entanto, particularmente, quando eu era criança isso era ainda mais poderoso. Eu passava horas imaginando como seria o mundo se ele acabasse apenas para eu poder salvá-lo. Imaginava-me passando por todo o tipo de evento ruim e desastre, e sentindo uma tristeza profunda apenas para poder superá-la e me tornar o herói que tanto queria ser.

Isso soa familiar para você? O que poderia acontecer com o mundo para que você se tornasse uma pessoa melhor? Algo de ruim, provavelmente, porque assim poderia fazer algo para mudá-lo.

Talvez seja só eu mesmo que tenha esse tipo de pensamento, mas você com certeza já pensou sobre você mesmo tendo todo o tipo de coisas ruins acontecendo e sentiu alguma sensação boa dentro de si, como você pudesse se tornar o protagonista de um grande drama.

É claro que quando imaginamos esse tipo de situação, não nos lembramos da dor, do sofrimento e de toda a miséria que vêm com essas cenas, mas com a beleza da imagem melancólica e de como poderíamos superá-la. Advinha só: sua mente faz isso como uma maneira de valorizar o protagonismo em sua vida.

Nossa criatividade encontra no caos e na desordem uma oportunidade de brilhar, de mostrar como poderíamos ser diferentes. Agora, acredito, que o que falamos de Nietzsche, anteriormente, está fazendo mais sentido para você, pois acho que você já sentiu ou passou por isso.

Quando as coisas finalmente estão dando certo, estão mostrado os frutos que você sempre quis, você pensa: “Será se vai durar”? “Está bom demais para ser verdade”. É, eu sei, esse é um comportamento da autossabotagem: achar que não merecemos algo, simplesmente porque...

Bom, aí que está. Não conseguimos achar uma boa razão porque não merecemos dinheiro, sucesso, bons relacionamentos, simplesmente, porque essa razão não existe. E, nossa mente, como o filósofo Immanuel Kant, brilhantemente, mostrou pode basear-se em razões e causas para agirmos que simplesmente são irreais, isto é, não existem!

Acreditamos seja lá por quais causas em nosso passado, que não somos bons o bastante, não somos fortes ou belos, inteligentes ou sucedidos por razões que não são verdadeiras.

Se você tem a propensão a dizer a si mesmo que não tem valor, e não consegue parar de fazê-lo, **simplesmente pare de tentar ter valor!**

O que estou querendo dizer com isso? Nossas mentes são como balanças tentando se autocompensarem o tempo todo, se nós estamos tristes, tentamos ficar felizes, se estamos felizes demais, procuramos a dor. Se nós buscamos valor o tempo todo, encontraremos apenas a falta dele. Chamamos isso, também na filosofia, de um círculo vicioso.

Se você tentar ganhar dinheiro o tempo todo, não conseguirá muito facilmente, pois sua mente se focará demasiadamente nesse conceito abstrato que deve ganhar alguma coisa, sem prestar atenção propriamente ao que deve fazer para atingir o propósito de adquirir dinheiro.

Tente isso:

- Pare de tentar ser feliz. Isso provavelmente está te trazendo mais infelicidade do que o azar que você acha que sua vida contém. Concentre-se em tentar ser mais agradecido, mais calmo e mais confiante naquilo que você está fazendo.
- Divida sua vida em pequenas áreas que precisam de um pouco mais de atenção, e pare de desperdiçar seu tempo tentando ser um modelo de alegria, sucesso e virtude que não são realmente seus.
- Concentre-se mais nos meios do que nos fins. Não tente o tempo todo conseguir algo, analise em “como” conseguir, começando do baixo. Não caia na armadilha de achar que há atalhos para o sucesso, eles realmente não existem. Há apenas formas mais inteligentes de se alcançá-lo.

XI

Por que achamos que nunca estamos progredindo?

Você finalmente conseguiu algo de bom em sua vida. Você espera que seus amigos, seu parceiro ou parceira, seus pais ou qualquer pessoa te dê a palavra que você finalmente chegou lá ou que está no caminho, pelo menos. Lembra do reforço positivo do qual falamos?

E aí, o que acontece? Ninguém se pronuncia. Infelizmente, as pessoas estão ocupadas demais olhando para suas próprias vidas e apesar de isso nos incomodar, é importante que elas estejam, minimamente.

Depois de passada aquela euforia, ainda sentimos como se estivéssemos no mesmo lugar. Você consegue dizer para mim o porquê isso acontece? Se não conseguir, tudo bem, estou aqui para te ajudar. A resposta é simples, mas extremamente reveladora: o feedback (o parecer, o relatório) que é dado para nós mesmos quando nos perguntamos se conseguimos algo de realmente bom em nossas vidas é dado na maioria por **vias emocionais**. Como assim, Thomas?

Eu quero dizer que o termômetro, vamos dizer assim, se estamos vivendo uma vida de prazeres, vitória, glória e orgulho é medido por como nos sentimos em determinados momentos de nossas vidas.

Você deve se identificar com isso: sabe quando finalmente algo incrível finalmente acontece e você fica feliz por alguns dias e depois volta aquele estado de miséria existencial?

Nosso estado de alegria e euforia são como pedras jogadas para o alto, sobem rápido e descem quase tão velozmente quanto subiram. Se basearmos nosso nível de felicidade em como estamos nos sentindo, então raramente ficaremos felizes com alguma coisa.

Deixe-me esclarecer isso, porque você provavelmente dirá que existem pessoas que estão felizes o tempo todo independente do que acontece. Deixe-me adiantar que elas se sentem assim, não porque há alegria infinita dentro delas, mas porque veem alegria infinita nos conteúdos de sua própria vida. (Lembre-se da perspectiva fenomenológica existencial?) Você entende a diferença? Se não, fique calmo, a diferença realmente é sutil.

Vamos do começo. Você já ouviu e eu já ouvi. “Você tem tudo! Por que reclama tanto, e ainda está aí com essa cara de depressão”?

“Bom, porque existem coisas simplesmente que ainda faltam em minha vida”. – Nós dizemos com algum grau de razão.

Lembre-se do que irei te ensinar agora: **sempre haverá coisas que faltarão em sua vida e você pode encontrar mil motivos para ser infeliz.** Pode reclamar que o dia não está claro o bastante, que sente falta de uma nova viagem, namorada ou namorado, que queria mais amigos e um novo emprego etc.

Nosso cérebro é incrivelmente criativo para encontrar explicações do porquê não somos felizes. Enquanto há inúmeras razões para isso, parece haver bem poucas para sermos felizes, **ou será que não?**

Será se não estamos vendo o mundo e muito de nós mesmos por meio de uma perspectiva contraproducente?

Imagine a seguinte cena: um pedreiro está construindo sua casa. Ele coloca um tijolo por vez no muro. O que aconteceria se a cada tijolo que ele colocasse, ele ficasse preocupado em que a casa não estava sendo feita rapidamente? Ou se ele pensasse que não estivesse conseguindo dinheiro, o bastante? Ele provavelmente começaria a errar o muro e teria que construí-lo tudo de novo.

Em casos extremos, ele teria que abandonar a obra. É eu sei o exemplo é *bobo*, mas olhe para sua vida.

Você acabou de construir o muro e já está pensando em construir a sala! Pare um pouco, se parabenize por ter construído algo de valor, é pouco, mas é seu e a partir desse pouco irá construir mais. Construa em cima daquilo que você já tem, senão terá que recomeçar todas as vezes.

Olhe para o pouco que conseguiu para ter orgulho e treinar o seu **cérebro** a conseguir mais “poucos”. Lembre-se do ditado: **“de farelo em farelo, a galinha enche o papo”**.

Todas as grandes empresas bilionárias são feitas, na maioria das vezes, de várias vendas pequenas. E a maioria dessas companhias valorizam cada venda com o amor imenso e dedicado como seus clientes fossem seus próprios filhos.

Cada pequena ação que você faz para mudar o mundo e a si mesmo possuem luz em si mesmos! Ao invés de todas vezes tentar uma ideia revolucionária que irá mudar o mundo e a si mesmo,

Tente isso:

Valorize as pequenas ideias, ações e gestos de todas as pessoas que contribuem para sua vida e seus objetivos. Um

“obrigado” pode valer mais do que mil canções e poesias de amor a ouvidos agradecidos.

- Orgulhe de si mesmo toda a vez que der um passo na direção de seu objetivo, isso fará seu cérebro se acostumar a receber uma pequena recompensa por seu dia-dia que multiplicará essas ações para objetivos grandiosos.

Lembre-se: grandes vitórias são feitas de milhares de pequenas vitórias e será um prazer!

PARTE II

O AUTOSSABOTAMENTO NOS RELACIONAMENTOS

XII

"O medo de ser rejeitado (ou de levar um fora) é uma construção mental"

Se você se sente inadequado (a) socialmente no mundo, com desejo de conhecer alguém, conquistar aquela mulher/homem ou mesmo uma garota ou garoto, se você é adolescente, você sabe exatamente do que estou falando. Sim, é aquele gelo que começa pela sua coluna que paralisa cada membro do seu corpo e você não consegue se mexer, falar ou agir. E, quanto mais as pessoas te dizem que você deve fazer algo a respeito, mais “congelado” você se sente.

Então, você pode estar se perguntando: “há como vencer esse medo, Thomas”? Eu diria que a pergunta correta seria: “há como não se importar mais com a rejeição ou esse medo de levarmos um fora (na linguagem comum)”? A resposta é sim, mas vamos falar de algo mais importante por enquanto, vamos aprender o porquê nos tornamos apavorados com a possibilidade de alguém nos desaprovar. Preparado(a)?! Então, vamos lá!

Primeira coisa que precisamos entender é que nossa ansiedade se alimenta de nosso medo, na verdade, ela se alimenta de nosso **instinto protetor**. Você deve estar se perguntando: “Você está querendo dizer, Thomas, que meu medo de ser rejeitado (a) está tentando me proteger de alguma coisa”? Isso mesmo! Precisamente do medo de tudo que pensamos que vêm junto com a rejeição. Você sabe, eu sei, todo mundo sabe! A dor no peito, a vergonha, o medo, a tristeza etc.

Mas de onde vêm nosso medo da rejeição? Afinal, não nascemos com ele, não é verdade? Você já viu alguma criança (bem nova) com medo de cometer erros na frente das pessoas ou dos amiguinhos? É... Eu também não, é apenas quando crescemos e ficamos mais velhos que começamos a interiorizar esse medo. O medo de sermos rejeitados nos protege da sensação de sermos vistos como estranhos ou desajeitados socialmente.

Para compreender um pouco melhor de onde vêm nosso medo de alguém rir de nós ou de alguém recusar nosso charme quando investimos em outros seres humanos, devemos entender primeiramente que:

1) Ninguém nasce com o medo de ser rejeitado (“de levar fora”).

Todos nós nascemos com algumas pré-disposições comportamentais

(essa expressão complicada da biologia que quer dizer que nascemos mais propensos a agir de um certo jeito do que outro). Quando somos crianças, alguns de nós são mais sorridentes quando bebês, exploradores e desenvoltos na arte de conquistar pessoas, outros são mais introvertidos, pensadores ou inventores e adoram resolver quebra-cabeças. Isso não significa que se não interessam por pessoas, mas elas o fazem de uma outra forma: as observando de longe. Afinal, olhar para alguém, mesmo que à distância, também é um tipo de interação, ainda que unilateral.

Veja, o que estou querendo dizer é que somos todos diferentes em algum aspecto de nossa **personalidade** e que todos temos algumas formas de interagir com o mundo que dependem dos nossos tipos de inteligências. Não se preocupe se você foi o que chamam de tímido quando era mais novo, se você foi feio ou ainda acha que não é atraente. Explicarei que muito do modo que você se enxerga hoje em dia é fruto de como você *interiorizou* essa imagem que foi passada a você. É como se tivessem dado um pedaço de pão embolorado ou uma maça podre para você, quando você era mais novo, e você tivesse guardado esse alimento podre dentro de você, como fosse parte de quem você é.

Todos nós somos diferentes e tivemos formas diferentes de lidar e interagir com o mundo. Lembra quando você era novinho (a)? Sempre nos comparamos com outras crianças, quando estávamos nessa idade, para explicar o porquê somos tão complexados e neuróticos, quando adultos. Nos esquecemos, na verdade, que há crianças mais voltadas a uma inteligência espacial que preferem explorar os cantos da escola ou da rua para se divertirem, ao invés de baterem papo com outras crianças, por exemplo.

Há outras, que rapidamente se tornam os manda-chuvinhas de seus amiguinhos e, por falar nisso, isso não significa que possuem vantagem sobre os tímidos, afinal os tímidos lideram por sua criatividade na maioria das vezes, quando desejam liderar. Você já conheceu aquele chefe inteligentíssimo, que fica quase sempre na dele? Então, saiba que se você é mais introvertido, você foi como as crianças que são analistas desde muito cedo, aquelas realmente quietinhas, que observam tudo à distância e anotam tudo o que acontece de cabeça. Imagina o universo de aprendizado e experiência que elas dentro da mente?

Não é porque alguém não se comunica muito, que não está conversando consigo mesmo! E, não, essas pessoas não são esquizofrênicas (popularmente conhecido como "loucura"). Conversar consigo mesmo é

saudável e necessário para aprendermos a como nos expressar melhor no dia-dia. Se você é tímido, rejeitado quase sempre quando tenta novas amizades ou tenta entrar em um namoro, saiba que há um componente de autossabotagem dentro de você que está causando isso.

Está vendo? A autossabotagem pode tomar formas tão sutis dentro de nossas cabeças, que pensamos que por sermos pessoas analistas (eu me incluindo), somos pessoas tímidas ou reclusas. E, isso simplesmente não é verdade. Realmente, alguns traços de personalidade são conectados a timidez e a falta de comunicação, mas isso não significa que somos e devemos nos rotular por essas palavras: feio, burro, tímido, anti-social etc. Nada mais destrutivo do que nos definirmos com palavras que raramente dizem o todo de quem somos, principalmente, se tentam descrever algo que consideramos ser um defeito nosso.

Infelizmente, muito do que pensamos erroneamente sobre nós mesmos como defeitos de sociabilidade e a arte de seduzir vieram do nosso passado, da nossa criação e do modo em que nos relacionamos com nossos parceiros e parceiras quando éramos mais novos. Sabemos, quando adultos, que ter levado um fora da Susan ou do Mike, quando éramos crianças, não nos aprisionará em um destino, do qual não podemos escapar, em que sempre levaremos um fora daquela linda mulher ou daquele homem maravilhoso, certo? Certo?! Hum... talvez, não seja bem assim. Será se sabemos mesmo? É... autossabotagem é a pauta do dia, não é?

Acompanhe, então, comigo esse pensamento. Há um consenso na psicologia, que quase todos os problemas emocionais de adultos começaram na infância. Seja pelo ambiente que as crianças foram expostas, sua fisiologia (o modo em que seus corpos funcionam) ou até mesmo a criação dada por seus pais.

Chamamos isso de tríade biopsicossocial, mas esqueça esse termo difícil agora. O que importa é o aspecto que, acredito, seja o mais impactante de todos: o social e o que concerne à criação de nossos pais.

Quando somos muito novos, nossos pais ainda estão muito encantados com nossa beleza infantil e nossa inocência para começarem mais tarde a nos doutrinar no que chamo de “ditadura da amizade”. É essa ideia “sem sentido” (me perdoe a expressão) que temos que ter amigos para sermos considerados “saudáveis” e “normais”. Há algo de errado aí, você consegue notar? Vamos começar a explorar essa ideia de que somos ruins conversadores, que não conseguimos fazer amigos ou conquistar as mulheres

e homens que queremos.

Vamos de novo. Depois que crescemos e atingimos aquela idade entre os 8 e 9 anos, que deveríamos, segundo a visão equivocada dos nossos pais, a começar a fazer amiguinhos por conta própria, que nos envolvemos na ditadura da amizade: temos que ter amigos, porque senão há algo de errado conosco!

Isso não é absurdo? Não é a coisa mais maluca que você já ouvir? Okay, talvez tenha ouvido coisas piores, mas pense comigo: se não formos bem-sucedidos em fazer amigos, conseguir namorados ou namoradas na pré-adolescência ou adolescência, simplesmente, há algo muito preocupante acontecendo! Não é isso o que os pais dizem? Eu mesmo só fui namorar com 19 anos! Sabe, por quê? É... Porque meus pais disseram que tinha algo de errado comigo, e modéstia à parte, hoje em dia, sou considerado bom na arte do amor... algo ao contrário de feio e estranho.... Viu? Mudar a ideia de quem eu sou, mudou completamente o modo como as pessoas me viam e ainda veem, mas chegaremos lá, pois apenas isso não basta.

Os pais, na maioria das vezes, quando percebem que os filhos não estão conseguindo fazer o que se espera deles socialmente, simplesmente, apavoram as crianças dizendo que elas são estranhas ou, pior, que tem algo de errado com elas!

Isso não é, necessariamente, verdade... Enquanto há, realmente, psicopatologias (doenças mentais) que, de fato, são definidas pelo embotamento emocional e o isolamento afetivo, a timidez e o medo da rejeição não são algumas delas. Pelo menos, se estamos apenas isolados ou desinteressados em outras pessoas da nossa idade, por razões mais interessantes!

Eu sei, eu sei... De volta à ditadura da amizade... Ah! E, falando nisso, como nossos parentes e aqueles mais próximos de nós contribuem para criar a imagem que tem algo de errado com a criança que não faz amigos. Se não foi seu caso, avós, avôs, tias ou qualquer um que você teve contato na sua infância, que costumava falar: “olha ela ou ele lá, vai, fala um ‘oi’”! É como se fazer amigos fosse uma obrigação! Acredite, não é, mas, infelizmente, aprendemos o contrário por toda a nossa vida... E, quando nos tornamos adultos, continuamos a acreditar que não merecemos conquistar pessoas para nossos negócios, para nossa vida pessoal e até para nossa vida íntima (talvez, principalmente para nossa intimidade).

Todo comportamento que nos força a fazer coisas, sem que tenha um

mínimo de sentido dentro de nossa perspectiva de aprendizado e vivência no mundo, acaba criando traumas dentro de nós. Você se lembra, não é? Quando tentou chegar naquela garota, apenas porque seus amigos disseram para você fazer isso... Se isso ainda não fazia sentido para você é, porque, sua mente não compreendeu completamente o porquê deveria fazer aquilo e o porquê superar certos medos naturais é importante para ela.

Sua mente, assim como a minha, precisa entender que não há nada de perigoso em se levar um fora, de ser rejeitado ou de tomar um gole de cerveja da gata na cara.

Porém, nossas mentes vêem as coisas de um modo diferente. Somos seres altamente sociais e temos medo daquilo que possa fazer mal a nosso estado.

Há, vamos dizer assim, o medo da punição, do estigma de ser visto diferente dentro de um “padrão” (uma normalidade que todo mundo faz ou tenta fazer) que é o trauma social básico que criou esse estado de ansiedade que chamamos do medo da rejeição ou “medo de levar fora”, em primeiro lugar. Ah, eu sei! Não ficou claro, né? Desculpe-me por isso... Deixe-me tentar novamente, pois esse assunto é um pouco mais delicado.

A dificuldade daqueles que se consideram tímidos, “na dele ou dela”, introvertidos etc. são as mesmas pessoas que no passado se interessaram por outras coisas que acharam mais “divertidas” do que fazer amigos! E, por terem se interessado por outras coisas como arte, música, jogos de videogame, RPG e brincadeiras solitárias foram provavelmente taxadas de “inadequadas”, “estranhas”, “aberrações”, “nerds” etc. Isso parte muito da ignorância de quem chama os outros por nomes tão terríveis, então perdoe quem o chama assim, pois assim como Jesus uma vez disse: "Eles não sabem o que estão fazendo". É... Não sabem mesmo, afinal tem coisas realmente melhores do que fazer amigos em alguns momentos.

O que me leva ao segundo ponto:

2) Ser sociável é uma habilidade.

E, uma que não é ensinada nas escolas ou pelos pais, infelizmente. Sim, cedo ou mais tarde, sentiremos falta de amigos e companheiros amorosos em nossas vidas. Somos seres altamente sociais, apesar de tudo. E, podemos ficar um tempo isolados (até por anos), nos concentrando em nossos projetos, nossa carreira, nosso "eu interno" e naqueles momentos de nostalgia de um domingo de verão, mas a solidão uma hora nos alcançará. E, quando ela chegar, precisaremos saber como fazer novos amigos, pois nascemos com

nosso corpo e nossa voz, mas não nascemos sabendo usá-los para atrair pessoas em nossas vidas. Portanto, sociabilidade é uma habilidade, e uma que infelizmente não é ensinada por ninguém que nos ama, em grande parte.

Agora, compreendemos que nossos pais, infelizmente, quase que invariavelmente, pelo menos para nós os autossabotadores (sim, já fui um deles também) não nos ajudam a vencer nossos desafios sociais. A parte mais difícil é que com o tempo aprendemos que os colegas da escola, do trabalho, do dia-dia ou de qualquer lugar, também não ajudam.

Imagine a seguinte situação, tenho certeza que se você já foi rejeitado, irá se lembrar: você estava querendo conversar com alguém que desejou muito. Você aprendeu quando criança que se você não tentar se enturmar você é visto como doente e estranho (a). Por outro lado, se você tenta e não consegue, pior ainda, é visto com pena ou motivo de riso. Bom, pelo menos é isso o que seu coração pode esperar, se ele passou por isso antes. Imagine o nível de ansiedade que seu peito não experimenta quando tenta vencer esse tipo de pensamento?

Então, você sentiu ansiedade, nervoso, sudorese (suor em excesso) e até tentou disfarçar todas essas coisas, mas quando chegou, travou! Gaguejou, e as palavras tropeçaram umas nas outras. Pense comigo, se você fosse seu coração, você iria se sentir confortável com tantas "ameaças"? Que tipo de ameaça? Você deve estar se perguntando. O medo de "espantar" a pessoa que está querendo conquistar, ou se você já tem um namorado ou namorada, o medo de ser rejeitado por eles, quando falar ou fizer algo inadequado na visão deles e nunca mais ter outro (a) com as mesmas qualidades, por exemplo. O medo de sair do emprego e ser criticado pela esposa ou marido, de conquistar alguém novo e levar um fora etc. Bom, as razões são realmente infinitas e seu coração aprendeu a temer cada uma delas desde que você era bem jovem. Lembre-se, desde muito cedo achamos que a rejeição deve ser temida mais do que a morte, porque ela indica (segundo esse pensamento completamente equivocado) de que se não conseguirmos conquistar aquilo que desejamos socialmente há algo de muito errado com a gente. E, quem quer sentir que é diferente, num sentido negativo, das outras pessoas? Principalmente, daqueles que queremos conquistar? Por isso, devemos falar no terceiro ponto:

3) O medo da rejeição é uma construção mental.

Uma que o coração que paga o preço, infelizmente. Acreditamos que ser rejeitado é a medida de valor de quem somos ou do que representamos.

Vou explicar um pouco melhor. Vamos supor que você queira ser um grande músico. Você estudou guitarra pela infância e adolescência inteiras, e quando vai, finalmente, tentar algum patrocínio, você ouve: “Você não é bom o bastante na guitarra (ou qualquer outra meta que você imagine”.

O que deveríamos pensar, se fossemos tão racionais quanto desejamos: “Okay, talvez ele tenha razão, eu não tenha chegado ainda no nível de habilidade que desejo e que o mundo espera”. “Ou, eles simplesmente não querem o meu tipo de som”. Não, não e não. Nós não pensamos isso, pensamos? Você sabe: “Eu não sou nada... Não tenho valor... Por que desperdicei tanto tempo estudando guitarra? A vida não vale a pena...” E, assim por diante.

Entenda isso: a maioria das pessoas que deseja rejeitar alguém, sempre o faz de um modo exagerado, cruel, velado (protegido) ou educado. No primeiro caso, as pessoas não querem admitir que a razão pela qual elas não vão contratar alguém novo é completamente diferente da qual estão dizendo e isso normalmente é feito por motivos de gosto, pré-conceito (e isso não é válido apenas para os grandes grupos que sofrem esse terrível mal da humanidade), falta de vontade e assim por diante.

No segundo caso, quando realmente a rejeição é válida (seja porque não estejamos preparados ou tenhamos o mínimo exigido para atingir a expectativa do outro), as pessoas nunca dizem o que realmente devemos fazer para melhorar ou o porquê estamos inadequados na visão delas. Tudo por medo de nos magoarem. O que seria engraçado, se não fosse trágico, é que isso nos deixa ainda mais confusos e, pior, muito mais tristes, do que o rejeitador tentou evitar!

A recém rejeição, então, cria um estado de confusão enorme em nossas cabeças, se por um lado alguém me diz que sou terrivelmente inadequado, então sinto que não tenho valor. Se por outro, alguém me diz que valho, mas não há vaga para mim naquele momento! Ué! Então, uma série de perguntas surgem em minha mente: "Devo tentar até quando?" "Até quando vou ter motivação, haja vista que não sou eu o problema"? "Mas, será se não sou eu mesmo"? etc. Normalmente, a rejeição nos causa essa reflexão estranha. Não, não estou dizendo que a rejeição é ruim em si mesma. Normalmente, não compreendemos os mecanismos mentais por trás dela, e que 50% do que ouvimos interpretamos literalmente (de modo a não se levar em conta os reais motivos ocultos das outras pessoas) e os 50% restante, nós também distorcemos aquilo que pensamos sobre nós mesmos, quando somos

rejeitados.

Nunca vemos os reais motivos da rejeição de um modo produtivo. Para lidarmos bem com a rejeição e de um modo que seja benéfico para nós, compreenderemos melhor como ela funciona dentro de nossa mente e o porquê nossos corações “sentem” tanto a dor, quando ela acontece. Vamos lá?

XIII

"Às vezes, a rejeição que mais dói é aquela que fazemos a nós mesmos"

Eu sei, a rejeição sempre vai ocorrer uma hora ou outra! Certo? Certo! O problema é que nós a buscamos também. Você já deve estar pensando: "O quê?! Você está me dizendo que eu mesmo busco ser rejeitado (a)? Eu sei que eu posso até ter escolhido parceiros (as) ruins para a minha vida, mas nunca pensei que eles iriam me rejeitar"! "Ou procurei empregos bons que depois se mostraram péssimas escolhas". Você já percebeu? Tudo bem, se ainda não notou, repare bem a construção da frase: "escolhemos parceiros para nossas vidas".

As pessoas estão em um relacionamento para nós e nós para elas! Deveríamos pensar nos relacionamentos como uma forma de servir e ser servido, como uma forma de cooperação. Antes da corrente filosófica, artística e política do romantismo iniciada em meados do século XVIII, nós não víamos o amor com tanto sentimento, emoção ou expectativa.

Na Grécia antiga e no mundo antigo ocidental em geral, o amor era visto como uma forma de prazer e principalmente de ajuda mútua que os casais poderiam dispensar um ao outro. Foi apenas depois do romantismo que passamos a criar um universo imenso de esperanças para nossos pretendentes.

Pense agora cuidadosamente comigo: nossos parceiros (as) devem ser nossos psicólogos, médicos, faxineiros, bancários e cartomantes. "Hã?! Como assim, Thomas?"

Pense comigo o quão exigente somos hoje em dia no amor: quantos de nós queremos que as pessoas que estão conosco ou que queremos que estejam, compreendam nossas emoções com a mesma profundidade de um psicólogo, que cuidem de nós como os médicos fazem, administrem nossas finanças como contadores e leia nossos pensamentos como cartomantes! Ah, e sem contar no sexo incrível que também esperamos deles!

É... Está difícil satisfazer as pessoas no amor, hoje em dia!

Mas, há alguém ainda mais difícil ainda de ser satisfeito. Você sabe quem é? Não? Então, eu te digo: você mesmo! Nós queremos as pessoas perfeitas para nós, sendo, nós mesmos, imperfeitos. Queremos alguém que complete nossas almas e suas rachaduras, esquecendo que as pessoas têm seus próprios problemas.

Não somos muito amigos de nós, não cuidamos muito bem de nossa saúde e somos desleixados com nosso dinheiro, mas o amor vai consertar tudo, não vai? Bom... Pelo menos, é isso o que esperamos. À medida que “não somos muito amigos de nós mesmos”, nos tratando mal e não cuidando de nossa saúde emocional e física, abrimos as portas para a rejeição. Isso significa que nós nos machucamos, diariamente, dizendo todo o tipo de coisa ruim para nós e estamos tão acostumados a conviver com tudo que não gostamos em nós (e que não fazemos nada a respeito) que nem percebemos mais!

Você simplesmente sente que não é o bastante e precisa de alguém para te completar. Você sente que não vai conseguir vencer na vida sozinho (a), e que precisa fazer um esforço muito grande para melhorar as coisas sozinho (a).

Então, quando estamos nesse estado de mente e espírito, o que nossa mente, ou, melhor, nosso “coração faz”? Ele escolhe aquilo que é familiar, uma pessoa que ele “sabe” que o resultado vai ser negativo ao fim, porque se estamos acostumados a nos machucar (seja emocionalmente ou até fisicamente), procuraremos alguém que continue nosso **trabalho!**

Estamos falando daquele chefe que promete a promoção e te despede posteriormente (isso acontece mais frequentemente do que pensamos), o (a) namorado (a) que promete amor, e concede uma traição. No entanto, quanto de nós estamos traindo a nós mesmos antes de sermos traídos pelos outros?

Estamos esperando que o amor, magicamente, conserte nossos defeitos e nos coloque no rumo do sucesso, prosperidade e prazer. Mas, fazemos isso, porque o amor também promete. Sim, esse conceito tão antigo quanto os primórdios da civilização, que foi se modificando ao longo do tempo, hoje em dia significa a realização plena do homem ou da mulher. Mas, de onde tiramos a ideia de que o amor fará tudo isso por nós?

Fácil, você poderá responder: a internet, televisão, rádio, jornais, revistas, séries de televisão etc. Okay, e isso está correto, mas não é totalmente verdadeiro. Afinal, somos nós que compramos a ideia, não somos? Quantos de nós estão machucando a nós mesmos por prazer, por beleza e até dinheiro, quando os vemos como possibilidades dentro de um relacionamento?

O amor promete muito e cumpre miseravelmente pouco, chamamos isso de um "pé na bunda" ou a "rejeição", quando percebemos isso de fato. Quando não satisfazemos as expectativas dos outros, somos rejeitados e

quando não satisfazem as nossas, rejeitamos!

No entanto, a verdade é que, talvez, estejamos exigindo qualquer coisa das pessoas, menos amor, no sentido mais puro da palavra. Quantos de nós procuramos prazer, beleza, dinheiro, conforto e segurança em nossos parceiros amorosos? É isso o que chamamos de amor?

Então, a primeira coisa que nós temos de ter em mente se queremos ser mais felizes no amor, é para de exigir tanto de nós e dos outros! O amor se trata sobre doação e cooperação e não de submissão!

A segunda coisa que precisamos compreender é que a rejeição só nos afeta quando ela foge ao nosso controle, pois nós nos rejeitamos todos os dias pelas mais diversas razões e não ficamos tristes por isso. Não é engraçado isso? Repare para você ver ou melhor leia o exemplo a seguir.

Rejeitamos a melhor parte de nós pela preguiça, prazer, conforto, segurança etc. O problema está em quando a rejeição não é prevista e não está dentro de nossos cálculos.

Vou explicar melhor: não sei se você já pensou que poderia acordar um pouco mais cedo para ir para academia e rejeitou essa ideia, porque seria doloroso demais acordar numa manhã fria de segunda feira?

Aposto que você não disse: “Ah! Como sou um preguiçoso! Deveria sentir vergonha”! Você não fica se flagelando ou se machucando quando você faz a rejeição de algo que precisa ou até deseja. Interessante isso, não? Você rejeitar um desejo seu para o que você sabe que deve ser feito dói bem menos do que ser rejeitado por um desejo que você sabe que a outra pessoa pode cumprir, mas não vai.

Pense melhor comigo, decidimos o tempo todo deixar de fazer coisas que queríamos e, na maioria das vezes, não nos sentimos horríveis por dentro por isso. Agora, basta uma empresa recusar o emprego que desejamos e bum... nosso mundo desaba! Pode acontecer também que nossos namorados (as), maridos, esposas terminem o relacionamento, que também nosso mundo cai por terra.

Acalme-se, você não é louco (a) por fazer isso, porque isso está relacionado à imagem que temos de nós mesmos e quem achamos que somos. Se você sabe que tem a possibilidade de ter algumas coisas em sua vida e a habilidade de dizer “não” para elas quando precisar, você está no controle sobre o que é ou não importante para você.

Imagine isso: vamos supor que você está frequentando uma pós-graduação de sábado, você poderia estar faltando as aulas para namorar,

passar, brincar com seu cachorro ou qualquer outra coisa. Mas, há algo, simplesmente, importante demais naquelas aulas que você considera rejeitar todos os seus desejos por aquilo.

Isso lhe concede um senso de orgulho e autonomia (que significa dar-se a própria lei) e muito de nossas “leis” foram criadas para nos censurar de fazer tudo o que queremos na hora que queremos. Agora, quando nossos chefes, as companhias que desejamos trabalhar, nossos companheiros (as) amorosos nos dizem não, algo realmente diferente acontece. Essas leis são dadas por outra pessoa e não nós mesmos!

Quando entramos em um relacionamento, nós não estamos percebendo, mas estamos emprestamos uma parte de quem nós somos para outras pessoas cuidarem. É como se disséssemos: “olha, eu estou doando meu tempo, minha beleza, meu carinho e minha dedicação para você, e eles dizem muito sobre quem eu sou como pessoa (meu valor e minha importância), então, por favor, trate-os bem!”

Você está começando a entender? Se aquilo que eu emprestei é devolvido (rejeitado), meu cálculo mental diz: “Eu não devo valer muito, haja vista que emprestei uma parte do meu ser para esse chefe, para essa família, para essa pessoa e ainda assim essa parte foi recusada”? – Não devo valer muito!

Você entende o quanto estamos buscando responder a pergunta de quem somos e de quanto “valem” para o mundo (não em dinheiro, mas em investimento) e acredite: todo relacionamento é um tipo de investimento. Ninguém quer entrar, sem receber, certo? E, quando minha “mercadoria” (meu amor, meu sexo, minha dedicação, meu trabalho, meu esforço, etc.) é recusada? Sentimo-nos incrivelmente vazios, ridicularizados, tristes, envergonhados, você nomeie. É... É incrivelmente ruim.

Mas, há um erro no cálculo, não há? Na verdade, há algo errado em como a “transação” foi feita: nunca deveríamos ter colocado o “valor” de quem somos nas mãos de outras pessoas!

Se você está colocando parte de si mesmo nas mãos das outras pessoas, pense um pouco melhor do quanto e o que quer colocar ou

Tente isso:

* Ah!, antes, por favor, por amor à humanidade, não me entenda mal! É perfeitamente aceitável, belo e virtuoso amarmos outros seres humanos, só não confunda o amor com a busca de sua própria identidade, esperando dos

outros uma resposta que nós devemos dar a nós mesmos. Afinal, um vendedor não pergunta a você quanto você quer pagar pela mercadoria, pergunta? Ela já vem com valor próprio!

* Se quisermos compreender se fomos rejeitados porque precisamos melhorar ou por motivos egoístas das outras pessoas, precisamos conhecer a nós mesmos! Entenda que o fato de você ser um ser humano, já demonstra que você deve ser respeitado (a), admirado (por suas qualidades) e compensado (justamente). Claro, ainda é cedo para entendermos o porquê isso não está acontecendo, mas adianto que, em partes, é porque você não está vendo isso em você e se você não enxerga, os outros também não irão. É como você visse uma Ferrari® ou uma Lamborghini® novas sendo vendidas a R\$ 10.000. Você ficaria desconfiado. Afinal, se esses carros, tão valiosos, estão sendo vendidos a esse preço, por mais que sejam de marcas maravilhosas, devem estar com **defeito**. Quando escolhemos parceiros que mais tarde irão nos rejeitar, é porque pensamos que também somos defeituosos e merecemos ser tratados com **pouco valor**!

-> Mas, calma, chegaremos lá! No próximo capítulo, explicarei melhor esses truques da mente, que fazem nosso coração sofrer. Por agora, respeite-se mais, pergunte-se, sinceramente, se tivesse outra pessoa igualzinha a si, você ficaria feliz se ela estivesse permitindo as coisas que ela estaria em seu lugar? Chamo isso do “teste do clone”. É um experimento mental que nos ensinar a usar a mesma compaixão (esse sentimento que nos faz compreender o sofrimento do outro e ajudá-lo) com nós mesmos, para que possamos entender que precisamos dar a mesma quantidade de amor que estamos doando aos outros para nós mesmos.

-> Aprenda a dizer não para os outros com a mesma convicção que diz a si mesmo. Só aprenderemos a nos respeitar mais quando também pudermos impor limites ao que não achamos aceitável para nós na relação do mundo conosco. Assim, você começará a entender melhor como evitar ser rejeitado, afinal você mesmo não aceitará nada menos do que o aceitável para si mesmo, que é o que todo mundo, que rejeita por **boas razões**, busca. De qualquer maneira, mude algo dentro de si e não deixe a si mesmo receber todo o tipo de coisas que lhe fazem mal principalmente aquelas que você faz a si mesmo, e ficará mais fácil dizer não ao mundo quando aprender a dizer não a própria parte ingênua de seu **coração**, que se **doa** e que acha que no **fim** tudo é **culpa dele**. Compreenda em primeiro lugar o porquê está buscando coisas que lhe fazem mal. Isso será explorado melhor no próximo

capítulo.

XIV

"Nem sempre entendemos que relacionamento são cooperativos"

Por que buscamos coisas que não se encaixam em nós? Nós estamos tão preocupados em agradar ao mundo para que ele retribua o favor, que esquecemos que é a nossa obrigação fazer isso por nós, em primeiro lugar. Um dos maiores motivos de nos decepcionar tanto com a rejeição é que estamos colocando a responsabilidade de sermos felizes nos ombros dos outros. A maioria das pessoas não consegue nem mesmo se fazer feliz, imagine os outros! Agora, compreende melhor o que fazemos sem pensar, muito bem? Todos nós, de vez em quando, invertemos a equação: achamos que devemos nos doar ao mundo para depois doarmos a nós mesmos. Eu sei... É sempre virtuoso ajudar aos outros, mas você também é uma pessoa e também precisa de uma forcinha de vez em quando. O que você tem feito por você? A verdade é que só os felizes se tornam realmente satisfeitos no amor!

Primeiramente, é importante mencionar que nós estamos tão desesperados para ser feliz no amor que nos comportamos, na maioria das vezes, de duas maneiras:

- 1) Fazemos de tudo pelos outros, frequentemente nos esquecendo de nós.
- 2) Exigimos tudo da outra pessoa, frequentemente, esquecendo, também, que devemos fazer a nossa parte!

Vamos olhar para esse problema de uma nova maneira: Nossa mente está acostumada **demais** com a causalidade do mundo ou do poder de recompensa que ele oferece.

O que estou querendo dizer com isso? Todos nós somos recompensados de um modo ou de outro quando damos nossa contribuição para a sociedade. Recebemos dinheiro quando trabalhamos (ou quase sempre), elogios dos amigos quando fazemos algo agradável ou digno de admiração, mas, quando se trata de relacionamento, **nem sempre isso acontece**.

As pessoas não se sentem obrigadas, como se sentem em quase tudo o que fazem na sociedade, em retribuir algo que é feito por amor! É quase natural, nós, simplesmente, não consideramos que algo feito por "boa vontade", dentro de um relacionamento, deva ser retribuído. A questão é que: deveríamos!

Devemos sempre nos perguntar o porquê entramos em um relacionamento. Estamos por motivos de companheirismo e cooperação, ou por motivos de carência, solidão, medo, vergonha, ciúme etc? Isso é interessante, não é?

Hoje em dia as pessoas baseiam seu **critério** (seu teste) de **amor** pelo modo em que se **sentem** quando estão com os outras! Errado! As emoções são muito enganosas e podem nos passar a impressão de que algo faz bem quando na verdade apenas dá um alívio, prazer, euforia etc. E, pior, às vezes, achamos que devemos "trabalhar" excessivamente para conquistar essas qualidades que desejamos nos outros. É como uma droga!

É... Não estou dizendo que o amor é uma droga, por favor me entenda, mas o sentimento que associamos a ele, sim! E, uma droga muito perigosa. O amor deveria ser testado pelo nível de cooperação de duas pessoas em busca de crescimento pessoal e em metas na vida. Pela fidelidade que dedicam umas às outras (seja nos mais diversos tipos de relacionamento, aberto ou não), o que importa é que quando precisarmos, elas estarão lá e nós por elas, porque realmente nos importamos com o que elas representam como pessoas e não o que podem oferecer aos meus desejos!

Temos também de deixar de lado nossa preguiça e fazer nossa parte, de um modo justo! Contribuir demais, sem uma compensação, também não é saudável. "Nossa, você parece que diz sobre o amor como transações financeiras?". Realmente, ele não é, mas, a lógica é a mesma. Por isso, que dizemos, amor é "dar e receber" (sem duplo sentido, é claro!).

Tente isso:

-> Tente encontrar um ponto de equilíbrio em seu próximo ou atual relacionamento. Pessoas que não são muito **generosas** em suas próprias vidas devem ser **evitadas**. Pessoas que também se **doam demais**, exigirão muito de você. Tenha consciência que nem sempre nossos atuais parceiros (a) possuem um senso aguçado de justiça no amor. E, se você baseia sua expectativa de amor nas qualidades atraentes de seu parceiro ou parceira, cuidado! Beleza, sexo, prazer, dinheiro ou qualquer coisa que você achar fantástico sobre seu parceiro não compra **companheirismo** e **fidelidade**. Se você está com alguém que não é tão seu amigo (a) como deveria, afaste-se, uma relação baseada em qualquer coisa que não seja verdadeiro companheirismo, não vale a pena a longo prazo! Em outras palavras, não seja rejeitado pelas suas próprias ilusões!

XV

"A melhor maneira de nos sentirmos melhores com a rejeição é sabendo quem somos".

Quando somos rejeitados sempre nos sentimos inferiores. A inferioridade sempre vem de um desejo, sempre queremos algo e representamos a nós mesmos tendo ou sendo aquilo que esperamos para nós. Veja, o conceito de inferioridade é sempre comparativo, algo sempre é melhor, mais bonito, mais magro, mais alto em relação a outra coisa da mesma categoria. Não sentimos inveja da memória de um elefante, porque elefantes não precisam fazer provas de vestibular ou de concurso público, por exemplo. Mas, o ponto de virada é o que não percebemos: queremos algo para nos sentir superiores sempre por uma razão que não estamos contando a nós mesmos. E, isso é válido também para o chefe que nos faz mal, nossos pais quando agem friamente conosco, namorados (as), maridos e esposas etc.

Ficou um pouco confuso, eu sei. Vamos de novo: de uma forma ou de outra, nossas decisões são sempre equações de subtração ou soma. Se eu tiver isso vou ter mais olhos voltados para mim dizendo que estou vivendo uma boa vida. A medida de quem somos é, na maioria das vezes, dada por outras pessoas. É como se os outros fossem espelhos, muitos cruéis, diga-se de passagem, sobre quem somos. Se você está com uma pessoa que considera maravilhosa e tem razões para isso, mas outros a veem como negativa, aposto que você também passará a vê-la com outros olhos, mesmo que os outros estejam completamente errados. Veja, ninguém quer ser rejeitado, e tomamos decisões tolas (inclusive perder alguém que gostamos muito) apenas para não desaprovar esses “espelhos sujos” que ditam para nós o que é certo ou errado. Agora, esses espelhos podem estar limpos, e nossos pais podem ter razão em dizer que nossos parceiros não são boas pessoas, e também nesse caso podemos decidir continuar e sofrer simplesmente para ir contra a desaprovação deles de nossos parceiros (a), apenas para afirmar nossa identidade (a ideia de que somos alguém independente de nossa família). Pense comigo, agora, enquanto tivemos a imagem de quem somos baseado no que os outros acham de nós, estaremos à deriva do certo e do errado, por conseguinte, da mera opinião, às vezes acertando, às vezes errando.

O ideal é diminuir essa margem de erro, não temendo decepcionar a nós mesmos quando necessário, nem que seja decepcionar nosso próprio desejo de estar com alguém por uma **boa razão**. Às vezes, a rejeição mais difícil é aquela que fazemos a nós mesmos por um bem maior do que nosso próprio relacionamento.

Lembre-se, esses exemplos valem para **qualquer tipo de relacionamento**, não apenas os amorosos. Eles são guias, e não modelos para o que você deve mudar em sua perspectiva para lidar melhor com a rejeição.

Mas, como saber os tipos de rejeições produtivas dos que não são? Primeiro, temos que parar de temer tudo o que se associa a esse conceito que nos assusta tanto. Será muito difícil julgar claramente, se já antecipamos todo o tipo de mal quando tomarmos a decisão de brearmos nossos instintos de continuar com alguém, um emprego ou ficar numa mesma situação por anos. E, claro, como chamamos esse medo? O medo da rejeição.

Okay, é tão simples? O esforço sempre vai ser esforço, mas o pensamento não é complicado. Começamos a vencer a nós mesmos, desassociando a parte emocional de tudo o que consideramos bom de uma futura escolha que pretendemos fazer, tendo em mente o aconteceria de ruim se não tomássemos essa decisão. É... complicou um pouquinho, tenho que admitir.

Vamos tentar dessa forma: imagine que você está em uma dieta e vê um anúncio de um delicioso lanche na hamburgueria nova da cidade. Você deve decidir que é melhor "matar" tudo o que você associou de bom àquele lanche, ou você pode dizer adeus à sua dieta.

Você entendeu o que aconteceu? Você sacrificou algo "bom" (o desejo pelo prazer. E, sim, ele pode ser bom também enquanto não seja a única motivação para nossas ações), por algo melhor a longo ou a médio prazo.

Então, se alguém dissesse para você (como um amigo, talvez, amigos sempre falam esses tipos de coisas nas horas erradas): "Vai lá, come o lanche, não vai afetar tanto sua dieta"! Você poderia dizer: "Não, obrigado. Eu sei o que quero para minha vida e isso não faz parte dos meus planos agora".

Agora, acredito que você pode começar a compreender o porquê sente culpado quando não deveria. **Associamos culpa injustamente às nossas decisões, quando não sabemos bem quem somos ou da importância de nosso valor**. Estamos sempre olhando para o mundo em busca de nossa medida de utilidade.

Pense comigo por um instante, se você fosse recusado numa entrevista de emprego sabendo que eles não te avaliaram muito bem, você não se sentiria tão mal, se sentiria? Bom... conhece a ti mesmo! Afinal, a culpa seria deles e não sua! O erro, o equívoco não poderia ser imputado a você.

Há um problema com isso, contudo. E, se nos tornarmos arrogantes? Achando que temos mais valor do que realmente temos? Veja, a forma correta de medida nosso valor em relação a como podemos servir ao mundo é vendo o quanto estamos utilizando de nossa força produtiva para contribuir com o mundo.

Existem por isso dois tipos de valores: o valor intrínseco de todos os seres humanos, que é o valor da vida e do direito à liberdade. E, o valor que é construído: aquele que temos que descobrir uma forma de sermos úteis ao mundo, mas isso também não é o suficiente, você sabe disso, não sabe? Isso que é a sacada mais interessante: **não é suficiente apenas ser útil nos dias de hoje, mas devemos mostrar uma maneira de sê-lo que seja atraente.**

No mundo atual, não basta ser bonito (a) para conquistar a atenção de alguém, temos que vender nossa beleza com outras promessas (que esperamos poder cumprir). Afinal, ninguém quer um namorado ou namorada, esposa ou marido que sejam apenas bonitos, mas não saibam conversar, tratar-nos bem e trabalhar. Seja lá o que você espera do seu parceiro, ele também espera algo prático de você. Ah! E, isso não vale apenas para os relacionamentos, vale também para o lado profissional.

O que eu mais vejo é pessoas sendo rejeitadas em entrevistas de emprego porque não sabem mostrar como e quanto podem ser úteis! Não basta eu ter um doutorado em engenharia, se eu nunca trabalhei num estágio ou em qualquer outro lugar! Okay, okay, também poderia dar aulas, mas é preciso começar de algum lugar.

É isso o que quero dizer. Ter o conhecimento não comprova que sabemos colocá-lo em prática! Viu? É... O mundo é cruel; não basta saber, temos que provar que sabemos. É por isso que fazemos essas provas horríveis, essas entrevistas escrachadas e fazemos testes de estágio probatório para adentrar em uma empresa. Ah, e é claro, somos testados o tempo todo por nossos parceiros.

Se você consegue mostrar para o mundo que sabe algo, e você está certo que é isso que quer fazer por motivos seus, talvez seja a hora de rejeitar aquele desejo de permanecer em uma situação quando uma melhor aparece.

Estamos sempre rejeitando razões boas para fazer as coisas: lavar os pratos, acordar mais cedo, treinar na academia por decisões piores, simplesmente porque prometem mais prazer ou evitam a dor. Se você ainda não sabe quem é e como se apresentar ao mundo,

Tente isso:

Encontre formas de fazer o que você gosta de uma maneira produtiva. Um talento engavetado é tão válido quanto um diploma empoeirado. Se você toca violão e quer ganhar dinheiro com isso, mas tem medo de que não é bom o bastante (medo da rejeição), comece pedindo a opinião sincera de amigos, olhe o mercado, quantos bares estão precisando de violonistas? É, não se iluda e não prometa coisas a si mesmo que o mundo não está interessado em cumprir. Rejeite a si mesmo! “Opa! O que?! Você não pode estar dizendo isso para mim, está”? Calma, nem sempre a rejeição é algo ruim. Se você quer aprender a ser rejeitado de um modo construtivo, comece rejeitando a si mesmo: rejeite aquela vontade de dormir até tarde, rejeite o medo de trabalhar num novo lugar. Sabe como? Fazendo! Lembra que há coisas que a teoria simplesmente não consegue provar? É, essa é uma delas, e precisamos provar a nós mesmos que podemos rejeitar a parte ruim de nosso ser, para quando formos rejeitados por outras pessoas na parte boa, sabemos que elas estarão cometendo um erro, não nós.

Então, quando tiver vontade de se tornar mais atlético, mate aquela vontade de comer naquele momento, de assistir Netflix®, de mexer no smartphone e rejeite todo o resto que está te impedindo de ir fazer o que você acha que é certo fazer. Essa é a melhor forma que eu conheço de nos respeitarmos. Se ainda não for capaz de lidar com a rejeição da melhor forma, leia o próximo capítulo. Falaremos mais profundamente disso, te vejo lá!

XVI

"Ninguém é rejeitado, a não ser que acredite na palavra dos outros"

Tente não se importar com as ofensas. Se a ofensa não te afeta, então você não é rejeitado. Afinal, a mente nunca aceita uma ideia que não parte dela. “Como assim, Thomas? Explica melhor”! Você está querendo dizer que não é possível mudar a cabeça de outra pessoa? Claro que não, senão não estaríamos aqui, não é verdade? Estou dizendo que é preciso que a outra pessoa reconheça essa ideia que estou tentando passar dentro dela mesma, para que ela possa florescer e dar frutos dentro dela.

Se não nos aceitamos como belos, como podemos acreditar quando alguém nos elogia? Você entende, então, que se alguém te rejeita é porque você acredita no que ela está querendo dizer? Você acredita que aquilo que ela está dizendo sobre você, por mais negativo ou absurdo que seja, é verdade!

Vou dar um exemplo. Se alguém diz: “Caramba! Seu nariz é a coisa mais feia que eu já vi em toda a minha vida, nunca mais quero olhar para você”! Se você sabe que gosta do seu nariz do jeito que ele é (mesmo sendo pouco grandinho, magrinho; seja como for), você ou irá rir ou achar a pessoa completamente rude e grossa! Isso chamamos de autoestima. É... Essa palavra que falamos o tempo todo e nunca paramos para entender o que significa.

Autoestima é a capacidade de gostarmos de nós mesmos independentemente do que o mundo acha de nós. Ou melhor de conhecer exatamente nossos pontos fortes (e termos orgulhos deles) e nossos pontos fracos (e trabalhar para a melhora deles). Sabe, às vezes, as pessoas se rejeitam de um modo contraproducente (que não é muito produtivo), pois acham que gostar de si mesmo tem a ver com alguma vaidade, com alguma qualidade dos arrogantes. Não, não é isso!

Gostar nesse caso, é nos ver como um ser humano como qualquer outro, nem melhor nem pior. Todos temos defeitos e virtudes. Às vezes estamos na frente, às vezes estamos atrás. Nem sempre é fácil estar em desvantagem, mas todo mundo uma hora ou outra se encontra lá. Perceber que somos únicos e também iguais a todo mundo que temos raiva, inveja (por mais difícil que seja admitir) e ciúmes, nos mostra que não somos assim tão

diferentes dos outros, só ainda não achamos um caminho de conseguir o que queremos. E isso é perfeitamente aceitável, o que não é e nunca deveria ser, é nos rejeitar e temermos ser desaprovados por pessoas cruéis que querem nos fazer se sentir mal para elas se sentirem melhores.

Agora, voltemos ao exemplo do nariz. Perceba que é você que rejeitaria a outra pessoa, e não ao contrário (se gostasse do seu nariz exatamente como ele é), porque você não lhe deu o poder de colocar a ideia dentro de sua cabeça, isto é, a noção de que seu nariz é feio!

Imaginemos que você realmente tenha algum complexo secreto que essa parte do seu corpo é um pouco avantajada (digamos assim) – ou qualquer outra parte do seu corpo - e você não goste dela. Se eu te der o motivo, mesmo que não seja o real motivo, de que não quero mais falar com você por causa disso, o que acontecerá? Bum! Uma explosão de sentimentos ruins dentro de você, lhe convencendo que você foi rejeitado por mim.

Lembre-se, só podemos ser rejeitados pelos outros se dermos essa permissão à outra pessoa. “Thomas, acho que você está confundindo as coisas! Se alguém não quer se relacionar comigo seja no trabalho, na vida social ou íntima, está me rejeitando”! **Na verdade, não.** Ela está tomando uma decisão, mas a rejeição é sempre uma via de mão dupla. Precisamos aceitar que aquilo que a pessoa está fazendo tem algum motivo que ressoa dentro de nós. Deixe-me explicar melhor:

Normalmente, as pessoas terminam relacionamentos por motivos tão egoístas e medíocres, que elas não estão à vontade para revelá-los, e acabam projetando toda a culpa em quem estão rompendo o namoro, casamento, amizade etc.

Imagine que meu amigo está querendo terminar o relacionamento com a namorada dele, porque ele está interessado na melhor amiga dela (apenas imagine) e diz: “Sabe, não aguento mais esse seu jeito, você nunca me dá atenção, nunca me liga de volta etc. Acho que devemos terminar”. Agora, vamos supor que isso seja verdade em algum grau. Isso, porque, frequentemente as pessoas exageram muito o defeito dos outros quando estão rompendo (terminando) o relacionamento para não dizerem o porquê estão fazendo o que estão fazendo.

Nosso canalha do exemplo deveria dizer “eu sinto muito, eu gosto de você, mas não consigo parar de pensar na sua melhor amiga, e não seria justo continuar um relacionamento com você nessas condições”. Bom, se ele dissesse isso provavelmente deixaria de ser canalha. Todos nós sentimos

medo de dizer a verdade, e principalmente de admitir o mais provável: que duas pessoas nunca funcionaram desde o começo.

A paixão dura apenas seis meses segundo os estudos mais recentes das neurociências, e seu cérebro fica inundado de substâncias de prazer quando está apaixonado. Veja, não é porque estamos sentindo uma euforia e prazer enorme com alguém que o relacionamento está indo bem. Você consegue entender a diferença?

Se brigamos uma vez por semana com nossas namoradas ou namorados, mas temos jantares a luz de vela cinco vezes por mês, um alarme deveria estar tocando em nossas cabeças! Eu sei é difícil que esse alarme toque, porque estamos acostumados a medir o valor de alguma coisa pelo modo que ela nos faz sentir. A rejeição, então, é o tipo de coisa que não faz sentido, porque ela é carregada de emoção; quando deveria ser carregada de lógica!

Pense comigo, se eu não gosto de Dragon Ball Z, simplesmente não irei assisti-lo. Não preciso ligar para os criadores do anime (desenho animado) para ofendê-los por terem criado uma coisa que não gosto. Mas, nos relacionamentos as coisas não são tão simples. As pessoas, infelizmente, na maioria das vezes, descobrem tarde demais que não gostam daquelas que escolheram para suas vidas, e para se eximir da culpa de um erro que deveria ser pequeno, fazem todo o tipo de desculpas para não lidar com isso! Dizem coisas para os parceiros, na maioria das vezes, injustas, como: “Ah, a culpa é sua! A você que não me amou”!

Nós não começamos a chorar e a brigar com um dono da loja porque a televisão que compramos não é tão legal quanto imaginamos, não é verdade? Okay, às vezes, fazemos isso, mas nunca, nunca tão intensamente como numa relação humana..Ou pior! Nós colocamos a culpa totalmente em nós, quando a culpa deveria ser compartilhada. Nós nos rejeitamos completamente por um erro que poderíamos ter cometido com qualquer outra coisa na vida. Chamo isso de “culpa dinâmica”. Existe simplesmente um deslocamento e uma intensificação da culpa na rejeição que beiram a crueldade, seja quando nos rejeitamos de uma maneira injusta ou os outros, para nos sentirmos melhores (ou menos piores).

Se você não consegue lidar com a rejeição ou não consegue rejeitar de um modo proativo,

Tente isso:

Quando for reprovado por alguém (vamos tentar usar essa palavra

agora), veja que isso é uma escolha dela que envolve na maioria das vezes como vocês funcionam juntos. Você pode ser a pessoa mais legal para seus amigos e familiares, mas se seu namorado (a), amiga, chefe não acha isso, é simplesmente porque são incompatíveis. Ou, você pode estar sendo uma pessoa realmente ruim para seu parceiro por medo, vergonha, domínio, etc. e provavelmente quando for reprovado ouvirá todas essas verdades. Tente mudar então esses comportamentos dentro de si, se a pessoa tem razão, é melhor compreender que nem sempre as pessoas têm de nós aceitar como nós somos. Se as pessoas que estão em sua vida simplesmente não funcionam com você no dia -dia, simplesmente encontre novas. No próximo capítulo, veremos como.

XVII

"Faça novos amigos"!

Ou, não faça. Nem sempre fazer amigos faz sentido para os tímidos. E, por que deveria? Deixe-me explicar de novo, se você quando criança ou mesmo adulto não se sentia confortável para ir e fazer novos amigos é porque sua mente não associou coisas positivas a isso quando mais novo. “Como assim, Thomas”? Você talvez esteja se perguntando.

Na verdade, as coisas são um pouco mais complexas do que isso. Nem todos nós sentimos vontade ou impulso natural de fazer amigos, a conquistar a pessoa de nossos sonhos etc. Alguns de nós não veem recompensa imediata nesse tipo de comportamento. É... Como se não entendêssemos como funciona para ir lá e dizer “oi” para aquela pessoa, provavelmente porque na época em que todo mundo estava aprendendo isso,

estávamos interessados em outras coisas.

Tenho certeza, você já viu e eu já vi, aquele homem, menino, mulher ou menina tímidos e reclusos que são muito talentosos em alguma coisa que você não sabia antes? Será se todos os tímidos nascem talentosos ou será se se tornam talentosos porque são tímidos? Os dois e nenhum dos dois.

Veja, crianças com alto poder de criatividade, que também compartilham da timidez, são criativas porque se focaram em qualquer coisa que não fosse fazer amigos. Você me entende? Não há nada de errado em não saber fazer amigos ou conquistar pessoas, sabe por quê? Porque isso é uma habilidade! Você já ouviu, isso também tenho certeza, “ele é um líder natural”! “Ela tem um carisma natural” Mentira!

Ninguém nasce carismático ou líder, as pessoas se tornam de uma determinada maneira porque desde cedo se focaram nisso e viram e veem vantagens e prazer em influenciar pessoas.

Agora, você também conhece aquele homem ou mulher que fazem amigos muito facilmente e falam de tudo com muita naturalidade. Essas pessoas nasceram com algum tipo de inclinação (um desejo que está embutido nelas) de ser comunicar e causar uma impressão social nas pessoas com quem conversam, mas de qualquer maneira tiveram que aprender a como fazer. Você entende a diferença?

Uma criança que nasce com o talento de desenho, não vai poder aprender a desenhar se não pegar alguma hora no papel e em alguns lápis e canetas. Todos nós temos que aprender, mesmo que tenhamos algum talento para fazer qualquer coisa melhor ou mais rapidamente do que outras pessoas. Viu? Não se sinta tão mal, e não se compare com elas. Vocês possuem habilidades diferentes e o meu papel aqui é te ajudar a vencer a ideia de que você nasceu tímido.

No fim, todos precisamos de amigos, e minha frase inicial pode parecer um pouco paradoxal (a ideia de que coisas contraditórias podem existir ao mesmo tempo sem deixarem de fazer sentido).

Primeiramente, temos que tirar a ideia que somos tímidos, ruins com as mulheres ou os homens, antissociais (no sentido popular da palavra) etc. Isso cria uma identidade falsa dentro de nossas mentes que realmente não condiz com as peculiaridades de quem realmente somos. Podemos não conversar com todos da faculdade, e até não ser tão sorridentes, mas, talvez, esse seja realmente quem nós somos.

O sorridente demais é considerado bobo, e o recluso demais,

temoroso. Veja, os dois extremos são perigosos! Vamos tentar mudar as coisas aceitando quem somos e nos encaixando em ambientes que já nos veem como adequados. E, se quisermos mudar, iremos fazê-lo a partir dessa nova confiança.

A melhor maneira que eu encontrei de aliviar essa pressão é, realmente, aceitando que não era tão natural assim fazer amigos para alguns de nós e gostando de mim do jeito que eu era na época.

Se eu ria alto, eu iria encontrar pessoas que gostassem da altura da minha risada. Se eu fizesse piadas grosseiras, iria encontrar pessoas que gostassem de ouvi-las. Isso foi o primeiro passo, com o tempo você vai se ajustando, afinando a técnica vocal para conversas, contando piadas mais inteligentes e rápidas e aprendendo a arte da conquista e sedução. Contudo, comece pelo familiar, comece com você mesmo ou Tente isso: Olhe-se na frente do espelho e sorria. É eu sei como é... Estranho, certo? Então, é por isso que você deve treinar. Tente sorrisos com canto de boca (sorrisos em “c”, com os lábios fechados inclinando os lábios para um dos lados) e sorrisos em “u” - para cima - (com os lábios abertos mostrando os dentes”.

Por que você acha que algumas pessoas simplesmente sabem como mostrar aquelas coisas brancas que tem dentro da boca de uma maneira tão gostosa de olhar. Por que nasceram sabendo? Porque treinaram desde a festinha de 5 anos a sorrir para câmera, para parentes, para formaturas etc. etc. etc. É eu já imagino, você não treinou, né? Então, vamos lá! Mãos à obra em deixar esse sorriso mais belo. Eu sei, no começo talvez parece meio esquisito, mas quando começar a se sentir bem consigo mesmo abrindo os lábios, tente treinar com outras pessoas. Se nada funcionar, quero que você tente essa técnica, por favor, não ria, isso é sério e funciona: fale “iiiiiiii” na frente do espelho com sua boca e seus lábios naturalmente abrirão um sorriso natural, porque a pronúncia dessa letra força a boca a sorrir.

Ou, tente isso:

* Compre roupas novas! As pessoas subestimam o poder das roupas em nossa autoestima. Roupas novas que combinem com seu estilo de personalidade. Não, não... Não sou materialista, bom, talvez, um pouco, acredito que todos nós somos um pouquinho, mesmo que às vezes não queiramos admitir. Ah, você deve estar se perguntando: devo ler revistas de moda? Não! Claro que não, elas provavelmente irão te confundir ainda mais e te influenciar a gastar uma fortuna.

Faça um novo corte de cabelo que se encaixe com seu rosto e seu charme natural. Se acha que não tem um charme natural, chame alguma menina ou mulher para te ajudar! Ah! Nada como elas, mulheres possuem uma inteligência que nós, homens, simplesmente, não possuímos. Elas veem mais tonalidades de cores, encontram equilíbrio nas texturas, fazem várias coisas ao mesmo. Elas sabem o que fazer quando se trata de como se comportar de um modo atraente visualmente e não apenas isso, claro. Mas, para nossos objetivos aqui, vamos nos firmar a isso, okay Se não tem amigas, chame sua mãe, tia, uma prima. Seja como for, eu aprendi mais sobre mim mesmo e como ser um homem melhor com as mulheres do que com amigos homens.

Se você é menina e quer conhecer e conquistar meninos (o mesmo vale se você for adulta), faça amizade com eles! O mesmo vale para você, se for menino ou homem formado, faça amizade com meninas ou mulheres, se for o caso! Você apenas conhecerá o mundo de quem deseja conquistar se tiver contato com o gênero do qual deseja ter um relacionamento íntimo. Quem melhor para nos dizer como conquistar uma mulher, do que as mulheres mesmas ou seduzir os homens, do que eles mesmos? Ah, e se você for homossexual, fique tranquilo (a), o mesmo raciocínio se aplica. Mas, cuidado, escolha pessoas sinceras, e não fique entrevistando todo mundo que conhece, apenas observe como funciona o universo deles ou delas. Do que gostam, do que não se atraem, como respondem à sedução etc. Se você está tentando conquistar novas pessoas e já está conseguindo e algumas brigas estão se iniciando depois de ter iniciado um curto relacionamento, saiba que isso é natural quando estamos pegando o jeito da coisa e será explicado no próximo capítulo.

XVIII

"Controle suas emoções, elas são, na maioria das vezes, seus melhores e seus piores inimigos"

Ou tente pelo menos dar um tempo para seu *coração* “respirar”. Ah, você se lembra e eu também: aquelas brigas que duraram horas com nossos parceiros (as). Buscávamos um pedido de desculpa, mas o que ouvimos foi acusação e *vitimismo*. Nossa! Eu entendo perfeitamente como esse comportamento é horrível, como nos sentir ainda pior.

Talvez, você tenha reagido agressivamente, tenha se batido, chorado, esmurrado a parede, quebrado algo ou até ameaçado se matar (por favor, nunca chegue a tais extremos). Acompanhe comigo a seguir essa forma de pensamento.

Nossa mente, quando está “fragilizada”, recebe todo o tipo de palavra, gesto ou ação como um ataque direto a nossa pessoa, e reagimos como nossa própria sobrevivência dependesse disso. É por isso que nas brigas de casais, de um simples desentendimento passamos para uma guerra de mundos! Nossa mente, não sabe, provavelmente, que ela está naquele momento em uma "crise de identidade" e valores.

Estamos defendendo a ideia de quem somos e do que representamos, e é por isso que um simples insulto como: "Você não é tão educada (o) como dizem", virará um genocídio de nossas emoções. Nossa mente está tentando reafirmar quem somos quando brigamos, na verdade nosso ego, a parte do reconhecimento de quem somos como pessoa, fica extremamente defensiva quando alguém ousa desafiá-lo.

Nesses momentos, temos que parar de pensar que nem tudo é sobre nós! Quando alguém nos ofende, não leve para o lado pessoal. Ninguém ofende sem ter se sentido ameaçado de alguma forma, pois as pessoas que estão agredindo são, normalmente, as que já se sentem agredidas, seja por inveja, ciúmes, problemas emocionais mal resolvidos etc.

Eu sei, talvez você tenha ouvido algo realmente ofensivo e até tenha sido agredido (a) fisicamente, mas há sempre formas melhores (quando não há casos de agressão física, que devem, sem dúvidas, serem levados ao poder judiciário) de lidar com isso de uma maneira serena. Mas, aí mora outro problema, não é? Algumas pessoas ficam ainda mais nervosas quando

estamos nos acalmando, não é? Saiba que se estão tentando encontrar confusão com você, é porque elas conseguem um ganho nisso.

O ganho de conseguir de nos tirar de nosso centro, como se elas quisessem que nos sentíssemos tão desequilibradas como elas. Há algo de prazeroso, infelizmente, naqueles que sofrem, e em também ver os outros sofrerem.

Afaste-se por um tempo da pessoa que está te causando mal. Ah, eu sei como é! Vai ouvir gritos, ameaças e até vai ser ignorado. Mantenha-se firme, dê um tempo para seu coração se respeitar, saber o que quer. E, se a pessoa age assim quando você precisa de um tempo, saiba que ela está no modo domínio e você no modo submisso. É... Eu também não gosto de ouvir isso, mas eu sinto muito, é necessário que haja pelo menos uma tentativa de afastamento. Normalmente, em casos assim, é necessário que você compreenda exatamente o porquê está com a pessoa. É por que tem medo de se sentir sozinho? É porque ela ou ele te traz muito prazer sexual? Por segurança financeira? Seja qual a razão, existe um modo de lidar com isso que será explicado no próximo capítulo.

O ciúme realmente entra na categoria também da dominação, mas iremos falar brevemente dele aqui. Não, não, não estou te chamando de dominador ou dominadora, apesar de que todos queremos um pouquinho de nossos parceiros apenas para nós. Talvez, nossas mães tenham nos abandonado quando crianças, talvez nossos irmãos não tenham dado a devida atenção quando desejávamos, mas se você não tem um exemplo desse dramático para justificar seu ciúme, entenda que ele também provém de algum tipo de lacuna dentro de si. Lacuna, esse buraco que temos dentro de nós, esse medo de sermos trocados, simplesmente porque não nos sentimos seguros dentro de nós. Se você não consegue controlar seu ciúme.

Tente isso:

Compreenda que ciúmes não prova que gostamos de alguém, apenas que desejamos a todo custo ter essa pessoa sob nosso controle, afinal, estamos apavoradas de perde-la. Talvez, porque não acreditamos que a merecemos, em primeiro lugar.

E, por fim, temos o problema: financeiro. Esse tópico também é um subconjunto do primeiro tópico apresentado, porque também faz parte da má comunicação de um casal, de amigos, de familiares e até de chefes. A maioria das pessoas discute nesse tópico ou porque acham que não devem gastar seu

precioso dinheiro ou porque acham que o outro que deva gastar. É... Não é apenas uma falta de planejamento, há egoísmo, e um certo senso de injustiça que há dentro de todos nós de agirmos errados com o outro e o mundo. Se você discute por causa de dinheiro,

Tente isso:

Todos nós precisamos conversar sobre finanças, uma vez ou outra, com nossos parceiros(as). Isso é necessário, pois se relacionar é gastar junto. Então, não faça disso um pesadelo. Comece falando dos pequenos gastos, procure ferramentas online de controle de finanças (online), há muitas na internet. Seja paciente e proativo (isso significa que você deve fazer sua parte e também esperar que a outra pessoa faça a dela). Encontrem um justo termo (ou meio termo) de quanto cada um de vocês pretende gastar dentro da relação com viagens, jantares, passeios, compras etc.

XIX

Seja coerente com seu coração! Ou, pelo menos, ensine ele a ser.

Todos nós queremos o marido, a esposa, o namorado e a namorada perfeitos. O chefe educado e justo, o emprego desafiador e pais que nos ensinem de um modo a não nos traumatizar, então por que somos tão incoerentes com todos esses desejos? Por quais razões largamos de nossos ideais mais elevados e nos contentamos com tão pouco?

Nossos desejos são como poços sem fundo. Todos nós começamos quando crianças como bebês com simples e pequenos desejos: um pouco de água, leite materno e papinha para as necessidades fisiológicas (do corpo) e afeto, cuidado e confiança para os psicológicos (afetivos), certo? À medida em que crescemos, nosso universo cresce enormemente, e assim não ficamos mais tão satisfeitos com tão poucas coisas.

Queremos amigos, namoradas, dinheiro, brinquedos, passeios, aceitação, sucesso, conforto e sexo. É... A lista não caberia aqui, de tão imensa. Sempre achamos que é a não satisfação de nossa vontade de ter, de fazer ou de ser que nos torna amargurados e presos na mesma vida.

O que estou querendo dizer? “Thomas, eu não tive muito carinho dos meus pais, e esse homem ou mulher, que apesar de me tratar mal, me dá esse pouco que nunca tive, me faz ficar com ele”. É... Eu entendo, e sinto compaixão e me simpatizo com essa situação, quem não teve muito de algo, o pouco basta, não é verdade? Mas, deveria? Talvez, se o pouco não viesse acompanhado de uma grande quantidade de coisas ruins.

Não direi ninguém, porque há os masoquistas e eles são um caso à parte, mas quase ninguém quer sofrer ou continuar a sentir dor. Lembra que dizemos que a mente esconde o lado negativo do que queremos apenas para buscarmos aquilo que ela está desesperada para buscar? Esse é o impulso natural de todo o ser que sente, o de ignorar suas demais necessidades de “bem-estar” e sobrevivência por uma “única” coisa que ele desesperadamente deseja.

Ratos que foram expostos a cocaína em testes iniciais da droga, em experimentos controlados, deixaram de copular (linguagem técnica para sexo) e até de comer! Mas, não somos ratos, somos? Espero que não! Temos uma coisa chamada de autoconsciência, já falei dela um pouco em meu outro

livro (*Vença sua Mente: um guia prático sobre a autossabotagem*).

Aqui, ela tem um papel ainda mais importante: ela pode ser definida, nesse contexto, como a capacidade que temos de alterar nossos hábitos pelo que eles representam para nós.

Em filosofia chamamos isso de princípios práticos. Okay, se você não é tão fã de filosofia, então explicarei do seguinte modo: quando estamos atrás de algo que queremos muito, temos a capacidade de pensar sobre esse objeto (a meta que queremos alcançar que pode ser conquistar alguém, comprar uma casa, beijar nossa vizinha (o), etc.) de uma forma proposicional (isto é, mediante frases, palavras, enfim, por meio de nossa linguagem).

Então, se estou viciado em Coca Cola® (acredite, esse vício existe), posso dizer a mim mesmo com ou sem a ajuda de um psicoterapeuta: “Isso me faz mal, e por mais que eu sinta prazer tomando esse copo gelado de Coca Cola®, não compensa eu perder minha saúde por causa de 5 minutos de sensações boas na minha língua”).

É por isso que grupos de terapia funcionam: a capacidade dos envolvidos de repensarem, o que estavam fazendo e o porquê estavam fazendo, diminui a intensidade do prazer associado a ela como uma motivação, simplesmente porque há coisas ruins demais associados a ao que desejam fazer. Isso é coerência!

É isso o que chamamos de alguém que faz as coisas sabendo exatamente o porquê e como fazer. Portanto, quando pegar a si mesmo com um medo incoerente da rejeição, Tente isso:

Lembre-se, primeiramente, que somos apenas seres racionais enquanto continuarmos a agir racionalmente, isto é, por razões que buscam o nosso bem-estar e de todos ao nosso redor. Se nossas razões não estão de acordo com esse princípio básico, estamos pendendo as balanças de nossa mente mais para o lado das emoções e você já sabe: emoções podem ser tão deliciosas, quanto perigosas. “Quem”, na maioria das vezes, nos salva dos perigos infinitos e complexos da vida humana, dos dias atuais, é a razão!

Então, pense de novo! Uma, duas, mil vezes antes de continuar o que estava fazendo! As pessoas hoje em confunde mulheres ou homens pensativos com o sujeito depressivo, o distante, o tímido. Não, não. Nada disso, pessoas que sabem para onde querem ir, sempre param para olhar seus “mapas”, “balanças” e “bússolas” mentais. Reveja tantas ações quanto puder e verifique se estão de acordo com aqueles ideais que você buscou.

Tenha essas ferramentas, por favor, sempre às “mãos”: mapas, bússolas

e balanças mentais. Nossos mapas mentais são simplesmente nossas metas. Elas respondem às perguntas: “Para onde desejamos ir”? “Onde estamos”? Essas são as questões que vão ser suas melhores amigas na sua nova jornada de evitar se sentir mal quando rejeitado. Nossas bússolas mentais indicam o “como”: “Como devo chegar lá”? “Quais os caminhos”? “Existem formas melhores”? “Demora quanto tempo”? As nossas balanças mentais são a mais importantes: “Que preço pagarei se ir por aquele caminho”? “Vale a pena ter isso em detrimento daquilo”? “Ter isso vai me trazer mais infortúnios (má sorte e coisas ruins) do que circunstâncias positivas?

Esteja pronto para a próxima rejeição, ela virá e quando chegar a hora, a cumprimente de braços abertos e se despeça dela! [1]

Desejo-lhe o melhor em fazer amizade com suas novas rejeições e até lá!

* Muito obrigado por ter lido meu livro, precisando de alguma coisa, meu email é: matioli.thomas@gmail.com