

**Gabriel
Granjeiro**

DISCIPLINA IMPARÁVEL

A filosofia de vida para você cumprir o que precisa ser feito e **crescer em todas as áreas.**

Prefácio por

Gustavo Borges,
multimedalista olímpico.

**Gabriel
Granjeiro**

DISCIPLINA IMPARÁVEL

A filosofia de vida para você cumprir o que precisa ser feito e **crescer em todas as áreas.**

Prefácio por

Gustavo Borges,
multimedalista olímpico.

© 09/2021 – GG Educacional Ltda



GRANJEIRO, Gabriel.

Disciplina Imparável / Gabriel Granjeiro. – Brasília, edição do autor: 2021.

p. 301

1. Motivação. 2. Disciplina. 3. Objetivos. 4. Educação. I Título

CDD 370

PRESIDENTE: Gabriel Granjeiro

VICE-PRESIDENTE: Rodrigo Teles Calado

DIAGRAMAÇÃO: Washington Nunes Chaves

REVISÃO: Camilla Ferreira Machado

CAPA: André Augusto Ferreira

GRAN CURSOS ONLINE

SBS Quadra 02, Bloco J, Lote 10, Edifício Carlton Tower, Sala 201, 2º Andar, Asa Sul, Brasília-DF
CEP: 70.070-120

Atendimento de vendas das 8h às 22h, de segunda a sexta-feira.

 **(61) 99652-4817**

www.grancursosonline.com.br/ouvidoria

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – De acordo com a Lei n. 9.610, de 19.02.1998, nenhuma parte deste livro pode ser fotocopiada, gravada, reproduzida ou armazenada em um sistema de recuperação de informações ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico sem o prévio consentimento do detentor dos direitos autorais e do editor.

Dedico esta obra às pessoas que me impulsionam a ser mais disciplinado e a nunca parar. E quem são elas?

Os nossos mais de trezentos mil alunos, que são a razão de ser de nossa empresa e que me incentivam a dar o meu melhor em tudo que fazemos.

Os nossos mais de mil e quinhentos professores e parceiros do Gran Cursos Online, que cocriaram tudo que temos hoje. Sem eles, você não estaria lendo esta obra, certamente.

Meu sócio e amigo, Rodrigo Calado, que sempre me incentiva a ir um novo nível e tem me acompanhado desde o 1º dia em todos os nossos desafios.

Meu irmão, Matheus, meu parceiro e amigo desde quando eu tinha 3 anos de idade e grande confidente.

Meus pais, José Wilson e Ivonete, que me ensinaram o poder da disciplina imparável como instrumento de transformação de vida.

Minha esposa, Viviane, que a cada dia renova a minha compreensão sobre a infinitude do amor.

SUMÁRIO

7

PREFÁCIO

17

A PARTE MAIS IMPORTANTE DESTA LIVRO

24

PARTE I - A DISCIPLINA E OS SENTIMENTOS HUMANOS

- 26 Não seja um sapo fervido
- 32 Força na fraqueza
- 38 Faça da autoestima um hábito
- 48 Não tenha medo de ter medo
- 56 Pare de focar os sentimentos negativos
- 62 Cansei de me frustrar. O que faço?
- 68 Vamos ter mais FOCO?
- 74 Redirecione a rejeição
- 80 Como seguir com o coração partido
- 88 Você ainda não conheceu a sua melhor versão
- 96 Falha ou fracasso?
- 102 O ego é seu inimigo
- 110 Liderando a si mesmo
- 116 A verdadeira perseverança
- 122 A verdadeira humildade
- 128 Não é o que parece

132

PARTE II - A DISCIPLINA E O TEMPO

- 134 Isso também passará
- 142 De repente...

- 148 O amanhã NÃO nos pertence
- 156 Evite tempestades
- 162 Atravessando o inverno
- 168 Deixe o velho para trás e abra espaço para o novo
- 174 Tudo está fora de ordem?
- 180 Como vencer o que ainda não aconteceu?
- 186 Por que está demorando tanto?
- 192 Por que seus resultados estão ruins?
- 198 Os planos que funcionam

204 PARTE III - A DISCIPLINA E OS SONHOS

- 206 Escolha suas dificuldades
- 212 Decida ser intencional
- 218 Desaprenda o que limita você
- 226 Quando a realidade destrói seus sonhos
- 232 O poder das palavras
- 238 O poder de um sonho

250 PARTE IV - A DISCIPLINA E A CAPACIDADE DE DECIDIR

- 252 Corte o nó górdio
- 258 Errei feio, e AGORA?
- 264 O que realmente importa
- 270 Livre-se das âncoras
- 276 Recalibre sua forma de ver o mundo
- 282 A arte de viver
- 290 Construa sua vida sobre a rocha
- 296 Pense Diferente

PREFÁCIO

Disciplina para ser, sonhar, realizar e dividir

Foi com muita alegria que recebi o convite do Gabriel Granjeiro para escrever este prefácio. Quanto mais eu conheço o trabalho e as realizações dele, mais fica claro por que ele se sente tão à vontade para escrever sobre o tema deste livro: disciplina. Lendo as páginas da obra e entendendo o que move o Gabriel, enxergo uma pessoa extremamente dedicada para conquistar os objetivos traçados e, ainda, ajudar as pessoas, o que, imediatamente, vi que tem tudo a ver com a minha história.

Para ser nadador de alto rendimento durante 20 anos, disputar quatro Olimpíadas e conquistar quatro medalhas, a disciplina precisou ser minha principal aliada, um estilo de vida, como o Gabriel bem colocou logo no início do livro. Com muita propriedade, ele detalha cada uma das quatro partes que compõem a vida dele a respeito desse assunto e, refletindo sobre elas, percebi que é exatamente isto: a disciplina é multifacetada.

Afinal de contas, como não associar a disciplina àquilo que sentimos? É simplesmente impossível. Por isso, faz todo sentido quando ele explica, por exemplo, que a autoestima tem de ser um hábito. Não tem como ser diferente. Pare e pense o quanto isso impacta o seu dia a dia. Se pegar a definição pura

da palavra, citada no capítulo, ela traz que a autoestima **“é um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação...”** e, ainda mais importante, **“...que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo”**.

Analise esse trecho. Não mostra uma questão essencial para o dia a dia, guiando absolutamente tudo o que fazemos? Como podemos querer buscar objetivos e sonhos complexos se não acreditamos nem mesmo naquilo que podemos produzir? Dessa maneira, é essencial saber alimentar essa confiança e estar preparado para, antes de encarar o mundo exterior, ficar bem com nós mesmos.

Eu acredito muito nisso, e percebo ainda mais a importância que o Gabriel dá ao tema quando cruzo essas informações com as preocupações que ele tem em relação às pessoas. Afinal de contas, produzir conteúdo, gratuito ou não, é uma maneira de ajudar os demais, de fazer com que estejam mais capacitados para encarar a vida e o mercado de trabalho e, portanto, brigar por melhores resultados.

Nessa esteira, vêm outros dois pontos essenciais e com os quais, definitivamente, é importante aprender a lidar: os medos e a relação com sentimentos positivos e negativos.

O medo é um fator presente nas nossas vidas. Não tem como não ser assim. E impacta as pessoas de maneiras completamente diferentes. Tem quem tenha medo de falar

em público. Tem quem tenha medo de fazer um investimento pesado em um determinado momento da empresa, mesmo que amparado por informações suficientemente relevantes e pela certeza de que aquilo é importante para que se dê um passo à frente, para que se cresça. Tem quem tenha medo daquela conversa familiar importante, que vai definir rumos ou destinos.

Está errado, então, se sentir assim diante dessas situações? Claro que não. O medo é uma reação involuntária do nosso cérebro, que envia sinais para o corpo. A questão, aqui, é como você encara, lida e trabalha esses medos. Eles vão te paralisar e impedir que você siga em frente, e é aí que a coragem tem de prevalecer. Por isso, Gabriel diz que **“não devemos ter medo de ter medo”**. E gosto da associação desse sentimento a uma grande muralha. Ela vai aparecer e se colocar na sua frente. Você vai se preparar para superá-la e, por fim, derrubá-la.

A relação que fazemos com sentimentos positivos e negativos é outro aspecto essencial quando se busca a disciplina e a alta performance. E, na teoria, parece até simples explicar. Afinal de contas, o que acontece quando estamos sempre pessimistas, olhando o lado ruim das coisas, não acreditando que é possível realizar o que queremos? Da mesma maneira, quando nos relacionamos apenas com pessoas assim. Sabe aquele ou aquela que está ao seu lado e reclama de tudo, te coloca contra a sua família, os seus amigos ou os seus colegas de trabalho?

Como você acha que será a sua vida, diante desses cenários? No livro, Gabriel faz uma ressalva importante. Devido à pandemia causada pela covid-19, que começou para valer em março de 2020, a vida das pessoas foi duramente impactada. Muitos tiveram perdas pessoais e profissionais. Definitivamente, não é fácil lidar com isso. Mas, se existe um caminho para levantar a cabeça, ele passa, obrigatoriamente, por ter pensamentos positivos e se cercar de pessoas assim. E reproduzo algumas das perguntas que o autor coloca no livro, citando o escritor, mentor e coaching americano Brendon Burchard: **“Com o que posso me animar hoje?” “O que ou quem pode me atrapalhar, ou me estressar, e como devo reagir de maneira positiva, a partir do meu eu ideal?”**

É isso! Quem reclama, perde; quem agradece, ganha. Pensamento positivo, sempre.

Ainda citando um fator fundamental, quando se associa a disciplina aos sentimentos humanos, Gabriel destaca um dos assuntos sobre os quais mais gosto de falar: foco. E usa uma frase do Steve Jobs que eu simplesmente adoro e repito frequentemente onde quer que esteja, seja em um almoço com a minha família, um momento com os amigos, um bate-papo com quem trabalha comigo ou nas minhas transmissões digitais: **“Foco é dizer não!”**

A busca pelo foco, no dia a dia, é cheia de armadilhas. Reflita a respeito disso e veja se não é assim. Quantas vezes o celular toca? Quantas vezes você ouve o sinalzinho danado

da notificação, dizendo que alguém escreveu alguma coisa no WhatsApp? Quantas vezes você não entra em uma reunião, fica uma, duas horas nela e, depois, percebe que nem precisaria estar ali?

Por isso, foco é dizer não! É se concentrar no que está na sua agenda, naquilo que precisa fazer. É deixar para ver o WhatsApp depois, a não ser que seja urgente. É filtrar bem onde deve investir o seu tempo, para que, ironicamente, ele se multiplique e sobrem horas para você dedicar a tudo o que demanda a sua atenção, pessoal e profissionalmente falando.

Mas não é fácil, claro, manter o foco. Na teoria, como eu disse, as coisas parecem simples. Na prática, os desafios ganham forma e temos de aprender a lidar com eles. Mas a boa notícia é que isso é treinável. Sim, organizar a sua vida, saber priorizar o que é importante, definir blocos de tempos para pensar em determinados assuntos é algo que você pode praticar. Tudo começa, como dito, com a organização das coisas. Existem ferramentas para isso e o resultado, acredite, é incrível.

Na parte III de *Disciplina Imparável*, Gabriel aprofunda ainda mais a relação que essa palavra tem com os nossos sonhos. Do que são movidos os seres humanos, afinal, se não por sonhos? Como podemos ter ânimo e disposição para nos levantar da cama, todos os dias das nossas vidas, se não temos objetivos? Se não queremos ser pessoas melhores, buscar as nossas metas, concretizar os planos que traçamos, sejam eles quais forem?

Não à toa, Gabriel cita mais uma frase importante para a história, que tem poucas palavras, mas um significado eterno. Por que Martin Luther King disse: **“Eu tenho um sonho”**? Eu te explico: porque ele sabia o poder disso. Sabia o quanto podia influenciar e motivar as pessoas, mostrando para elas que o sonho dele, de ideais e igualdade para uma sociedade inteira, era duro de ser alcançado, mas que nem por isso ele deixaria de lutar por ele. E que, se ele podia fazer isso, todo mundo podia. Todo mundo podia se deixar inflamar pelo poder que os sonhos carregam.

Gabriel traz exemplos de brasileiros que se posicionaram e foram atrás dos sonhos deles. E, aqui, fica a pergunta: por que eu, você e quem quer que seja não podemos fazer a mesma coisa? Vou contar uma breve história pessoal: quando eu era uma criança, na pequena Ituverava, cidade do interior de São Paulo, eu dizia para as pessoas que o meu sonho era disputar uma Olimpíada. Não tinha vergonha nenhuma de expressar isso, mesmo que, àquela altura da vida, fosse algo muito distante para mim. Muitas pessoas, entre elas os meus pais, me apoiaram. Mostraram o que eu teria de fazer se quisesse que aquilo se transformasse em realidade. Apesar da dificuldade de atingir o seu sonho ou mesmo com algumas pessoas não acreditando e torcendo contra, ele é seu.

Ninguém tem o direito de tirar o seu sonho. E você não pode permitir isso. Gabriel conta, no livro, o sonho que tinha de abrir a empresa dele. Que tudo começou de maneira muito modesta,

com uma estrutura pequena, atingindo poucas pessoas. Só que, como ele sabia que não era impossível chegar ao patamar que tanto almejava, colocou um tijolinho hoje, outro amanhã e, agora, tem a alegria de falar sobre o crescimento do projeto. Significa que está satisfeito? Claro que não. Afinal de contas, até que se prove o contrário, continuar sonhando é gratuito. Certo?

Por fim, na parte derradeira de”, somos obrigados a fazer uma associação inevitável. Até aqui, você percebeu que os sentimentos influenciam diretamente na busca pela alta performance, pelos sonhos e pela construção da disciplina. Que é essencial sonhar, alimentar os objetivos, rever planejamentos, estar sempre batalhando para que as coisas, de fato, possam acontecer. O ponto é que, para que isso seja possível, é preciso agir. Não dá “apenas” para alinhar pensamentos e posturas, ser positivo, ter a coragem de estabelecer metas e objetivos se não houver ação. Então, não haveria maneira melhor de encerrar este livro do que mostrar que a capacidade de tomar decisões não é apenas a ponta final do processo, mas, claramente, a mais importante.

Isso, inclusive, é o raciocínio de um profissional que respeito demais. Anteriormente, eu citei um trecho do livro no qual Gabriel reproduz alguns pensamentos de Brendon Burchard. Bem, como eu disse, se trata de um americano, *best-seller* pelo The New York Times, com quem realizei a minha certificação para ser um coach profissional. E,

lendo *Disciplina Imparável*, descobri que se trata de uma pessoa em quem Gabriel também se inspira, alinhando ainda mais a maneira como pensamos e trazendo ainda mais satisfação, da minha parte, por poder participar desta obra. Enfim, Burchard tem a melhor definição que já vi sobre alta performance: **“É o sucesso além do padrão estabelecido, com consistência e a longo prazo”**.

Ele aborda a questão de que, para fazermos alguma coisa diferente e, assim, alcançar os nossos sonhos, temos de sair da média. Temos de elevar o sarrafo. Se ficarmos no patamar no qual a imensa maioria está – e no qual nos mantemos, também, porque podemos nos acomodar com o “básico bem-feito”, às vezes –, vamos conseguir a mesma coisa que a maioria consegue. Na escola, estudar apenas para passar de ano não fará com que sejamos alunos incríveis. Para que isso aconteça, é preciso de mais. Burchard também fala sobre o longo prazo. Quando fazemos alguma coisa, temos de fazer por muito tempo. Não adianta nada ter alta performance em um mês do ano e passar os outros 11, mais uma vez, na média. E, por fim, ele fala sobre consistência. Começar e terminar as coisas. Não abandoná-las no meio do caminho, sem tentar, persistir, esgotar as possibilidades. Pense no tanto de energia e, muitas vezes, investimento que você emprega para dar o pontapé inicial de um projeto. Como fica a sua autoestima (de novo, ela!), sua confiança, seu ânimo, sua alegria e sua positividade se você o abandona? Não é legal. Por isso, é essencial ser consistente,

Ao longo de todo o livro, Gabriel permeia esse sentimento. Resiliência, excelência, persistência... Adoro as “ências”. Principalmente, pelo que elas significam e onde podem nos levar. E, honestamente, como podemos pensar em tudo isso sem sermos disciplinados? Eu sou uma pessoa alta (2,03m), tenho uma boa envergadura (2,24m), tive condições de exercer o esporte que escolhi, a natação, com boa estrutura e me cerquei de bons profissionais, ao longo da carreira. Mas treinei muito. Todos os dias. Incansavelmente, mesmo quando não estava tão disposto, tinha problemas pessoais ou estava frio. Fiz uma conta e, ao longo de 20 anos dedicados às piscinas, eu nadei nada menos do que 43 milhões de metros. Para se ter uma ideia, para dar a volta ao mundo,   necessário percorrer 40 milhões de metros. Dá para dizer que eu dei uma volta no planeta nadando. E ainda sobrou alguma coisinha para visitar o litoral brasileiro...

Digo isso porque fui muito disciplinado. A vida inteira. Sigo assim. E, reforçando, quando paro para conhecer melhor a história do Gabriel Granjeiro, a importância que ele dá para a família, para os estudos e para oferecer cont do de qualidade para o maior número de pessoas possível, fica claro o porquê da escolha do tema deste livro.

Disciplina Imparável traz referências de autores com os quais eu me identifico muito. Brendon Burchard, como disse,   um deles. Mas eu têm também poderia citar Daniel Goleman, autor de *Foco*, e James Clear, que escreveu, entre outros, *Hábitos*

Atômicos – dois livros meus de cabeceira e os quais indico demais! São líderes que inspiram e mostram o aprofundamento do Gabriel em estudar e buscar referências que sejam atuais e práticas para ajudar e influenciar os leitores deste livro. Ter foco, bons hábitos e acreditar em si, certamente, são pontos fundamentais para chegarmos a qualquer lugar. Sempre com muita disciplina.

Boa leitura!



Gustavo Borges

Nadador profissional por 20 anos e empreendedor.

Vencedor de quatro medalhas olímpicas e 19 pan-americanas. Em 2021, entrou para o Hall da Fama da Natação Brasileira.

A PARTE MAIS IMPORTANTE DESTE

LIVRO Antes de seguir para os próximos capítulos, é essencial que você leia estas páginas iniciais. Em um livro tradicional, elas provavelmente integrariam o que se costuma chamar de introdução, porém não gosto muito dessa nomenclatura. Soa como algo dispensável, o que, definitivamente, não é o caso. Se fosse possível, eu bloquearia todos os demais conteúdos até que você confirmasse haver terminado esta parte, tamanha é a importância que atribuo a ela. Portanto, leia com atenção.

Milhares de alunos e seguidores do Gran já me fizeram, com pequenas variações, uma pergunta que posso sintetizar da seguinte forma: “Como posso ter mais disciplina?” O tema é tão recorrente em meu meio que, sobre ele, há artigos, posts no Instagram e orientações de minha autoria hoje pulverizados pela internet. No entanto, nunca ninguém recebeu de mim uma resposta definitiva para essa dúvida. O motivo é simples: penso que não existe uma. Não há fórmula, não está em jogo

uma ação única, uma chave que você gira e, de repente, sabe exatamente o que, como e quando deve fazer para se tornar mais comprometido, mais diligente. Disciplina envolve hábito, prática diária, rigor em algumas rotinas, mas a magia acontece quando se vai muito além disso.

A disciplina é resultado de um estilo de vida que transita entre as quatro partes em que se divide este livro: compreensão dos sentimentos humanos, relacionamento com o tempo, visão a respeito dos sonhos e capacidade de decidir. A **Disciplina Imparável**, que lhe serve de título, é disciplina em outro patamar. Está no nível dos campeões, dos que nunca desistem, dos Imparáveis, independentemente das circunstâncias. Ter disciplina nos momentos mais difíceis da vida é um feito e tanto, que poucos conseguem realizar. Talvez isso esteja sendo exigido de você neste momento, talvez não, mas o certo é que será um dia.

Com risco de chover no molhado, sobretudo em relação àqueles que já conhecem o mote Imparável – que, aliás, já virou título de livro, canal no YouTube e no Telegram, estampa de caneca, garrafa e muito mais –, esclareço que tal neologismo não se refere a um ser invencível, incansável, quase um super-herói da realidade. Tampouco descreve alguém cabeça-dura, que nunca muda de caminho. Ser imparável é, apesar de todas as limitações inerentes à condição humana, seguir adiante. É sempre procurar terminar o que iniciou. É retomar desafios olhando para a frente, deixando o passado onde ele merece

estar: no campo do aprendizado. É plantar sementes e regar a terra mesmo em período de seca, confiante no ciclo da vida.

Mas alguém tido como imparável não é, necessariamente, exemplo de disciplina. Uma pessoa pode jamais desistir e nem por isso seguir as boas práticas tipicamente replicadas por quem carrega a virtude da disciplina, vivendo, então, de maneira errática, apesar das boas intenções. O inverso é igualmente verdadeiro e muito, muito comum: alguém disciplinado não é, por extensão, imparável. Pode perfeitamente ser persistente hoje, mas desistir na primeira tempestade amanhã. Não quero que isso aconteça com você, e é aí que entra a Disciplina Imparável. Ela une a capacidade de seguir em frente do imparável com o metódico estilo de vida do disciplinado.

Ao notar que no Brasil há pouquíssimos livros sobre o assunto, decidi escrever um. Esta obra, acredito, tem potencial para revelar a resposta – ou respostas – tão aguardada por todos que me seguem nas redes sociais ou leem meus artigos. Apesar de atuar na área de concursos há pelo menos quinze anos, este livro há de ser útil para qualquer pessoa que almeje grandes realizações. Em alguns momentos, as referências explícitas aos certames serão inevitáveis, mas, se você não é concurseiro, basta substituir a palavra “concurso”, e sinônimos, para adequar o conselho ao seu próprio desafio. Também esclareço, desde logo, que não defendo, aqui, nada do tipo “método dos 10 passos” ou “7 chaves para”. A Senhora Disciplina é uma conquista difícil e, como tal, envolve inúmeras

conexões nos campos físico e psíquico. A complexidade de homens e mulheres não pode, enfim, ser resumida a uma equação matemática.

“Mas qual é a sua autoridade para falar sobre isso?”, você pode perguntar, e a dúvida é bastante pertinente, especialmente para quem enxerga em mim um jovem com pouca experiência de vida.

Permita-me, então, contar um pouco da minha história, não com o intuito de me vangloriar, pois não é do meu feitio, mas para você me conhecer melhor e saber que trago as reflexões e informações desta obra como alguém que tem *skin in the game* (pele no jogo), alguém que passou por vivências significativas e tem alguma bagagem para ajudar os outros.

Disciplina é a virtude que me fez chegar até aqui. É algo que está na minha natureza, algo que me caracteriza, incontestavelmente. Não me considero genial em nada, mas reconheço, sem falsa modéstia, que sou bastante disciplinado em tudo que me é importante. É assim que, por exemplo, consigo compartilhar com meus seguidores, rigorosamente todas as segundas-feiras, há mais de cinco anos, artigos que são fruto de muita pesquisa e estudo. É assim também que dou conta de praticar exercícios físicos no mínimo quatro vezes por semana, o que faz parte da minha rotina há pelo menos seis anos. Não fosse minha disciplina, eu não teria lido as centenas de livros que já li, muito menos publicado obras de minha própria autoria, como o *Manual do Imparável*, que já

está na segunda edição, e esta que você tem em mãos. É o fato de ser imparável que me leva, ainda, a encontrar tempo para gravar vídeos, que há dois anos disponibilizo semanalmente no canal *Imparável* do YouTube.

Minha carreira acadêmica, fonte de orgulho para mim, foi igualmente beneficiada por essa qualidade pessoal. Sempre tirei notas altas, mesmo não sendo, necessariamente, o mais inteligente da turma. Eu precisava estudar para me sair bem, e foi isso que fiz. Nunca perdi um prazo na escola ou na faculdade, assim como não perco na publicação dos artigos e vídeos. E, é importante dizer, nada disso me impede de passar tempo de qualidade com a minha família, tampouco de estudar e me aperfeiçoar continuamente nas áreas do meu interesse, como empreendedorismo, marketing e, veja só, filosofia.

A disciplina, aliada à perseverança imparável, é o que me permite, aos 29 anos, recém-completados na data em que redijo estas linhas, registrar, com satisfação, esta que talvez seja a minha maior realização até agora: a construção, junto ao meu sócio, Rodrigo Calado, de uma empresa na área educacional que, passados menos de 9 anos, ganhou a confiança de 300 mil alunos. Hoje, são 15 milhões de acessos por mês ao nosso *site*, mais de 1.100 colaboradores e professores, além de faturamento raro entre empreendimentos dessa natureza no Brasil. Recentemente, recebemos aporte minoritário de um fundo de Impacto e ESG do BTG Pactual, maior banco de investimentos da América Latina.

Meus dias são bem vividos e produtivos graças, em síntese, ao atributo da Disciplina Imparável. Nos tempos difíceis do Gran, que não foram poucos, pois já encaramos graves apertos que poderiam nos levar a fechar as portas (e eu a quebrar junto com a empresa), continuei disciplinado. Em outras palavras, nos momentos ruins em geral, mantenho a minha rotina. Na verdade, é justamente em razão das dificuldades que sinto que *preciso* ser disciplinado. Claro, eventualmente faço concessões e ajustes, afinal não sou um robô, mas sigo firme e obstinado.

Tenho refletido muito sobre isso ultimamente, e foi o que me inspirou a editar esta obra. Por meio dela, quero partilhar com você um pouco do que aprendi ao longo de minha vida. Nossa conversa será sobre os campos de estudo da disciplina e da “imparabilidade”. Reuni artigos publicados ao longo desse período que, se lidos com atenção, fornecerão a você os insumos para a construção da sua própria Disciplina Imparável. Leia todos, sem preconceito, mesmo que um ou outro pareça se distanciar do tema principal. Pode ter certeza: cada texto guarda um conhecimento que será de grande utilidade para o desenvolvimento dos comportamentos indispensáveis à Senhora Disciplina.

O livro, integrado por 41 artigos, organizados em quatro subtemas, foi estruturado de forma que mesmo quem não tem o hábito de ler consiga avançar, ainda que pouco a pouco. Comece, se preciso, com um artigo por dia, depois aumente

para dois, três... O importante é começar. Você verá que a leitura vai ficando mais fácil à medida que progride. Essa, aliás, é a síntese da Disciplina Imparável, que funciona exatamente assim: é mais difícil no início, mas vai se tornando natural à medida que perseveramos.

E então, vamos colocar a mão na massa?



PARTE I



A DISCIPLINA E OS SENTIMENTOS HUMANOS

NÃO SEJA UM

SAPO



FERVIDO

Já ouviu falar na experiência do sapo fervido? Estudos revelam que, se colocado dentro de um recipiente com água da lagoa onde vive, o sapo permanece estático mesmo se o líquido for gradativamente aquecido. Aos poucos, vai se acostumando ao perigoso aumento de temperatura e incha até morrer. Desse jeito, sem reação alguma, como se estivesse tudo absolutamente normal ao seu redor.

Agora veja que interessante. Se o mesmo sapo for jogado de uma só vez no recipiente com água já quente, saltará imediatamente para fora. Sairá dali vivo; com algumas queimaduras, naturalmente, mas a salvo.

Sabe por que eu trouxe essa história à tona? Porque há pessoas – diria até que a maioria delas – com comportamento similar ao do pequeno anfíbio fervido. Pouco a pouco, habitua-se às mudanças negativas à sua volta, ignorando qualquer anormalidade, anestesiando-se em relação a tudo de ruim que acontece, até que “morrem” em vida. Acomodam-se, desprezando a própria capacidade e apenas... desistem. “Inchadas”, tal como o animal que cozinhou até a morte.

Felizmente, nem todo mundo é assim. Muitos de nós agem como o sapo lançado em água quente. Ao serem confrontados, reagem; ao testemunharem algo de muito errado, se recusam a aceitar passivamente; ao se depararem com problemas, vão em busca de soluções. Indivíduos desse tipo são os únicos que exploram o que chamamos de potencial. Mas o que seria isso?

Para tentar explicar, apelo a uma breve analogia. Potencial é como uma vitamina, dessas de frutas que batemos no liquidificador em casa: se a consumimos logo, nosso corpo colhe inúmeros benefícios; mas, se deixamos para tomar mais tarde, boa parte do valor nutricional da bebida se perderá. Dependendo dos ingredientes e do tempo que ficou fora da geladeira, pode até fazer mal. Algo parecido ocorre em relação ao nosso potencial. Deixar de explorá-lo no momento certo é ruim, para dizer o mínimo. É como se houvesse uma vitamina ali, na cozinha, prontinha, mas que ninguém toma, talvez por insegurança, talvez por preguiça, talvez por simplesmente não acreditar em seus efeitos. Muita gente perde o *timing* e paga caro por isso mais tarde, quando vem o arrependimento.

Algo curioso é o paradoxo que envolve o tema. Explico. É impossível explorar totalmente nossas potencialidades, a não ser que queiramos antecipar nosso funeral. Afinal, o que nos restaria se esgotássemos todas as nossas possibilidades? O que é paradoxal na questão, amigo leitor, é que, embora alcançar o seu potencial não seja, exatamente, uma opção sua, nem por isso você deve desistir de se superar. É imprescindível ter consciência de que há mais potencial para além do que imaginava ser o seu limite, mas você precisa *querer* caminhar na direção dessa meta inatingível, avançando passo a passo, numa melhoria contínua.

“Certo, então como eu posso caminhar rumo ao meu potencial?”, você deve estar querendo saber. Continue lendo.

O DNA que integra cada uma de suas células conta uma parte importante de sua história. Ao ser concebido, você herdou dos seus pais características que o tornam um ser exclusivo. Seus genes são responsáveis por boa parte de suas qualidades e defeitos; portanto, quando se trata de herança genética, há o que agradecer e o que lamentar. Isso significa que ninguém além de você sabe o que é estar no seu lugar. Você não é melhor ou pior do que o vizinho, o amigo, o concorrente. Você é único, alguém que está descobrindo dia a dia o melhor de si mesmo.

Sabendo disso, não embarque na falácia de que o mundo dita o que você deve ser, o que deve vestir, o que deve comer, no que deve acreditar, como deve se apresentar e até o que deve esperar da vida. Todas essas escolhas são suas, de mais ninguém. Ainda que esteja no fundo do poço, enfrentando os maiores desafios, é sua a iniciativa de sair dele. É preciso ter em mente que o passado ficou para trás, e não é ele que condiciona o seu potencial. Da mesma forma, é impossível prever tudo que você será capaz de fazer no futuro, que ainda não aconteceu. O seu potencial está, portanto, no *agora*.

Vale lembrar que ele é revelado por processos, etapa a etapa. Quando decidimos tentar, nós o liberamos. À medida que seguimos nossa trajetória, descobrimos formas de ir mais rápido. E, quando, por fim, alcançamos a linha de chegada, percebemos o óbvio: a pista não termina ali. Dá para ir além.

Dito isso, proponho duas reflexões:

1. Em quais áreas da sua vida você se vê na zona de conforto?

2. Onde você espera estar daqui a cinco anos se continuar fazendo o que faz hoje?

Não seja sapo fervido! Oriente-se pelas ferramentas certas para viver o seu potencial ao máximo. Como?

Para começar, tenha curiosidade. Faça muitas perguntas, especialmente quando cruzar com gente sábia e experiente. Ser curioso é querer conhecer mais, é buscar aprender coisas novas todos os dias. Perdeu a curiosidade, perdeu o poder de explorar o melhor de si. Quem é curioso consegue conectar pensamentos e comportamentos que o farão descobrir aonde pretende chegar. Já dizia o filósofo grego Sócrates: “A única verdadeira sabedoria é saber que você não sabe nada”.

Seja receptivo. Abra os olhos para enxergar as respostas que estiveram à sua frente o tempo todo. A receptividade é fundamental enquanto nos ajustamos a fim de extrair o melhor do nosso potencial. Se e quando necessário, permita a um amigo pegá-lo pela mão e arrastá-lo para ver o que há do outro lado de uma parede, de um muro, de uma ponte.

Busque o aperfeiçoamento, custe o que custar. A vida será muito mais interessante e divertida se você aprender a dizer “sim” para o que importa, em vez de “não” o tempo todo. Talvez você fique chocado ao descobrir que, depois de ter visualizado

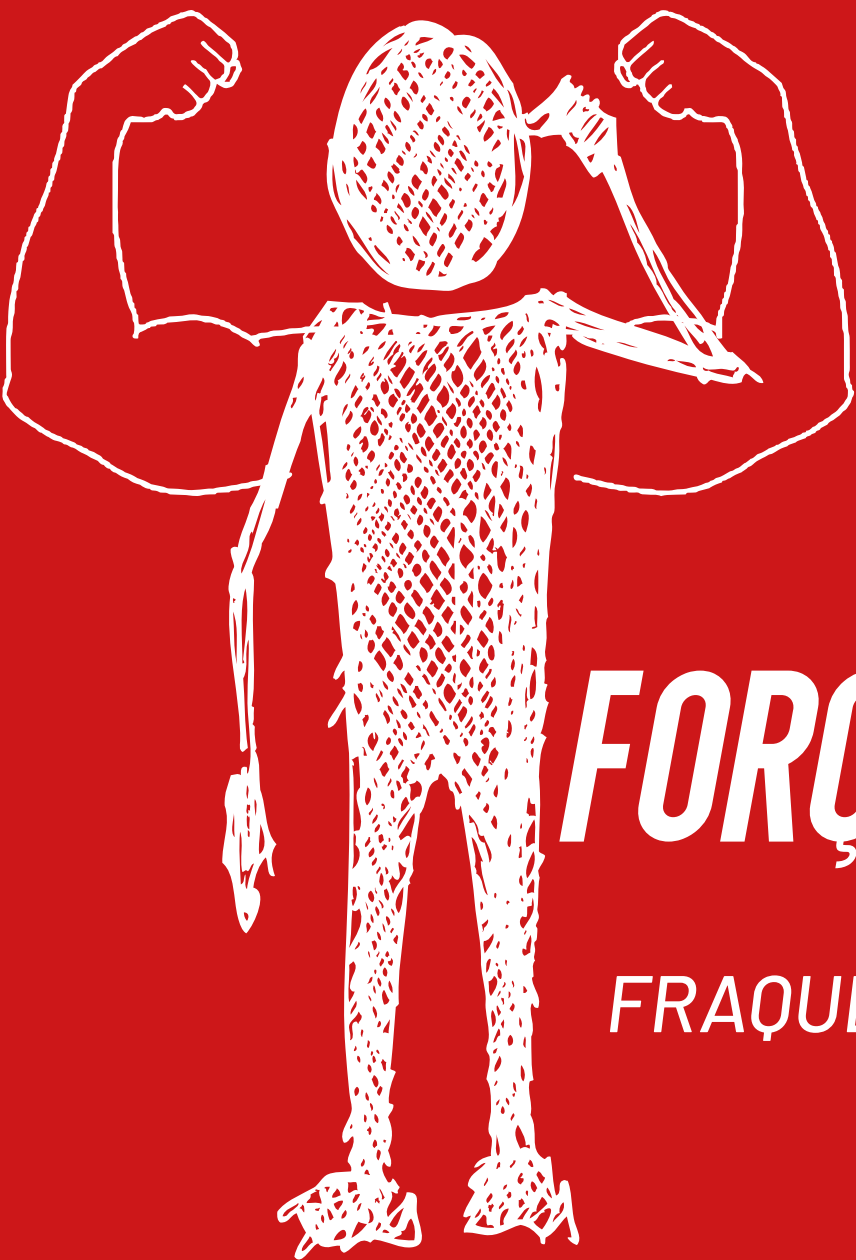
o seu objetivo, você vai desvendar o que é necessário fazer para alcançá-lo. O seu potencial tem de encontrar o SIM do seu propósito.

Finalmente, tenha foco. Ninguém consegue estar em dois lugares ao mesmo tempo, seja física, seja mentalmente. É preciso minimizar as distrações e criar cenários que favoreçam a concentração e a objetividade. Minha sugestão é que você experimente diversos ambientes, atento a detalhes como ruídos e luminosidade, ajustando o que não está legal, até se sentir totalmente sintonizado com suas metas, com seus objetivos, com seus sonhos. Mantenha o foco, acredite em si mesmo e confie em seus instintos, em sua capacidade.

Eu acredito no poder do seu potencial. E você?

“O potencial humano, embora nem sempre aparente, está aí à espera de ser descoberto e convidado a seguir em frente.”

William Purkey, escritor estadunidense



FORÇA
NA
FRAQUEZA

Era uma vez um garoto de dez anos que não tinha mais o braço esquerdo, consequência de um terrível acidente de carro sofrido algum tempo antes. Como era de se esperar, o evento impôs ao menino enorme dor física e emocional, fazendo-o amadurecer bem mais rápido que os amigos.

Um dia, o rapazinho resolveu praticar judô. Apesar da limitação física, ele ia muito bem nos treinos. Era disciplinado e respeitoso como poucos. No entanto, passados três meses, o mestre tinha ensinado apenas um movimento a ele. O garoto, sem entender, perguntou:

- Mestre, não devo aprender mais movimentos?

Calmo e convicto, o homem respondeu:

- Esse é realmente o único movimento que você sabe, mas também o único que você precisará saber.

Meses mais tarde, o jovem judoca foi inscrito em seu primeiro torneio. Depois de vencer facilmente os dois primeiros combates, classificou-se para a luta final. O oponente era bem maior, além de mais forte e experiente. Sem se deixar abalar, o menino entrou no ringue e, assim que teve oportunidade, usou o único

movimento que sabia – treinado à exaustão – para prender o adversário. Foi assim que ganhou a luta e o torneio. Era o campeão!

Mais tarde, já em casa, aluno e mestre revisaram cada luta. O garoto criou coragem e verbalizou o que realmente pensava:

– Mestre, como consegui vencer o torneio com apenas um movimento?

– Você ganhou por duas razões – respondeu o mestre. – Em primeiro lugar, você dominou um dos golpes mais difíceis do judô, após muito treino. Em segundo, a única defesa possível para esse movimento era agarrar o seu braço esquerdo.

Adaptei essa pequena história de uma parábola intitulada “O único movimento” e decidi usá-la como ponto de partida para extrair uma lição poderosa sobre fraqueza se convertendo em força. Penso que, assim como fez o protagonista, todos nós também podemos, *em* nossas fraquezas e *com* nossas fraquezas, nos tornar mais fortes.

No mundo dos fatos, não é raro encontrar gente que sabe fazer isso. Winston Churchill, por exemplo, era paranoico quando se tratava de defender a Grã-Bretanha. Via perigo até mesmo no pacifista Gandhi, mas foi um dos poucos que enxergou Hitler como a ameaça que, de fato, era. No momento

de maior necessidade, o fanatismo imprevisível do estadista conduziu os ingleses na vitória contra os alemães, o que demonstra como, no contexto certo, até mesmo características indesejáveis podem se revelar virtuosas.

Vincent van Gogh foi outro que fez da própria imperfeição a base para sua arte e seu legado. Sofria de alucinações e crises de ansiedade, mas extraiu daí o seu talento, imprimindo nos traços tortuosos de suas telas o que tinha de “torto” em sua personalidade. Infelizmente, não recebeu, em vida, nenhum reconhecimento pela maior parte de sua obra. Em 1882, registrou a frustração em uma carta endereçada ao irmão Theo: “Aos olhos da maioria das pessoas, sou alguém que não tem posição na sociedade e nunca vai ter – um zé-ninguém, um excêntrico. Em resumo, a mais baixa das criaturas. Tudo bem, então. Mas, mesmo que isso fosse verdade, eu deveria querer mostrar por meio do meu trabalho o que um excêntrico, um zé-ninguém como eu, tem no coração. Eu sonho como a minha pintura e então eu pinto o meu sonho.”

É o que importa, leitor: sonhar, e sonhar alto, e tentar – com paixão e apesar dos pesares – realizar os sonhos mais sublimes. Quando tiver de pôr à prova uma característica sua que julgue indício de fraqueza, aproveite para tentar transformá-la em diferencial. Lembre-se de que um mesmo atributo avaliado por todos como nocivo pode produzir, em outra circunstância, algo ótimo. Uma mesma faca serve de arma branca, na mão do assassino, ou de ferramenta para preparar o jantar, empunhada

pelo chefe de família. Se é instrumento de ódio ou de amor, vai depender de quem o manuseia.

Ora, quem tem problemas vai em busca de resolvê-los, até nas coisas mais prosaicas. O que fazemos se, por exemplo, notamos os músculos flácidos? Há duas opções: ou convivemos com o problema – e todos os demais que, cedo ou tarde, decorrerão dele –, ou passamos a fazer exercícios físicos com frequência e disciplina. No início dói, mas suportamos a dor, insistimos, persistimos, reclamamos, pensamos em deixar para lá... E eis que – finalmente! – os resultados começam a ser visíveis, e logo percebemos outros efeitos benéficos do esforço. Passamos a ter orgulho de nós mesmos, nos sentimos mais dispostos e intensificamos os treinos, entrando num círculo virtuoso. O incrível nisso tudo é que tudo começou com uma fragilidade, a fraqueza muscular. Foi a partir dela que nos tornamos mais fortes, no sentido metafórico e no literal.

Curioso pensar que nossas vulnerabilidades podem desenvolver em nós uma força que pensávamos não ter. Mas é a verdade. Sem sentir as dores resultantes da atividade física, talvez jamais conhecêssemos nossa capacidade de superá-las em prol de um bem maior. Talvez nunca tomássemos conhecimento do nosso potencial, que vai muito além do que um corpo sedentário parece oferecer. Vendo por esse lado, a fraqueza é uma oportunidade para nos descobrirmos. O fato de haver poder na impotência soa até paradoxal, mas não é. Se fôssemos invencíveis, qual seria o mérito de enfrentarmos

desafios? Como seríamos corajosos se tivéssemos sempre certeza do resultado? A força vem justamente porque existe algum grau de fraqueza, nem que seja travestida de medo.

Na vida real, de repente um dilúvio despenca – com força, sem dó nem limite – sobre nossa cabeça e das pessoas que amamos. O que fazer então? Pedir para sair? Jogar a toalha? Provavelmente será o que muitos farão, mas você pode agir diferente. Junte os cacos, recolha o que sobrou, busque dentro de si o poder que os fortes têm, reúna todo mundo que torce por você. Volte à arena, fortalecido, empoderado, e recomece, desafiando o medo e o mal com fé e trabalho duro.

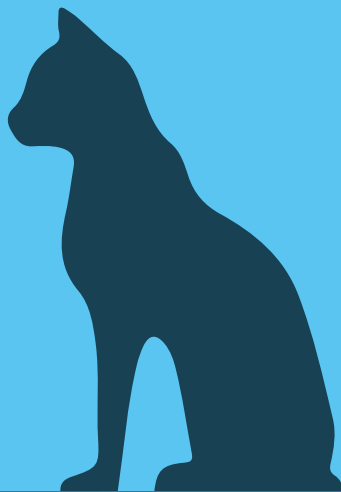
Siga em frente mesmo que espinhos no caminho firam seus pés, como lembrança de que, sim, somos seres frágeis e vulneráveis, porém capazes de extrair daí nossa força, tanto que conseguimos suportar todas as dificuldades que diariamente nos atormentam. Descubra a grande alegria na possibilidade de continuar caminhando, apesar da dor e das pegadas de sangue deixadas para trás. Isso é, por si só, um privilégio.

Nos momentos mais escuros e tristes, nas horas de maior dificuldade, lembre-se: **é justamente quando estamos fracos que somos fortes.**

“Porque quando estou fraco então sou forte.”

2 Coríntios 12:10

FAÇA DA AUTOESTIMA UM HÁBITO



"Assumir nossa história e amar a nós mesmos nesse processo é a coisa mais corajosa que podemos fazer."

Brené Brown

Responda com sinceridade:

Você aceita os próprios erros?

Acredita que pode melhorar, evoluir?

**Como se sente quando propõe algo aos outros:
fica tranquilo ou entra em pânico com a
possibilidade de rejeição?**

**E como está sua capacidade de manter a
concentração e o foco?**

**Você é do tipo que tem procrastinado na
realização de tarefas que antes fazia “com os pés
nas costas”?**

Sente-se pessimista em relação ao amanhã?

Está frustrado quanto a suas decisões?

**Anda com medo da própria sombra, cheio de
receio ao executar qualquer atividade, mesmo as
mais simples?**

Então, meu amigo, minha amiga, a depender de suas respostas, pode ser que você esteja com a autoestima baixa. Mas não se preocupe, pois esse problema, felizmente, tem solução.

O que você acha: nós já nascemos com um dado padrão de autoestima, que se mantém ao longo dos anos, ou passamos por altos e baixos em termos de amor-próprio? Intuitivamente, todos compreendemos que autoestima está relacionada a uma autoimagem positiva. Trata-se de estarmos satisfeitos com quem somos. É termos consciência do nosso exato valor e sabermos da nossa importância para as pessoas que amamos ou admiramos. O professor Morris Rosenberg (1922-1992), doutor em Sociologia, resumiu o conceito:

“

[autoestima]

É um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa com relação a si mesmo.

”

Em outras palavras, estamos falando da avaliação subjetiva que as pessoas fazem de si. E essa autoanálise, que tem implicações diretas em nosso dia a dia, é passível de ser desenvolvida. O filósofo Alfred Adler ensinava: “O importante não é aquilo com que nascemos, mas o uso que fazemos desse equipamento”.

O amor-próprio, diria o padre Fábio de Melo, é “o primeiro amor que experimentamos”. Antecede o amor pelo outro, sendo o equilíbrio entre o que ofereço para mim mesmo e o

que ofereço para o outro. O amor-próprio gera autocuidado, que, por sua vez, nos faz tirar a venda dos olhos, abrindo nossa percepção para o que precisamos melhorar em nós mesmos. A autoestima descortina nossos defeitos e nos impulsiona a lidar com eles, é o incentivo em direção ao sucesso ou ao fracasso como seres humanos. Para a psicologia, tem tudo a ver com autorrespeito, e este fundamenta-se em dois princípios, que podem ser assim resumidos:

1. Eu sou digno de ser amado, mereço ser amado; e
2. Eu tenho valor, sou importante pelo simples fato de existir, ciente de que tenho algo a oferecer.

A autoestima, embora surja da autopercepção, sofre, sim, enorme impacto pelo olhar do outro. Só alguém muito perturbado não leva em conta a opinião de terceiros, que vem para agregar, para ajudar a esclarecer, demonstrar, elucidar nossas qualidades, nossos defeitos, nossas disfunções. Construimos o amor por nós mesmos aprendendo a amar o outro, ouvindo esse outro.

Quando alguém se dispõe a expressar o que vê em nós, é bom ouvir atentamente. Ora, se na infância aprendemos com nossos tutores sobre o que é certo e o que é errado, o que é permitido e o que é proibido, não há de ser diferente na

adolescência e na fase adulta. Surgem apenas novas fontes de sabedoria. Continuamos sendo moldados pelos outros: nossos pais, parceiros, parentes, amigos e colegas. Damos ouvidos ao que têm a dizer, pois somos seres sociais. Lá no fundo, qualquer um de nós quer ser querido e valorizado. Sabemos que o sentimento de pertencimento aumenta na proporção em que somos aceitos pelos que estão ao nosso redor. Nossa autoestima é fortalecida, e ganhamos em segurança e coragem para perseguir nossos desejos, nossos objetivos, nossos sonhos.

O contrário é igualmente válido: não ser bem-aceito num certo grupo abala profundamente nossa autoconfiança. Tanto é assim que a baixa autoestima está relacionada à depressão e a comportamentos de risco. A boa notícia é que isso pode ser trabalhado. O amor-próprio pode ser desenvolvido, a despeito de eventuais experiências ruins nesse campo.

Nas próximas linhas, pretendo oferecer alguns conselhos sobre como melhorar a autoestima. Antes, porém, acho interessante mencionar a escala de Rosenberg sobre o tema. As dez frases – cinco afirmativas e cinco negativas – a seguir propõem-se a determinar o quanto a pessoa se valoriza (pouco ou muito). Cada declaração positiva recebe pontuação que vai de 0 (discordo totalmente) a 3 (concordo totalmente), ao passo que as negativas são pontuadas no sentido inverso: 3 (discordo totalmente) a 0 (concordo totalmente). Sugiro que você faça a sua avaliação antes de prosseguir a leitura:

1.	Sinto que sou uma pessoa digna de apreço, pelo menos tanto quanto os outros;
2.	Sinto que tenho qualidades positivas;
3.	Geralmente, sou levado a pensar que sou um fracassado;
4.	Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas;
5.	Sinto que não tenho muito do que me orgulhar;
6.	Tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo;
7.	No geral, estou satisfeito comigo mesmo;
8.	Gostaria de ter mais respeito por mim mesmo;
9.	Às vezes me sinto inútil; e
10.	Às vezes penso que não sirvo para nada.

Escore menor que 15 indica autoestima baixa, sinalizando ser esse um aspecto a ser trabalhado pela pessoa. Entre 15 e 25 pontos, a autoestima é considerada saudável, equilibrada. Pontuação maior que 25 revela alguém forte e com amor-próprio sólido. A pontuação ideal varia de 15 a 25 pontos.

Agora, sim, algumas dicas para você melhorar e **IMPULSIONAR** seu **AMOR-PRÓPRIO**, tornando-o mais **ESTÁVEL** em sua vida:

1. VALORIZE AS CARACTERÍSTICAS POSITIVAS SUAS E DOS OUTROS. UM BOM EXERCÍCIO PARA ISSO CONSISTE EM ENUMERAR PELO MENOS **15 QUALIDADES**, MANTENDO A LISTA AO ALCANCE PARA NUNCA SE ESQUECER DELAS.

2. ELOGIE E ELOGIE-SE - GENUINAMENTE - TODOS OS DIAS. RECONHEÇA OS

PRÓPRIOS MÉRITOS E FAÇA O MESMO COM QUEM VOCÊ AMA, SEM ECONOMIZAR NOS APLAUSOS.

3. AVALIE SUA HISTÓRIA, PENSANDO EM TUDO QUE APRENDEU AO LONGO DELA. EM SEGUIDA, VOLTE-SE PARA O PRESENTE E PENSE EM COMO CONSTRUIR UM PLANO DE AÇÃO PARA APLICAR HOJE AS LIÇÕES DE ONTEM,

MIRANDO O AMANHÃ. A IDEIA É SIMPLES: **APRENDA COM O PASSADO, SONHE COM O FUTURO E AJA NO PRESENTE!** UMA RESSALVA IMPORTANTE: VIVER NO PRESENTE, NO QUE ESTÁ ACONTECENDO AGORA, É O MELHOR QUE VOCÊ PODE FAZER POR SI MESMO.

4. ENCARE SUAS MISÉRIAS, SUAS DORES. ENFRENTÉ-AS, BUSCANDO AJUDA SE NÃO DER CONTA SOZINHO. **PEDIR SOCORRO NÃO É ATO DE FRAQUEZA, MAS DE SABEDORIA.**

5. EXALE AUTOESTIMA. **COMO?** CUIDANDO DE SI, TRATANDO DE SI, DESENVOLVENDO-SE. FAZENDO ISSO, O AMOR-PRÓPRIO SOBE

ÀS ALTURAS, E AS PESSOAS, AO NOTAREM, VÃO QUERER ESTAR MAIS PRÓXIMAS DE VOCÊ.

6. AGRACIE A SI MESMO E A QUEM VOCÊ AMA COM LEMBRANCINHAS E PRESENTES. VEJA BEM: NÃO PRECISA SER NADA CARO, NEM MESMO UM ARTIGO COMPRADO, NECESSARIAMENTE. **ÀS VEZES, UMA MENSAGEM CARINHOSA BASTA PARA ALEGRAR O DIA.**

7. NÃO DÊ TANTA IMPORTÂNCIA AO QUE FALAM DE VOCÊ. PREOCUPE-SE, SIM, COM O QUE VOCÊ PENSA DE SI. E, POR FAVOR, **JAMAIS SE COMPARE AOS OUTROS.** CONFIE EM SEU TACO.

8. SEJA SELETIVO NAS
RELAÇÕES INTERPESSOAIS.
COMO DIRIA CERTA
PERSONAGEM DO UNIVERSO
INFANTIL, NÃO SE MISTURE
COM A GENTALHA. **ÀS VEZES,
É MELHOR FICAR SÓ.**

9. PARE DE SE CULPAR
PELOS ERROS, DE CRITICAR
TUDO E TODOS, DE MANTER
O FOCO NO NEGATIVO E DE
SE LAMENTAR POR ALGO
QUE NÃO DEU CERTO. TODO
MUNDO ERRA, FAZ PARTE.

10. PERDOE MAIS,
**AGRADEÇA MAIS, COMEMORE
MAIS – MESMO AS PEQUENAS
VITÓRIAS. VIVA OS SEUS
SONHOS, NÃO OS DOS
OUTROS. COLOQUE-SE EM
PRIMEIRO LUGAR NA**

**HORA DE TOMAR UMA
DECISÃO IMPORTANTE. É
COMO A RECOMENDAÇÃO
DA AEROMOÇA: EM CASO
DE DESPRESSURIZAÇÃO,
COLOQUE A MÁSCARA
PRIMEIRO EM VOCÊ E SÓ
DEPOIS NA CRIANÇA OU EM
QUEM ESTIVER AO SEU LADO.
FUI CLARO?**

É lembre-se: para se tornar um hábito, a autoestima precisa ser reforçada todos os dias. Comece hoje mesmo a nutrir esse cuidado consigo e com os outros. Você logo perceberá que a vida é muito mais bonita, simples e interessante do que parecia.

“Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe.”

Oscar Wilde, escritor irlandês



NÃO TENHA MEDO DE TER MEDO

"A inércia leva à dúvida e ao medo. A ação leva à confiança e à coragem. Se quiser dominar o medo, não fique sentado em casa pensando a respeito. Saia e se ocupe."

Dale Carnegie, escritor, orador e treinador norte-americano

Eu tenho medo. Aliás, *medos*, no plural. Tenho medo de acontecer algo de ruim a alguém que amo. Tenho medo de cometer injustiças. Tenho medo de falhar, mesmo tentando acertar. Sim, tenho medo, mas não tenho medo de admitir. É que descobri o óbvio: o medo não tem nada de errado. Sentilo é algo normal, esperado e saudável – até determinado grau.

Ter medo não é uma questão de falta de fé, como alguns podem pensar. Tampouco está no terreno da covardia, como outros tantos podem sugerir. Quando digo que é natural sentir medo, não me refiro ao tipo doentio, paralisante, tão forte que chega a congelar a pessoa. Medo irracional? Nada disso! Medo que gera pânico? Menos ainda. Refiro-me ao medo instintivo, que nos leva a prevenir o perigo e a lidar melhor com o inesperado.

Esse medo faz parte da natureza humana. Aciona no indivíduo um estado de alerta que foi indispensável para a sobrevivência e a evolução da nossa espécie. O ideal, portanto, é fazer conscientemente o que nossos antepassados faziam sem perceber: ouvir o que nossos instintos nos dizem por meio daquele familiar arrepio na espinha. Mais que isso, é trabalhar para tirar proveito dos sentidos apurados que acompanham essa sensação, convertendo-a, no fim, em algo construtivo. Em outras palavras, o medo funciona como um canal para nossa intuição se comunicar conosco. A nós, cabe confiar. Nosso instinto vai sempre nos dizer que rumo tomar em face de uma ameaça.

Quem diz que não tem medo de nada está mentindo, é doente, ou simplesmente não tem o mínimo de autoconhecimento. A certeza do medo cumpre seu papel de nos levar à aceitação da nossa vulnerabilidade. Agir como se fôssemos invencíveis e destemidos seria pretensioso de nossa parte, verdadeira afronta ao Universo, às leis da natureza.

Sabe quem *não* tem medo? Uma criança inexperiente e ingênua, que confia cegamente em tudo e em todos. Ela não tem medo de um inseto... até ser picada por ele. Não tem medo de um animal... até ser vítima de um ataque feroz. É preciso que a vida a faça sentir na pele a realidade do mundo para que, enfim, ela passe a reconhecer o medo protetor. Falta-lhe, apenas, compreensão, que só o crescimento e a experiência lhe proporcionarão. Medo, portanto, é também indício de amadurecimento, de desenvolvimento.

Se eu não sentisse aquela sensação de aperto na boca do estômago, no baixo abdômen, antes da tomada de uma grande decisão ou de um evento importante, como a abertura de uma *live* ou uma palestra para centenas de ouvintes, seria sinal de que há algo errado comigo. O conhecido friozinho na barriga vem quando queremos muito acertar, quando tudo que desejamos é entregar o nosso melhor. Chega irradiando energia e, por isso mesmo, pode se revelar um forte aliado da motivação.

Mas veja bem: para isso, o medo não pode ser do tipo paralisante, que resulta em inércia, autodestruição ou pessimismo. Não permita, amigo leitor, que se instale em você um alerta disfuncional que aciona toda hora, como se

fosse uma campanha desregulada. Há quem precise de apoio psicológico ou psiquiátrico a fim de se livrar desse tipo de dispositivo defeituoso, ou, ao menos, aprender a controlá-lo, mas, na maior parte dos casos, basta um pouco de clareza sobre aquilo que se está vendo e sentindo. A monja Coen diz que “a luz da verdade é o que faz com que possamos nos libertar de muitos medos”. Há uma história conhecida entre os budistas que vai me ajudar a explicar melhor como essa clareza faz toda a diferença em nossa relação com o medo:

Conta-se que um homem que tinha muito medo de cobras já estava deitado, pronto para dormir, quando a luz da lua que entrava pela janela lhe permitiu notar o que parecia uma serpente, e dentro do quarto! O homem passou a noite inteira em claro, em silêncio absoluto, apavorado. Eis que, quando o sol da manhã finalmente invadiu o cômodo, ele percebeu tratar-se de um simples... tronco.

Percebe que, tal como o personagem dessa breve narrativa, nós também estamos sujeitos a ter medo por nem sempre enxergarmos com clareza a realidade? Ou seja, se olharmos com mais calma e atenção, se analisamos com objetividade os fatos, podemos facilmente afastar medos injustificados.

Pense comigo: na historieta, mesmo que houvesse, de fato, uma cobra no quarto, faria sentido o homem continuar

ali, e sem tomar nenhuma providência? Há várias formas de capturar uma cobra, ou mesmo de afugentá-la, sem se pôr em risco. Seria recomendável buscar ajuda, por exemplo. Ou tentar desarmar o veneno. O inaceitável é ficar sem reação, sofrendo e convivendo com a fonte do medo.

Cabe recordar alguns fatos de nossa história recente que também ilustram o medo do tipo paralisante, injustificado e, acima de tudo, irracional. Depois dos atentados do 11 de Setembro, muitos americanos, temendo viajar de avião, passaram a fazê-lo de carro. O resultado foi a morte de 1,6 mil pessoas a mais em acidentes de trânsito no país por ano. O avião é, estatisticamente, muito mais seguro que o automóvel. Mesmo sabendo disso, esses indivíduos, por puro e irracional medo, tomaram a péssima decisão de se arriscar nas estradas em vez de nos céus. Se enxergassem com mais clareza a situação e agissem com objetividade, talvez tivessem sido poupados de uma morte perfeitamente evitável.

Como vencer o medo que paralisa? Há várias técnicas, mas valho-me dos ensinamentos de Chris Guillebeau, escritor, empresário e palestrante norte-americano que vive e respira o que outros ousam sonhar. Guillebeau tem um blog no qual compartilha suas lições, ideias e experiências resultantes das viagens que fez a quase todos os países do mundo. Segundo sua visão, tudo não é apenas viável, mas também necessário. O processo sugerido por ele para vencer o medo passa por TRÊS PASSOS:

1. Confronte a GRANDE MURALHA, ou seja, reconheça o medo.

É preciso ir decompondo o medo até o nível mais básico, o que pode ser feito por meio de uma lista com todos os seus temores. Enumere cada um deles. Na minha planilha, anotei até mesmo o medo de envelhecer e o de esquecer algo fundamental. Encare sua verdade, amigo leitor, e depois mude sua forma de lidar com ela. Em vez de antecipar só o caos, prepare-se para um futuro virtuoso. Se, por exemplo, um grande acontecimento em sua vida, uma prova, uma entrevista de emprego, um campeonato, será daqui a algumas semanas, não visualize a si mesmo ansioso no dia D, sem saber por onde começar (*e se der branco? e se eu perder o horário de entrada? e se eu passar?*), e sim bem e tranquilo (*estou preparado, fiz o meu melhor, mereço vencer*). Pode parecer banal, mas funciona. Tem efeitos comprovados. Tente. Ensaie.

2. Crie sua rede de segurança.

Confie no ditado: “Salte, e a rede de segurança surgirá”. Aplique a filosofia do “é proibido se arrepender”, mas prepare-se sempre para o pior cenário possível. Ser prevenido, perguntando-se qual a pior coisa que pode acontecer, evitará surpresas desagradáveis e ajudará a colocar eventuais insucessos em perspectiva.

3. DERRUBE a MURALHA.

Ora, você já sabe o que quer e reconhece os próprios medos. É chegada a hora de se obrigar a tomar uma decisão que o tire da inércia. Em tempo, outra informação importante: nem as pessoas mais notáveis o são por natureza. Na verdade, elas fizeram, ao longo do caminho, algumas escolhas fundamentais que as levaram a superar o medo e seguir com seus projetos.

Estou convencido de que os obstáculos mais difíceis que a maioria de nós precisa transpor são resultado direto de nossos medos e inseguranças. É justamente por ter tanto medo que faço tudo que costuma me atemorizar. Paradoxal? Não. Isso é avançar *apesar* das limitações, é usar os receios como fonte de coragem para dar o próximo passo. Quer um exemplo? O medo que você talvez tenha de deixar sua família desamparada financeiramente indica que deve agir imediatamente para construir uma estrutura econômica que impeça a concretização dos seus temores. Num caso como esse, o medo serve de impulso para uma tomada de decisão que talvez não fosse sequer cogitada se para você existisse apenas a calma.

É normal ter medo, caro leitor, cara leitora! A meta é vencê-lo, e não o evitar ou fingir que ele não existe. Talvez a chave seja perder o medo do medo. Vamos tentar juntos derrubar essas muralhas para, enfim, enxergar o que tem para além delas?

PARE DE FOCAR OS SENTIMENTOS NEGATIVOS



É do senso comum – e já confirmado pela ciência – que experiências, imagens e eventos negativos são armazenados na memória com mais facilidade que estímulos positivos, os quais têm mais chances de serem logo esquecidos. As notícias ruins, por exemplo, você há de concordar comigo, logo se espalham, diferentemente das boas. Isso explica nosso péssimo hábito de sempre imaginar o lado ruim de tudo. Quem nunca se viu ruminando pensamentos negativos sobre algo? Até certo ponto, isso é normal, mas cuidado para não deixar que essa tendência defina quem você é. Tente se desintoxicar e mudar o foco, para o seu próprio bem e das pessoas a sua volta.

Sei que estamos todos atravessando um momento particularmente difícil. Não importa para onde olhemos, parece que, hoje em dia, a visão nunca é reconfortante. É exatamente por isso que bato na tecla de que temos de nos reinventar, adotando um estilo de vida que facilite a entrada de energia positiva em nossa rotina. Isso, é claro, se nossa intenção for mesmo sair de um círculo vicioso que não nos faz nada bem. Pensamento positivo, autoconfiança, comprometimento e alegria de viver são fundamentais para quem almeja tornar-se alguém de alta performance, um profissional bem-sucedido, verdadeiro sobrevivente a situações de caos.

Ninguém tem poder de escolha quanto a boa parte do que acontece ou deixa de acontecer. Tampouco pode evitar os sentimentos que surgem em decorrência dos fatos. Por outro

lado, todos temos enorme influência sobre a forma de lidar com essas emoções. A interpretação delas e a imposição de limites à forma como nos impactam cabe exclusivamente a nós. E saiba, meu amigo, minha amiga, que, quanto mais exercitamos essa faculdade de refletir sobre os sentimentos que tomam conta de nós, mais desenvolvemos nossa capacidade de ressignificá-los, mais amadurecemos nosso potencial de superar as decepções, que, afinal, fazem parte da vida.

Em outras palavras, você é, em grande medida, responsável por como se sente. Entenda: a familiaridade, o lugar-comum de suas emoções pode estar impedindo você de reconhecer o que há de belo no mundo. Quem está viciado em se sentir miserável dificilmente abrirá espaço para as riquezas da vida. Se o medo é o seu *habitat*, se está em sua zona de conforto, você tenderá a persegui-lo. Vai, então, encontrar algo para temer, *sempre*. Se já se acostumou a sentir-se frustrado, continuará atraindo mais e mais desencanto, seja por meio de comparações injustas, seja se impondo algum tipo de sobrecarga, seja criticando a si mesmo desnecessariamente. Se a sensação de rejeição já se tornou banal em seu dia a dia, você enxergará reprovação nos olhares dos outros até quando ela não estiver lá. Por que digo isso? Porque temos esse tipo de predisposição, que precisa ser rompida de forma consciente.

Reprogramar o foco talvez seja um dos maiores dons do ser humano. Não se trata de ser alegre o tempo todo, de pensar positivo como se estivesse desconectado da

realidade. Ver perfeição em tudo é alienação. Todo mundo experimenta emoções negativas de vez em quando, e cabe a nós enfrentá-las. A questão é se inspirar no exemplo de pessoas que, em comum, conseguem direcionar *conscientemente* boa parte de seus pensamentos e comportamentos, assumindo mais positividade frente à vida e cultivando a felicidade *apesar* dos problemas.

Dominar os pensamentos é bem difícil, exige prática e disposição. É como criar um hábito: pode demorar semanas, meses de esforço e resiliência. Felizmente, à medida que avançamos, vamos notando a mente mais “leve”, menos preenchida por pensamentos negativos, até que chega o momento no qual nos vemos raciocinando com mais clareza e tomando decisões melhores. É como um lago poluído, cuja sujeira impede a visão do que está lá dentro, transformando-se em outro, de água cristalina, no qual se consegue enxergar não só os peixes nadando, mas também as pedras que estão no fundo.

Para Sun Tzu, autor do clássico *A arte da guerra*, a batalha é ganha ou perdida antes mesmo de começar, condicionada que é ao planejamento e à visão dos generais. Um deles adotará a tática que o fará liderar o exército vencedor. Sem dúvida o plano adotado é fundamental, mas não podemos nos esquecer de que ele é fruto do que se carrega na mente. Quando predominam pensamentos negativos, memórias de

eventos ruins e fracassos, baixamos a guarda, dando chance aos inimigos para que nos assombrem.

Brendon Burchard, professor e autor de *best-seller* com dicas para desenvolver alta performance, conta que todas as manhãs, enquanto está no chuveiro, se faz três perguntas, com a intenção de preparar a mente para um dia produtivo:

– Com o que posso me animar hoje?

– O que ou quem pode me atrapalhar, ou me estressar, e como devo reagir de maneira positiva, a partir do meu eu ideal?

– Quem posso surpreender hoje com um agradecimento, um presente ou uma palavra de reconhecimento?

Responder essas três perguntas logo cedo traz energia, entusiasmo, abrindo a mente para a esperança, a curiosidade, o otimismo. Todas, aliás, emoções que comprovadamente têm impacto positivo na saúde, ao diminuírem as taxas de cortisol e o estresse. O resultado? Maior longevidade, qualidade de vida e felicidade.

Então, caro leitor, se quer que tudo conspira para o seu bem, exerça sua habilidade de focar principalmente o que é positivo. Vai aqui um pedido de amigo: rompa com o que não é bom para você, libertando-se de amarras emocionais inúteis. Retome o controle sobre seu foco, sem medo de dar o próximo passo. Há, sim, coisas boas à frente. Não deixe o lugar conhecido minar a graça que existe em viver. Se perceber que está perdendo o rumo, pergunte-se se o seu foco emocional está alinhado com o que você busca. Faça ajustes, se necessário, e siga adiante.

Agindo assim, não tem erro. O que você tanto procura talvez esteja logo ali, esperando apenas que você tire a venda dos olhos e veja.

CANSEI
DE ME
FRUSTRAR.



que faço?



Estamos vivendo tempos de muita frustração, não é? Nossa mente cria um roteiro, com expectativas e cenários bem definidos, e eis que a senhora Realidade vem e não dá a mínima para esse *script*. O sonho é adiado, a data esperada fica para outro momento, o que deveria ter já acontecido é, mais uma vez, alvo das incertezas... E, então, começamos a desenvolver aversão à encomenda que a vida nos trouxe. Problematizamos tudo e nos vemos brigando com os fatos, com a realidade jamais imaginada, nem em pesadelo. Tudo parece estar dando errado, e é quando nos sentimos visceralmente frustrados. Como lidar com isso? Trago aqui algumas pistas.

As fontes de frustração são muitas. Sair de casa para assistir a uma aula ou palestra e não entender nada do que foi dito é uma. Ser rejeitado em uma entrevista de emprego, montar uma ideia de negócio e não ver dar certo em um primeiro momento.... E não podemos nos esquecer do potencial que as pessoas do nosso círculo têm de nos decepcionar profundamente, em regra por depositarmos sobre elas expectativas altas demais. Frustrações como essas disparam dor, tristeza, desamparo, desespero. Estamos falando de um misto de sentimentos que se abate sobre nós quando uma expectativa não se concretiza. Por isso, se direcionamos toda ou grande parte de nossa energia a um evento ou objetivo, damos chance para a frustração vir com tudo.

A melhor forma de nos pouparmos é estarmos prontos para as inevitáveis decepções. Precisamos fazer como um

bom jogador de xadrez: analisar as peças no tabuleiro e tentar antecipar os lances do oponente. Dito de outra forma, é crucial aprendermos a identificar, em nossos projetos, tudo que abre brecha para a frustração, a fim de nos prepararmos para a hipótese de a vida, o Universo, Deus ou qualquer outro ser, conforme nossa crença, nos pregar uma peça.

Outra boa ideia é ser comedido. Refiro-me a dosar as expectativas, sonhando grande, mas sem dar um passo maior que as próprias pernas. Parece contraditório, mas não é. Quando se trata de sonhos, o céu é o limite. A razoabilidade está em ser realista quanto ao processo, quanto às metas e objetivos intermediários. Esteja convencido de que muito pode acontecer fora do que você idealizou para seu percurso. Uma meta que parecia tranquila de alcançar pode se tornar inatingível num piscar de olhos, basta algo imprevisível acontecer – como, por exemplo, uma pandemia. Ser prudente é ter consciência de que nem tudo se dá do jeito que previmos. Ponderação é a palavra de ordem para evitar sofrer demais com isso.

A prática de atividade física ajuda, e muito. Exercícios regulares fortalecem não só o corpo, mas também nossa resiliência. Quem tem o corpo e a mente são enfrenta melhor as adversidades, suas consequências e efeitos colaterais, que podem ser bem cruéis. Vão da perda da autoconfiança, passam pela raiva e chegam à depressão e às tentativas de fuga da realidade, com apego a drogas e álcool. É comprovado

que mexer o corpo contribui para melhorar o humor e diminuir o estresse. Experimente. Tenho certeza de que não vai se arrepender.

Tudo bem, na data em que este livro foi publicado, estamos em meio a um período de muita dificuldade, de pandemia, que já dura quase dois anos e colocou à prova até o mais resiliente dos seres humanos. Não dá para fingir que nada de mais está acontecendo. Doença, tristeza, angústia, morte, afastamento social, uso de máscara, suspensão de projetos, fechamento de escolas, comércio e restaurantes, tudo isso é real. São os fatos, e é o que se tem para hoje. Não era o que você ou eu queríamos, mas é o que é, e precisamos aceitar. Cedo ou tarde teremos de aprender a conviver com essa realidade.

Não sei quanto a você, mas, para mim, é um alento imaginar que todas as experiências, mesmo as ruins, têm seu papel em minha construção como um ser humano melhor amanhã. Procuo pensar que algum dia entenderei as razões de passar por tudo isto. Acredito que o futuro um dia me mostrará o porquê de tanta aflição e incerteza. Por ora, aceito que frustrações são parte do jogo da vida. Se até a mãe amorosa provoca alguma frustração nos filhos a cada bronca, e tudo na melhor das intenções, o que se pode esperar do Universo?

Portanto, chega de agir como uma criança que queria um sorvete de morango, mas ganhou um de limão. Ela faz birra, esperneia, até que o sorvete derrete. Só então o menino ou menina cai em si e vê que poderia ter experimentado aquele

novo sabor e perdeu a oportunidade. Talvez, dando uma chance ao limão, descobrisse que é ainda mais refrescante que o morango...


Enfim, ignorar os fatos não os faz desaparecer. Não adianta tentar se enganar, dizendo que o elefante na sala é apenas um ratinho. Adianta menos ainda fingir que não o está vendo. O problema continuará a existir. A dor continuará lá, em toda sua grandeza. É inútil reagir apenas com fúria. Como se cara amarrada pudesse intimidar a senhora Realidade. Como se coubesse a nós escolher o que vamos e o que não vamos vivenciar em nossa passagem terrena. Pior: como se a vida nos devesse alguma satisfação.

Se não encararmos nossas frustrações, se não lidarmos com elas como homens e mulheres adultos, nossos dias serão de pura tristeza e amargura. É, caro leitor, a frustração pode ser o fim de uma busca ou um recomeço. Pode ser mais ou menos promissora, a depender exclusivamente de você e da forma como a enxerga. Se a encarar como parte de um processo, verá que a vida é muito mais interessante do que uma decepção pontual faz parecer. Desafios são bons, afinal.

Existem problemas perfeitamente administráveis, outros de solução dificultosa, mas possível, e outros tantos que realmente estão além do nosso controle. Precisamos entender que escolhas impõem tanto perdas como ganhos. Quando o saldo das suas for positivo, comemore. Até se permita sentir um pouco de tristeza pelo que perdeu, mas não a deixe tomar

conta do seu estado de espírito. E tudo que você *não* pode fazer é abandonar seus objetivos. Seria uma covardia com a sua própria história.

Amigo leitor, as cicatrizes causadas pelas frustrações de hoje serão, amanhã, a lembrança de sua luta, e essa lembrança há de lhe dar força. É pegar o elefante pelas unhas e enfrentar os fatos, pensando em como tirar o melhor proveito da situação. E então, você está pronto?



Vamos ter mais FOCO?

"Sem foco, nenhuma lembrança clara do que estamos aprendendo fica armazenada. Quanto mais os estudantes divagam, menos compreendem."

*Daniel Goleman, PhD, psicólogo e autor do best-seller
Inteligência emocional*

Aprendemos melhor quanto mais estivermos focados, e todos sabem disso, tanto que uma das perguntas que mais respondemos no Gran Cursos Online é sobre formas de aumentar o foco. Não é novidade para ninguém que, ao direcionarmos cem por cento da atenção ao que estamos fazendo, o resultado é notavelmente melhor. E é assim porque o cérebro se torna palco de uma sucessão de novas conexões neurais, com as informações que chegam sendo organizadas em meio às que já tínhamos. No extremo oposto, se nos deixamos distrair, são ativados circuitos cerebrais que desatam a murmurar coisas sem nenhuma relação com o que estamos tentando executar.

Cada um de nós está sujeito a distrações desse tipo. Elas vêm e vão o tempo todo, sobretudo nesta que é conhecida como Era da Informação. A propósito, eu pergunto: você ainda está focado neste texto, ou já cedeu à tentação de consultar as mensagens no celular ou ver quem curtiu seu último post no Facebook e no Instagram? Se abriu um sorriso sem graça e cheio de culpa, esta mensagem é para você. Faça um esforço para lê-la com atenção. Garanto que vai valer a pena.

Começo falando que foco tem a ver com escolha. Trata-se de optar por uma dentre inúmeras ideias e ficar firme nela pelo tempo que você definiu como adequado. É concentrar-se exclusivamente num ponto, num objetivo, num projeto, numa meta, até se considerar bem-sucedido. É enveredar por

estas linhas e não interromper a leitura no meio. Foco é a *sua* realidade acontecendo neste minuto. *Sua*, ok? Não interessa a dos outros.

“Foco é dizer NÃO”, resumiu Steve Jobs. É dizer NÃO a tudo aquilo que em nada contribua para a consecução do que *você* se dispôs a fazer, eu complemento. Pode-se dizer que foco é o grande ativo do século XXI. Sem meias-palavras, é o que, hoje em dia, separa o profissional de sucesso do mediano. A habilidade de manter a atenção exatamente onde, quando e pelo tempo que se quer constitui um dos atributos mais valorizados no mercado de trabalho contemporâneo.

Haverá quem contra-argamente, e com razão, afirmando que, eventualmente, a falta de foco é recomendável. Por exemplo, o jovem empreendedor que está apenas começando a pensar no modelo de negócio que vai montar não deve ter lá a mente muito focada. Ele ainda não sabe o que fazer com seu talento, esforço, economias e tempo. Tem mais é de refletir o quanto for necessário, até se encontrar entre tantas ideias. Precisa manter a curiosidade e a disposição em pesquisar todos os tipos de produtos, mercados e tecnologias que existem. Deve estar com a mente aberta até se deparar com algo que lhe encha os olhos, faça a pupila dilatar, o coração disparar e quase sair pela boca. Descobriu sua missão, seu propósito de vida? Definiu o nicho onde quer atuar? Agora, sim, é hora de direcionar o foco, dar toda a atenção possível ao negócio.

Mas será que existe alguma forma de aumentar nossa capacidade de manter o foco? Para Daniel Goleman, autor da obra *FOCO: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*, lançado pela editora Objetiva, já na 21ª reimpressão, o funcionamento da atenção é muito semelhante ao dos músculos do corpo. Nos dois casos, se não são utilizados, atrofiam e, se devidamente estimulados, se desenvolvem e fortalecem. Por isso, caro leitor, se você vem tentando aumentar a atenção nos estudos, mas tudo parece distraí-lo – e a não ser que você sofra de déficit de atenção ou hiperatividade, situações em que a ajuda profissional e, eventualmente, o uso de medicação específica podem ser necessários –, é hora de começar a reeducar e fortalecer o “músculo” chamado atenção. Como?

Antes de saber a resposta, é importante compreender que o cérebro humano evoluiu à custa de identificar movimentos suspeitos e ameaçadores na natureza. Portanto, mesmo que treinemos bastante nossa atenção, é provável que, em algum momento, algo nos distraia. É uma questão biológica. Goleman esclarece que, ao optarmos por focar algo e ignorar o resto, produzimos uma tensão constante – normalmente invisível – no cérebro. A parte de cima meio que “briga” com a de baixo, entende? É como se houvesse duas mentes trabalhando no mesmo corpo: uma que responde pela área mais difícil de controlar, gerenciando, por exemplo, as emoções, e outra

onde nascem os pensamentos passíveis de maior controle, de natureza dedutiva, racional, lógica. Em síntese, não controlamos, por inteiro, nem o nosso cérebro, que dizer os nossos pensamentos...

Apesar disso, é possível aumentar um pouco o controle sobre nossa propensão à distração. Pense na atenção como um músculo que pode ser exercitado e fortalecido. Ao notar que perdeu o foco em alguma tarefa, force-se a retomá-lo de onde parou. Se a mente tornar a divagar, repita o processo de trazê-la de volta. E de novo. E de novo. E de novo. Praticando esse exercício com dedicação, há uma boa chance de incrementar sua capacidade de se manter compenetrado.

Existe outro método, inspirado num estudo de neurocientistas da Universidade Emory, conduzido a partir de imagens feitas por ressonância magnética que revelaram muito sobre os processos de cognição. Os pesquisadores perceberam que, durante uma atividade que exige atenção, primeiro o cérebro tende a ativar os circuitos mediais habituais – é quando a mente começa a divagar. Na sequência, outra rede de atenção, a de ênfase, é despertada, e o indivíduo se dá conta de que perdeu o foco. O que acontece a seguir depende do grau de comprometimento dele. A pessoa pode transferir a atenção, por exemplo, para os movimentos da respiração, permitindo que os circuitos de controle cognitivo pré-frontais assumam o comando. Se dominar bem os próprios impulsos, consegue manter o foco ali (note o poder da meditação),

vencendo a batalha contra a própria mente. Como em qualquer exercício, quanto mais repetições são feitas, mais forte fica o músculo. Ou seja, maior será o FOCO. Como tudo na vida, é o treinamento que faz a diferença.

Que tal experimentar? Vamos passar a ter mais foco a partir de hoje? É um processo e, como tal, não será fácil, mas é plenamente possível. Tudo é treino. Até isso.

REDIRECIONE A

REJEIÇÃO



Quando criança, eu tinha a pisada para dentro. O grau de deformidade das minhas pernas e pés forçou meus pais a consultar especialistas, que prescreveram o uso de aparelhos e ligas. Eu caminhava como o menino Forrest do filme *Forrest Gump*. Todo mundo me zoava, e, na escola, eu sempre era o último “escolhido” para os times esportivos, até o ensino médio. Acabou que essa rejeição dos colegas foi boa para mim, porque precisei compensar minha “limitação” estudando muito, passando o dia dentro de bibliotecas, o que me garantiu as notas mais altas da classe.

Quando estava para entrar no penúltimo ano da faculdade, eu procurava um estágio para preencher meu currículo. De férias no Brasil, vi uma oportunidade no Banco Central. (Até então, meu plano para depois de formado era atuar no mercado financeiro.) Apesar de me dispor a trabalhar de graça, visando adquirir apenas conhecimentos práticos, não fui aceito para a vaga, e por um motivo, a meu ver, sem sentido algum: o estágio era só para estudantes de universidades brasileiras. A rejeição, de novo, se mostrou positiva, porque, como eu não queria ficar à toa durante as férias, abri a mente para outras possibilidades, e foi aí que nasceu o sonho de fundar minha própria empresa de educação *online* e ajudar pessoas a mudarem de vida.

Montadas as bases do Gran Cursos Online, meu sócio, Rodrigo Calado, e eu saímos batendo à porta dos grandes bancos da capital, com a mochila cheia de projetos, o coração pulsando sonhos e o pires na mão. Fomos rejeitados em

cada uma das tentativas de acesso a crédito. Numa delas, escutei: “Você é muito novo e não tem patrimônio, por isso não podemos conceder essa linha de empréstimo”. “Ora”, pensei, “é exatamente por isso que eu preciso do dinheiro!” Coisas que temos de mudar no Brasil, mas esse é assunto para outra conversa...

Fomos obrigados a bancar tudo, “vendendo o almoço para pagar o jantar”. Trabalhamos anos recebendo aquém das responsabilidades dos nossos cargos e adiamos a implementação de alguns grandes projetos. A negativa dos bancos, no fim, também foi boa para nós, na medida em que nos forçou a acionar toda resiliência, disciplina, coragem, ousadia e talento que tínhamos sem nem saber. Hoje essas qualidades, que foram despertadas a duras penas, continuam a nos mover, rendendo centenas de empregos e contribuindo para a mudança de vida de milhares de alunos.

Antes de contar outra das minhas histórias de rejeição, desta vez no campo afetivo, permita-me falar de um último desdém ao qual tive de “sobreviver”. Certa vez, com o Gran Cursos Online em plena operação, mas ainda com as finanças apertadas, surgiu um grupo de investimentos disposto a comprar a empresa, mantendo Rodrigo e eu na direção dos negócios. Auditoria feita, contrato elaborado, eis que os investidores declinam da pretensão. E veja bem: o fundo havia proposto a compra pela metade do valor que faturamos hoje em um mês. Vou repetir: queriam nos pagar (e já tínhamos

aceitado a oferta) METADE do que atualmente faturamos em um único mês. Costumo dizer que essa não foi uma rejeição, mas um direcionamento para algo melhor, um livramento.

Agora, sim, o relato de uma de minhas desventuras amorosas... Certa vez, eu estava me aquecendo para o treino na academia quando avistei uma bela garota também “voando” na esteira. Aquela cena se repetiria outras vezes. Eu estava muito a fim de abordá-la, então escrevi um bilhete de próprio punho e entreguei a ela. Era um poema com um pedido para um encontro. A menina sumiu por um tempo, aparecendo um dia apenas para me entregar sua resposta. Mais uma rejeição para a conta. Tudo foi devidamente explicado: ela estava quase noiva de um rapaz que conhecia desde criança e não tinha a intenção de acabar o namoro, embora me achasse atraente. Hoje enxergo o fora como algo providencial: tempos depois conheci a maravilhosa Vivi, com quem me casei e vivo uma história que você conhece, ao menos um pouco. “Quando buracos na sua alma são abertos, portais no mundo espiritual são fechados”.

Hoje, meu couro é tão curtido, que não há espaço para medo de novas rejeições. Acho que essas experiências que narrei prepararam meu cérebro para entender que não ser aceito uma vez ou outra faz parte da vida. Se um dia topamos com alguém que nos despreza, é questão de tempo encontrar quem nos admire. Se um grupo nos exclui, em algum lugar há outro que nos acolha. O fato é que fazemos parte de várias

comunidades: o lar, a escola, o trabalho, a vizinhança, o país onde nascemos... O psicólogo Alfred Adler (1870-1937) desenvolveu esse conceito, do sentimento de comunidade. “Ouça a voz de uma comunidade maior”, ensinou. Não se torne um João-ninguém, não se esconda, não se isole. Em vez disso, entre para os grupos dos colegas de classe, colegas de trabalho, colegas-irmãos da igreja...

O medo da rejeição, como a psicologia explica, nada mais é do que um mecanismo de defesa que se mostrou essencial na perpetuação da espécie humana, uma vez que nossos ancestrais tinham mais chance de sobreviver na natureza quando agrupados. A segurança era melhor, a caça era mais eficiente... A necessidade de ser aceito é, portanto, uma herança genética. Está em nosso DNA. A coisa é tão séria, que, segundo alguns estudos, há pessoas que preferem a dor física à provocada pela exclusão social. Ora, embora o sentimento de rejeição continue não sendo nada agradável, a justificativa evolutiva para sofrer em excesso com isso não existe mais, ao menos não nos termos de antes. Sucumbir ao receber um “não” é algo inadmissível para você, homem ou mulher do século XXI.

Buscando fazer o cérebro entender que a rejeição é normal e não oferece perigo, o pesquisador e escritor chinês Jia Jiang – ele próprio uma vítima, tendo sido ridicularizado em frente aos coleguinhas de escola, num trauma que só superou depois dos 30 anos de idade – decidiu filmar-se durante cem dias sendo

rejeitado nas mais diversas e inusitadas situações¹. A ideia era se dessensibilizar da dor e transformar a experiência da rejeição em algo construtivo. Vídeo após vídeo, ele foi percebendo que o primeiro passo para isso era identificar o sentimento que o invadia ao ouvir um “não”. Em seguida, era trabalhar esse sentimento, para que não viesse a sabotar qualquer outra iniciativa ao longo da vida. Se era de medo, na experiência seguinte ele se imporia mais coragem. Insistiria com o interlocutor até entender as razões do “não”. Ouvindo essas razões, poderia contra-argumentar e ser mais bem-sucedido em sua empreitada. Foi assim que ele percebeu o que parece óbvio: superar o medo abre infinitas possibilidades.

Quando você deixa de ir atrás de algo que quer muito, receando não ser aceito ou fracassar, está praticando a pior das rejeições: a rejeição a si mesmo. Não caia nessa! Uma experiência ruim pode ser convertida em algo positivo, basta fazer um exercício de ressignificação. Não existe sucesso sem um revés ou outro no caminho. Todo mundo lida com a rejeição de tempos em tempos. Ela não é o fim da linha, e sim um redirecionamento. Faz parte da vida e pode se revelar a melhor coisa que aconteceu com você.

Faça como eu fiz, redirecione as rejeições, transformando-as em oportunidades!

Combinado?

¹ Assista à palestra dada pelo Jia Jiang no TED em bit.ly/3Bf5N1e.

COMO SEGUIR COM O CORAÇÃO

PARTIDO



Humanos são seres sociais. Nossos relacionamentos nos são tão caros, que têm reflexo direto em nosso humor, nossa felicidade, nosso futuro. Por extensão, também podem impactar os estudos. Tanto é assim, que recebo com frequência mensagens de alunos e seguidores com dúvidas sobre como manter o ritmo nos estudos após o fim de uma relação importante, seja amorosa, seja de amizade, seja de qualquer outra natureza. O que fazer quando estamos com o coração partido? Como seguir em frente? Vou ajudá-lo.

Início pelo testemunho da juíza de Direito e nossa professora nas carreiras jurídicas Danielle Rolim. Em entrevista para o canal Imparável, ela contou que, exatamente uma semana antes da prova objetiva do seu concurso dos sonhos, teve de lidar com um divórcio difícil. E o que ela fez? Canalizou todas as energias e pensamentos para a prova que faria dias depois. Priorizou o sonho de ingressar na magistratura e deixou o resto para resolver mais tarde, depois da aprovação. No mesmo relato, presenteou-nos com uma preciosa dica: “Não dá para parar a vida por causa dos concursos... E não dá para parar o concurso por causa da vida... São nossas experiências que nos formam. Você conquista maturidade, sabedoria, por conta das experiências – boas ou más”.

Seria dra. Danielle uma pessoa fria por ter seguido firme em seu propósito apesar de estar vivendo uma fase tão dolorosa? Claro que não. Ela concluiu que *precisava* continuar, que o

fim do seu casamento já havia lhe causado bastante tristeza. Compreendeu que, antes de tudo, era necessário amar a si mesma e valorizar os próprios sonhos, talvez vivenciando o luto pela separação enquanto batalhava pela concretização de seus projetos pessoais. Entendeu, enfim, que concurso público não considera aspectos da vida pessoal do candidato, então este não pode se deixar dominar por eles se quiser mesmo ser aprovado.

Outro relato que vai ao encontro dessa percepção é o da nossa professora e coordenadora de carreiras policiais, a delegada Luana Davico, que me confidenciou ter posto um ponto-final num noivado justamente quando se preparava para prestar concursos. É que o então noivo insistia que ela continuasse na carreira de assessora jurídica e ele em seu emprego, mas Luana pensava diferente, e os dois não conseguiram equacionar essa questão. Para piorar, ela não podia dar ao companheiro a atenção que ele demandava. A decisão de terminar o relacionamento foi, é claro, muito difícil, e, como ela bem observou, no mundo ideal, nem sequer precisaria ser tomada. Afinal, tudo que ela queria era o apoio do companheiro durante uma fase que, cedo ou tarde, passaria. Entretanto, as circunstâncias exigiram que ela optasse por ficar só. “Quando chega um momento em que você está querendo ir e a pessoa te segura, você precisa deixar a pessoa seguir a vida dela e você a sua”. Obviamente, veio a fase de profunda tristeza. Luana sofreu, chorou, teve vontade

de desistir de tudo, mas preferiu enfiar a cara nos livros, priorizando seu sonho de se tornar servidora pública, sabendo que tudo aquilo teria sido em vão se ela desistisse agora. Finalmente, chegou lá. Não sem cicatrizes, mas chegou.

Em busca de orientação sobre a melhor forma de agir quando se está atravessando uma fase de profundo pesar, seja ela resultante do fim de um relacionamento ou do afastamento de alguém especial, tratei de ir em busca de opinião profissional. E foi assim que, conversando com a professora do Gran Juliana Gebrim, psicóloga clínica e neuropsicóloga, compilei as doze dicas a seguir:

1. Entenda que ser forte não significa jamais sofrer, mas sim ter capacidade de seguir em frente apesar do sofrimento.

Cada rompimento tem suas particularidades. Pode ter sido você quem resolveu dar um fim ao relacionamento; pode ter sido o outro envolvido; pode ser, ainda, que a decisão de terminar tenha sido consensual. Talvez vocês tenham sido forçados a se afastar pelas circunstâncias, ou talvez o sentimento que os unia tenha simplesmente acabado. Independentemente da situação, o certo é que você passará por um turbilhão de emoções pelos próximos dias, meses, anos... Estudos revelam que rompimentos podem causar inclusive dor física, à semelhança da abstinência de drogas, o que explica, por exemplo, as recaídas. Ninguém duvida, portanto, que uma separação, a perda de um amigo ou mesmo a morte de alguém

especial é algo sério e com implicações bem concretas. Ainda assim, saiba que é possível buscar alguma compensação em meio ao sofrimento, canalizando para si mesmo todo o amor, carinho e paixão que dedicava à pessoa que se foi.

2. Coloque tudo para fora.

Chore o que tiver de chorar. Se estiver estudando e a tristeza chegar, deixe que as lágrimas caiam sobre as folhas do caderno de resumos, do livro, da apostila, do PDF... O material agora manchado passará a ter maior significado para você, e suas conquistas e vitórias, mais valor. Não queira ser alguém de gelo. É ilusão acreditar que você pode.

3. Trate o momento de crise como um marco para mudar o foco de sua atenção.

Encare a nova fase como uma espécie de licença médica ou, dependendo do livramento, licença-prêmio. Use o tempo para cuidar de si e dos seus sonhos.

4. Saiba que há etapas bem marcadas no processo de perda e luto.

São elas: NEGAÇÃO (período durante o qual você não acredita no que aconteceu), RAIVA (momento de revolta), BARGANHA (quando você se vê negociando sobre os fatos

consigo mesmo ou com Deus), TRISTEZA (fase edificante, na medida em que o faz repassar os erros do passado a fim de jamais cometê-los novamente) e, por fim, ACEITAÇÃO. É importantíssimo ter paciência e vivenciar cada uma dessas etapas, ciente de que TUDO PASSA.

5. Faça uma lista de defeitos da pessoa que se afastou ou do relacionamento que não deu certo.

Antes de ceder ao impulso de uma recaída, rememore as atitudes negativas e os defeitos do antigo parceiro ou amigo. Lembre detalhes ruins da relação que vocês tinham. Isso vai refrescar o cérebro, que aos poucos aceitará melhor a perda.

6. Guarde numa caixa tudo que lhe traga lembranças indesejadas e só a abra quando você se sentir mais bem-estruturado.

Segundo dra. Juliana, tal atitude passa uma mensagem de separação e ajuda na cooperação com um fim de ciclo.

7. Reserve uma hora do dia para pensar no relacionamento que acabou.

Para não cair na armadilha de ficar remoendo o dia inteiro tudo que viveu com a pessoa que não faz mais parte de sua vida, reserve um momento do dia para isso. Aproveite para praticar redação, discorrendo, por exemplo, sobre suas emoções.

8. Não sucumba ao sentimento da culpa.

É natural acharmos que somos 100% responsáveis pelo fim do relacionamento. Cuidado! Revise qual foi sua real participação em tudo que aconteceu. Analise os fatos com objetividade. Se, por exemplo, o fim decorreu da ausência de empatia do outro, não cabe a você ter simpatia pela ideia de manter proximidade com ele. Lembre-se: o fim é resultado das ações ou omissões de ambas as partes envolvidas.

9. Movimento o corpo.

Exercícios físicos ajudam muito, acredite!

10. Não hesite em recorrer aos amigos mais próximos.

É hora de rir um pouco, de se divertir com aqueles em quem você mais confia.

11. Continue em sua busca por outro alguém.

Acreditar na possibilidade de encontrar alguém ajudará você a seguir em frente. Pessoas com características e visão de mundo alinhadas com as suas podem estar mais próximas do que você imagina. Esteja atento.

12. Diga “Chega!”

Estabeleça um limite para o seu sofrimento. Tudo tem de acabar um dia, inclusive seu luto. A vida é você consigo mesmo, ou com outro amor, ou com outras amizades. O tempo faz milagre.

Como você deve ter notado, nem todas as dicas se aplicam a qualquer situação. Se você tem o coração partido em razão da morte de uma pessoa especial, por exemplo, não caberá fazer uma lista negra dela. Mas você pegou a ideia, não? A vida precisa continuar, apesar dos muitos fins que temos de superar em nossa caminhada. Talvez você esteja na iminência de um recomeço, talvez tenha conseguido uma nova chance, talvez haja alguém logo ali, pronto para acompanhar você em sua jornada. O melhor, não tenho dúvida, está por vir.

Conte sempre conosco em sua busca.

Você ainda não conheceu

A sua
melhor
Versão



“No fundo da esperança e dos desejos reside o conhecimento silencioso do que há além; e, assim, como as sementes que sonham sob a neve, seu coração sonha com a primavera.”

Khalil Gibran, poeta e filósofo libanês

Chega uma hora que as coisas estão tão, tão difíceis e nebulosas, que é natural se perguntar: afinal, quando vou chegar à parte boa da vida? Muitos se sentem presos à rotina, e ela parece privar tudo de significado. Outros têm a impressão de que o tempo está se esvaindo – ou até que já se esvaiu –, sem nenhum proveito. Um terceiro grupo se vê profundamente limitado pela necessidade de trabalhar para sustentar a família e passa a acreditar que crescer pessoal e profissionalmente não é sequer uma opção. Há, ainda, quem esteja envolvido num cotidiano frenético e, no outro extremo, quem se veja perdido na estagnação. Seja como for, a resposta à dúvida que em dado momento aflige a todos nós pode estar no processo, na travessia, no percurso. É durante a luta diária que somos lapidados. É ao longo do caminho que somos moldados.

Acredite: você ainda não viu nada. Posso garantir que sua melhor versão um dia vai surpreendê-lo, mas há um preço a ser pago antes. Será necessário superar uma das fases mais escuras da vida, sem dúvida, mas com a certeza de ver luz em breve. Será necessário atravessar esse vale de incerteza em direção ao futuro. Nossos parceiros, pais e filhos, mesmo os que ainda não vieram ao mundo, *precisam* que o façamos. Nós também precisamos. Aliás, não é demais lembrar que seremos nós mesmos os maiores beneficiários dessa travessia. Nós que colheremos os frutos do esforço e receberemos os louros pelas batalhas vencidas.

Sem dúvida, vivemos um momento particularmente desafiador. Na história da humanidade, foram poucos os períodos

de amargura e incerteza como este. Temos uma difícil decisão a tomar: agimos como se nada de mais estivesse acontecendo, tentando enxergar alguma normalidade nas coisas; ou compreendemos a dimensão desta crise em todo seu potencial de fazer emergir nossas maiores qualidades e nos dispomos a encontrar a nossa melhor versão, ainda que em meio ao caos.

Nossa trajetória pode e deve ser direcionada conforme nossas escolhas. Sempre há formas de mudar a situação, por pior que ela seja, se o desejo for bastante intenso. Eis outra razão para agirmos sempre com paixão. Tudo se torna mais fácil quando acreditamos de verdade no que estamos fazendo; quando somos conscientes de nossas escolhas; quando, enfim, nos envolvemos de corpo e alma em nossos projetos. Somos nós que garantimos a sinergia entre mente, coração e alma, nos revelando por inteiro ao mundo.

Você consegue distinguir o bem do mal? O fracasso do livramento? Aos que não conseguem, deixo uma lição de Khalil Gibran, para reflexão: “Vocês são bons de inúmeras formas e não são maus quando não são bons, são apenas ociosos, preguiçosos. É uma pena que as gazelas não possam ensinar às tartarugas a velocidade”. Percebe? Tudo que é ruim tem algo de bom. Tudo tem sua face desafiadora, que impõe algum sofrimento e serve a um propósito maior. É como ensina o provérbio: “Não há mal que sempre dure, nem bem que nunca se acabe”.

Vamos a exemplos concretos do que estou querendo dizer. Como se chega à melhor – ou próximo disso – versão de um corpo sarado, cheio de disposição e com imunidade nas alturas? Comendo fritura o dia inteiro? Bebendo refrigerante de segunda-feira a segunda-feira? Consumindo toda porcaria que nos oferecem? Relaxando no sofá dia após dia? Claro que não! Ninguém atinge sua melhor forma física sem treinar duro e suportar as dores durante e após os exercícios, vislumbrando tudo de bom que virá do esforço.

Nos relacionamentos não é diferente. A intimidade é precedida pelas inseguranças típicas de quem está se expondo ao outro, desnudando-se da couraça protetora. Ao baixar a guarda, o sujeito aceita a possibilidade de sofrimento, esperando ganhar algo se der tudo certo: o amor, a lealdade, a tranquilidade de uma parceria bem-sucedida. No caminho, inúmeros infortúnios podem acontecer, inclusive desentendimentos sérios. Nesse caso, até chegar-se ao perdão do outro, haverá todo um poço de amargura e ressentimento a esvaziar. Analogamente, em busca de sabedoria, é preciso construir uma ponte sobre o vale da arrogância, com humildade para reconhecer as próprias limitações. E, finalmente, em nossos projetos, acontece algo semelhante. É indispensável ter visão de futuro, procurando antever tudo de bom que surgirá do que hoje parece ruim. O jogo é vencido na mente, na etapa do planejamento, antes de ser vencido em concreto, na arena.

Brendon Burchard, autor do *best-seller High performance habits (Hábitos de alta performance, em tradução livre)*, ensina que profissionais de alta performance são movidos por necessidade, por dever, por um senso maior de propósito e de compromisso com os outros e consigo mesmo. Há que elevar o nível de necessidade. Como? Deixando bem claro, na mente, que *precisamos*, que *devemos*, que *vamos*. Profissionais de alta performance são assertivos e sabem que o mundo precisa deles. Entendem que não há alternativa senão agir.

Agora veja que interessante. Num estudo envolvendo 168 mil alunos do segundo ano do ensino médio, pesquisadores cruzaram os resultados acadêmicos com informações sobre situação socioeconômica e crença na capacidade de melhorar com base no esforço. Como você pode imaginar, de início o desempenho dos estudantes refletiu diretamente as condições de vida deles. O curioso, contudo, foi que, entre os discentes do segmento menos privilegiado, o desempenho foi igualmente bom quando acreditavam na possibilidade de se desenvolverem. Os 10% que reuniam as piores condições financeiras e a crença de que poderiam melhorar suas habilidades tiveram resultados similares aos 20% mais ricos e menos otimistas quanto ao poder transformador da dedicação.

Em outras palavras, a fé na própria capacidade é determinante, independentemente de histórico ou condições de vida. Não temos nenhum controle sobre nossas origens, mas temos sobre para onde vamos, ou ao menos sobre para

onde *queremos* ir. Por isso, afirmo, com segurança, que você *ainda* não conhece a melhor versão de si, e fecho nossa conversa com mais dicas do professor Brendon de como alcançar melhor desempenho em qualquer atividade:

1. Saiba claramente quem você quer ser e como pretende interagir com os outros;

2. Reserve energia para manter o foco, a dedicação e o bem-estar. Cuide muito bem da saúde mental e física, pautando-se por emoções positivas;

3. Combine valores, crenças e expectativas com as obrigações sociais, os compromissos públicos e dados concretos. Isso garantirá motivação e pressão na medida;

4. Minimize as distrações. Corte-as pela raiz. Não se furte a adotar medidas mais duras se você tem predisposição a divagar;

5. Crie uma rede de apoio voltada às conquistas importantes e de longo prazo;

6. Demonstre coragem quando expressar suas ideias, sendo audacioso mesmo diante do medo, das incertezas e de ameaças.

Você *tem* de conseguir. Você *vai* conseguir. A parte boa da vida está chegando. Já posso vê-la. Ela, sua melhor versão, está logo ali, esperando. É uma questão de tempo descobri-la.

Eu acredito. E você?

“Para alcançar alta performance, é preciso levar em consideração mais do que suas paixões e esforços individuais, e ir além de seus gostos, predileções ou do que executa melhor naturalmente, porque, para ser franco, o mundo se preocupa menos com seus pontos fortes e sua personalidade do que com seu trabalho e suas contribuições significativas para os demais.”


Brendon Burchard

FALHA OU ? FRACASSO!



“É preferível arriscar coisas grandiosas, alcançar triunfos e glórias, mesmo expondo-se à derrota, a formar fila com os pobres de espírito que nem gozam muito, nem sofrem muito, porque vivem nessa penumbra cinzenta que não conhece vitória nem derrota.”

Theodore Roosevelt, 26º presidente dos Estados Unidos da América



Leia a reflexão do ex-presidente americano Theodore Roosevelt. Absorva-a, assimile-a, compreenda-a. A maioria das pessoas não consegue fazê-lo. São indivíduos que têm medo de se arriscar e acabar errando. Temendo ser vistos como derrotados, nem sequer tentam *de verdade*. E sabe quem desiste fácil assim? Quem não sabe diferenciar uma simples falha, uma derrota temporária, do fracasso, que é definitivo.

O sucesso normalmente está a um pequeno passo do ponto em que se costuma desistir de lutar. Infelizmente, muitos de nós não entendemos que uma derrota circunstancial pode ser, na verdade, o disfarce perfeito de uma grande oportunidade para a mente se libertar do que não funcionou e enveredar por novos caminhos. Na outra ponta, quem consegue alcançar essa verdade se mantém lutando mesmo depois de tropeçar. É essa pessoa que acabará vencendo.

Um revés nada mais é que a consumação de um plano que deu errado. Por isso, tem grande valor, na medida em que permite avaliar toda a situação a fim de implementar ajustes para o percurso fluir melhor. A falha impõe uma pausa necessária e serve para testar o quanto de força de vontade a pessoa tem de verdade. É salutar para que o indivíduo ao menos vislumbre o poder da autodisciplina. Basta uma breve leitura da biografia das maiores personalidades que marcaram a humanidade, como Thomas Edison, Henry Ford e, nos dias de hoje, Jeff Bezos, para constatar que os feitos delas são, em geral, diretamente proporcionais às experiências de derrota que vivenciaram antes de se tornarem bem-sucedidas.

Um erro de cálculo obriga a rever hábitos e construir outros melhores que levem à realização dos maiores objetivos, individuais ou coletivos. A perda de coisas materiais ou de algo de valor incalculável, como, por exemplo, a liberdade de locomoção, pode nos fazer sofrer e, ao mesmo tempo – e se o permitirmos –, nos ensinar lições preciosas. Se você já assistiu a alguma entrevista do canal Imparável, sabe do que estou falando. Lá, há depoimentos incríveis de pessoas cuja trajetória, muitas vezes repleta de frustrações e obstáculos, fez delas seres humanos menos alienados, mais autoconfiantes, dotados de esperança e invejável força de vontade. É da natureza da pessoa resiliente, ao deparar com adversidades, reagir lutando de todas as formas e com todas as forças que lhe restarem. Ela sabe que cada dificuldade traz consigo a semente de uma vantagem de mesma proporção.

Existem dois tipos de falhas. O primeiro, que também é o único nocivo de fato, tem a ver com a falta de experimentação, com o receio de arriscar novas ideias, seja por simples medo, seja por achar que “não é a hora”. É a espécie de derrota que atinge em cheio quem fica assistindo à vida passar e engana a si mesmo, repetindo “amanhã, amanhã”... Se tal comportamento durar para sempre, atrairá o definitivo fracasso. O segundo tipo engrandece, por ser reflexo do espírito ousado e aventureiro de quem prefere sair da penumbra e, mesmo ciente dos riscos de sua decisão, vai em frente, pronto para arcar com eventuais derrotas. Para alguém disposto a isso, eventuais efeitos

negativos da experiência são superados, de longe, pelos efeitos positivos do aprendizado. Ao contrário de derrubá-lo, as falhas o fortalecem, na medida em que mostram o caminho certo.

Estamos todos atravessando um dos momentos mais adversos da história recente. Embora tenha provocado muita tristeza e medo, a pandemia de covid-19, tal como qualquer outro revés em nossos planos, tem potencial para nos afastar da vaidade e do egocentrismo – se permitirmos, ressalto. Nada é mais forte do que sermos confrontados com nossa impotência, como indivíduos, diante de um vírus com tal poder de destruição. Ele veio provar que todos nós somos, em alguma medida, reféns da cooperação e do apoio de terceiros, mesmo que estes sejam apenas amigos virtuais, como nós do Gran Cursos Online.

Se uma crise sanitária internacional revela como somos frágeis sem a ajuda e a tomada mútua de decisões em escala mundial, um contratempo de menor impacto também pode nos forçar, individualmente, a testar nossa força física, mental e espiritual, colocando-nos face a face com nossas fraquezas e nos oferecendo a oportunidade de transpô-las. É na adversidade que velhos hábitos são abandonados e substituídos por novos. E é na adversidade que comportamentos negativos abrem espaço para outros, mais promissores. Como já escrevi, certa vez, inspirado nos ensinamentos do escritor Rubem Alves, “ostra feliz não faz pérola”.

A realidade não fornece imunidade contra problemas, mas parte do princípio de que todos somos capazes de enfrentá-los à altura e, mais, de extrair deles algo de bom. O fracasso só passa a ser real quando a mente o aceita como permanente. Cabe a você decidir se vai lutar até atingir seus objetivos ou se prefere negligenciar seu instinto e encarar as consequências dessa escolha. É oportuna a lição do médico psiquiatra Roberto Shinyashiki: “Não confunda derrotas com fracasso nem vitórias com sucesso. Na vida de um campeão sempre haverá algumas derrotas, assim como na vida de um perdedor sempre haverá vitórias. A diferença é que, enquanto os campeões crescem nas derrotas, os perdedores se acomodam nas vitórias”.

Para que suas pequenas derrotas lhe sirvam de lição e os desejos que você nutre se concretizem, crie uma parceria com a providência. Pergunte-se quantas vezes forem necessárias: “Como posso agir neste momento, como devo desempenhar esta tarefa, em especial, de modo que seja aceitável pela vontade divina e coerente com ela?” Preste atenção em suas respostas e entre em ação. Mesmo que portas pareçam ter se fechado e você se veja às escuras, saiba que jamais está sozinho de verdade. Escute o que sua mente lhe diz. Acredite, ela tem muito a ensinar. Siga suas instruções.

E lembre-se: os primeiros passos rumo à realização de um sonho são os mais estafantes, porque nossa alma, fraca e teimosa, detesta esforço e abomina o desconhecido. À medida

que progredimos, porém, nossa decisão se fortalece, assim como nos aperfeiçoamos como seres humanos. Em verdade, aos poucos se torna até difícil deixar de fazer o que sabemos ser o melhor para nós mesmos.

Talvez você tenha falhado recentemente e até sido chamado de fracassado por alguém. Mas você sabe que falha e fracasso não são a mesma coisa, então não se deixe abater. Siga em frente, porque a vitória está logo ali em frente.

“Se você vacila no dia da dificuldade, como será limitada a sua força!”

Provérbios 24:10

O
EGO
É SEU
INIMIGO



"É impossível aprender aquilo que consideramos já saber."

Epiteto, filósofo grego

Quero falar com você sobre aquele que pode ser o nosso pior adversário: o ego. De antemão, esclareço que a inspiração para o título do artigo e para vários pontos a serem nele expostos foi o *best-seller O ego é seu inimigo*, de Ryan Holiday. Também deixo claro que nossa conversa não será sobre o ego no sentido freudiano do termo, descrito pelo psicanalista com a analogia de um homem (EGO) montado em um cavalo (ID), segurando as rédeas (SUPEREGO). Tampouco será sobre o que a psicologia moderna denomina “egolatria”, referindo-se a alguém que é tão focado em si mesmo, que despreza qualquer outra pessoa. Essas definições, embora precisas, não têm valor fora do ambiente clínico.

O ego ao qual me refiro tem a ver com a complexa desconexão da realidade. Manifesta-se pela arrogância e prepotência, de um lado, e com a incapacidade de lidar com a rejeição e com o erro, de outro. Essas formas de manifestação de um ego inflado são de tal vulto, que sabotam o indivíduo. É com o intuito de evitar isso que decidi ter esta conversa com você.

Como você sabe, muito do meu trabalho é voltado a motivar meus seguidores. Procuo ajudá-los a acreditar em seu potencial. Para os mais incautos, isso pode parecer um pouco confuso. “Como assim, Gabriel? Então, você vem criticar o tamanho do ego das pessoas, mas se dedica diariamente a explorar formas de estimular nelas a vaidade?” Nada disso, meu amigo. Não confunda ego com autoconfiança. São

conceitos completamente diferentes! Como explica Holiday, “a confiança nos envolve, o ego nos manipula”. Tem potencial de levar à ruína as pessoas mais geniais, mandar pelos ares grandes fortunas, destruir empresas sólidas, transformar o esforço em vergonha.

Para manter o ego sob controle, Holiday sugere algumas armas. Detalharei cada uma a seguir.

1. Torne-se um aprendiz.

Ryan Holiday traz, como exemplo, o sistema desenvolvido pelo campeão de artes marciais Frank Shamrock para treinar seus alunos. Shamrock costuma dizer que todo lutador deve ter alguém melhor com quem aprender, alguém inferior a quem ensinar e alguém no mesmo patamar com quem se comparar. Em outras palavras, ensina humildade para perceber que sempre haverá alguém “acima” de nós. Quando encontrarmos esse alguém, precisamos respeitá-lo dia após dia, mantendo a humildade de sempre. Ninguém consegue aprender se acredita que sabe tudo nem se desenvolve se estiver convencido de já ser o melhor. Veja o perigo de nutrir um ego como esse, meu amigo. Humildade e paciência não são para os fracos! Muito pelo contrário: são virtudes que nos fazem aceitar a posição de aprendizes e nos lembrarmos da importância de continuar estudando. Humildade é a chave para você, leitor, ser capaz de, com calma e no tempo certo, absorver todo o conteúdo para as provas e vencer todos os desafios que surgirem em seu caminho.

2. Não seja apaixonado.

O ser humano até precisa de paixão para começar algo, mas é com propósito e senso de realidade que ele avança. Quem tem propósito não é imediatista e consegue não focar só em si mesmo. Passa, assim, a buscar algo útil lá fora. Propósito é, em resumo, utilidade, utilidade e... utilidade. Já o senso de realidade proporciona objetividade. Por onde começo? O que faço primeiro? E na sequência? Quais são os meus parâmetros de comparação? Todas essas são perguntas úteis a quem procura partir do concreto em busca de algo melhor. Aliando propósito e senso de realidade, a pessoa começa dando passos pequenos, avança pouco a pouco e, à medida que consolida o progresso, vai melhorando mais e mais, primeiro em escala aritmética e depois exponencial. No Gran, somos a prova de que paixão não é tudo: somos, sim, apaixonados pelo que fazemos, mas isso é só parte do que nos move. O senso de propósito e de realidade vem completar a trinca necessária à persistência. Cuidado para não confundir os conceitos! Deixe a paixão pura e sem propósito para os ingênuos e amadores. Aja de forma racional e bem pensada. Evite o excesso de fervor.

3. Não fantasie com o próprio sucesso.

Paradoxalmente, quando alcançamos algum êxito, temos de redobrar os cuidados para não nos deixarmos levar pela euforia do momento e acreditar que tudo se desenrolou

exatamente como planejado. Se acreditamos que uma conquista nossa diz muito sobre nós mesmos, corremos o risco de reduzir nossos esforços, entrando na famigerada zona de conforto. As consequências podem ser terríveis. Haverá o momento em que você terá *certeza* de que chegou ao auge, e acredite: será quando menos poderá relaxar. O ego estará à espreita para lhe pregar uma grande peça. Não caia nessa! Blinde-se procurando ouvir o *feedback* de alguém da sua confiança e fazendo uma rigorosa autocrítica. Esteja certo de que não acabou ainda. Você tem muito o que melhorar e avançar. Sucesso e liderança não se conquistam ouvindo historinhas nem acreditando apenas em talento ou em destino. São fruto de trabalho duro, criatividade e persistência. Abandone as narrativas, concentre-se nos padrões de desempenho. Comece com uma aposta pequena e aumente aos poucos as ambições. Que o foco seja o trabalho e todos os princípios nele envolvidos.

4. Batalhe para ser capaz de enxergar – e domar – seu próprio ego.

Cuidado com a doença do EU. Se você acredita, ainda que lá nas profundezas da alma, ser melhor que os outros, sinto dizer: isso é orgulho e pode levá-lo à ruína. Junto ao orgulho, vem o medo de falhar e, com este, a inércia ou, pior, a paralisia. Conheço um pai de família que passou um tempo procurando emprego e, quando recebeu uma proposta, recusou por causa do salário, que avaliou ser inferior ao que merecia. Ocorre que,

sem qualificação formal nem experiência, essa percepção era exclusiva dele, não do mercado. O resultado é que ele continua desempregado até hoje. O tamanho do ego o prejudicou. Já vi ocorrer algo semelhante com concurseiros. Há candidatos que não querem “se submeter” a alguns concursos por se acharem bons demais para o cargo. Perdem excelentes oportunidades de, no mínimo, ganhar fôlego para a próxima batalha. Outros são tão cheios de si, que o medo inconsciente de falhar os faz inventar mil desculpas para não tentar. O fato é que, se você não desenvolver um pouco de humildade nem aprender a lidar com a rejeição, talvez nunca alcance grandes feitos.

Amigo leitor, cada grande jornada começa com um sonho, uma aspiração. No entanto, muitos de nós nunca chegarão ao destino planejado, e o culpado muitas vezes será o tamanho do nosso ego. Para evitar que ele nos devore, nada como humildade, generosidade e resiliência. A prevenção é se manter conectado à realidade, por mais dura que ela seja. É praticar o autocontrole, afastar-se dos bajuladores e jamais ceder à soberba. É treinar constantemente o intelecto, procurando manter a mente sã. É, acima de tudo, ser leal a si mesmo, suspeitando de qualquer tipo de elogio precoce e desarrazoado.

Veja bem, não estou propondo que você reprima cada grama de ego que identifique dentro de si, até porque isso seria impossível. Ninguém é totalmente desapegado dos próprios valores e sentimentos. Tudo que pretendo é que você

se enxergue do tamanho que é de fato, não no sentido de se desvalorizar, mas de ser realista e sem tanto medo da rejeição e dos equívocos que está sujeito a cometer. “O inimigo se esconderá no último lugar em que você o procurará (dentro de você mesmo)”. A frase de Júlio César traduz bem o que estou dizendo.

O técnico de futebol Tony Adams assim expressa o seu pensamento sobre o ego: “Jogue pelo nome na frente da camisa, e as pessoas irão se lembrar do nome que está nas costas”. Faça seu trabalho, e bem. Guie-se por um propósito e firmemente amparado na realidade dos fatos. Empenhe-se como se sáísse para correr quando o mau tempo fez todo mundo ficar em casa. Ignore os aplausos, sejam dirigidos a terceiros, sejam dirigidos a você. Não se deixe envolver pela vaidade. E, então, relaxe e permita a Deus agir usando você como instrumento. Isso é tudo.

Para concluir, um velho ditado celta: “Veja muito, estude muito, sofra muito, eis o caminho para a sabedoria”. Use o ego em prol da sapiência, não da ignorância.

Entendido?

“Só pode arruinar sua vida se arruinar seu caráter.”

Marco Aurélio, imperador romano

REFERÊNCIAS

HOLIDAY, Ryan. *O ego é seu inimigo: como dominar seu pior adversário*. Tradução de Andrea Gottlieb. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca, 2017.

LIDERANDO A SI MESMO



"Se suas ações inspiram os outros a sonhar mais, a aprender mais, a fazer mais, você é um líder."

John Quincy Adams, sexto presidente dos Estados Unidos



Quando se pensa em liderança, logo vêm à mente executivos engravatados e dirigentes de organizações – públicas ou privadas – focados em bater metas e alcançar resultados. Está certo, liderança passa, sim, pela geração de retorno, seja para a organização propriamente dita, seja para a sociedade em geral, ou, ainda, grupos de interesse da empresa e colaboradores, em particular. Mas esse é, digamos, o objetivo de um bom líder. Quais serão os meios?

Uma liderança eficiente ajuda na tomada de decisões e na concretização de ideias. O bom líder mostra o caminho até o local de destino marcado em nosso GPS dos sonhos. E sabe que, para guiar os liderados, precisa exercer influência. Sabe também que, se há um atalho para desenvolver essa competência, é descobrir como liderar, primeiro, a si mesmo. Foi das primeiras lições que aprendi, na escola formal e na vida: só serei capaz de conduzir alguém rumo ao que julgo importante depois de tomar as rédeas da minha própria vida. Levo comigo a lição de Alexandre, o Grande: “Eu não temeria um grupo de leões conduzido por uma ovelha, mas sempre temeria um rebanho de ovelhas conduzido por um leão”. E acrescentaria: ou por uma leoa.

Governar a si mesmo é extremamente difícil e, ainda assim, condição para exercer influência sobre terceiros. A fórmula é simples. Se quero orientar meus filhos, preciso dar o exemplo. Se fui designado para guiar um povo ou um exército, devo ser fonte de inspiração para eles. Se peço disciplina a alguém, não posso me dar o luxo de ser indisciplinado. Se exijo comprometimento dos meus colaboradores, tenho de ser

comprometido em tudo que faço. Se incentivo a caridade em alguém, o mínimo que podem esperar de mim é que também seja caridoso.

Agora reflita um instante. Você tem agido assim, está praticando a autoliderança ou tem se deixado levar pelas circunstâncias? Tem sido o seu maior exemplo de líder? Está no palco ou assistindo da plateia a vida passar? Na arena ou na torcida, lá longe, na arquibancada? Pense um pouco sobre isso. A depender das respostas, talvez caiba fazer alguns ajustes para aprimorar sua capacidade de se autoliderar. Mas não se apavore. Isso é perfeitamente normal. É para isso mesmo que serve um exercício de autoanálise como esse que propus.

É muito raro ter espírito de liderança. Sabe por quê? Porque liderança combina senso de propósito, compromisso, audácia, coragem, força interior e uma boa dose de sabedoria. Alguém disposto a ser líder de si mesmo precisa ter certeza se possui alguma ou algumas dessas competências. Deve, para isso, mergulhar em seu interior em busca de seus valores mais genuínos. Não importam bens materiais nem títulos acadêmicos, tampouco um currículo de respeito, que reflita grande experiência gerencial. Tudo isso diz muito sobre você, é claro, mas é inútil quando se trata de princípios. Mais importante é descobrir qualidades como humildade para ouvir, capacidade de servir e disposição para pôr a mão na massa. Elas não estão presentes? Meu conselho é: tente desenvolvê-las.

Todos nós temos um lado sombrio. A autoliderança exige reconhecê-lo e dominá-lo, para depois aprender a iluminar o dos outros. Você tem monitorado a sua fisiologia, o seu

foco e a sua linguagem no dia a dia? Por que pergunto isso? Porque um líder que se vê como derrotado, focado mais nos problemas que nas soluções, dificilmente consegue atingir bons resultados com seu time, e não poderia ser diferente com o líder de si mesmo. Daí a importância de ressignificar derrotas do passado, problemas do presente e desafios do futuro. Eles têm o peso que atribuímos a eles. Tome como exemplo o momento que estamos atravessando, de pandemia. Desde que tudo começou, cada um de nós se viu obrigado a liderar mais e mais a si e às pessoas próximas, e é notável como alguns de nós têm se saído melhor nesse “novo normal”. Será por que conseguem transformar adversidades em uma grande fonte de aprendizado, de desenvolvimento pessoal e coletivo? Volto a citar o líder Alexandre, o Grande: “Da conduta de cada um depende o destino de todos”.

Dirigir a si próprio é ter sensibilidade para lidar bem com fraquezas, medos, frustrações. Liderar a si mesmo é, antes de tudo, saber perder, compreender que nossa existência é falha e efêmera, circundada por vales e montanhas, caracterizada pela alternância entre choro e alegria, fraqueza e coragem. Há que ser livre para seguir o curso da vida, percebendo bem a situação para fazer o que tem de ser feito. Liderar a si mesmo é parar de colocar a responsabilidade no outro, no passado, na pandemia. É assumir que talvez as coisas não estejam dando certo porque EU ainda não consegui acertar o ponto, encontrar o melhor caminho. É, enfim, ter clareza de quem sou e por que faço o que faço.

Em termos práticos, caro leitor, talvez você precise mudar sua linguagem, sua alimentação, os cuidados que tem consigo mesmo. Tire o foco do que vem dando errado e direcione-o para como fazer dar certo. Tome seus pontos fortes como combustível para turbinar sua autoconfiança e olhe para os pontos fracos como oportunidades de melhoria. Seja um bom líder de si e ajuste o que precisar ser ajustado. E lembre-se: a procrastinação funciona como juros compostos para os problemas. Quanto mais você adia decisões e ações como líder, mais problemas a sua equipe – você mesmo, nesse caso – terá no futuro.

As dificuldades às vezes consomem tanto, que o indivíduo acaba se esquecendo do que o trouxe até aqui. Por isso é tão bom de vez em quando retomar o contato consigo mesmo e com as próprias motivações. Por que você está lendo este livro? Será porque quer mudar de vida? Será porque vislumbra obter um conhecimento que vai ajudar a construir oportunidades, e assim dar mais segurança a sua família? Essas razões permanecem firmes em sua alma? Aí vai outra lição de Alexandre, o Grande: “Ou você muda de atitude, ou de nome”. Cito também um ensinamento do eterno Peter Drucker, ícone da administração: “Se você quer algo novo, precisa parar de fazer algo velho”.

Certa vez, um ex-subsecretário de Defesa dos Estados Unidos faria um discurso para uma plateia considerável. Antes de começar a falar, deu um gole de café na xícara de isopor que levava ao palco. Deu outro gole, olhou para o copinho e sorriu. Começou o discurso: “No ano passado, quando eu ainda era

subsecretário, apresentei-me neste mesmo palco. Viajei de classe executiva, tinha alguém esperando por mim, já haviam me registrado no hotel. No dia seguinte, me pegaram para vir a este local. Fui conduzido a uma sala reservada e recebi café em uma bela xícara de porcelana. Este ano, não sou mais subsecretário, voei de classe econômica, não havia ninguém à minha espera, registrei-me no hotel, peguei um táxi para vir até aqui. Chegando, perguntei a um dos técnicos se havia café e ele apontou para a máquina sobre a mesa encostada na parede. Fui lá e despejei a bebida neste copo de isopor que vocês estão vendo. Pois é, a xícara de cerâmica que me deram no ano passado nunca foi entregue a mim. Foi entregue ao cargo que eu ocupava. Eu mereço uma xícara de isopor.”

Contei essa pequena história para ilustrar como é a vida real de quem se apega a *status* e aparências. Cabe a cada um de nós fazer por merecer a tal “xícara de cerâmica” em vez do copinho de isopor, mas pelo ser humano que somos de fato, não pelo valor que os outros veem em nós por circunstâncias externas. Você, meu amigo, minha amiga, merece tomar café em uma xícara de porcelana porque sabe do seu verdadeiro valor. Não deixe a realidade atual determinar quem você é. Pode ser que você já mereça a porcelana, mas o mundo vai demorar um pouco para reconhecer isso, fornecendo-lhe apenas isopor durante algum tempo. Persista, fazendo os ajustes necessários, monitorando e criticando constantemente a forma como lidera a si próprio. Você não precisa de um time grande para guiar. A pessoa mais importante que precisa de sua liderança está aí, bem na frente do espelho. Lidere-a.

A verdadeira
PERSEVERANÇA

*"A vida só pode ser compreendida olhando para trás, mas
só pode ser vivida olhando para a frente."*

Søren Kierkegaard, filósofo dinamarquês



Um acidente traumático, a perda de um ente querido, uma pandemia que impõe inúmeras restrições são como terremotos que abalam nossas crenças, interferem drasticamente em nossos hábitos e nos mostram que a vida não é controlável, muito menos previsível. São eventos e situações que testam nossa capacidade de perseverar.

O conceito de perseverança vem do grego *hypomenō*, termo que significa “permanecer, ficar embaixo, estar paciente enquanto espera, manter-se, ter tolerância, estar com os pés no chão, não retroceder”. Segundo o teólogo norte-americano William Barclay, “[perseverante] é o espírito que pode suportar coisas, não simplesmente com resignação, mas com fervorosa esperança... [Perseverança] É a qualidade que mantém o homem em pé com o rosto voltado contra o vento”. Estou falando, leitor, de uma vontade, inerente a certos indivíduos, de não se desviar do caminho; da capacidade de focar no objetivo para além do sofrimento imediato; de conseguir se manter firme quando o resto do mundo não parece sólido o bastante; de transmutar a dor vivida em capacidade de ajudar o próximo; de se reinventar quando é impossível alterar a situação. A verdadeira perseverança não vem de graça, mas é essencial para a realização dos grandes sonhos.

É nas provações que descobrimos o tipo de pessoas que somos. A forma como reagimos ao inesperado diz muito sobre

nós, dando indícios certos da nossa verdadeira natureza. Reagir bem a situações moldadas ao roteiro que planejamos para nossa vida parece fácil. Difícil é enfrentar com sabedoria o imponderável. Perseverar nada mais é que reagir bem mesmo quando o quadro é completamente imprevisível. É como se o perseverante enxergasse muito além do que está acontecendo no momento, visualizando a beleza do que ainda está por vir e, ao mesmo tempo, de tudo que já ocorreu. O obstinado sabe que as aflições são passageiras, ao passo que quem desiste fácil é consumido pelos problemas, permitindo que a felicidade se dissipe em razão deles.

Respeitados psicólogos, Richard Tedeschi e Lawrence Calhoun constataram, em seus longos estudos sobre crescimento pós-trauma, que de 50% a 75% dos indivíduos que sobreviveram a situações de grande sofrimento identificaram mudanças positivas em si mesmos depois de superados os acontecimentos. Muitos deles desenvolveram maior entusiasmo pela vida, em outros surgiu um forte desejo de melhorar as relações interpessoais ou despertou um sentimento profundo de empatia e compaixão. Alguns viram na crise um leque de novas possibilidades, e muitos se percebem mais fortes e espiritualmente evoluídos.

Tomando esse estudo como base, é surpreendente o alto índice de pessoas que perseveram, não é? Para os pesquisadores – e eu concordo com eles –, somos mais vulneráveis do que pensamos, e diligentes também. Quando

encaramos as dificuldades da vida, saímos feridos, é claro. Com o tempo, porém, as feridas cicatrizam e ficam as marcas, que carregam consigo a síntese do nosso aprendizado. E assim vamos nos engrandecendo, tornando-nos mais firmes, decididos, determinados, resolutos.

É por isso que acredito que sairemos deste momento tão peculiar, de pandemia, fortalecidos. Pelo simples fato de sobrevivermos – e vamos sobreviver! –, seremos todos gigantes depois de tudo.

Posso afirmar por mim, caro leitor: eu me fortaleci graças à perseverança. Confesso que, hoje, não me estresso fácil. Sou muito mais tranquilo, centrado, sensato e resiliente do que já fui. Relativizo coisas que antes me levavam à loucura só de imaginar o que poderia ter acontecido. É a velha história de sofrer por antecipação. Podemos combater isso por meio da fé – na conotação mais ampla da palavra. A fé nos leva a entender que, cedo ou tarde, tudo passa. “Deixe-me cair se eu tiver de cair. A pessoa que me tornei vai me segurar”, ensina o provérbio. É muito simples: se não enxergarmos a possibilidade de crescimento, jamais a encontraremos.

Ninguém vê nada de extraordinário no simples ato de caminhar pelas ruas, até que isso se torne algo proibido por questão de saúde pública. Ninguém dá valor à sensação do vento no rosto, até ser obrigado a usar máscara o tempo todo. Imagino que, quando tudo isto que estamos vivendo ficar para trás, seremos gratos por apenas exercer o direito de ir e vir.

É curioso pensar nisso e lembrar que houve um período, cerca de dois anos atrás, em que eu publicava, nas redes sociais, posts com cinco motivos pelos quais eu tinha de agradecer no dia. Esse era o exercício que eu recomendava a todos que estivessem em busca da perseverança. Recomendava e continuo recomendando, agora talvez mais do que nunca. Não tenho a menor dúvida: quem o pratica nota que tem bem mais razões para agradecer do que para reclamar. Crie esse hábito, meu amigo, minha amiga, e depois me conte se não aconteceu com você também.

Nas palavras de um dos maiores filósofos da história, Friedrich Nietzsche:

“Quem tem por que viver aguenta quase todo como”.

O sentido da vida pode ser encontrado na família, na religião, nos estudos, no trabalho, na arte, no simples ato de fazer coisas úteis todo dia. Na Bíblia o tema é abordado com a história de Jó, um homem bastante centrado, que sabia direitinho qual era o sentido da própria vida, mesmo quando perdeu tudo e sofreu uma duríssima provação. Vem daí a expressão “paciência de Jó”, que denota resiliência. O povo, ao cunhar o termo, usou a palavra “paciência”, mas, se refletirmos um pouco, talvez fosse mais apropriado ter escolhido “perseverança”, bem mais precisa... Afinal, o personagem foi alguém com a rara capacidade de perder tudo e, mesmo assim,

manter-se constante em suas crenças e valores, seguindo firme em seu caminho, rumo ao seu propósito, dotado de inesgotável esperança, apesar das inimagináveis tribulações que enfrentou. Era um legítimo perseverante.

A perseverança é a ponte que liga você a seu sonho. Minha sugestão é que se mantenha na estrada, sem sair do caminho traçado. No percurso, surgirão, sim, aflições, mas tenho certeza de que você será capaz de suportá-las. Eu acredito que a força que você tem dentro de si supera, em tamanho, qualquer problema que apareça em sua vida. Afinal, nada parou você até agora, tanto que está aqui, firme e forte, lendo este artigo, não é mesmo?

REFERÊNCIAS

COLLIER, Lorna. Growth after trauma. American Psychological Association, 2016. Disponível em: <<https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma>>.

EVANS, Gemma. 'Post-Traumatic Growth' - Does Trauma Make You Stronger? Dr Richard Tedeschi, Ep 44. YouTube, 17 abr. 2020. Disponível em: <<https://youtu.be/zERPTABBCM4>>.

A verdadeira
Humildade



A humildade ajuda a viver melhor. Sendo humildes, lidamos com mais tranquilidade quando a vida resolve nos impor desafios, sem a arrogância de nos sentirmos injustiçados quando, na verdade, estamos apenas sendo testados, tal como ocorre com nossos iguais. Cultivando a modéstia, temos mais chances de alcançar sucesso em qualquer grande projeto, por uma razão muito simples: nossos olhos estão abertos para o que somos de fato, seres imperfeitos, que *precisam* se desenvolver continuamente. A verdadeira humildade tem, portanto, papel fundamental em nossa paz de espírito, em nossa felicidade.

Apesar de fundamental, essa é uma qualidade pouco compreendida. Alguns de nós a confundem com ingenuidade, falta de juízo ou até de inteligência, e é aí que surgem abusos, desdém, prepotência. Há, ainda, quem a considere atributo exclusivo daqueles com menos posses e dinheiro, o que também está longe de ser verdade, afinal há ricos humildes e pobres bastante orgulhosos. Acho que se faz essa associação porque o dinheiro pode, de fato, mudar o comportamento de alguém, sem que haja aí, necessariamente, relação de causa e efeito.

Humildade pode funcionar como portão de entrada para a honra, ao passo que a soberba é a sala de espera para a queda. Sua senhoria a humildade sempre anda bem acompanhada de outras boas e sábias senhoras: mansidão, paciência, fortaleza, singeleza, simplicidade, deferência,

empatia e caridade. Os senhores respeito e despojamento acompanham-nas todas. Se humildade é força, imagine, então, quando se mistura a tantas figuras ilustres! Ao mesmo tempo que não é orgulhoso, nem vaidoso, nem egoísta, o humilde sabe que tem pontos fortes e que não deve simplesmente enterrar os talentos com os quais foi agraciado. Igualmente, reconhece cada um dos fracos e procura ajuda para contorná-los ou se livrar deles.

Por definição, humildade é a virtude da modéstia e do bom senso, da capacidade de compreender as próprias limitações. É a aceitação plena das vulnerabilidades e fraquezas. É invocar as qualidades sem o erro de ignorar os defeitos. É não deixar que as falhas que nota em si mesmo prejudiquem em qualquer nível os valores nutridos desde sempre. É admitir que errou e tratar de se acertar com a vida. É manter a força de caráter acima de tudo. É ter empatia para se pôr no lugar do outro. É saber ouvir.

Quem compreende as próprias limitações vai em busca de se desenvolver, procurando se autoconhecer primeiro, sem se deixar afetar nem pelas honras nem pelas desonras; nem pelos elogios nem pelas calúnias. Uma pessoa humilde nunca se coloca como merecedora de nada, tampouco aponta para as faltas e os defeitos dos outros, pois sabe que não lhe cabe julgar ninguém por nada. Evita emitir críticas, mas, se o faz, foca nas construtivas, sempre com a intenção de ajudar o outro a crescer. E – importante! – depois de pedir permissão para opinar. Estou convencido de que a humildade é a

disponibilidade de servir, de mudar vidas, de permitir que os outros não esperem apenas pela sorte, mas criem as próprias oportunidades.

A humildade é provavelmente o maior diferencial dos líderes. Quando penso nisso, logo me vêm à mente o nome e a imagem de dois grandes homens que já caminharam pela Terra: Jesus Cristo e Gandhi. O primeiro, filho de carpinteiro, nasceu em uma manjedoura e entrou em Jerusalém montado em um burrinho, mas nos ensinou tanto sobre amor, perdão, caridade, tolerância, esperança, solidariedade, justiça, humildade... Algumas de suas mais belas palavras vêm do Sermão da Montanha e das bem-aventuranças: "(...) bem-aventurados os mansos porque eles herdarão a terra" (Mateus 5:5). Quanto a Gandhi, o episódio de que me recordo é o do jovem Shriman, PhD pela London School of Economics, que, desejoso de mudar a economia indiana, foi pedir a bênção de Bapuji e ouviu isto: "Junte-se a nós e limpe os banheiros do eremitério hindu (Asham)". No pensamento de Gandhi, se o jovem doutor queria mesmo transformar a economia de uma forma que ajudasse todo mundo, precisava, antes, *entender* a vida de todos.

Essa história protagonizada por Shriman me faz lembrar do tempo em que eu, com 14 anos de idade, fui colocado por meu pai para trabalhar em diversos setores do curso presencial dele. Acho que só não me destacou para limpar banheiros porque não deu tempo. Anos depois, montei minha própria empresa,

que atualmente presido. Graças a essa e outras experiências no mundo da educação e do empreendedorismo, hoje consigo enxergar sob os pontos de vista do colaborador mais graduado ao mais inexperiente. É claro que também cometo erros em minhas análises, como qualquer ser humano, mas sempre estou aberto a mudar de opinião, desde que o outro me traga novos e relevantes dados. Eis mais um ponto a ser destacado sobre humildade que muitos confundem: o fato de ter uma opinião firme não torna você menos humilde. O pulo do gato é ter inteligência para saber quando é hora de abandonar ideias que não se sustentam mais. Gente cabeça-dura dificilmente vai longe. Prefiro ser manso, porque “ser manso e humilde é entrar pela porta estreita” (Mateus 7:13).

E saiba que, no outro extremo da modéstia, a arrogância faz estrago. Quem despreza a humildade – e infelizmente tenho conhecido muita gente assim em minha jornada como empreendedor – tem alma mesquinha e se acha no direito de censurar tudo e todos, como se fosse a perfeição em pessoa. Um dado curioso: é aquele tipo que diz *sim* para tudo, ainda que disso resulte muita frustração. Pode soar estranho, mas, muitas vezes, acreditamos que, ao dizer *sim*, estamos sendo generosos, quando, na verdade, a força por trás dessa aparente disposição é a vaidade. No fundo, quem é mais inseguro teme que um *não* possa trazer sensação de impotência e inferioridade. Cuidado!

Existe uma parábola que nos ensina uma grande lição sobre isso. Gostaria de compartilhá-la com você:

Certa manhã, meu pai, muito sábio, convidou-me para dar um passeio no bosque, e eu aceitei com prazer. Após algum tempo, ele se deteve numa clareira e, depois de um pequeno silêncio, me perguntou:

- Além do canto dos pássaros, você está ouvindo mais alguma coisa?

Apurei os ouvidos alguns segundos e respondi:

- Estou ouvindo um barulho de carroça.

- Isso mesmo. E é uma carroça vazia!

Então, perguntei:

- Como pode saber que a carroça está vazia, se ainda não a vimos?

- Ora, ele respondeu, é muito fácil saber que uma carroça está vazia por causa do barulho.

Qual é a moral? Tenha cuidado com as carroças vazias. Elas fazem mais barulho. Quem precisa gritar, espernear para mostrar sua opinião faz isso porque o conteúdo é raso, vazio, inútil. Faz isso por orgulho, por vaidade, por falta de humildade. Aprenda a lidar com essas pessoas e faça justamente o contrário.

“Melhor ter espírito humilde entre os oprimidos do que partilhar despojos com os orgulhosos.”

Provérbios: 16.19

NÃO É O QUE

PARECE



*“Nem tudo que se vê é o que parece, nem tudo
que parece é o que realmente é.”*

Ditado popular

Você já conversou com alguém, um amigo, colega ou parente, e ouviu dele exatamente o contrário do que esperava? Seu interlocutor não só estava equivocado, como entendeu tudo de cabeça pra baixo? Isso não é nada incomum. A correta interpretação de tudo que acontece é determinante para a saúde física, mental e espiritual, particularmente quando os tempos são difíceis, mas, às vezes, o outro está cego ou tem as lentes dos óculos sujas, a visão embotada de dor, ódio, ciúme, inveja ou o que quer que sirva para turvar a realidade, afastando-a do que é verdadeiro, do que é certo.

A visão desfocada pode resultar de uma escolha, feita conscientemente ou não. Muitas pessoas só enxergam as coisas como lhes convém. São convincentes, munem-se de todos os argumentos imagináveis e inimagináveis para defender o indefensável, e falta-lhes habilidade, experiência, maturidade ou, simplesmente, capacidade de encarar os fatos como eles são. Deixam a mente ser contaminada pelo que carregam no coração e na alma. Gente assim é predisposta a não olhar ao redor com objetividade. Os borrões nas lentes que usam nem o mais potente produto de limpeza é capaz de remover. Em casos como esses, só a busca por fé, propósito e solidez de princípios funciona.

A depender de quem me lê, o mundo pode parecer escuro o tempo todo, mas isso se deve, quem sabe, aos óculos de sol? Para outros, a realidade pode parecer mais colorida, por causa das lentes cor-de-rosa, azul, verde... Ora, se estamos falando

desse tipo de filtro do mundo real, bastar tirar os óculos. Será que você consegue? É corajoso e ousado a esse ponto? Se sim, pode ter certeza de que tudo deixará de se mostrar tão sombrio ou, no outro extremo, artificialmente multicolorido. É possível que a realidade o ofusque por alguns instantes, fazendo doer, de verdade, os olhos, mas será passageiro. Haverá quem ceda ao impulso de recolocar as lentes, e haverá quem se adapte às cores verdadeiras da natureza, do céu, das cidades, ganhando em percepção e lucidez.

Eu sei que você consegue. Todas as pessoas, sem exceção, absolutamente nenhuma exceção, conseguem. Cada um de nós é capaz de encontrar a verdade, e agora mesmo! Tudo que a vida exigirá é mais habilidade para interpretar o mundo. Aceite essa evolução, com a qual você só tem a ganhar. É ela que fará você entender que muito mais importante que o que acontece é a leitura que você faz dos fatos. Entra em cena o poder da interpretação. Tudo é mais do que sugere ser quando analisado apenas na superfície. Então, muita calma, pois nem tudo é o que parece.

Pensemos numa situação ilustrativa. Digamos que você resolveu se separar de seu(sua) parceiro(a). O carinho e a atração acabaram, sendo substituídos por indiferença e, em casos extremos, desprezo. A tendência é enxergar no outro apenas defeitos que confirmem a repulsa que você sente. O simples jeito de mastigar do seu antigo amor incomoda, e o que até outro dia passava despercebido, como o modo de se vestir ou os roncos noturnos, hoje tira você do sério. É assim porque sua visão está contaminada pelo desamor. Tudo o que

a pessoa disser ou fizer parecerá inadequado aos seus olhos, mesmo que ela tenha a melhor intenção do mundo.

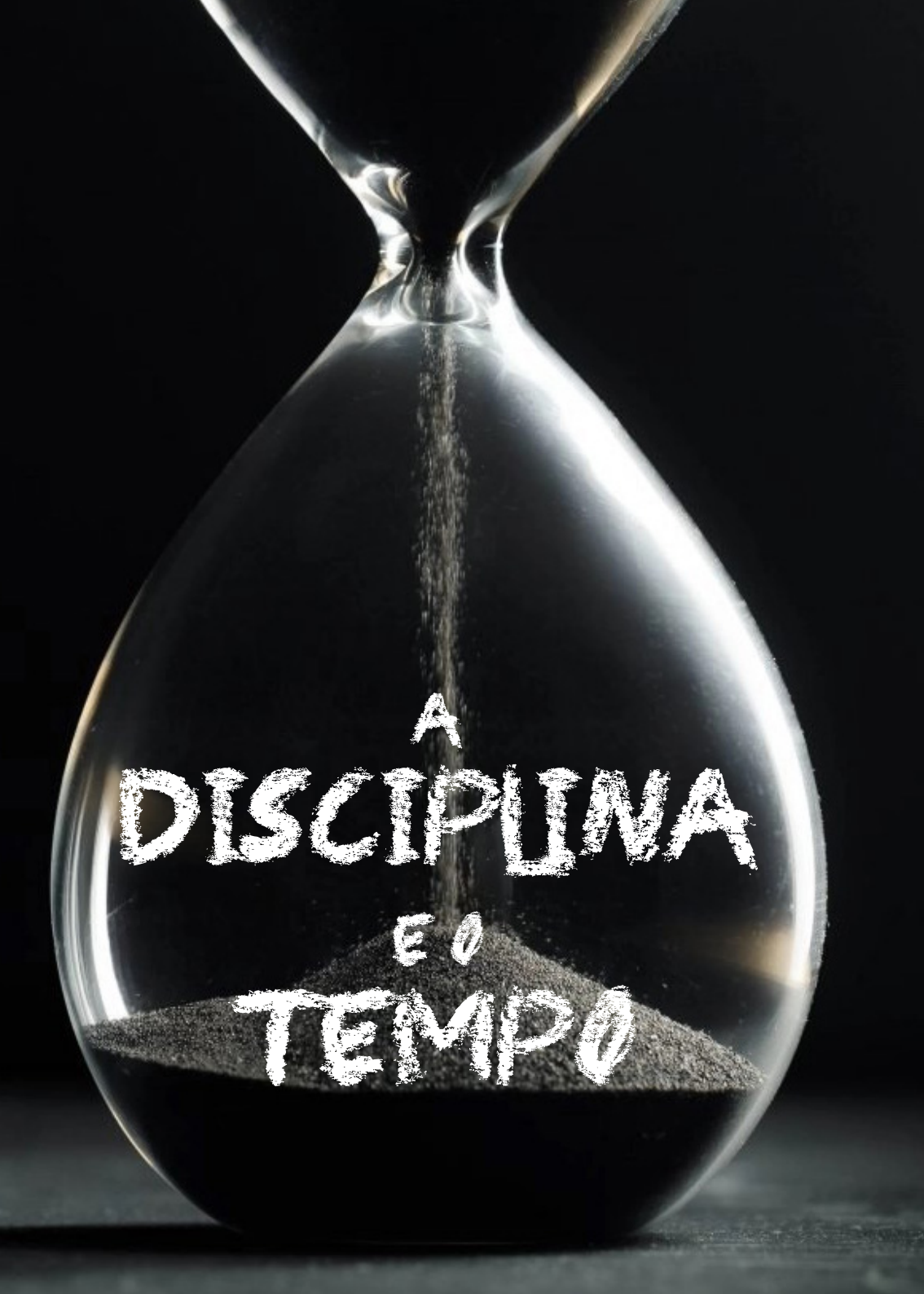
Poucos conseguem perceber que, quando estamos acometidos por um inverno de oportunidades, é justamente o melhor momento para se dedicar à preparação, à capacitação, ao aperfeiçoamento pessoal. Por quê? Porque, além de muitos concorrentes estarem desanimados, a ponto de realmente terem deixado de capacitar-se adequadamente, não há a pressão dos prazos apertados para vencer os conteúdos programáticos extensos que tradicionalmente integram os editais das provas ou concursos. O momento de plantio é sempre antes da época de bonança!

Como você vê, leitor, nem tudo é o que parece. Nossos comportamentos e escolhas são muito influenciados por nossa forma de ver o mundo e interpretar as situações. Quando agimos sem pensar, tendemos a assumir comportamentos automatizados, em geral de defesa, medo e retração. Nosso cérebro dispara reações que não refletem, necessariamente, a verdade. O quadro que imaginamos pode ser exatamente o oposto do real, e, ainda assim, somos compelidos a agir equivocadamente. Afinal, nos dizeres do filósofo Sêneca, “é preciso dizer a verdade apenas a quem está disposto a ouvi-la”.

Sabendo disso, sigamos adiante, procurando interpretar com sabedoria o que acontece a nossa volta, sendo o mais objetivos possível ao analisarmos tudo e todos. Como Jean Paul Sartre ensinou, “não importa o que a vida fez de você, mas o que você faz com o que a vida fez de você”.

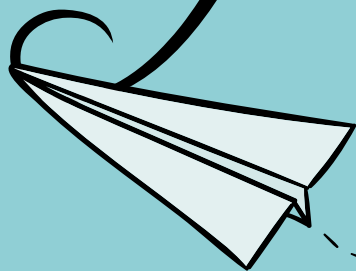
PARTE II

PARTE II

An hourglass is shown against a black background. The top bulb is empty, and a stream of dark sand is falling into the bottom bulb. The words "A DISCIPLINA E O TEMPO" are written in white, chalk-like font on the glass of the bottom bulb. The sand has formed a small mound at the bottom of the bulb, partially covering the text.

A
DISCIPLINA
E O
TEMPO

Isso
também
passará



*E*ra uma vez um reino próspero que, pela primeira vez, vivia tempos difíceis. Centenas de súditos morriam todos os dias, acometidos por uma doença misteriosa. Eram fortes os indícios de traição entre os nobres, tanto que o rei não sabia mais em quem confiar. Para agravar a situação, o rigoroso inverno destruíra a colheita e impusera a fome. Por fim, havia a ameaça de uma iminente invasão de povos inimigos.

Perdido em meio ao caos, o senhor daquelas terras consultou todos os seus conselheiros, mas nenhum foi capaz de oferecer uma solução. Desesperado, partiu em uma jornada, na companhia do único servo em quem ainda confiava plenamente. Seguiram para o topo de uma montanha conhecida pelos perigos que escondia, situada em uma área para lá de remota. Foram em busca de um velho homem que, dizia a lenda, já caminhava pela terra havia mais de um século, tendo se isolado da humanidade fazia algumas dezenas de anos, em um tipo de retiro espiritual, só que permanente. O rei estava disposto a fazer o que fosse preciso para salvar seu povo e o império, mesmo que isso significasse arriscar a própria vida para ouvir o misterioso sábio.

O percurso foi árduo. Caminharam dias a fio, enfrentando animais silvestres e o frio intenso, sem contar o receio de, a qualquer momento, sofrerem ataques de inimigos. Após uma semana de tensão e desgaste físico, finalmente chegaram à casa do eremita.

Era uma pequena cabana de madeira, que parecia extremamente frágil, sobretudo em um ambiente hostil como aquele do topo da montanha, mas que surpreendentemente se mantivera de pé por décadas. O ancião se encontrava sentado em frente a uma lareira, de costas para a porta, bebericando o que parecia ser chá. Cansado da viagem, o monarca foi direto ao ponto: “Velho Sábio, minha família governa esta região há séculos e agora nosso povo está sob grave ameaça. Qual conselho você me daria para lidar com este tempo de dificuldade e salvar o meu reino?”

O ermitão, que aparentava mesmo ter passado dos cem anos de idade, virou-se e, olhando nos olhos do visitante, disse apenas: “Como tudo em sua vida, isso também passará”. Não podia ser! Tanto esforço para nada?! O soberano não se conteve: “Só isso? Que conselhos você me dá para que isso passe o quanto antes?” A resposta foi, mais uma vez, desconcertante: “É só isso. O resto você vai descobrir. Leve esta carta e abra-a quando você estiver vivendo momentos de glória.”

Furioso, o senhor feudal pegou o pedaço de papel e se retirou na velocidade de um raio. A sós com o servo, desabafou: “Não me importa o conselho desse sábio maluco. Arriscamos nossa vida por nada. Jogue isso fora!” Mas o escudeiro, que, embora não tivesse educação formal, era bastante experiente e conhecia seu mestre desde que este não passava de uma criança, desobedeceu à ordem. Guardou a carta.

De volta ao castelo, o rei ficou remoendo a informação por algum tempo: “Velho maluco! Como as coisas vão passar se eu não fizer nada? Estarei morto!” Frustrado, resolveu parar de pensar no assunto e focar em ações. “Se for para morrer, que seja tentando”.

E foi assim que o líder daquele povo – ele mesmo dotado de virtudes notáveis, como grande inteligência e capacidade de gestão, além de reconhecida eloquência, graças a anos de muito estudo e preparação para o posto de soberano – lançou-se ao trabalho. Estruturou um plano de ação, determinado a combater as quatro frentes críticas que ameaçavam o império: a doença misteriosa, a traição dos nobres, a fome que assolava o povoado e a ameaça do inimigo.

O plano começou a surtir efeitos em poucas semanas. Homens, mulheres e crianças foram retomando a saúde, e a doença finalmente acabou

contida. A segurança real identificou cada um dos traidores. O inverno terminou, e a terra, semeada, voltou a pôr o alimento nas mesas. O inimigo desistiu do ataque, concluindo que teria enorme chance de falhar, especialmente agora, restabelecida a força do vizinho.

Feliz com a reviravolta, o senhor do recém-recomposto império se lembrou do solitário homem da montanha, ainda com algum rancor, mas ao mesmo tempo com admiração. “Como tudo em sua vida, isso também passará...”

Uma grande festa foi organizada. Havia muito que comemorar, e o governante se sentia intocável. Seu fiel servo percebeu, então, que era hora de lhe devolver a carta entregue pelo velho sábio. O rei ficou furioso. “Eu mandei você jogar isso fora!”, gritou. “Peço desculpas, mestre, mas entendi que era para o seu bem. Lê-la não vai atrapalhar agora. Afinal, estamos no auge do império”, respondeu o criado.

Cedendo, o monarca abriu a carta e leu: “Como tudo em sua vida, isso também passará”.

E eis que tudo fez sentido. Os pés do rei voltaram ao chão. Subitamente, ele não se sentia mais invencível. Retomou o estado de alerta, reativou todo o instinto de autopreservação. Não deixou de aproveitar a festa; ao contrário, enxergou o momento como uma oportunidade única, que, por ser rara, não exigia o

cometimento de excessos, e nem mesmo abaixar a guarda. O rei curtiu a celebração com os olhos abertos, presente em cada instante. Para ele a lição era cristalina: o momento de pujança também passaria, como passara o de aflição, tristeza, morte e medo. Era preciso tomar cuidado, sempre. Novas doenças poderiam se espalhar. Outros traidores poderiam se revelar. Ameaças inimagináveis poderiam surgir.

Compreender que nada é definitivo fez um enorme bem àquele rei. De fato, meses mais tarde, descobriu-se que, na noite da festa, um traidor ainda não capturado havia planejado cometer regicídio, mas, como o monarca demonstrava estar bastante atento a tudo e a todos, não conseguira nem mesmo se aproximar dele.

Olá, caro leitor. Escrevi essa história inspirado numa parábola conhecida como *A Lenda do Anel do Rei*. Não há muita certeza acerca da autoria do conto original, que nos ensina uma máxima muito simples, mas ao mesmo tempo profunda: tudo na vida passa, tanto as piores como as melhores fases. Acredito que essa lição possa funcionar como um divisor de águas em sua trajetória, por isso quis compartilhá-la em nesta conversa.

Você notou como o protagonista da narrativa perdeu tempo em conversas infrutíferas, na esperança de obter alguma fórmula mágica para seus problemas? Percebeu como isso o levou a retardar a ação? Ficou claro como ele tinha, sim, competência para enfrentar as dificuldades desde o começo, mas não conseguia enxergar isso? Veja bem: não se trata de ignorar o poder dos conselhos vindos de quem é mais experiente do que nós, mas de estar atento à hora certa de deixar a conversa de lado e pôr a mão na massa.

Para dizer o óbvio, entender que nada é definitivo pode nos ajudar a manter o foco. O que é importante *agora*? Talvez vivenciar um luto que nos tenha sido imposto, e só depois seguir nossa jornada? Talvez trabalhar arduamente para pagar as contas? Talvez aprimorar nossos maiores talentos, na procura incansável por melhores condições de vida? Seja o que for, compreender que qualquer “urgência” é passageira nos dá paz de espírito, tranquilidade, o que é essencial na tomada de decisões.

Olhe um instante para trás, analisando sua existência até aqui. Tudo passa, não é mesmo? E é justamente por isso que a vida é tão bela.

A verdade é que, mal nascemos, começa a correr a contagem regressiva em nosso relógio pessoal. O fim, todos nós sabemos qual é; só o caminho é de todo incerto, cabendo a nós planejar o melhor percurso. O tempo é precioso demais num contexto em que tudo passa, e rápido. Se é assim, não

podemos nos dar o luxo de desperdiçá-lo com bobagens. Nada de perder o sono inutilmente. Nada de se “pré-ocupar” com algo que ainda não ocorreu. Nada de viver de “ses”! Por outro lado, há detalhes valorosos demais ao nosso redor que não temos o direito de ignorar. Refiro-me a um pôr do sol especial, a um almoço com os pais, à água do mar molhando nossos pés... Tudo passa, e mais rápido do que pode ser desejável, então nada de reservar sua melhor louça apenas para os dias de visita; use-a no dia a dia, mesmo que esteja sozinho. Também não seja tão crítico consigo mesmo, tampouco deixe de pedir desculpa de vez em quando, ou de perdoar. Jamais pare de sonhar com algo mais. Jamais desista de tentar. Tudo passa rápido demais, e o arrependimento é um dos piores sentimentos que existem.

Está em um momento particularmente difícil? Conforte-se, sabendo que ele *vai passar*. Mas não baixe a guarda, pois uma fase boa também passa. É o ciclo da vida. Esteja preparado para ele.



De repente um menino de 13 anos é descoberto no YouTube e se torna uma estrela internacional da música. De repente uma jovem, também de 13 anos de idade, é notada por um olheiro e alçada ao posto de modelo mais famosa da Terra. De repente um negócio finalmente decola e impacta o Brasil inteiro, sem barreiras. De repente o tempo fecha e começa a chover. De repente um acidente acontece. De repente a luz de casa cai, bem no meio da sessão de estudos. De repente o mundo muda e todos estão de máscara nas ruas, mantendo-se a dois metros de distância uns dos outros, com o semblante preocupado. O repentino pode acontecer para tudo, das situações mais cotidianas às mais inesperadas e transformadoras. Ele é conhecido por ser um entrão, que veio sem ser convidado, sem fazer cerimônia e sem acreditar em avisos de alerta.

Alguns “de repente” não são tão casuais como podem parecer. O menino foi “repentinamente” descoberto por um caça-talentos? E os vídeos que ele gravou pretendendo que viralizassem, não contam? De fato, milhares de pessoas assistiram às apresentações sem maior interesse, mas bastou um espectador para mudar tudo, correto? E a jovem modelo? Ela teve sucesso “de repente”, após ter seu potencial avaliado por um olheiro, ou precisou insistir no sonho de seguir carreira mesmo diante das críticas por ter o “nariz grande demais”? O negócio decolou “subitamente”? Só se for aos olhos de quem jamais testemunhou as noites insones dos sócios que, havia anos, batalhavam duro para ver a empresa dar certo. Pareceu

fácil, exceto para esses empreendedores, que ouviram muitos não antes de finalmente contar com um sim.

Outras circunstâncias da vida são mesmo imprevisíveis, fruto do puro acaso. Por causa delas, apesar de termos papel fundamental na construção da nossa própria sorte, também precisamos estar preparados para o inesperado. Afinal, a única certeza que temos é a da impermanência. Entendê-la e preparar o terreno para ela, aceitando-a como algo real, fará toda a diferença em nossa capacidade de nos levantarmos após cada queda, de perseverarmos, de atingirmos nossos maiores objetivos e sonhos.

Há quem afirme que a desgraça chega sem avisar. É verdade que o sofrimento pode bater à porta de repente. Isso faz parte da existência humana! Mas tenho uma boa notícia para você, meu amigo, minha amiga: o mesmo pode ser dito quanto à felicidade, que também pode aparecer sem ser esperada. Que tal fazermos um exercício, então? Preocupe-se (e não “pre-ocupe-se”), sim, com o seu futuro, sem, no entanto, se permitir ficar angustiado pensando coisas do tipo “e se de repente isso ou aquilo acontecer?”; “e se de repente eu perder alguém?”; “e se de repente eu for traído?”; “e se de repente eu adoecer?”; “e se de repente...?” Claro que devemos ser precavidos, mas quem vive com medo do repentino não vive de verdade.

O que podemos fazer é ir construindo oportunidades que propiciem alguns “de repente” em nossa vida. Foi o que fez ninguém menos que Justin Bieber, o cantor do YouTube

mencionado no início da nossa conversa. Foi o que fez a supermodelo Gisele Bündchen, a menina do “nariz grande”. O que eles têm em comum? Ambos se fortaleceram em sua trajetória, se blindaram diante da indiferença ou das críticas, abrindo caminho para os “de repente” reservados em seu destino.

Como tem sido com você, caro leitor? Sua vida mudou inesperadamente? De súbito você se viu no chão, após sofrer um grave golpe do Universo? Se sim, meu conselho é: não perca tempo se lamentando. Levante-se e adapte-se à nova fase que lhe foi imposta. Cresça com ela. Renove-se a partir dela. Será difícil, ninguém nega, mas a recompensa valerá o esforço.

Quem toma as rédeas da própria história tem a oportunidade incrível de escrever o final. É o que ensina a autora *best-seller* Brené Brown. E complementa: “Quando não reconhecemos nossas histórias de fracasso, percalços e sofrimento, elas é que mandam em nós”. Concordo com ela, e vou além: acredito que o final sempre é melhor que o começo, desde que estejamos dispostos a fazê-lo acontecer.

Veja nossa história recente. Durante a Segunda Guerra Mundial, alguns países, como Alemanha e Japão, foram quase completamente destruídos. As nações caíram, mas *decidiram* se reerguer. Foi aos poucos, mas recomeçaram tudo, e do zero. Reconstruíram casas, prédios e cidades. Resgataram a autoestima do povo. Desenvolveram tecnologia das cinzas. E eis que, “de repente”, são hoje duas das maiores potências do mundo.

Agora reflita comigo: ninguém sabe quando o “de repente” ocorrerá para cada um de nós. É tudo tão imprevisível para mim como é para você, mas de uma coisa tenho certeza: se ontem foi ruim, e eu *agi* para mudar isso, hoje já avancei um tantinho, e amanhã avançarei ainda mais. Vai que descobrimos que nosso momento atual é o melhor que poderia ter acontecido? Vai que havia alguma alternativa pior? Se não estamos totalmente no controle e enfrentamos algumas dificuldades – e é essa a realidade da maioria de nós nos últimos meses –, o melhor a fazer é trabalharmos com o que temos, focados em (re)construir nosso futuro. Quem sabe, passada toda a turbulência, nos veremos “repentinamente” muito mais próximos do destino que planejamos antes de sequer imaginarmos tamanha dificuldade?

Seu modelo mental deve ser: “Vou me capacitar, vou estudar, vou me preparar, porque, ‘de repente’, aquele edital pode sair, aquela oportunidade pode se abrir, aquela chance que eu tanto precisava vai aparecer”. Não é raro as pessoas serem pegas “de surpresa” por acontecimentos que já foram avisados que ocorreriam. Quem escuta e se prepara larga na frente.


A mensagem que quero passar é simples. Tudo aquilo que você deseja pode acontecer “de repente”. Por isso, é preciso estar preparado o tempo inteiro. Não há desculpa para ser pego “de surpresa”. O inesperado que controlamos é fruto de trabalho árduo e do avançar preservando tudo que já foi conquistado. Persevere e mantenha tudo que você alcançou,

e note que não me refiro apenas às posses, mas sobretudo ao conhecimento, à maturidade e à experiência. Tente suportar, o máximo que conseguir, o peso extra destes tempos difíceis. Gerencie suas emoções em meio à neblina da incerteza.

Não importa o tamanho da batalha, cabe a você tomar uma decisão que, “de repente”, mudará completamente sua vida. Para melhor ou para pior, a escolha é toda sua, mas é impossível transformar sua trajetória sem essa única resolução. Já pensou nisso?

O amanhã **NÃO**
nos **pertence**





Uma das perguntas mais recorrentes que tenho recebido, com poucas variações, é: “Gabriel, como lidar com tanta incerteza?” Minha resposta é simples: compreendendo que o amanhã não nos pertence. Em um primeiro momento, o conselho pode parecer contraintuitivo, até prejudicial. Afinal, se você não é dono do próprio futuro, então não pode fazer nada para mudá-lo, certo? “Quer dizer que somos todos reféns das circunstâncias, que está tudo pré-determinado e tenho mais é de me conformar?” Nada disso. Calma, que eu explico.

Planejamento é o primeiro passo para qualquer tomada de decisão. Estabelecer metas, objetivos e alvos é fundamental para o sucesso nos negócios, na carreira, nos pequenos, médios e grandes sonhos. Não podemos nos dar o luxo de sermos inconsequentes, optando deliberadamente por não desenhar minimamente um projeto de futuro. Mesmo assim, todos sabemos que, no fim das contas, ninguém, nem mesmo a pessoa mais rica do mundo, pode afirmar, com certeza, o que o amanhã lhe reserva. Nós, humanos, temos grande força e admirável capacidade, mas, ao mesmo tempo, somos dos seres mais frágeis que há na natureza. Essa dicotomia tem relação com a efemeridade de nossa existência. Somos, no tempo, como neblina que, aparecendo de repente, logo se dissipa, e, nesse breve existir, podemos até ser donos de muitos bens, mas jamais o seremos do amanhã.

Antes da pandemia, que ainda assola o Brasil e o mundo na data de publicação deste livro, havíamos planejado, aqui, no

Gran, inúmeras ações para 2020 e 2021. Viajaríamos em nossa caravana pelo país, implementaríamos inúmeras melhorias no ambiente físico de trabalho, ampliaríamos o nosso complexo de estúdios, em Brasília. Igualmente, no campo pessoal, Vivi e eu tínhamos traçado alguns planos, como passear pelo mundo em lua de mel. Imagino que você também tinha lá seus projetos... Mas eis que surgiu um vírus que pôs tudo a perder, impondo a cada um de nós o isolamento social e um monte de outras restrições para lá de chatas. Tudo aconteceu num piscar de olhos e nos obrigou a fazer vários ajustes, tanto na rotina diária como nos objetivos de médio e longo prazo. A situação foi democrática. Não houve classe social mais ou menos atingida, não houve status pessoal nem dinheiro no banco que livrasse alguém das súbitas limitações. Sendo o indivíduo doutor ou operário, rei ou súdito, rico ou pobre, professor ou estudante, lá estava ele, sem poder sair de casa com a mesma liberdade que tinha há poucos meses.

Agora, mais do que nunca, depois de ter visto tudo que vi neste período, jamais presumirei o dia de amanhã, porque ficou provado que não sei mesmo o que ele me reserva. Como sentimos na pele, 2020 parecia transcorrer normalmente, prometendo ser até melhor, para muitos, do que 2019. Entretanto, do nada, uma crise que ninguém podia antecipar, nem mesmo os maiores líderes mundiais, os gurus mais sábios, os cientistas mais experientes, estoura e nos faz reprogramar cada aspecto da vida, nos faz repensar

absolutamente todos os nossos planos. Não havia mais um mínimo de previsibilidade para investimentos e lançamento de novas ideias, o trabalho passou a ser em *home office*, os voos haviam sido cancelados e muitas fronteiras estavam fechadas... Tudo, tudo mesmo, mudara.

Por isso, leitor amigo, se você acredita que algum dia virá a alcançar, na vida, um ponto em que se verá livre de problemas, está redondamente enganado. É impossível alcançá-lo no futuro, porque você está nele NO PRESENTE. Ninguém deve esperar se libertar amanhã; tem de ser livre agora. Em outras palavras, se você tem, hoje, oportunidade de fazer algo bom, útil, relevante, estará cometendo um grave erro se não a aproveitar. Não fique aturdido. Assuma que é vulnerável e dependente, ao menos das imprevisibilidades da vida. Somos todos! Não administramos o amanhã, mas temos total controle sobre o que fazer no momento atual – cada um com seus dons e talentos – para que o futuro possa ser grandioso, sem garantia alguma, evidentemente.

Mais uma dura verdade: não adianta ter confiança no poder econômico das grandes nações, depositando nelas a esperança por um desfecho breve para todas as crises que vierem. É claro que se há de buscar uma solução para o problema imediato, mas ninguém preserva a inocência – ou arrogância – de acreditar que, passada esta fase, estará tudo para sempre sob controle. Conviver com a incerteza do amanhã é uma necessidade de sobrevivência, meu amigo,

minha amiga, se quisermos retomar a caminhada sem nos consumirmos pelo medo de futuras adversidades.

A vida não nos pertence, não está em nossas mãos, sob nosso pleno controle. Contudo, se for desejo de Deus – do Universo ou de uma Força Maior, como você entender –, o amanhã poderá, sim, ser meu, ser seu, ser nosso. Tudo depende das escolhas que eu, você, nós fazemos hoje. Tudo depende do tamanho da nossa vontade de agir, de semear. Não possuímos o amanhã, mas detemos algum controle sobre como ele repercutirá o que fazemos hoje.

Aqui, peço que você pare um instante e reflita comigo. Se quisermos garantir um Amanhã, com “A” maiúsculo, é importante não nos deixarmos influenciar por más notícias nem por maus pensamentos. Tudo que ocupa nossa mente encontra caminho para fora dela, interferindo em nossa realidade, entende? Ideias ruins podem levar à ruína uma empresa sólida; decisões ruins podem condenar uma carreira de sucesso; ciúme pode destruir um relacionamento saudável; amargor e frustração podem condicionar o destino a mais amargura e frustração. Por isso reitero: trate de controlar seus pensamentos, de gerenciá-los, de ser dono de si. Estar no controle do que vai na mente é um dos segredos da sensação de bem-estar e, em última análise, da felicidade.

Gerencie seus pensamentos a fim de abrir um espaço mental que o empreendedor norte-americano Gary Vayner-

chuck chama de G.A.P. – Gratidão, Autorresponsabilidade e Percepção.

Por gratidão, entenda a necessidade de focar o que você tem, retirando o foco do que perdeu. Pense que poderia ter sido pior. Talvez você se veja confinado em casa: ao menos você possui uma. Talvez você tenha ficado desempregado: ao menos está saudável e pode procurar outra colocação. Talvez você esteja apertado financeiramente: ao menos pode ler este artigo e ir em busca de conhecimento para mudar esse cenário.

Autorresponsabilidade tem a ver com o muito que podemos – e devemos – fazer, independentemente do contexto. Trata-se de compreender que, apesar de não sermos donos do amanhã, serem muitas as situações fora do nosso controle e sermos obrigados a acatar determinações de líderes e governantes com as quais não concordemos, há muito que cada um de nós pode fazer. É sempre mais produtivo manter o senso de autorresponsabilidade. Como assim ficar remoendo o amanhã, que não controlamos, se somos responsáveis pelo hoje?

O “P”, de percepção, vem da noção de que a vida é uma questão de perspectiva. Se temos os óculos manchados, enxergamos o mundo borrado. Se usamos óculos escuros, enxergamos o mundo acinzentado, nublado. Limpe as lentes e note como tudo muda. Perceba que este é, sim, um momento difícil, mas que precisa ser atravessado. Em outras fases da história, a humanidade vivenciou dores maiores. Muitos dos nossos antepassados enfrentaram a peste e a guerra. Alguns

viram nascer o dia seguinte; outros não. Para a maioria dos seres humanos, tudo passou e a vida seguiu seu rumo. Os que não sucumbiram ao terror e ao pânico, dedicando-se a manter a semeadura de sonhos e planos, colheram os melhores frutos no amanhã que lhes foi apresentado.

Em síntese, meu amigo, minha amiga, quando assimilamos, verdadeiramente, que o futuro não nos pertence, desconstruímos o medo paralisador da incerteza. Experimente. Você finalmente entenderá esta realidade instável que ora atravessamos como parte da existência. Todos nós somos capazes de andar mesmo sem enxergar todo o caminho. Um dia de cada vez, o hoje antes do amanhã.

“Ouçam agora, vocês que dizem: ‘Hoje ou amanhã iremos para esta ou aquela cidade, passaremos um ano ali, faremos negócios e ganharemos dinheiro’.

Vocês nem sabem o que lhes acontecerá amanhã! Que é a sua vida? Vocês são como a neblina que aparece por um pouco de tempo e depois se dissipa.

Ao invés disso, deveriam dizer: ‘Se o Senhor quiser, viveremos e faremos isto ou aquilo’.

Agora, porém, vocês se vangloriam das suas pretensões.

Toda vanglória como essa é maligna.

Pensem nisto, pois: Quem sabe que deve fazer o bem e não o faz, comete pecado.”

Tiago 4:13-17



**EVITE
TEMPESTADES**

Você conhece alguém bem temperamental, do tipo que se envolve em brigas e discussões com frequência? Uma pessoa colérica, de humor altamente instável, que, num minuto, está bem e, no seguinte, parece virar uma chave, transformando-se em puro ódio? Uma rosa perfumada que, ao se deixar tocar, revela uma infinidade de espinhos? Talvez você mesmo seja assim, afinal o sentimento da ira reside dentro de cada um de nós, em alguns mais entorpecido que em outros. Há situações, aliás, em que a raiva não só é justificável como imprescindível. Quando nos vemos diante de alguma injustiça, por exemplo, tudo que *não* devemos demonstrar é apatia. O sangue precisa ferver para valer em situações assim. De qualquer forma, aceitável ou não, a cólera só não pode nos consumir a ponto de perdermos o controle. É fundamental evitar tempestades desnecessárias.

Em qualquer jornada, haverá obstáculos, sustos e surtos. Surgirão problemas, que, como nos ensina o industrial estadunidense Henry John Kaiser, “nada mais são do que oportunidades vestindo roupas de trabalho”. E sabe uma boa forma de lidar com eles? Escolhendo bem que “roupa” vestir na hora de enfrentá-los. Será necessário se proteger com uma armadura? O desafio é tão sobre-humano que exigirá vestimentas – e comportamento – de super-herói? Ou será mais simplório, exigindo trajes mais básicos, roupa do dia a dia mesmo? Só a experiência dirá, meu amigo. É ela que vai lhe dizer a melhor forma de encarar as dificuldades e guiá-lo na escolha das roupas e armas, com base na força interior

que você desenvolveu nos sucessivos embates que venceu ao longo da vida.

É importante sermos vigilantes. Apesar de nem sempre ser possível notá-los, há sinais de que estamos prestes a explodir. Nada acontece de repente, embora às vezes pareça que sim. Se nos mantivermos atentos, perceberemos o tempo ruim se formando, trazendo uma nova tempestade. Em algumas pessoas, a questão pode ser fisiológica, com os hormônios atuando de forma tal, que, quando alterados, causam irritabilidade, estresse, ansiedade, medo. Em outras, a raiva pode ser desencadeada em determinado contexto que invoque memórias de um passado ruim. E há aquelas nas quais o que se vê é apenas o “elefante” (lado irracional) aprontando para cima do condutor (lado ponderado, pragmático, lógico). O que importa é nos conhecermos o suficiente para sermos capazes de identificar esses fatores a tempo de controlá-los.

Assim, o primeiro passo para se evitar uma tempestade desnecessária é notar os sinais de que uma delas está se aproximando. Para mim, o aviso vem na forma de uma frase que surge na mente, algo como: “não aguento mais, não tolero mais isso”. Provavelmente, é diferente com você, pois cada pessoa tem seu próprio anjo soprando no ouvido. Talvez você ainda não se conheça o bastante para saber quando o seu está agindo. A melhor maneira de resolver isso é, após um episódio de ira, fazer uma profunda autoanálise, tentando descobrir o que aconteceu dentro de si antes da explosão propriamente

dita. O passo seguinte é agir diferente do padrão. Levante-se, vá ao banheiro, cante uma canção qualquer mentalmente, ore, medite, conte até vinte e, depois, até zero, de trás para a frente. A intenção é interromper o estágio de formação das nuvens pesadas e acalmar a alma. Evitar estragos.

Pensando no tema desta nossa conversa, lembrei-me de uma história que ilustra bem a ideia. É a história do respeitado mestre e filósofo indiano Jiddu Krishnamurti (1895-1986), o Sócrates do século XX, que conheci ao ler o livro *O Despertar de uma Nova Consciência*, do autor *best-seller* Eckhart Tolle.

Conta-se que o indiano, palestrante que viajou o mundo durante os cinquenta anos de atividade, fazia as pessoas se sentirem como se estivessem ouvindo um grande amigo falar, com frescor e clareza. Já no fim da vida, em uma das últimas apresentações, perguntou à leal audiência: “Vocês querem conhecer meu segredo?” Todos ficaram atentos. Aquele era um público que já o acompanhava havia décadas e que nunca vira uma chamada direta assim. E eis que o mestre lhes disse: “Este é o meu segredo: eu não me importo com o que acontece”.

O líder não disse mais nada, o que provavelmente deixou a audiência perplexa. Perplexa como você, imagino, está agora, sem entender. Mas eu explico. Há uma mensagem muito poderosa por trás dessa afirmação. O que o filósofo queria dizer é que os fatos existem simplesmente porque... existem. Despersonalizados, não definem o que somos nem

o que seremos, salvo se nos incomodarmos com eles, se nos deixarmos influenciar. Em outras palavras, de nada adianta resistir no momento em que as coisas acontecem ou são reveladas, pois elas apenas são o que são.

Quer dizer que não podemos fazer nada para mudar nossa vida? Claro que podemos! Quando estamos alinhados com os fatos, sem impor resistência a eles, conseguimos nos conectar melhor com o presente, que é o momento no qual ainda podemos fazer algo para que o *futuro* seja melhor. Em vez de brigar contra a realidade, devemos partir dela para termos a chance de modificá-la, ainda que não imediatamente.

A filosofia de Krishnamurti fica mais fácil de entender quando lemos algumas das frases que ele nos legou. “A forma mais elevada de inteligência humana é dirigir a atenção desprovida de julgamento”. “A verdade está fora de todos os padrões, medos e esperanças; não pode ser convidada, não é um fim, um resultado, uma meta, pois não é uma coisa da mente”. E, por fim, a de que mais gosto: “A tranquilidade não surge com abstinência ou negação; vem com a compreensão do que é”.

A compreensão do momento em sua unicidade reduz o poder que ele tem sobre nós. Quando brigamos contra algo que aconteceu, ficamos à mercê de tudo que nos é externo, e o universo passa a ser o que determina nosso estado de espírito. Abdicar de combater o inevitável, por outro lado, seja a situação positiva ou negativa, ajuda a não nos tornarmos meros personagens do grande drama humano. Conseguindo

domar a ira, controlamos todas as demais emoções nocivas, sem destruir nosso interior pelo que acontece lá fora e independentemente de nossa vontade, de nosso controle.

É fácil? Não. Acredito, na verdade, ser quase impossível chegarmos ao nível de percepção de mundo que Krishnamurti nos mostrou – e que, aliás, exigiu dele dedicação vitalícia ao autocontrole. A despeito de nossa incapacidade de alcançar o grau de entendimento que ele alcançou, o importante é a lição que nos ensinou, e não a provavelmente vã tentativa de seguir o seu segredo na literalidade.

Em vez de andar por aí sob nuvens pesadas, que tal seguir os conselhos do líder J. Krishnamurti e *escolher* não desperdiçar mais energia com acontecimentos cujo rumo você nunca conseguirá alterar? O que você acha de buscar autoconhecimento a fim de controlar melhor seu gênio? Aceita ao menos tentar, dentro de tudo que está a seu alcance, evitar tempestades? Acredite, preservar-se de tormentas só ajudará você a concretizar seus maiores sonhos. Para dizer o mínimo, tornará o mundo – seu e dos que estão próximos de você – um pouquinho melhor.

*“O homem irado provoca brigas, e o de gênio violento
comete muitos erros.”*

Provérbios 29:22

ATRAVESSANDO O

IN

VER

NO

Imagine um rigoroso inverno, daqueles que nós, brasileiros, só vemos pela televisão. O cenário é desolador. O frio dói nos ossos. Nas árvores de galhos congelados, não há folhas, nem flores, muito menos frutos. As calçadas estão cobertas de neve, e as pessoas ficam cansadas só de espiar os caminhos bloqueados e pensar em vestir camadas e camadas de roupas para se proteger das baixas temperaturas. As ruas e as vias estão todas escorregadias, perigosas para os motoristas desavisados. O céu ganhou um perene tom de cinza. E escurece pouco depois do meio da tarde, fazendo a vida ir dormir mais cedo.

Imaginou?

Sabe por que pedi para você fazer esse exercício de imaginação? Porque também a vida passa por “invernos” rigorosos, que parecem se estender além do razoável. É o caso do momento atual, marcado pela pandemia e incertezas. A questão é: como agir quando o tempo está ruim assim lá fora e o mundo parece um lugar tão inóspito? Como atravessar um inverno tão gélido? Para tentar responder a essas perguntas, busquei inspiração na conversa que tive com um entrevistado especial para o canal Imparável, o juiz Haroldo Dias¹. Dando a ele todo o crédito pelas dicas apresentadas a seguir, espero ajudar você em mais este desafio.

¹ Para conferir a entrevista, visite o canal Imparável, em youtu.be/YiXmht7U3wc.

Primeiro, é fundamental entender que o inverno não é o momento mais propício para a natureza se mostrar em toda sua abundância. As plantas sabem que, nos meses mais frios do ano, não adianta procurarem o sol, pois ele não aquecerá as raízes nem iluminará as folhas o suficiente para um novo florescer. O mais acertado é se adequarem ao vento frio e à menor incidência de luz, recolhendo-se e economizando energia para o primeiro cantar das cigarras. Para o lavrador, é hora de trabalhar a terra, enriquecer o substrato, aparar raízes, podar galhos e aguardar que a planta renasça na primavera. Para quem é um estudante ou profissional, é tempo de ajustar as expectativas ao novo contexto e mirar alguns meses adiante, preparando-se para a retomada. É desacelerar os anseios, não os estudos, a capacitação, o trabalho, raiz que dará sustentação ao futuro sucesso.

Em breve, virá a primavera da vida, assim como veio a estação do ano. É questão de tempo. Tudo voltará a ter cor, o mundo tornará a pulsar, as pessoas e as nações retomarão a marcha interrompida. As plantas brotarão, em um renascimento que parecerá vir das cinzas, tudo graças ao trabalho invisível que foi feito no período mais sombrio. Nesse reinício, só se beneficiará para valer do canto dos pássaros e do calor do sol quem tiver mantido a fé, quem tiver acreditado que o ressurgimento era uma questão de tempo. Quando essa hora chegar, cada um colherá o que plantou. É a natureza

ensinando suas lições. A nós cabe interpretar esses sinais a tempo de não sermos pegos desprevenidos. Não é porque estamos no inverno que temos o direito de nos recusarmos a fazer qualquer coisa além de lamentar e reclamar. Não é hora de fatalismo. Esta é a nossa chance de trabalhar intensa e silenciosamente, com calma, paciência e esperança.

Refleta comigo: de que adianta, no contexto atual, sentar-se e ficar numa espera inútil, desistindo de fazer algo de produtivo com o tempo? Qual pode ser a retribuição do universo a alguém que nem sequer tenta arar a terra durante o inverno, na expectativa de deixá-la pronta para gerar frutos na primavera? Como nos ensina o Dr. Haroldo: “Não adianta a primavera se você não criou raízes. Porque aí você não floresce e não frutifica”.

Talvez o maior exemplo do poder que o trabalho invisível tem na natureza seja o do bambu-chinês. Por cinco anos após o plantio, nada acontece na *superfície*. Abaixo dela, porém, as raízes vão se espalhando e aprofundando dia após dia. Ao cabo do quinto ano, eis que surge um arbusto, que cresce vertiginosamente, até atingir 25 metros de altura. E pense num bambu forte. É muito, muito difícil o vento derrubá-lo. Por quê? Porque, no longo “inverno” que pareceu enfrentar, a planta foi criando uma base robusta, capaz de sustentá-la mesmo sob as condições mais adversas. A “primavera”, para essa espécie de bambu, demora, mas vem com tudo.

Penso, meu amigo, minha amiga, que, no inverno, temos de baixar a cabeça e continuar caminhando, embora mais devagar. Anda-se lentamente no chão coberto de neve, tomando cuidado para não escorregar, mas ainda é possível seguir em frente. Ainda é possível fazer algo. Ninguém perde o poder de agir só por estar no inverno! É prudente, sim, poupar energia, tal como os animais no meio silvestre, mas sem desprezar a capacidade humana de intervir minimamente em seu habitat. Portanto, não perca seu tempo dando importância a coisas pequenas, consumindo excesso de informações que só geram ansiedade, ouvindo a tudo e todos, inclusive aqueles que propagam o caos. Sua energia é preciosa demais para ser desperdiçada, mas infelizmente vejo muitos por aí caindo nessa armadilha, perdendo-se em meio a conflitos, discussões e conversas infrutíferas. Não cometa esse grave erro!

Seja a pessoa que enfrenta o inverno com coragem, disposição e esperança. Seja a pessoa que tirou as botas e os casacos do armário, instalou correntes nas rodas do carro e saiu, encarando o vento, a chuva, a neve, o gelo. Seja a pessoa que faz isso nem que para apenas manter algum ritmo e algum controle sobre a própria vida.

Vamos juntos, no inverno cinza ou na primavera colorida, conscientes de que as situações são efêmeras, o que se deve à transitoriedade de tudo, bom ou mau. Sigamos sempre de forma operosa, aproveitando o melhor da vida, sem medo

das perdas e dos inevitáveis erros ao longo do percurso, e lembrando que precisamos criar raízes justamente nos momentos mais difíceis para nos mantermos erguidos nos que se sucederão.

Estou enxergando uma bela primavera adiante. E você?

Deixe o

VELHO

para trás e abra espaço para o

NOVO



Você quer melhorar, progredir, prosperar, certo? Saiba que, para conseguir, provavelmente precisará fazer algo diferente do usual. É difícil alguém passar de nível, avançar rumo à realização de um sonho, agindo da forma como sempre agiu. Apesar de todos nós sabermos disso, muitos têm tanto medo do novo que o afastam completamente. Esse comportamento é, em alguma medida, até natural, por causa do instinto de autopreservação que nos condiciona a todos. Ainda assim, caro leitor, romper com velhos hábitos, mesmo sendo tão assustador para alguns, é absolutamente necessário.

Você é do tipo que, quando é apresentado a uma nova tecnologia, reage com desconfiança ou, ao menos, indiferença, logo descartando a novidade, geralmente depois de enquadrá-la em algum conceito que tem na memória? Nem a curiosidade vence seu ímpeto de retornar à rotina, ao lugar-comum? E é assim com todo o resto, com uma oportunidade que surge de se mudar de cidade, estado ou país; com a chegada de um novo amor; com uma nova proposta de emprego?

Se esse comportamento é o seu padrão, preciso alertá-lo para implicações menos óbvias dele. Em síntese, o perigo é que, enquanto você estiver fechado ao novo, estará preso ao velho, inclusive ao que não costuma funcionar tão bem para você. Por exemplo, se resiste a conhecer gente nova e diferente das pessoas que tradicionalmente fazem parte do seu círculo social, continuará atraindo o mesmo tipo de sempre e mantendo longe indivíduos interessantes e que talvez tenham muito a lhe oferecer.

Para o antigo, o moderno soa como ameaça. Há grande tensão entre o arcaico e o contemporâneo, e toda novidade incomoda, sobretudo quem não quer sair da zona de conforto. Essa pessoa prefere se alimentar apenas da colheita de outras estações, que está embolorando no celeiro, a encarar o fato de que até na natureza a renovação se impõe. Os alimentos simplesmente estragam, o que não é exatamente um problema para quem está preparado para semear a terra de novo, e de novo...

É comum resistirmos ir a alguns lugares porque acreditamos que não encontraremos o que buscamos. E o que acontece? Continuamos consumindo mais do mesmo, sem nem imaginar o que há de fresco por aí. Resistimos ao que não compreendemos, ao que não conseguimos explicar. Ora, amigo leitor, “ninguém põe remendo de pano novo em roupa velha, pois o remendo forçará a roupa, tornando pior o rasgo” (Marcos 2:21-22).

O ideal é sabermos lidar com a incerteza daquilo que não é banal para nós. A coragem para enfrentar o desconhecido é o que ditará nosso potencial de crescimento, afinal, sem apego ao velho, cada dia vai ficando mais fácil caminhar em outra direção, para longe da própria obsolescência. Acredite: quando a mente está aberta ao novo, recebemos ajuda até de onde não imaginávamos ser possível. Ao baixarmos a guarda, o apoio e o incentivo podem vir de alguém de quem

não gostamos, de quem não esperamos nada de bom. E veja bem: até um insulto pode servir de aprendizado para quem está olhando para a frente, disposto a absorver o máximo de experiência e conhecimento à sua volta.

Pode parecer óbvio, mas as mãos precisam estar vazias para pegarem algo novo. Primeiro, larga-se o que se está segurando para, só então, apanhar outra coisa. Portanto, tudo – eu disse TUDO – que estiver impedindo você de se tornar a melhor versão de si mesmo precisa ser “largado” o quanto antes, a fim de que sua mente e seu coração tenham espaço para abrigar o diferente, aquilo que pode vir a ser o grande divisor de águas na sua trajetória.

Doar roupas velhas é o que abre espaço no armário para as novas que virão, correto? É o que você precisa fazer em sua vida: jogar fora o que não presta mais e abrir espaço para novas possibilidades. Como? Parando de colocar a culpa no passado, nas antigas práticas, em métodos ultrapassados, nos hábitos de ontem, nas desculpas ou mentiras que você conta todos os dias para si próprio.

Desapegue! Dê uma chance à mudança! Não rotule nada nem ninguém. Isso só torna mais improvável uma colheita nova e, quem sabe, melhor do que aquela à qual você está acostumado, que rende apenas o suficiente para sua subsistência. Abandone o que não lhe traz paz e só serve para atrasá-lo.

Ah, e não espere o momento “certo” para dar essa guinada. Se há uma hora para iniciar o processo de transformação, descartando o antiquado e o que não funciona mais, essa hora é AGORA. Se você continuar deixando para depois, perderá aquela que pode ser sua maior oportunidade de renovação. Aceite você ou não, a verdade é que estamos em constante mutação, deparando com o novo o tempo todo. Quem finge ignorar isso só tem a perder.

Esclareço desde logo, antes das prováveis críticas: não se trata de desvalorizar a tradição, a experiência, a rotina, a gratidão pelo que conquistamos. Tudo isso é de extrema importância. Trata-se, sim, de acreditar que o novo está aqui e é chegada uma forma diferente de fazer as coisas, é chegada a hora de se reinventar. O velho, materializado por uma roupa que não serve mais, um objeto que perdeu a utilidade ou uma tecnologia que deixou de existir, tem de ficar para trás. À acomodação e aos antigos hábitos, como vitimismo, procrastinação e estudo sem método, deve ser reservado o lugar ao qual pertencem: o passado.

Dependendo de quando você estiver lendo este livro, um novo ciclo pode estar se abrindo: um novo mês, um novo semestre, um novo ano. Há um novo jeito de viver, de fazer, de acreditar. Apesar desses marcos formais criados pelos seres humanos, preciso ser bem sincero com você: o calendário, em si, não é o que faz a diferença. O novo independe de viradas

formais, como a do dia 31 de um mês para o 1º de outro. Depende muito mais de mudanças de atitude.

Abra espaço para o novo e deixe o velho para trás. O melhor está por vir.

“Vocês ainda estarão comendo da colheita armazenada no ano anterior, quando terão que se livrar dela para dar espaço para a nova colheita.”

Levítico 26:10

Ultimamente tudo parece dar errado para você? As finanças andam uma bagunça? O namoro – ou o casamento – está em crise? Brigou com os pais? O trabalho vai de mal a pior? Tem dormido mal? A balança se tornou sua pior inimiga? Se respondeu afirmativamente a pelo menos uma dessas perguntas, vou lhe fazer mais uma, a derradeira: será que o problema não é com VOCÊ?

Meu ponto, leitor amigo, é que boa parte dos nossos problemas surgem quando NÓS estamos fora de ordem. E o que isso quer dizer? Quer dizer desorganização, tumulto. Quer dizer deixar de fazer o que precisa ser feito e, pior, do *jeito* e no *tempo* certo. O processo determina o destino; portanto, sem observar o passo a passo, como esperar um resultado ordenado no fim?

Imagino que você tenha suas prioridades bem definidas, certo? Agora, sendo bem sincero consigo mesmo, reflita sobre a importância que de fato tem dado a cada uma delas. Se a de estudar, por exemplo, vai sendo relegada a segundo, terceiro plano, recebendo de você menor dedicação diária que outras atividades, como espera obter uma boa classificação na próxima prova, no próximo desafio? Não se iluda! Se você deixar por último o que deveria estar nas primeiras posições da sua lista, a vida cobrará lá na frente. Uma sugestão de amigo: avalie, de verdade, se a ordem de prioridade efetiva está de acordo com a imaginada. Caso contrário, você tem um problema.

Sabe por que há tantos conflitos absolutamente desnecessários entre cônjuges, amigos, cidadãos e até nações? Porque as coisas estão fora de ordem. Há desrespeito ao processo. Tem gente que quer falar antes de escutar e gente que se recusa a ter empatia antes de chegar a alguma conclusão sobre o outro. Sim, talvez seu entendimento não mude ao fazer isso, mas você só terá certeza se seguir a ordem, se seguir o processo. Não há como adivinhar, como supor, como ter certeza sem respeitar a ordem. Chega de falar fora da ordem, de agir fora da ordem, de *ser* fora de ordem!

A ordem é determinante de tudo na vida. Primeiro nascemos, depois somos cuidados por nossos pais até nos tornarmos minimamente independentes. Entramos na escola, onde aprendemos a ler e escrever. Do ensino fundamental, passamos para o médio, seguido do superior, da pós-graduação... Ingressamos no mercado de trabalho, saímos da casa dos pais, nos casamos, temos filhos... Pode chegar a hora de alguns de nós termos de cuidar de quem fez isso por nós, em uma espécie de inversão da ordem. É tudo um processo sequencial, é tudo uma questão de ordem!

Nada sem ordem funciona perfeitamente. O mundo dos números ilustra isso. Você só terá a "chave" de um cofre se souber a sequência correta dos algarismos. O mesmo ocorre com o número de um telefone, cujos dígitos de nada servem embaralhados. Sequência é tudo. Portanto, ordene a sua vida. Respeite a sucessão do que precisa ser feito, das etapas,

dos ciclos, das temporadas. Se você tentar subir uma escada pulando degraus, há uma grande chance de cair e se machucar. Vale o risco?

Há um dado sobre a ordem que não é lá muito fácil de aceitar: nem sempre ela será agradável, com etapas plenamente compreensíveis. Pelo contrário. Em regra, todos nos sentiremos desconfortáveis antes de chegarmos ao conforto, experimentaremos a frustração antes da realização, testemunharemos a guerra antes da paz. A ordem nem sempre vai ser uma sequência óbvia, linear, numérica, do tipo “1, 2, 3, 4”, um caminhar reto ao destino, com clara evolução no percurso. Ao contrário, a ordem da vida *parece* desordenada. Você avança, depois recua, em seguida ruma para o lado, anda um pouco para a frente, volta um pouco mais. Uma bagunça, certo? Errado! Desde que você esteja respeitando o processo, fazendo o que precisa ser feito e conforme as prioridades que você delimitou, um pouco de desordem na ordem faz parte.

Quando eu era criança, fiz aulas de piano. Lembro-me de uma música chamada *William Tell Overture*, um clássico que eu queria muito aprender a tocar. Insisti com minha professora, que acabou cedendo (sempre fui relativamente persuasivo), apesar de achar que eu não tinha conhecimento teórico nem prático para encarar o desafio. Então, aprendi a tocar *aquela* música, memorizando-a. Não havia uma compreensão da melodia, dos acordes, da beleza da sequência, tampouco da narrativa musical construída pelo compositor. Houve mera

memorização, das mais rasas. Consegui tocar? Sim, mas não *aprendi* a música. Desrespeitei o processo de estudar, aprender, entender e só então executar. Como resultado, não me lembro de nada da música e hoje também não consigo mais tocar piano. Não segui a ordem e fui punido por isso.

Tenho outra experiência a relatar, agora de viés mais positivo. A época em que comecei o Gran Cursos Online coincide com o período em que enfrentei algumas das piores experiências da minha vida. Se, por um lado, eu estava feliz, pondo em prática o meu maior projeto profissional, por outro, vivia cenários até então impensáveis, que puseram à prova meu emocional, de um jeito que eu não sabia que estava pronto para suportar. Foram desafios de ordem financeira e preocupações familiares que um privilegiado jovem recém-saído da adolescência nunca havia encarado. Passados alguns anos, reconheço a importância de ter vivenciado tudo aquilo, sobretudo ao lidar com situações inéditas e dificuldades diárias no Gran, que agora conta com mais de mil colaboradores e professores e 300 mil alunos, em uma estrutura que impressiona. Sem os antigos perrengues, eu não teria desenvolvido a sabedoria necessária para tomar decisões que hoje impactam tantas pessoas. É difícil desvendar a mensagem de uma temporada em andamento, mas, acredite, depois tudo fará sentido.

Às vezes, a ordem da vida nos obriga a comer poeira para depois participar do banquete. A história da humanidade foi pautada por reis que assumiram o posto muito jovens, antes

de estarem preparados, e falharam completamente, ao passo que outros, adequadamente orientados e testados pela família e pela vida, chegaram lá só depois de terem seguido uma sequência que impôs dor, dificuldade e frustração, e também aprendizado, tornando-se governantes prósperos. A Bíblia conta, por exemplo, a trajetória de Davi, que, embora ungido rei, não reinou de imediato. Seguiu servindo como pastor na casa do pai, depois como músico do rei Saul. Foi só depois de derrotar Golias que se tornou comandante do exército israelita. Considerado exemplo de humildade, será que Davi teria alcançado os mesmos feitos se houvesse se tornado rei de fato logo após a unção? Não posso afirmar com convicção, mas acredito que não. O tempo é o que faz o fruto amadurecer no momento certo.

O único caminho para a grandeza é atravessando a frustração, e o espinho que hoje incomoda pode ser o diferencial em sua vida, aquilo que vai lhe infligir cicatrizes, eterna lembrança do que o conduziu ao trono das conquistas. Não se esqueça: a única forma de vencer qualquer revés é colocando sua vida em ordem, seguindo a sequência que ela impuser.

A partir de hoje, nada de agir fora de ordem, combinado?



COMO
VENCER

O QUE
AINDA NÃO
ACONTECEU?

"O medo bateu à porta. A fé atendeu.

Ninguém estava lá."

Provérbio inglês

Talvez você tenha estranhado o título deste artigo, mas ele está correto. A reflexão que proponho é exatamente esta: como vencer o que ainda não aconteceu?

“Ora, se a situação ainda nem sequer ocorreu, por que tenho de vencê-la?”, você certamente perguntará. Será que estou falando de algo mítico, mágico? Não mesmo. Refiro-me a um tipo de batalha que todos nós travaremos em vários momentos da vida: a batalha contra o medo.

O desconhecido induz ao receio. É algo que todos temos em comum, a diferença está apenas na intensidade. Há o medo do ridículo, da rejeição, do fracasso. Há o medo de errar, de ser julgado, de perder tempo e dinheiro. E acredite: há o medo até mesmo do sucesso, do *status*, da vitória. O medo, ao mesmo tempo que é um mecanismo de autodefesa – pessoas sem nenhum tipo de receio seriam imprudentes a ponto de colocar a vida em risco à toa –, também deixa muitos de nós estagnados.

É previsível que um empreendedor tema investir numa ideia se o momento é de intranquilidade, como o que o Brasil vive há anos (alguns dizem que desde sempre). Da mesma forma, não é nada surpreendente alguém, começando agora a estudar algo completamente novo, ter medo de não absorver tanta novidade. Se o prazo para isso for curto, a preocupação aumenta na mesma proporção.

Perceba que o medo não é do presente, mas do futuro. Não tememos o que está acontecendo agora, mas as previsões para um futuro mais ou menos próximo. Todos os nossos medos

se baseiam na *possibilidade* de algo ruim vir a acontecer. Contudo, por mais estranho que pareça, temos como usar essas inseguranças a nosso favor. É sobre isso esta conversa.

Esse foi, aliás, o conselho dado pelo professor Rolando Valcir, em entrevista que publicamos no canal Imparável. O ex-borracheiro e atual juiz federal, protagonista de uma incrível história de vida, respondeu o seguinte, quando lhe pedimos uma dica amiga a quem estivesse pensando em desistir: “As pessoas veem o medo como um elemento negativo, e eu [o] vejo como um elemento positivo. Por quê? Porque, ao mesmo tempo que ele faz a gente ter os pés no chão, induz a pensar como é que eu vou conseguir chegar ao ponto de destino. As pessoas precisam compreender que o medo de fracassar, o medo de não dar certo, a frustração, tem que existir para que a gente consiga saber o que precisa ser feito para superar isso”.

Em resumo, o bem-sucedido ex-concurseiro nos ensina que o medo pode nos ajudar a encontrar nosso rumo. O que devemos questionar, então, é: “Se tenho medo de não aprender, *o que preciso fazer para aprender?*” “Se temo ficar sem dinheiro, *o que preciso fazer para ter dinheiro?*” “Se receio não conseguir algo, *o que tenho de fazer para me superar e alcançar meu objetivo?*” Respondendo a questões como essas, dominamos o medo e o usamos como impulso para seguirmos em direção ao nosso objetivo.

O problema é quando, ao contrário disso, o medo nos paralisa. O escritor castelhano Miguel de Cervantes é autor de uma bela frase sobre isso: “Um dos efeitos do medo é perturbar os

sentidos e fazer que as coisas não pareçam o que são”. Podemos até não nos dar conta, mas com frequência sucumbimos aos nossos temores, que se tornam o principal obstáculo em nossa jornada. E é nesse contexto que retomo minha pergunta original: qual é a única arma com a qual podemos vencer o que ainda não ocorreu, ou seja, o medo do futuro?

Na minha opinião, é a fé, e esclareço que não me refiro a nenhuma religião em específico, nem mesmo à crença no divino. Embora eu seja cristão, estou me referindo à fé no sentido mais amplo da palavra; aos conceitos de acreditar, confiar, mesmo sem ver. Se você tiver fé de que as coisas darão certo, se acreditar em sua própria capacidade, seus medos perderão todo o poder de paralisá-lo.

Veja bem: longe de mim defender a ideia de que não devemos temer o perigo. Esse medo é normal e até salutar. Defendo, sim, que devemos avançar *apesar* do medo ou até mesmo *usando-o* a nosso favor. Devemos converter a influência negativa dele em positiva. E, sim, isso é possível.

A primeira atenção que precisamos ter é em relação ao escapismo e ao autoboicote. Se há algo capaz de nos afastar dos nossos sonhos e desejos, é a tal desculpa. É inventando desculpas que deixamos de agir, que nos recolhemos, amedrontados, temerosos de mais humilhação, fugindo do fantasma da rejeição e nos escondendo da sensação de inutilidade. É afundando em desculpas, enfim, que desistimos de tentar.

Entra em cena, então, o autodomínio. Quem não domina a si próprio jamais ultrapassará a linha do medo. A falta de controle sobre si mesmo é a forma mais cruel de indefinição. Você só encontrará o que procura se fizer uma pausa e sondar a própria alma, com paciência e determinação. E, por favor, amigo leitor, não busque a resposta muito longe, pois ela está próxima: “Nenhum lugar onde se possa ir é mais tranquilo, mais livre de interrupções do que sua própria alma”, diria o imperador romano Marco Aurélio.

Como o dr. Rolando me ensinou com sua “Teoria da Régua”, o ser humano tenta mensurar tudo: a quantidade de dinheiro, a altura, o tamanho da casa... Entretanto, não há como mensurar conhecimento. Até tentamos, por meio de uma prova de concurso, por exemplo, fazer a aferição mais justa possível do conhecimento que um candidato tem num dado momento. O método é perfeito? Não, mas é o mais próximo do ideal que existe. Diante disso, é normal, ao longo dos estudos, o candidato jamais se sentir pronto e conviver com o medo de não haver aprendido o suficiente.

Dr. Rolando conta que, mesmo hoje, já atuando como juiz federal, às vezes não se sente a pessoa mais apta para o cargo. Se é assim até depois da posse, não pode ser diferente nas etapas anteriores. Na véspera da prova, alerta, sempre aparecerá uma teoria do “Pirilampo” – ou outro nome tão estranho quanto – que alguém menciona, e você ou desconhece por completo, ou não estudou com a profundidade que gostaria.

Os dias de preparação são imperfeitos, mas funciona assim com todos os candidatos, e não só com você. É a constância,

fortalecida pela fé, pela crença de que é, sim, possível, e recorrendo ao medo como instrumento de motivação, que vai levar você ao destino *mesmo* você se sentindo longe da perfeição. Ninguém sabe de tudo. Há etapas a serem vencidas, em um processo de maturação que se aplica a todo mundo. “Quando o processo chega ao final, vem a aprovação”, sintetiza Valcir. Não destrua sua autoconfiança enquanto o *seu* processo não termina.

O medo faz parte do percurso. Em qualquer estrada, haverá barreiras. Se você conseguir notá-las a tempo, provavelmente conseguirá desviar. Se, porém, for pego de surpresa, não esmoreça. Enfrente o desafio com fé, guardando o medo no bolso. Nelson Mandela dizia que a coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele. De fato, quando o medo é fator de paralisia, mostra-se extremamente prejudicial; quando é dominado, serve de estímulo para não nos acomodarmos, para quisermos fazer mais e melhor, para sairmos da nossa zona de tranquilidade e previsibilidade. Afinal, qual seria a graça da vida sem um friozinho na barriga de vez em quando?

Saiba que tenho empatia com a sua luta. Não por outra razão, meu conselho é: identifique os seus medos e use-os como norte. Não os elimine de vez. Em vez disso, guarde-os como trunfo, como lembrança do que é preciso fazer a seguir. Tudo que o medo pretende é isto: que não avancemos. O papel dele é nos fazer parar, mas confio que você jamais cederá a isso.

Assuma a sua história e escreva um belo final para ela! O capítulo derradeiro ainda está em branco.

Sigamos, juntos, apesar do medo e usando-o como fortaleza!

POR QUE
ESTÁ
DEMORANDO
TANTO?



Não há nada tão frustrante como sentir que nossos esforços não estão frutificando. Claro, não me refiro à ausência de colheita em virtude da omissão em plantar, mas sim à decepção de quem semeou e arou a terra com diligência e, ainda assim, não viu seu trabalho render. Ninguém tem o direito de se sentir frustrado pela flor que deixou de nascer se a semente não foi sequer plantada. Ao estudante não é permitido ver injustiça na nota baixa se o trabalho da faculdade foi feito de última hora e de qualquer jeito. A decepção só se justifica quando o estudo foi levado a sério, quando o aluno fez sua parte e nem assim conseguiu um bom rendimento. Triste é ter cursado quatro ou cinco anos de faculdade e se ver trabalhando numa área diferente da de formação, num emprego que mal paga as contas. Tudo isso é fonte de decepção, obviamente. Contudo, nossa percepção costuma pregar peças. Sentir-se infrutífero é diferente de *ser* infrutífero. Muitas vezes, quando pensamos que a vida está sendo injusta conosco, ela está, na verdade, nos polindo, nos fortalecendo, nos preparando para voos mais altos.

Na natureza, os ciclos dificilmente são idênticos uns aos outros. A depender do ano, o período entre a semeadura e a colheita varia bastante. Eventualmente a seca se estende e atrasa o plantio, e o mesmo pode acontecer com o momento de colher, sujeito a fatores como o mau tempo. Enfim, pausas e até recuos podem ser necessários por motivos alheios à vontade de quem elaborou o planejamento, mesmo que o tenha feito com esmero. Todo processo está sujeito a imprevistos. Ficar decepcionado quando eles acontecem é normal; só o que não se pode fazer é confundir com derrota um ou outro revés.

Na era da velocidade, todos têm pressa. Ninguém gosta de esperar indefinidamente por algo que deseja muito, mas a verdade é que nada pode alterar o curso de certos acontecimentos, entende? No Brasil do ano 2021, ano de publicação deste livro, por exemplo, a ansiedade é pela vacina contra o novo coronavírus. As pessoas nem tomaram a primeira dose e já anseiam pela segunda, apesar de estarem, desde sempre, cientes do período mínimo entre elas, que não pode ser ignorado, sob risco de perda da eficácia. Sabe o que se consegue com tamanha impaciência? Sensação de impotência, frustração e irritação, ou problemas bem concretos, como úlcera, aumento de peso e hipertensão, entre outros.

Então não adianta reclamar, espernear, surtar. Para sobreviver com saúde mental e paz interior, o certo é regular o cronômetro interno para saber quando é hora de ser mais paciente e quando a ansiedade se justifica. Não faz nenhum sentido manter o ritmo do dia a dia quando se está de férias numa praia, faz? Por outro lado, a impaciência é plenamente compreensível – embora jamais justifique descortesia – ao se precisar de um serviço público e deparar com um servidor moroso, grosseiro, desrespeitoso ou ineficiente.

Quem é muito acelerado já se esqueceu – ou nem sequer viveu essa época – do tempo em que a comunicação escrita entre as pessoas era feita por meio de correspondências que podiam demorar muitos dias para chegar ao destinatário. Às vezes me pergunto como reagiriam a esse ritmo aqueles que

hoje ficam irritados quando o parceiro ou parceira demora apenas alguns instantes para responder uma mensagem no WhatsApp... Ninguém mais tolera qualquer espera fora do que estava em seu roteiro mental.

Mas por que estamos assim, tão impacientes? Os psicólogos diriam que essa é uma herança da nossa evolução. Aqueles de nós que não perdiam tanto tempo com uma única tarefa menos compensadora foram selecionados ao longo das gerações, o que explica, em parte, o maior impulso de agir típico do homem moderno. De certo modo, a ansiedade nos foi positiva em termos de sobrevivência na natureza, mas veja que paradoxo: hoje é fonte de estresse que condena muitos à morte ou, no mínimo, a uma vida de sofrimento.

Por isso, uma parada momentânea em sua caminhada pode fazer toda a diferença. Dará novo fôlego à marcha, e os bons resultados virão, não tenha dúvida. Ouso dizer que, se você seguir fazendo o que precisa ser feito, com paciência, o crescimento é um fato, não uma possibilidade. Está na iminência de acontecer, é só uma questão de tempo. Perceba que a palavra-chave é... paciência. Sim, sei que é difícil comprometer-se com um projeto quando não se tem uma noção precisa do tempo de dedicação a ser investido, mas a vida é assim, repleta de incertezas, e nosso destino não se vale de prazos inflexíveis.

Como de costume, quero compartilhar com você uma pequena história. Esta, conhecida como Fábula da Borboleta,

ensina que algumas dificuldades surgem em nossa vida para promover nosso desenvolvimento individual. Espero que, depois de lê-la, você compreenda os perigos de pular etapas. Saber esperar pode ser a virtude que lhe falta para prosperar, da mesma forma que a impaciência talvez seja seu grande mal.

Certo dia, um homem estava no quintal de casa quando notou um casulo pendurado numa árvore. Curioso, ficou observando enquanto uma borboleta se esforçava para sair através de um pequeno buraco, sem sucesso. Depois de algum tempo, ela parecia ter desistido, suas forças haviam se esgotado.

O homem resolveu, então, ajudar. Com uma tesoura, cortou o restante do casulo e libertou o bichinho. A borboleta saiu com facilidade, mas tinha o corpo murcho e as asas amassadas.


O observador ficou aguardando o momento em que ela fosse abrir as asas e sair voando, mas nada aconteceu. A borboleta passou o resto da vida com as asas encolhidas e rastejando. Nunca foi capaz de voar...

Foi só então que o homem compreendeu: o casulo apertado tinha uma razão de ser. O esforço imposto ao inseto para sair fazia que o fluido do corpo se deslocasse para as asas, fortalecendo-as. Romper sozinha o invólucro era o que a borboleta precisava fazer para estar em condições de voar assim que se libertasse.

Ninguém tem *o que quer quando quer*. É simples assim. Anote aí: ao exercitarmos a paciência, nos alinhamos melhor aos ritmos da vida. Não é demais lembrar que há quatro estações no ano. O inverno dura o tempo que durar, mas sempre é sucedido pela primavera. Essa é a lei da natureza. Então que tal aproveitar o momento de introspecção a que fomos todos lançados desde 2020 para repensar todos os seus comportamentos, todas as suas práticas que revelam impaciência?

Siga construindo, siga plantando, siga fazendo o que vale a pena, com a consciência de que é impossível ser consistente em tudo. Compromissos em excesso resultam em comprometimento de menos. Antes de assumir mais um, sempre questione: vale a pena? Se a resposta for positiva, continue, mesmo que os resultados demorem a chegar. Se fizer o que é de fato importante para você, sua família e sua comunidade, já terá compensado.

Nos últimos tempos, muita gente tem perdido a chance de fazer algo grande por se distrair com inutilidades. Outras pessoas fazem tudo direitinho, mas desistem pouco antes de serem bem-sucedidas. “Por que está demorando tanto?”, pensam. Ora, da mesma forma que a borboleta precisa enfrentar o casulo apertado para se tornar capaz de voar, você, eu, todos nós precisamos superar os obstáculos que surgem em nossa trajetória. É isso que nos fortalece, é isso que nos desenvolve, é isso que nos aperfeiçoa.



POR QUE SEUS RESULTADOS ESTÃO RUINS?

*“A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela.
É preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.”*

Mark Twain

É comum ficarmos insatisfeitos ao analisarmos nossos resultados. O peso mostrado na balança pode estar longe do ideal. O desempenho acadêmico, insatisfatório. Os números atingidos nos simulados e provas, aquém do esperado... Não importa o que você esteja olhando, entenda uma coisa: de nada adianta culpar a árvore pelo fruto ausente. O problema nunca é o resultado propriamente dito, mas os padrões que levaram a ele, e é preciso atacar cada um, sabendo, desde logo, que costumam estar diretamente relacionados a hábitos ruins.

Que desculpas você costuma dar a si mesmo para justificar um fracasso? Geralmente o atribui a quê? À genética, a alguma circunstância inesperada ou alguém que surgiu em sua vida "só para atrapalhar"? Deixe de se enganar, caro leitor: o que determina um resultado é o nosso padrão de resposta, a nossa reação a um acontecimento. Será muito difícil melhorar os seus relacionamentos sem um esforço da sua parte para se tornar mais gentil. Igualmente, nada mudará em sua carreira se o seu método de trabalho continuar o mesmo. Tampouco o seu desempenho melhorará enquanto você não promover mudanças severas em seus hábitos de estudo e de vida. Será impossível, enfim, romper um ciclo qualquer marcado por negatividade e frustração se você não parar de agir de forma a atrair tudo de ruim.

É fácil enxergar o problema, que costuma estar bem à vista. Embora qualquer um consiga vê-lo, poucos percebem o que levou até ele, o tipo de hábito que é nocivo a ponto de

desencadear uma sucessão de desventuras. Felizmente, a ciência tem muito a contribuir para que nos tornemos capazes de identificar – e mudar – nossos piores padrões de comportamento.

O primeiro passo é trazê-los para o nível da consciência. Judson A. Brewer, PhD, psiquiatra, neurocientista e autor americano, explica a técnica: “No meu laboratório, estudamos como o treinamento em atenção plena – a exemplo de prestar atenção à própria respiração – pode ajudar as pessoas a pararem de fumar”. O cientista descobriu que o simples fato de prestar atenção ao efeito de uma dada ação no organismo parece alterar a perspectiva do córtex frontal, a parte mais jovem do cérebro, que passa a interpretar o ato como objetivamente bom ou objetivamente ruim. “Dissemos para as pessoas fumarem, mas que fossem curiosas sobre como se sentem ao fazê-lo. Um dos fumantes relatou que fumar ‘cheira a queijo fedido e tem gosto de produtos químicos... tem gosto de m#rd@”.

A tentativa me soa válida. Que tal avaliar se um hábito seu lhe provoca nojo ou vergonha? Você pode, por exemplo, estar incomodado com um cansaço constante, com o fato de não conseguir acordar cedo ou por estar com sobrepeso... E se você tentasse rever algum comportamento usual que tenha relação com essas condições que tanto o desagradam? Esteja atento ao que você sente durante suas atividades, sendo sincero consigo mesmo, e, se for o caso, abandone as que

lhes fazem algum mal. Sua intuição é mais poderosa do que você pensa e pode lhe indicar o caminho para começar uma mudança significativa. Mas é preciso aprender a ouvi-la.

O escritor James Clear, no *best-seller Hábitos atômicos: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus*, menciona um estudo conduzido em 2001, envolvendo 248 pessoas e o hábito de praticar atividades físicas regulares. Os participantes foram divididos em três grupos. Aos do primeiro, foi solicitado apenas que informassem quantas vezes se exercitaram no período de duas semanas. Os do segundo deveriam, além de registrar os treinos, ler artigos sobre os benefícios dos exercícios. Os do terceiro tinham de fazer tudo que os do segundo fizeram e ainda elaborar um plano de exercícios, com especificação de local e duração, para a semana seguinte. Na verdade, sendo mais específico, de cada integrante do terceiro grupo era esperado que completasse a frase “Durante a próxima semana, vou participar de pelo menos 20 minutos de exercícios vigorosos em [DIA], às [HORAS], em [LOCAL]”.

A conclusão foi interessante: no fim do período de análise, 91% dos membros do terceiro grupo se exercitaram pelo menos uma vez por semana, contra 35% dos indivíduos do primeiro grupo e 38% no caso dos que integravam o segundo. A frase que os do último grupo tiveram de completar constitui o que os cientistas chamam de “intenção de implementação”. Em linhas gerais, a fórmula textual para

se formalizar uma intenção de implementação é: “Quando a situação X surgir, executarei a resposta Y”. A técnica é especialmente útil se a intenção for criar uma rotina para uma dada hora e um dado local.

Talvez você que me lê tenha passado a vida inteira se julgando um aluno ou profissional medíocre. Na grande aventura da vida, talvez tenha construído uma péssima autoimagem, vendo a si mesmo como um candidato ruim à vaga da sua existência. Não é verdade. Meu palpite é que você tem apenas maus hábitos, que podem ser modificados. Há, por exemplo, quem afirme ser absolutamente incapaz de acordar cedo para estudar, mas consome cafeína em excesso, come alimentos gordurosos tarde da noite, bebe três litros de água antes de se deitar e ainda olha o celular ou tablet até o último minuto antes de dormir. Será que essa pessoa é mesmo um ser não matinal, ou simplesmente tem hábitos que a levam a dormir mal e, por consequência, acordar cansada?

Certo, falo de um jeito que faz soar fácil a mudança de hábitos, mas sabemos que não é bem assim. Minha dica, então, é: comece em pequena escala. Passos curtos levam a grandes avanços, trazendo resultados impressionantes, as chamadas recompensas, que lhe darão ânimo para continuar em busca de outras. É como mover um pedregulho do alto de um morro. Basta um pequeno empurrão, que a velocidade do deslocamento aumentará naturalmente durante a descida. Entenda também que não se trata, exatamente, de eliminar

um mau hábito, mas de substituí-lo. Se você tem compulsão por Coca-Cola, mas quer acabar com esse vício e ter refeições mais saudáveis, procure ir substituindo o refrigerante, primeiro por água com gás, depois por água normal. Só mais tarde pare por completo de beber enquanto come. É claro que, no início, o organismo vai reclamar, mas não desista! Continue reprogramando a mente para desativar o mau hábito e ativar outro, melhor.

O método vale para tudo. Não se apegue a rótulos, a padrões que terceiros esperam de você. Se todos na sua família iam mal na escola, é perfeitamente possível você ser o primeiro a ir bem. Se todos que carregam seu sobrenome sempre foram irritadiços, você pode ser a esperança de um tempo de maior serenidade. Se sua vida parece um caos, talvez você tenha um padrão de desorganização que pode tranquilamente romper. Não é porque foi sempre assim que precisa continuar sendo, entendeu? Sempre dá para fazer diferente. Hoje é dia de um novo começo, de trocar o velho pelo novo, de mudar hábitos e, conseqüentemente, sua vida.

“É mais fácil vencer um mau hábito hoje do que amanhã.”
Confúcio

OS PLANOS QUE FUNCIONAM



"Triunfam aqueles que sabem quando lutar e quando esperar."

Sun Tzu

A maioria dos planos fracassa. Por que será? Erro de projeto, de cálculo, de avaliação? Pode ser. Falta de recursos financeiros, de apoio, de suporte? Igualmente possível. Apesar de relevantes, esses dificilmente são os principais motivos do insucesso de um projeto. A maior parte não dá certo pelo fato de seus idealizadores e executores não perceberem algo muito importante: o valor dos pequenos planos na composição de um mais amplo.

Se você me permite, amigo leitor, gostaria de contribuir para uma mudança em sua forma de lidar com isso. Quero ajudá-lo a efetivamente concluir tudo que tiver começado. Para tanto, tomarei o jogo de xadrez como base para uma analogia, mas pode ficar sossegado, pois não será necessário entender nada das regras para compreender a mensagem.

Quem me acompanha nas redes sociais sabe que voltei, de forma ainda tímida, a jogar xadrez. Eis aí algo que me fascina e que tive o privilégio de aprender muito jovem. Diferentemente dos jogos que dependem exclusivamente da sorte, xadrez é pura técnica, raciocínio, concentração, planejamento. A seu modo, tem tudo a ver com a vida, afinal, assim como ocorre com os passos que damos em nossa trajetória terrena, cada jogada de xadrez gera infinitas possibilidades, e, para o jogador chegar à vitória, precisa se planejar muito bem, antecipando ações e reações de quem se aventurou com ele na partida. No tabuleiro, o meu exército é de peões, torres, cavalos, bispos, a rainha e o rei, o qual deve ser protegido contra qualquer ataque fatal. Na vida, também tenho lá as minhas armas, que devo usar com habilidade e discernimento se pretendo vencer.

É claro que a vida não é exatamente um jogo, com vencedores, perdedores e, eventualmente, empates, mas ninguém nega que nossa caminhada se alterna entre avanços e retrocessos. Sucessos e insucessos são apenas a materialização dos nossos planos, o resultado deles, sobretudo dos pequenos. Estou dizendo, caro leitor, que, tal como o xadrez, nunca é sobre um único lance, tampouco sobre o projeto como um todo. O diferencial, mesmo, são os planos menores, elaborados e executados passo a passo com o intuito de acertar o rumo e entrar na rota da vitória final.

Tendemos a fazer esquemas mirabolantes, com prazos de mais ou de menos e metas impossíveis. O processo de execução se torna complicado e, às vezes, desanimador, difícil mesmo, cheio de obstáculos. Frustramo-nos quando o desenrolar não bate com nossas expectativas e, muitas vezes, cogitamos desistir ou pelo menos “dar um tempo”. Não deveria ser assim. Precisamos ser menos rígidos. Napoleão Bonaparte, ele mesmo um grande enxadrista, dizia que a grande arte é mudar durante a batalha. Para ele, era péssimo um general seguir com um plano inflexível. Na mesma linha, o grande Sun Tzu, no mais conhecido manual que sobreviveu ao tempo, *A arte da guerra*, ensinava: “A água não tem forma constante. Na guerra também não há condições constantes. Por isso, é divino aquele que obtém uma vitória alterando as suas táticas em conformidade com a situação do inimigo”.

Todo plano acaba passando por pequenos ou grandes ajustes. Se há algo em comum entre os vencedores, é a vida marcada por

rotinas imperfeitas e mudanças de percurso. Necessidades não são estanques. No mundo das provas e concursos, as bancas organizadoras seguem novas tendências, que logo se tornam ultrapassadas. A tecnologia impõe um eterno movimento rumo ao aprimoramento e à celeridade. Enfim, o mundo muda. A nós cabe nos ajustarmos, e pronto! Acostume-se com isso e sofra menos!

Diferentemente do que imagina o leigo, um grão-mestre (título vitalício concedido a enxadristas de desempenho reconhecido internacionalmente) não consegue prever *exatamente* o que acontecerá 10, 20, 30 jogadas à frente, mas tem, sim, uma boa noção do que sucederá a partir de um lance, já que o oponente pode ser forçado a reagir de uma dada forma. Em outras palavras, ele conhece tão bem o jogo que ganha enorme vantagem sobre o outro. Isso lhe soa familiar?

Além disso, o bom enxadrista estuda o adversário, e o faz sabendo que traços da personalidade influenciam bastante a tática de jogo. Ora, quem conhece bem o inimigo tem maiores chances de prever seu próximo passo. É como sintetizou Sun Tzu: “Aquele que conhece o inimigo e a si mesmo lutará cem batalhas sem perder”. Quem faz o dever de casa e se prepara adequadamente para o próximo desafio sai na frente, é claro.

Então me diga: o que você planeja fazer com sua vida, que é única e preciosa? Talvez concluir algo que tenha começado? Se você pensa mais ou menos como eu, que tal pôr em prática a sugestão de partir para micrometas, microetapas, micro-objetivos, que é a forma mais simples e eficaz de

começar e terminar qualquer coisa? Há uma frase atribuída a Victor Hugo da qual gosto bastante: “Nada é mais poderoso do que uma ideia cuja hora chegou”. Como começar? Como fazer?

Bem, a ideia é aumentar os níveis de dopamina – neurotransmissor que ativa os circuitos de recompensa. Funciona assim: estabelece-se uma pequena meta. Ao alcançá-la, estabelece-se outra. Assim, o cérebro é estimulado, a motivação cresce, e a eficiência também. Imagine, por exemplo, que o seu grande sonho seja passar no concurso para a Polícia Civil de determinado estado ou do DF. Talvez você esteja há uma década sem estudar, tendo, portanto, perdido totalmente o ritmo, embora esteja bem fisicamente. No seu plano de conquistar a vaga, precisará ler muito material em PDF. Comece se dedicando 5, 10, 15 minutos por dia. Parece pouco, mas é melhor pouco do que nada, concorda? É o que diz nosso diretor de Mentoria e Coaching, Fernando Mesquita, para quem “algum estudo é melhor do que nenhum estudo”. Aos poucos, vá aumentando para 20, 30, 50 minutos, até estar devidamente preparado para atingir a maior meta de todas: a aprovação.

Boa parte das pessoas procrastinam por serem incapazes de calcular quanto tempo levariam para bater uma meta. O corpo como um todo e o cérebro, em particular, como já dissemos, são um tanto preguiçosos. Vão sempre preferir ficar sossegados, sem se arriscar demais. Cabe a nós, condutores dessas máquinas poderosas, sair do repouso, da inércia, e forçar o organismo a acelerar. Se você sentir que estagnou em uma microetapa por

estar com preguiça, trate de se levantar – marque dois minutos no relógio para isso – e fazer o que tem de fazer.

Um dado importante sobre a definição de metas é que não se deve aceitar planos ou microplanos padronizados. Crie um que seja adaptado às suas necessidades, à sua realidade, ao seu nível de conhecimento e de aptidão física. Você pode até recorrer a um profissional, mas a palavra final deve ser sua, de mais ninguém. Também é crucial que você defina os tipos certos. Pesquisas sugerem que gente focada em cumprir metas imediatistas, como, por exemplo, perder peso para participar de um evento específico – um casamento, o reencontro da turma da faculdade ou algo do gênero – em geral a alcança, mas logo volta à condição anterior. Já quem estabelece metas mais perenes, como a de entrar em forma para se sentir bem ou ganhar em saúde, progride mais devagar, porém obtém resultados melhores no longo prazo. É a famosa força do propósito sobre a qual já conversamos¹.

O seu plano atual parece muito distante de ser implementado? Então desenhe outros, menores, que, em conjunto, contribuam para alcançar o maior. Comemore as pequenas vitórias e siga em frente, meta a meta. Jogada após jogada, chegará a hora do xeque-mate.

“Não é preciso ter olhos abertos para ver o sol, nem ter ouvidos afiados para ouvir o trovão. Para ser vitorioso você deve enxergar o que não está visível.”

Sun Tzu, A arte da guerra

¹ Leia mais em bit.ly/3m2YeQf.




PARTE III

A DISCIPLINA E OS SONHOS





ESCOLHA SUAS
DIFICULDADES



Talvez soe estranho, mas sabia que cabe a você escolher quais dificuldades enfrentar? Acompanhe o meu raciocínio. Estudar é difícil? É. Dizer “não” é difícil? É. Manter a disciplina nos estudos, dói? Muitas vezes, sim, especialmente quando se está cansado ou convalescente. Preparar-se para concursos e provas é chato? Na maioria das vezes. Não ter um bom emprego é ruim? Certamente. Em muitos casos, chega a ser desesperador. Ficar sem dinheiro é complicado? Bastante. Não desejo a ninguém o sufoco de ir se deitar à noite sem saber como vai pagar as contas que vencem no dia seguinte.

É justamente pelo fato de tantas coisas serem difíceis que é salutar enfrentá-las com sabedoria, escolhendo qual encarar de cada vez. A dificuldade de dedicar aos estudos o dia inteiro hoje pode evitar a dificuldade do aperto financeiro amanhã. A tristeza de renunciar a prazeres momentâneos e negar convites dos amigos no presente pode resultar em mais tempo para o lazer no futuro. A dor de se ver obrigado a superar obstáculos diários em um projeto complexo como o de se preparar para uma prova concorrida pode dar ao sucesso alcançado um gosto ainda mais especial. O medo inerente à travessia do deserto pode fazer surgir força e coragem de onde nem se imagina, tudo para evitar as restrições de quem segue apenas sobrevivendo, parado, no meio do nada. Escolha bem. Não é fácil, é claro, mas é salutar.

Às vezes agimos como crianças, você e eu. Sabemos o que é bom para nós, mas não caminhamos nessa direção. Temos plena consciência de que o nosso futuro depende do que construímos hoje, mesmo assim procrastinamos. É normal. Isso não faz de nós as piores pessoas do mundo, mas temos de assimilar o óbvio: *não* somos mais crianças. Garotinhos e garotinhas não entendem bem as consequências dos seus atos. Se querem um doce, por exemplo, esperneiam para conseguir, não importa o quanto os pais expliquem como a guloseima faz mal à saúde. Querem porque querem e desafiam o mundo até sua vontade ser atendida. Se ninguém impedir, comerão aquilo todos os dias, simplesmente porque não compreendem a dimensão dos problemas que podem vir a ter quando adultas em razão de tanto descuido na infância. Em resumo, não sabem lidar com as dificuldades do momento e menos ainda se prevenir contra as futuras. Já falamos do experimento do *marshmallow*, que ilustra bem isso¹. Você, no entanto, não tem mais sete anos de idade e *precisa* demonstrar discernimento, começando o quanto antes a fazer o certo.

No canal Imparável, batemos um papo bem bacana com a professora e consultora da Câmara dos Deputados Mariana Barreiras². Ela deu vários conselhos interessantes. Um deles foi para olharmos dentro de nós mesmos, nos conectando

¹ Leia mais em bit.ly/37ZHHoh.

² Confira a entrevista com a professora Mariana em youtu.be/nBRnim7dAhw.

com os nossos maiores sonhos e desejos e esquecendo um pouco o que acontece lá fora. Ela acha importante darmos menos atenção sobretudo ao que vemos nas redes sociais, onde o mundo parece perfeito, com apenas alegria, conforto, luxo e zero problema. É preciso ter cuidado com a tecnologia, que é um prato cheio para a mente divagar – e estudantes que divagam demais compreendem de menos o que precisam aprender para conquistar a estabilidade financeira, alertou.

“Olhe para dentro de si como um adulto, uma pessoa que sabe o que quer, com responsabilidade, e escolha as batalhas que quer enfrentar”, orienta. A sugestão é no sentido de não nos iludirmos nem nos enganarmos. Se não estivermos cem por cento envolvidos em um dado projeto, dispostos a superar cada um dos obstáculos que inevitavelmente surgirão no caminho, então é melhor procurarmos algo diferente e que seja mais do nosso interesse. O seu foco é a *sua* realidade, e esta deve se resumir à dificuldade que *você* escolheu para combater. Em outras palavras, escolhida a batalha, entre nela de corpo e alma, ignorando o que os outros pensam das suas decisões.

Tendo consciência de suas escolhas, em algum momento *você* experimentará a sensação de estar sendo ajudado. É como se tudo fosse se alinhando. Demora um tempo, mas acontece, acredite. Compartilho, a esse respeito, reflexão do

escritor norte-americano Joseph Campbell (1904-1987): "(...) tenho até uma superstição que desenvolvi como resultado da ação constante dessas mãos invisíveis: ao seguir sua felicidade, você se coloca numa espécie de trilha que sempre esteve ali, à sua espera, e a vida que você deveria viver é a mesma que está vivendo. Quando consegue enxergar isso, você começa a encontrar pessoas que estão no campo da sua felicidade, e elas abrem portas para você. Eu costumo dizer: persiga a sua felicidade e não tenha medo, então portas se abrirão onde você nem sequer sabia que havia portas".

Se você, caro leitor, optou por enfrentar um desafio, precisa estar preparado para as dificuldades inerentes a essa escolha. Entregue-se à missão. O segredo é trabalhar ações em sintonia com objetivos, como fazem aqueles "felizardos" que parecem ter nascido sabendo o que querem e, mais importante, o que precisam fazer. Pessoas de sucesso basicamente acertaram nessa combinação.

Quando se trata de uma decisão envolvendo a carreira, há vários caminhos possíveis. Se você se sente perdido, esteja atento aos sinais. Uma porta se abre quando encontramos uma atividade que desafia nossa capacidade ao máximo. Outra surge ao decidirmos seguir nossa paixão. A motivação, aliada à necessidade, nos faz voar alto. O caminho começa pela escolha da batalha, continua pelo foco total e só termina quando acaba.

“Porque para mim tenho por certo que as aflições deste tempo presente não são para comparar com a glória que em nós há de ser revelada.”

Romanos 8:18

DECIDA SER INTENCIONAL



Certa vez, um colaborador do Gran me fez uma pergunta que me deixou, confesso, mais pensativo que o normal. Em minha defesa, estávamos às vésperas do meu aniversário, e todo novo ciclo faz isso com a gente, não é? Ele pediu que eu citasse uma grande curiosidade sobre mim. Dirigindo-me a todos que participavam da videoconferência, mencionei o fato de eu já quase ter morrido... três vezes. Todos ficaram espantados, é claro. Expliquei que, em duas das ocasiões, foram acidentes automobilísticos de alto risco. Na terceira, fui alvejado no rosto com tiros de bala de chumbo. A situação só não ficou séria porque os projéteis, por milímetros, não atingiram nenhuma área crítica. De qualquer forma, a pergunta do meu colega me levou a refletir sobre a importância de sermos mais intencionais.

Antes, uma breve explicação. Quando falo em “ser intencional”, refiro-me a termos consciência de aonde queremos chegar; a fazermos escolhas e assumirmos a responsabilidade por elas; a, enfim, vivermos *com* propósito e *de* propósito. Trata-se de saber o que se está fazendo, de basear a vida não só em desejos, mas também em decisões concretas, de sair da querência e entrar no campo da ação, de direcionar mente e corpo a objetivos bem precisos. Significa estar certo das próprias escolhas e compreender que é preciso assumir o controle, tudo isso para ser capaz de cultivar e aproveitar mais os momentos que realmente importam.

No primeiro acidente que sofri, vínhamos, um amigo, o meu irmão, o motorista e eu, conversando alegremente no carro, sem fazer a menor ideia do que ocorreria em instantes. Chovia muito, e parecia haver óleo na pista. Não teve jeito: o veículo perdeu a tração e saiu de traseira, desgovernado. Batemos na grade de proteção de um viaduto e caímos de uma altura de quase dez metros. Num instante o automóvel se chocou com a murada da pista inferior, parando de ponta-cabeça, todo despedaçado, com quatro jovens vidas lá dentro. Naqueles poucos segundos, pensei o que qualquer pessoa provavelmente pensaria: “Deus, não estou preparado! Ainda não vivi plenamente a minha vida”. Passado o susto inicial, conseguimos sair do carro sozinhos. O socorro chegou rápido, e fomos todos encaminhados ao hospital mais próximo. Para nossa sorte, ninguém passava embaixo do viaduto no instante da queda. Felizmente, nenhum de nós se feriu gravemente, mas o trauma e as lições extraídas da experiência, essas são para sempre.

Mas o que um acidente de carro tem a ver com ser intencional? Simples, meu amigo, minha amiga. O veículo em que estávamos era bastante seguro; fora comprado exatamente por esse motivo. *Intencionalmente*. Além disso, todos usávamos cinto de segurança. Se apenas um de nós estivesse sem o dispositivo, era provável que houvesse ao menos uma vítima fatal, dada a altura da queda. Por sinal, tenho uma máxima sempre que entro num automóvel, seja

como motorista, seja como passageiro, inclusive quando estou no banco de trás: “É todo mundo de cinto!” Às vezes, até olham torto para mim, mas não me importo. *Intencionalmente*.

O que estou defendendo é o agir com a intenção de se proteger, ou seja, com prudência. Como escreveu André Comte-Sponville no *Pequeno tratado das grandes virtudes*, a “prudência determina o que é necessário escolher e o que é necessário evitar”. Entenda, caro leitor: é nutrir tal virtude a fim de evitar riscos desnecessários. Se, ao contrário, deixamos a vida nos levar, o caminho pode se revelar bem perigoso. Desnecessariamente perigoso.

Sempre insisto, em minhas mensagens, que a melhor forma de conduzir a vida é com senso de responsabilidade. Por mais que haja, sim, o imponderável – e, na minha visão, como na de muitos, a ação do Divino, que pode mudar toda e qualquer circunstância –, ainda assim, é mais produtivo compreender, o quanto antes, que se dorme na cama que se arruma, que se colhe o que se planta, que a proteção é resultado direto da precaução. Todo objetivo deve estar amparado em uma intenção consciente. Não basta querer, tem de haver intencionalidade. É pensar: estou aqui, quero chegar ali e farei os ajustes necessários até conseguir.

No discurso, todos almejamos uma existência plena, significativa, e, cedo ou tarde, acabamos concluindo ser indispensável um bom plano nessa direção. Boa parte das pessoas, porém, não fazem ideia do que é, concretamente,

essa “existência plena e significativa” que querem para si. Como iniciar um planejamento sério se não sabem nem mesmo o que as motiva? Em vez de avançar na direção de um destino bem pensado, quem é assim se limita a evitar a vida, vagando sem objetivo nem propósito. “Para quem não sabe aonde quer ir, qualquer caminho serve”, diz a sabedoria popular. O primeiro passo para romper esse padrão é descobrir o que se quer de verdade. Em seguida, elaborar formas de conseguir. Não importa o que escolher, certifique-se de ter agido *intencionalmente* para encontrar o seu norte.

Antes de concluir, gostaria de esclarecer: não acho que minha salvação no acidente que narrei tenha sido resultado exclusivo de minhas ações. Podemos ser intencionais e precavidos e, mesmo assim, acabar surpreendidos, e de forma negativa, pelo desenrolar dos fatos. Eventualmente o contrário também acontece: cometemos erros, agimos com imprudência sem que disso resultem, necessariamente, consequências ruins. Nem por isso devemos nos deixar levar pela corrente e apenas “ver no que vai dar”. O que nos cabe é ao menos tentar viver com intencionalidade. Sem um mínimo de racionalidade em nossas ações, nossas chances de sucesso são drasticamente reduzidas. A depender do contexto, para quase zero.

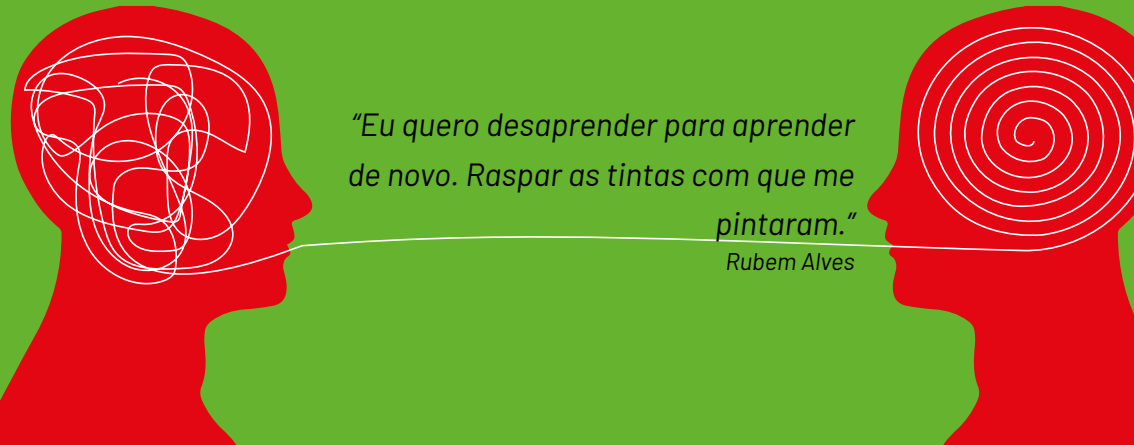
Lembro que, na manhã seguinte ao acidente, ainda sem entender tudo que acontecera, me senti profundamente grato pela nova chance que a Vida me dera. Minha alma se encheu de

júbilo. Desde então, meu objetivo, todos os dias, é continuar merecedor dessa outra oportunidade, que, infelizmente, nem todos têm.

Aproveite as suas segundas chances, seja intencional, seja prudente, faça acontecer. Se você está aqui, é sinal de que pode fazer alguma coisa.

Vá lá. Seja intencional!

Desaprenda
o que **LIMITA**
voce



*“Eu quero desaprender para aprender
de novo. Raspar as tintas com que me
pintaram.”*

Rubem Alves

Você e eu não viemos ao mundo sabendo o que devemos e o que não devemos fazer na condição de homens e mulheres. Sempre houve uma pessoa que, num dado momento, nos ensinou algo sobre o mundo. Nossa família nos encaminhou nas primeiras fases da vida, nossos professores construíram o conhecimento formal que hoje nos abre portas, um amigo mais experiente nos ajudou na integração à vida em sociedade... Em cada fase, pudemos contar com alguém para nos orientar. O problema é que, mesmo quando nosso mentor tinha as melhores intenções, seus ensinamentos chegavam até nós inevitavelmente contaminados por um entendimento de mundo que era todo dele. Querendo ou não, nossos pais, avós, parentes, professores e amigos transferiram para nós modelos dos quais talvez seja melhor nos libertarmos.

De repente você se dá conta de carregar conceitos tão entranhados em si que, mesmo tentando se livrar deles, não consegue. Sabe que alguns têm causado mais mal do que bem, percebe que são resultado de uma vida inteira sendo reprimido quanto a vontades que, sim, fazem todo o sentido para você, mas, de tanto ser tolhido, sente-se incapaz de se libertar das ideias limitantes cravadas em sua alma. O que ocorre, meu amigo, minha amiga, é que você provavelmente está se pautando na solução errada. Não se trata de ir em busca de

novos conhecimentos para acrescentar aos já internalizados. Não, o que é preciso, mesmo, é tentar desaprender o que o impede de agir conforme a sua vontade. Você leu certo: meu conselho é que você desaprenda certas coisas.

Todos precisamos desenvolver novas competências e assimilar certos conteúdos a fim de garantir uma carreira de sucesso. Temos de evoluir continuamente, é claro. No entanto, de nada adianta acumular conhecimento se alguns dogmas que internalizamos seguirem cerceando nosso potencial. Quando algo está roubando a luz do nosso dia ou nos puxando para o fundo do rio, podemos e devemos fazer algo a respeito, ainda que seja abandonar algumas verdades que nos são caras. Não tenha medo de entrar em confronto consigo mesmo nesse processo de desapego.

Em artigo publicado na conceituada revista de negócios *Harvard Business Review*, Mark Bonchek fala da necessidade de desaprendermos algo, sobretudo se esse algo está dificultando o nosso crescimento. Ele não se refere a um processo de mero esquecimento, mas à escolha deliberada de um novo modelo mental ou paradigma, em substituição a outro que esteja funcionando como fator limitante. Segundo Mark, quando aprendemos, adicionamos conhecimentos aos que tínhamos. Quando desaprendemos, saímos de um dado modelo mental para perseguirmos outro.

E o que isso tem a ver com seus projetos, como os estudos para concursos e provas, amigo leitor? Explico. Talvez você nem tenha consciência disso, mas provavelmente sua autoimagem é toda moldada nas percepções que os outros têm de você. Elas foram tão exaustivamente repetidas ao longo da sua vida, que só podem ser verdadeiras, não é? Você *sabe* o que esperam de você e até onde pode chegar, não sabe?

Realmente, as impressões vindas de pessoas importantes para nós têm muita força na construção do que acreditamos ser e, em geral, promovem uma visão deturpada e limitante de nós mesmos, isso se não formos fortes o bastante para percebermos a armadilha e não cairmos nela. No canal *Imparável*, já entrevistei muita gente de origem humilde que perdeu as contas das vezes em que ouviu de amigos e familiares: “pobre não passa em concurso”. Apesar de tamanha falta de incentivo, os atuais servidores, em algum momento, precisaram se desligar desse modo de ver o mundo e adotar um novo paradigma, no qual tinham alguma chance. O ponto de virada, na maioria dos casos, foi conhecer a história de alguém que partiu de situação parecida e chegou lá. “Se ele conseguiu, eu também consigo”, pensaram. É por isso que prezo demais os testemunhos e as histórias de sucesso. São fundamentais para quem precisa desaprender limitações.

Mas como desaprendemos algo? O professor Bonchek explica. São três fases:

01 **CONSCIENTIZAÇÃO**

Se você tem a intenção de passar em um concurso e mudar de vida, por não aguentar mais as coisas como estão, precisa se desconectar do modelo mental em que as pessoas – intencionalmente ou não – o enquadraram. Traga para o nível da consciência esse paradigma e se esforce para contestá-lo. O desafio é enorme, pois os arquétipos nos quais você acredita provavelmente foram construídos em você ainda na infância, residindo, hoje, em seu subconsciente, mas saiba que é possível. De nada adianta que sua escolha de estudar para concurso seja legitimada por terceiros, se não o for por você mesmo. Permita-se!

02 **AÇÃO**

Comece, desde já, a criar outro modelo mental, mais propício ao sucesso. Ações pouco ortodoxas podem ser necessárias, na medida em que você terá de elaborar algo sem parâmetros de referência. Que tal começar investindo naquilo em que você é bom? Seja ainda melhor! Pare de se concentrar em seus pontos fracos e abra espaço para que sua competência se desenvolva. Ela será a sua segurança, o seu diferencial competitivo. Abandone velhos hábitos,

preconceitos, atitudes negativas, técnicas ultrapassadas, habilidades desimportantes, crenças limitantes, e espelhe-se em quem faz acontecer, ainda que isso lhe custe distanciar-se de quem contribui para o pensamento que outrora o paralisava. Muitas das limitações autoimpostas vêm de relacionamentos que perderam o propósito.

03 **ASSIMILAÇÃO**

É hora de enraizar o novo modelo mental. Abra espaço para os hábitos bons entrarem de vez em sua vida. Tente ser uma pessoa mais proativa, tolerante a riscos, adaptável a qualquer situação e apreciadora de desafios. Tenha em mente que, se descuidar, a tendência é voltar ao antigo modelo limitante, se não nutrir os novos hábitos continuamente. Aprenda como criar melhores hábitos e monitore com atenção gatilhos que podem fazer você retomar rotinas anteriores. Pode parecer banal, mas até a escolha de palavras no dia a dia impactam a capacidade de virar a chave.

Desaprenda o que não merece mais ser carregado por você. Desaprenda que sua classe social o impede de ascender a uma vaga no serviço público. Desaprenda que você não tem capacidade para ser aprovado. Desaprenda que o fato de você trabalhar dificultará sua aprovação. Desaprenda que você já passou da idade de recomeçar.

Há fases na vida em que todos temos de agir conforme o figurino que criaram para nós. Muitas vezes, é questão de sobrevivência. Mas cuidado para não assumir essa postura como definitiva. Não torne condenação eterna o que por um tempo foi recurso de autopreservação. Nada de ser leal às limitações impostas pelos outros, mesmo que os “outros” sejam seus amados pais.

Tenha paciência e seja gentil consigo mesmo, valorizando os próprios talentos e virtudes. E saiba que o processo de desaprendizagem não é linear, tampouco fácil. E leva tempo. É como reaprender a andar de bicicleta, mas em uma que responde de forma inversa aos comandos do guidão. Você certamente vai sofrer algumas quedas, até que o cérebro se desvencilhe do antigo modelo mental. Com insistência, o resultado virá, e será exponencial. Quando menos esperar, você estará em alta velocidade, sentindo o vento no rosto.

*“Não podemos resolver nossos problemas com os mesmos
pensamentos que tivemos quando os criamos.”*

Albert Einstein



**QUANDO
A
REALIDADE
DESTRÓI SEUS
SONHOS**

Tivemos um 2020 que pôs por terra as expectativas de, literalmente, todo o mundo. Mesmo agora, em 2021, apesar de estarmos mais perto de, enfim, deixar a epidemia de covid-19 para os livros de história (talvez, quando você estiver lendo este livro, isso já tenha acontecido), seguimos sujeitos à imprevisibilidade. Continuamos reticentes em nossos planos, porque a incerteza permanece. Ainda não é possível saber se e quando nossos projetos serão concretizados. Essa é a nossa verdade atual. Em circunstâncias assim, aquela voz que vive dentro da cabeça da gente começa a destilar todo o seu pessimismo. “É tarde demais”, sussurra. “Há três meses até que dava, mas agora ficou tarde. Não vai dar mais”. E assim vai minando o pouco que temos de energia, convencendo-nos a adiar projetos, destruindo os nossos maiores sonhos.

A pergunta é: o que fazer para não se deixar dominar por esse sentimento de derrota? Um bom começo é compreender que a vida não se limita ao dia de hoje. Nada de se apegar a prazos rígidos criados pelo ser humano, falhos como seu criador. Você pode se guiar por eles, é claro, sobretudo para cumprir metas objetivas, mas pautar toda a sua existência pelos dias, meses e anos do calendário só vai lhe trazer ansiedade. Lembre-se: propósitos maiores são alcançados pouco a pouco, um passo de cada vez. Se seus planos foram fuzilados pelo imponderável, como foi o caso de muitas pessoas durante a pandemia, levante a cabeça e se adapte ao novo contexto.

A sua vida acontece independentemente de agenda. Infortúnios não lhe perguntam se o momento é bom ou ruim; simplesmente acontecem. E não param só porque você tinha outros planos. É melhor aceitar os fatos como são, sem desperdiçar energia questionando o que está fora do seu controle, o que você simplesmente não pode mudar. Adianta reclamar sobre a direção de um rio? Adianta negar que está chovendo? Adianta, como diz o senso comum, chorar o leite derramado?

Não, não adianta. Por outro lado, ajuda ter em mente que a vida pode ser mais. Sim, ela tem outros caminhos. A nós cabe encarar cada dia como uma nova oportunidade. Acordei? Estou me sentindo bem? Ah, então tenho mais 24 horas para avançar rumo à realização dos meus sonhos. *Hoje* é o dia. *Agora* é a palavra mágica. Hoje e agora posso começar a resgatar os anos perdidos, roubados pela improdutividade, pela falta de fé e de autoconfiança.

As dificuldades fazem parte. Há, então, que redirecionar expectativas. Retome os seus projetos já e, por favor, não venha me dizer que não pode. O velho argumento da falta de tempo não convence ninguém. Filhos pequenos, afazeres domésticos e excesso de trabalho são rotina na vida adulta e tampouco servem de pretexto para a inércia. Quando, afinal, seria um bom momento para começar? As condições ideais são uma utopia. O bom momento é sempre o agora. Pare de enganar a si mesmo com desculpas.

Ainda que nada esteja como você imagina, tudo começa com um sonho. Quando se tem um projeto importante, o potencial para realizá-lo desperta. Sonhar dá esperança, direciona decisões e explica ações. Quem enxerga a beleza dos próprios sonhos encontra força para torná-los realidade.

Cabe, então, sonhar. Sonhar acordado, mas não no sentido de procrastinar, de fugir do esforço necessário para fazer algo no presente visando o futuro. Trata-se de deixar fluir a criatividade, na busca por soluções efetivas para problemas verdadeiros. Cabe, ainda, sonhar grande, mas *agindo* para tornar real o que se tem em mente. Refiro-me a ações concretas mesmo num mundo onde o planejamento deixou de ser uma ferramenta cem por cento eficaz.

Se antes já era esperado ser surpreendido no caminho, hoje, então, as surpresas são praticamente inevitáveis. De um ano e meio para cá, parece que tudo dá errado, mas entenda que isso é impressão, potencializada pela sensação de insegurança que a crise sanitária impõe. Sentimos como se toda a nossa vida estivesse fora de controle, mas não é verdade. Para qualquer um de nós, *algumas* coisas dão errado *ao longo* da vida. Seja justo: a mesma vida que destrói alguns dos seus planos também é especialista em criar outros ainda maiores.

Há uma parábola do budismo tibetano que ilustra bem, de um lado, o poder que a vida tem de abrir novos caminhos e, de outro, nossa incapacidade de enxergá-los. É estruturada numa espécie de “autobiografia” em cinco capítulos. Leia comigo:

Capítulo 1. Ando pela rua. Há um buraco fundo na calçada. Eu caio... Estou perdido... sem esperança. Não é culpa minha. Leva uma eternidade para encontrar a saída.

Capítulo 2. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Mas finjo não o ver. Caio nele de novo. Não posso acreditar que estou no mesmo lugar. Mas não é culpa minha. Ainda assim leva um tempão para sair.

Capítulo 3. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Vejo que ele ali está. Ainda assim caio... É um hábito. Meus olhos se abrem. Sei onde estou. É minha culpa. Saio imediatamente.

Capítulo 4. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Dou a volta.

Capítulo 5. Ando por outra rua.¹

Percebe como a vida é cair no buraco, sair do buraco e procurar uma via sem o buraco? Algumas pessoas podem demorar mais para aprender isso e caem sucessivas vezes no mesmo lugar. Em determinado momento, chega alguém e fala: “Ei, por que você não dá a volta ou pega este caminho aqui?” A pessoa pensa: “É mesmo! Estava tão acostumado que nem percebi”.

¹ RINPOCHE, Sogyal. *O livro tibetano do viver e do morrer*. São Paulo: Talento/Palas Athena, 2013.

É comum se acostumar até mesmo ao que é ruim. É comum seguir a vida como se os obstáculos fossem o padrão. Mas saiba que a derrota ensina mais que a vitória. Use esse aprendizado para escolher outros caminhos, fazendo ajustes de percurso sempre que necessário. Jamais tire de vista o buraco na calçada. Assim, o seu próximo capítulo pode ser melhor.

Por fim, assuma seu papel de sobrevivente, não de vítima. Você avançou até aqui, e isso é sinal de que venceu inúmeras batalhas. Não as menospreze. Todos temos histórias para contar. Se a sua está particularmente difícil, se a carga está excessivamente pesada, acostume-se, mas pensando em como lidar com ela. Se suas feridas doem, lembre-se de que fazem parte do ônus – ou, melhor, da bênção – de estar vivo. Você não vê um atleta olímpico desistir da prova ao notar que vai terminar entre os últimos. Inspire-se nessa força e não desista da sua.

Os seus planos, caro leitor, não foram, de fato, destruídos. Foram apenas adiados para que algo melhor aconteça. Aproveite a oportunidade para crescer, aprender, evoluir, até chegar lá. Eu acredito, e você?

“As pessoas perdem o dia na expectativa da noite, e a noite com medo do amanhecer.”

Sêneca



O PODER DAS
PALAVRAS

poter
intenso
poder
força
energia
capaz
seguro
grande
vigoroso
concep
bom
possante
seguro fonte
válida

Os
tolos
são
ineficientes
e incompetentes

Quando tinha 18 anos, o poeta e romancista alemão Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) foi convidado a passar um período com a família da Corte de Weimar. Não demorou muito, o duque Karl August lhe ofereceu o cargo de conselheiro pessoal. Passados mais alguns poucos meses, Goethe concluiu que a vida ali era insuportável. As atividades dos cortesãos resumiam-se a infindáveis rodas de fofoca e intriga. Ninguém se mostrava muito interessado em suas opiniões, ideias, propostas de reformas; em discussões proveitosas, enfim.

Realista que era, percebeu que seria inútil reclamar do que jamais estaria ao seu alcance mudar. Sabia também que não tinha como simplesmente desistir de tudo e dar o fora. Concebeu, então, um modo de agir com aquela gente, transformando a necessidade em virtude: deixaria que os interlocutores tagarelassem sobre este ou aquele assunto e ostentaria expressão de interesse. Mas falaria pouco, raramente opinando sobre qualquer assunto. Enquanto isso, apenas observaria as pessoas, imaginando-as como atores num palco. Segredos, pequenos dramas e ideias fúteis seriam revelados a ele, que se limitaria a sorrir. Guardou a língua. Espichou os ouvidos. Registrou tudo na mente.

Essa experiência, de tolerar e observar os tolos, rendeu-lhe material valioso para criar personagens, diálogos e roteiros de peças e romances que escreveria no futuro. Foi assim que Goethe converteu sua frustração social no mais produtivo e agradável dos jogos. Fez o que nos ensina Provérbios 13:3:

“A pessoa que consegue guardar sua boca preserva a própria vida, todavia quem fala sem refletir acaba se arruinando”.

Como existe tempo certo para todas as coisas, sabedoria é conseguir identificar o de falar e o de calar. Nem sempre é fácil, mas um bom começo é ouvir mais. A natureza humana tem um quê de individualista e egocêntrica. Se não refletirmos bem, caímos na armadilha de não prestar atenção no outro, mais preocupados que somos com o que *nós* temos a dizer. Por isso meu conselho é: ouça seu interlocutor não apenas com os ouvidos, mas com todo o corpo. Muita gente ainda não se desenvolveu nessa arte, infelizmente. O erro é escutar praticamente só os gritos da própria mente. É divagar enquanto o amigo, parceiro, pai, irmão fala a sua frente. Nenhum relacionamento pode florescer por esse caminho, e talvez seja essa a razão de tantos conflitos que testemunhamos hoje em dia.

“Falar é fácil”, como já notou a sabedoria popular. Tanto é fácil, que muitos de nós se sentem encorajados a proferir palavras impensadas, sem avaliar os potenciais efeitos de uma frase mal colocada. Quem não se intimida em blasfemar, contar pequenas e grandes mentiras ou fazer críticas nada construtivas nem sequer percebe que esse modo de agir reflete o amargor que carrega no coração. Nada de bom pode resultar disso. O veneno que permitimos passar por nossos lábios pode penetrar a pele e fazer mal para nós mesmos. Sofre o corpo, sofrem as pessoas queridas, tudo porque a

língua espalhou palavras ácidas que têm grande potencial de retornar contra quem as veiculou.

Então, cuidado com o que diz. Vida e morte, felicidade e tristeza, generosidade e inveja coexistem na língua, que pode servir de instrumento para o bem ou para o mal. Atenção para o que você fala, com os outros e consigo mesmo, avaliando se os dizeres serão água cristalina ou líquido turvo e viscoso. Preserve sua garganta para o elogio sincero, a crítica construtiva, o incentivo, a orientação para ajudar quem está perdido. Lembre-se: o que beneficia terceiros retorna em bênção para a *sua* vida.

Ah, como é bom quando estamos tristes, amargurados, machucados pela vida, feridos na alma, revoltados, sem forças, e súbito alguém vem até nós, espalhando, com suas palavras, ternura, sabedoria, paz, luz. Como nossa energia se renova quando ouvimos algo que vem para nos colocar de pé e no caminho certo rumo à felicidade, à realização dos nossos sonhos. A língua indiscutivelmente tem poder. Proferindo as palavras certas, pode nos acalmar, nos encorajar, nos renovar, nos impulsionar.

A depender do teor de nossas falas e até mesmo do tom que adotamos, atraímos coisas boas ou coisas ruins. Pense naquele seu conhecido de personalidade ríspida que costuma ser grosseiro com as pessoas, às vezes “franco” demais... Agora avalie se ele reúne mais amigos ou inimigos a sua volta, se parece afortunado ou infeliz. O que dizemos e a forma como

o fazemos pode marcar o início ou o fim de algo importante. Quem é cuidadoso no que deixa a língua pronunciar faz aliados, desenvolve bons projetos, incentiva a si mesmo e aos outros, melhora de vida.

Foi pensando em tudo isso que fiz escolhas conscientes como empreendedor. Decidi, por exemplo, que meu conteúdo seria focado, prioritariamente, em apoiar meus leitores e seguidores, em ajudá-los a enfrentar as dificuldades diárias de quem tem um grande objetivo como é o de ser aprovado em concurso público. Por aqui, as palavras são selecionadas uma a uma, e você sempre encontrará alguma boa nova (de desgraça o noticiário já está cheio!) e incentivo.

E não pense que tomei essa decisão exclusivamente por ser “bonzinho”. Na verdade, estou sendo apenas coerente com minhas crenças mais profundas. É sério, amigo leitor, eu sei que propagar o bem favorece também a mim mesmo. Sinto o coração mais leve quando falo de coisas boas, assim como ele pesa quando ouve algo ruim. Acho que estou no caminho certo, como indica o *feedback* positivo que costumo receber no *blog* e no canal Imparável. Lá, em particular, não é raro ler comentários sobre como eu simplesmente escuto, quieto, meus convidados – o que, aliás, é o mínimo que um entrevistador deve fazer. Talvez eu não seja o mais articulado *showman* nem o melhor dos oradores (tenho muito a evoluir), mas sei ouvir, e parece que as pessoas reconhecem isso. Fico muito feliz e honrado com esse tipo de retorno.

O curioso é que disseminar boas notícias tem se revelado mais difícil do que eu pensava. Desgraças, infelizmente, são o que dá “íbope”. Polêmicas maldosas atraem interesse maior nos círculos de bate-papo. Ataques gratuitos tendem a ser de poder viral superior. Mesmo assim, não vou ceder. E espero que você também não. Mantenha os pensamentos puros, seja menos individualista, sem deixar sua língua cuspir palavras nocivas. Ao contrário, escolha cada uma a dedo, dando preferência às que refletem vida. Seja fonte do bem para os outros como a si próprio. Você só terá a ganhar, em corpo e em espírito.

*“A morte e a vida estão no poder da língua: o que bem a
utiliza come do seu fruto.”*

Provérbios 18:21

*O
Poder,
de um
Sonho*

"Enquanto acreditarmos em nossos sonhos, nada será por acaso."

Henfil, jornalista, cartunista e escritor

Vinte e oito de agosto de 1963, dia quente e nublado, mas sem chuva. Num tempo em que não havia internet, muito menos redes sociais, e aparelhos celulares ainda eram coisa de ficção científica, 250 mil pessoas se reuniram em Washington para aquela que se tornaria a principal passeata já realizada no bojo do movimento por equidade racial nos Estados Unidos. Outros milhões acompanharam os eventos pela televisão.

Martin Luther King Jr., que anos depois ficou conhecido como um dos maiores oradores de todos os tempos, passara a noite na companhia de assessores, acertando, palavra por palavra, o discurso mais importante de sua vida. E sabe o que é mais interessante? A frase “Eu tenho um sonho”, que ele já havia proferido em outras oportunidades, não constava de nenhum trecho da versão original do pronunciamento.

Entretanto, quando o líder do movimento já estava no palco, a cantora Mahalia Jackson gritou: “Conte para eles sobre o sonho, Martin”. Poucos escutaram, mas King foi um deles. E assim, em um ato de improviso, abdicando do texto roteirizado, articulou palavras inesquecíveis, transformando o seu ótimo discurso em possivelmente o de maior impacto em todo o século XX. Ali, naquele cinza fim de agosto, o pastor demonstrou claramente o **poder de um sonho**:

Digo a vocês hoje, meus amigos, que, apesar das dificuldades de hoje e de amanhã, ainda tenho um sonho. É um sonho profundamente enraizado no

sonho americano. Tenho um sonho de que um dia esta nação se erguerá e corresponderá ao verdadeiro significado de seu credo: "Consideramos essas verdades manifestas: que todos os homens são criados iguais".

Tenho um sonho de que um dia, nas colinas vermelhas da Geórgia, os filhos de ex-escravos e os filhos de ex-donos de escravos poderão sentar-se juntos à mesa da irmandade. Tenho um sonho de que um dia até o estado do Mississippi, um estado desértico que sufoca no calor da injustiça e da opressão, será transformado em um oásis de liberdade e de justiça.

Tenho um sonho de que meus quatro filhos viverão um dia em uma nação onde não serão julgados pela cor de sua pele, mas pelo teor de seu caráter.

EU TENHO UM SONHO HOJE.

No total, King falou por cerca de 17 minutos aquele dia, mas, de tudo o que ele disse, o trecho que ninguém jamais pôde esquecer começava com um forte "Eu tenho um sonho". A frase aludia a um dos *slogans* nacionais, "o sonho americano", estilo de vida bem conhecido e almejado, porém de difícil – para alguns, quase impossível – acesso.

Em resumo, o discurso de King era sobre o sonho que ele tinha de uma América (e um mundo) onde houvesse igualdade entre negros e brancos. Essa ideia podia estar ainda no plano

dos sonhos àquela época, mas o fato é que, dali em diante, a luta contra o racismo nunca foi a mesma. Encontrou no reverendo um símbolo, o que só foi possível graças ao sonho que ele compartilhou com sua audiência. Tanto é que, no ano seguinte, foi aprovada uma lei que acabou com a segregação racial tal como existia em grande parte do país. Quase sessenta anos mais tarde, ainda temos muito chão pela frente na guerra travada contra a desigualdade, mas a Marcha sobre Washington é considerada um ponto de inflexão positivo nessa jornada.

A fala de Martin Luther King é famosa pelas palavras bem escolhidas, que reverberaram no ar e no tempo, ficando impregnadas no inconsciente coletivo, tanto que o pronunciamento é reproduzido até hoje, além de ser tomado como objeto de estudo e modelo de oratória. Ainda assim, o maior valor que eu, particularmente, vejo nele reside na verdade da mensagem que carrega. E o curioso é que essa verdade está expressa justamente na passagem que só acabou proferida porque alguém o incentivou a falar expressamente sobre o tema mais inspirador que existe. Enfim, caro leitor, quero conversar com você sobre o poder de transformação que um sonho pode ter.

Um sonho bem sonhado é capaz de romper as barreiras do pensamento e modificar completamente o mundo real. É o início de qualquer grande mudança. Tudo que nos motiva na vida começa com um sonho. Sonhar nos encoraja a ter esperança, dá sentido às nossas decisões e explica nossas

ações. Quem enxerga a beleza dos próprios sonhos encontra força para torná-los realidade, ao contrário de quem não sabe sonhar. Este, invejoso e estagnado, tende a boicotar os planos dos outros: “Se eu não consigo, você também não conseguirá”, pensa, ainda que relute em assumir.

Nós, brasileiros, temos a sorte de viver num país de sonhadores. Muitas biografias confirmam isso por aqui. Em uma delas, bastante conhecida, um lavrador de Pirenópolis, no interior de Goiás, também teve, tal qual Martin Luther King Jr., um sonho aparentemente impossível: transformar dois dos nove filhos em cantores de sucesso. E o que fez para isso? Quando o mais velho completou onze anos de idade, deu-lhe de presente um acordeão. O menino chamava-se Mirosmar, mas hoje é conhecido como Zezé di Camargo. Muitas dificuldades cruzaram o caminho da família, incluindo a trágica morte do primeiro parceiro artístico de Zezé, o irmão Emival. O jovem cantor, então, quase desistiu da carreira, até formar parceria com Welson, outro irmão, que adotou o nome artístico Luciano. Como todos sabem, a dupla se tornou fenômeno da música sertaneja. E tudo começou com um singelo “Eu tenho um sonho”, que Francisco Camargo, o pai de família trabalhador rural do interior de Goiás, pensou um dia.

A firme busca pela realização de um sonho marcou a vida de outro pai, desta vez lá dos Estados Unidos. A história inspirou o filme *À procura da felicidade* (se você ainda não assistiu, fica a minha recomendação). Em certa passagem do longa, há um diálogo do protagonista com o filho, a qual, não

por acaso, é uma das minhas preferidas. O homem diz à criança mais ou menos o seguinte: “Jamais deixe alguém impedir você de sonhar, nem que essa pessoa seja o seu pai. Se você tem um sonho, precisa correr atrás. Sempre haverá alguém que não consegue vencer e, por isso, dirá que você também não conseguirá. Se você quer algo, corra atrás!”

Acho que você entendeu a mensagem, certo? Eu até gostaria de alongar esta conversa, para citar vários outros exemplos de ideias grandiosas que só se tornaram realidade porque alguém sonhou com elas e foi à luta. Temos o caso da Apple, que nasceu do sonho de dois garotos conversando em uma garagem algumas décadas atrás e alcançou incríveis US\$ 2 trilhões de valor de mercado. Temos o caso do próprio Gran Cursos Online, que teve origem em um sonho alimentado por anos e começou modesto, com cartolinas nos primeiros estúdios e um *site* que oferecia cursos para apenas três certames. Hoje, ofertamos mais de 25 mil preparatórios e recentemente atingimos a marca de 560 colaboradores celetistas, além de mais de 600 professores e *coaches*, bem como centenas de parceiros mundo afora.

Parte dessa história está documentada em fotos, que anexo a seguir, para que você visualize por si mesmo o poder transformador de um sonho. Há imagens do nosso primeiro estúdio, da nossa sede até 2015 e das seguintes, do nosso primeiro *site* e do atual, dos nossos complexos de produção audiovisual... Temos muito orgulho de mostrar nossa trajetória, sobretudo por ela ser a prova do enorme potencial de todos nós que acreditamos em sonhos.

Então vou me conter e ousar somente sugerir: sonhe! Sonhe, vislumbre o futuro, olhe para o alto, não para o chão. Levante cedo todos os dias, estude com paixão, trabalhe com alegria, enfrente seus medos, busque cercar-se de pessoas que incentivem você, faça as escolhas certas, seja grato, recupere a alegria de viver e de lutar com as armas que tem. Nunca se envergonhe de tropeçar e trate de avançar para cima dos problemas com a mesma vontade que teria se estivesse devorando um bom prato de comida. E lembre-se: sonhar ajuda a superar momentos difíceis, anestesia a dor do que *parece* impossível e funciona como um inestimável combustível que ninguém pode tirar de você.

Eu tenho um sonho. Um sonho de que vamos transformar milhões de vidas por meio da educação e da tecnologia. Um sonho de que, até no interior das cidades mais pobres deste Brasil, haverá alunos do Gran Cursos Online que, com dedicação, poderão mudar a própria realidade e servir bem ao País.

Eu tenho um sonho. Um sonho de que uma empresa vai empregar milhares de pessoas, gerar riqueza para a Nação e construir um lugar melhor para todos vivermos, transmitindo conhecimento e fazendo o bem.

Eu tenho um sonho, e você?

“O futuro pertence àqueles que creem na beleza de seus sonhos.”

Eleanor Roosevelt, ex-primeira-dama dos Estados Unidos da América

REFERÊNCIAS

GALLO, Carmine. How Martin Luther King Improvised 'I Have A Dream'. Forbes, Nova Iorque, 27 ago. 2013. Disponível em: <<https://www.forbes.com/sites/carminegallo/2013/08/27/public-speaking-how-mlk-improvised-second-half-of-dream-speech/#55a143015c5b>>.

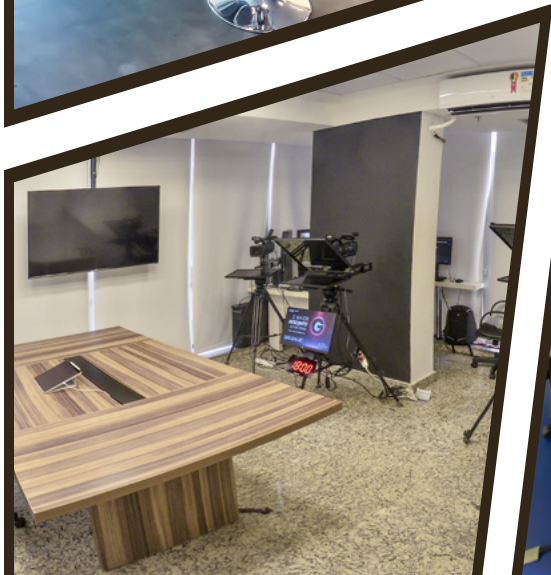
HANSEN, Drew. Mahalia Jackson, and King's Improvisation. The New York Times, Nova Iorque, 27 ago. 2013. Opinião. Disponível em: <<<https://www.nytimes.com/2013/08/28/opinion/mahalia-jackson-and-kings-rhetorical-improvisation.html>>>.

English Speeches. ENGLISH SPEECH | MARTIN LUTHER KING: I Have a Dream (English Subtitles). YouTube. 13 abr. 2017. Disponível em: <<https://youtu.be/6dKimoybmEo>>. Acesso em: 15 ago. 2021.

MENDES, Bia. Há 56 anos, Martin Luther King Jr. dizia ter um sonho. Aventuras na História, Uol, São Paulo, 23 ago. 2019. Disponível em: <<https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/martin-luther-king-jr-i-have-a-dream-tenho-um-sonho.phtml>>.



Nosso primeiro e único estúdio vs. nossos novos complexos de estúdios.



Prédio de nossa sede até 2016 vs. nossas instalações atuais.



Espaço do Aluno/Professor

Input fields for login and password, with a "Eletuar autenticação" button.

Novo cadastro Esqueci minha senha

Biblioteca do Concurando

- 1 Palavra de quem entende
- 2 Banco de editais e provas
- 3 Recursos de provas
- 4 Últimas notícias
- 5 Cheguei lá
- 6 Dica de hoje
- 7 Tira Dúvidas
- 8 Cargos públicos



Cursos por Pacote

CNJ INTENSIVO - ESPECÍFICAS + REGIMENTO E LEGISLAÇÃO	CNJ INTENSIVO - ESPECÍFICAS + REGIMENTO E LEGISLAÇÃO	PMDF - POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL	TJDF - TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS
<ul style="list-style-type: none"> 1 Cargo: ANALISTA JUDICIÁRIO - ÁREA ADMINISTRATIVA 2 Salário: R\$ 3 Nº de vídeo-aulas: 245 4 Prepare-se por: 12x de R\$ 41,66 ou à vista por R\$ 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Cargo: TÉCNICO JUDICIÁRIO 2 Salário: R\$ 3 Nº de vídeo-aulas: 230 4 Prepare-se por: 12x de R\$ 37,49 ou à vista por R\$ 440,00 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Cargo: SOLDADO 2 Salário: R\$ R\$ 4.419,00 3 Nº de vídeo-aulas: 370 4 Prepare-se por: 12x de R\$ 58,33 ou à vista por R\$ 699,90 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Cargo: TÉCNICO ADMINISTRATIVO 2 Salário: R\$ 3 Nº de vídeo-aulas: 385 4 Prepare-se por: 12x de R\$ 62,49 ou à vista por R\$ 749,00
Comprar Saiba+	Comprar Saiba+	Comprar Saiba+	Comprar Saiba+

Banco do Brasil: do Zero à aprovação!

📅 a partir do dia 24/06

Garanta sua vaga →

Primeiro site do Gran Cursos Online vs. novo site do Gran Cursos Online.

Estude com a maior Assinatura Ilimitada para concursos públicos

Acesse videoaulas e PDFs dos melhores professores e tenha a mentoria certa para a sua aprovação!

Saiba Mais →

A partir de R\$ 3,33 por dia

Quero testar agora

PARTE IV



A DISCIPLINA E A CAPACIDADE DE DECIDIR



CORTE O
NÓ GÓRDIO



Alexandre Magno – também conhecido como Alexandre, o Grande, e Alexandre III – formou um enorme império, que se estendia do sudeste da Europa até a Índia, fazendo dele um dos maiores líderes militares da história, apesar de ter vivido apenas até os 33 anos. Conta-se que, quando estava avançando sobre o reino persa da Lídia, soube de uma carruagem que havia sido amarrada a um pilar do templo de Zeus pelo antigo rei Górdio. Segundo a lenda, quem desatasse o nó se tornaria o senhor da Ásia. Só havia um problema: o laço era tão firme que já estava lá havia mais de quinhentos anos sem que ninguém conseguisse soltá-lo. Mas então veio Alexandre, que analisou a situação, refletiu por um instante e foi direto ao ponto: desembainhou a espada e cortou a corda em um único golpe, para o espanto das testemunhas.

Essa narrativa costuma ser usada como metáfora de um problema aparentemente insolúvel, mas que exige um simples pensar “fora da caixa” para ser resolvido. Acredito que você já tenha deparado com situações desse tipo em sua vida, sem, talvez, ter saído delas de forma prática e objetiva como fez Alexandre. Isso precisa mudar, caro leitor. Então, vamos conversar a respeito?

A lenda do nó górdio fala de como é sempre possível resolver um problema, independentemente da complexidade, de forma descomplicada e eficiente. Equações difíceis como a solucionada por Alexandre III não requerem nenhuma resposta mirabolante ou necessariamente trabalhosa. O melhor é

refletir o tempo que for preciso até tomar uma decisão que se mostre eficaz. E acredite: na maioria das vezes, ela está bem diante dos nossos olhos.

Qual foi o diferencial do imperador macedônico em comparação às inúmeras pessoas vencidas pelo nó do rei Górdio em meio milênio? Nada de mais: ele simplesmente não se apegou a nenhum roteiro preestabelecido. Em vez de tentar desatar o laço do modo convencional, analisou bem a corda e optou por ser menos previsível. Pensou, como se diz hoje em dia, “fora da caixa”. Consta que, em seguida, proferiu a frase que dá título a este artigo.

Com isso, a expressão “desatar o nó górdio” se tornou sinônimo de eficácia e objetividade. Então, amigo leitor, o que você precisa ter em mente é que, mesmo se a solução para um dado problema não for fácil, será *sempre* simples. É sério! Para nosso azar, somos apegados ao senso comum, e este muitas vezes é inútil, complicando o que não precisa ser complicado. Acabamos focados demais no problema e míopes quando se trata de enxergar a solução. Pode até parecer que estamos sendo racionais e meticulosos num dado contexto e, ainda assim, estarmos sendo enganados por nossa mente, presa a categorizações precipitadas e rasas, tal como os olhos ao transmitirem ao cérebro somente as características mais evidentes de um objeto.

Pessoas criativas conseguem resistir melhor a esse tipo de condicionamento. São capazes de observar um fenômeno

e interpretá-lo sob perspectivas bem diferentes entre si, identificando aspectos que os demais ignoram por estarem fechados em uma visão linear do mundo. Para esses últimos, a boa notícia é que a mente pode ser treinada até se livrar das limitações. De modo geral, isso é feito mantendo-a muito aberta. Permita que o estudo minucioso da situação oriente seus pensamentos e ajude você a formular suas próprias teorias. A imersão nos detalhes combate a tendência do cérebro de generalizar tudo e aproxima o observador da realidade objetiva, na qual reside a solução para todo e qualquer problema.

Já notou como, ao aproximarmos demais o rosto de um texto, não conseguimos ler nada? Funciona assim também com os pensamentos. Os bons, capazes de resultar em ideias eficazes, requerem certo grau de distanciamento do objeto em exame. Em qualquer contexto, existem oportunidades ocultas aguardando serem encontradas, ainda que à custa de um pouco de imaginação. Trata-se de explorar novas maneiras de analisar o problema, deliberadamente de forma diferente da usual. É pensar como se fosse outra pessoa, elaborando um plano que não seria sua primeira opção, entende?

E de nada adianta baixar a cabeça e esperar que o nó desate por si só, como num passe de mágica. A iniciativa terá de ser sempre sua, minha, nossa. A passividade, em vez de evitar riscos, só os potencializa. A omissão serve para adiar as consequências, que – não se engane! – virão com juros no

final. A indecisão nada mais é que a decisão de nada decidir. Imagine que você esteja em uma canoa sendo puxada pela correnteza rumo a uma cachoeira. Você tem três opções: ou pula do barco e tenta nadar até a margem, ou se esforça para remar em sentido contrário, ou não faz nada e sofre as consequências de ser engolido pela poderosa força das águas.

No mundo dos negócios, no qual estou imerso há quase uma década, os tais nós górdios surgem o tempo todo. Um que tenho de desatar dia após dia é o da conquista – e manutenção – da liderança no mercado dos cursos preparatórios para concursos e outros exames. Se eu pensasse “dentro da caixa”, tudo que faria seria replicar o que já existe no mercado, talvez melhorando ou barateando um produto ou outro. A abordagem mais eficaz é, porém, pensar diferente, concentrando a atenção nas necessidades dos meus clientes, num eterno movimento de antecipá-las e supri-las. Uma forma interessante de iniciar esse processo, voltado à inovação, é partir de uma tecnologia recente e imaginar como ela poderia ser usada para atender alguma necessidade latente das pessoas. Note bem: essa necessidade não pode ser lá muito óbvia, do contrário outros empreendedores do ramo já estarão trabalhando nela. Cabe a mim ser precursor e, para isso, sempre que surge um novo desafio, reflito um pouco e depois, com o apoio de toda a equipe Gran, é claro, resolvo-o de uma vez só, como Alexandre, o Grande, fez em relação à carruagem amarrada.

Assim deve ser quanto aos problemas que o afligem, leitor amigo. Talvez você esteja olhando muito de perto... Talvez esteja complicando demais as coisas... Será que seu apego a convenções ou métodos antigos não tem impedido você de avançar? Será que já não possui as ferramentas necessárias e precisa apenas aprender a usá-las direito? Quem sabe a solução seja simples e esteja à sua frente, bastando dar um passo para trás a fim de enxergá-la?

Reflita o tempo que for necessário, mas ache um meio de desatar os seus nós górdios, expandindo seu potencial e dando resposta àquilo que cabe exclusivamente a você responder. Adivinhe quem vai agradecer um dia...

“Meu filho, guarde consigo a sensatez e o equilíbrio, nunca os perca de vista; trarão vida a você... Então você seguirá o seu caminho em segurança e não tropeçará; quando se deitar, não terá medo, e o seu sono será tranquilo.”

Provérbios 3:21-24

“Um dos melhores jeitos de nos ver com clareza é pedir que os outros segurem um espelho diante de nós.”

Sheryl Sandberg, diretora de operações do Facebook, bilionária e escritora



Errei feio,
E AGORA?

Professores e mestres que tive ao longo da vida sempre me estimularam a assumir riscos. Diziam que é importante tentar compreender os próprios erros e aprender com eles. De fato, essa forma de pensar parece mover o mundo moderno. A ousadia é a base filosófica de empresas típicas do século XXI, como o Facebook, que segue à risca o mantra “Ande rápido e quebre as coisas”, tão comum no Vale do Silício. Hoje, depois de ter saído muito por aí, correndo rápido e “quebrando” as coisas – jamais por omissão, mas por vontade de ser disruptivo, que fique claro –, já assimilei a cultura segundo a qual erros devem ser vistos como oportunidades de aprendizado.

Quem nunca falhou na vida? Quem nunca lamentou ter seguido um instinto que se mostrou equivocado ou ouvido um conselho ruim? Tudo isso é absolutamente normal. Faz parte da vida. Gente de renome confirma essa regra. Elon Musk, por exemplo, conta ter falhado não uma, nem duas, nem três vezes, e isso só no projeto de pousar no mar um foguete da SpaceX. Empresário experiente, ele se preparou para tudo que podia dar errado. Consultou os técnicos sobre os dez maiores problemas que poderiam acontecer na execução do plano e se antecipou a cada um deles. Infelizmente, porém, o que resultou no insucesso foi o de número onze.

Um erro crasso é como palavra dita, flecha lançada, o que aconteceu ontem: já era, não tem volta. Mas nem por isso é o fim do mundo. Pense comigo: quantas ideias boas podem surgir de uma avaliação meticulosa de tudo que deu errado

em uma experiência qualquer? Uma avaliação desse tipo é tão produtiva que se tornou praxe na marinha do país mais poderoso do mundo. Nos EUA, os fuzileiros navais fazem avaliações formais após toda sessão de treinamento e, em um repositório acessível a todos, registram as lições que aprenderam.

No meio corporativo, é notável como equipes focadas em aprender com o que não deu certo têm desempenho melhor quando comparadas a outras que não recebem *feedback* nem aceitam críticas. Não há nada de surpreendente nisso. Afinal, pessoas que lidam bem com a franqueza de terceiros – mantendo os olhos bem abertos, é claro, pois sempre há invejosos que pretendem apenas minar nossa autoconfiança – aceitam melhor o fato de que o desenvolvimento deve ser contínuo em qualquer empresa. No campo individual funciona da mesma forma. Todos temos pontos cegos, fraquezas visíveis aos olhos dos outros, mas não aos nossos. Falo por experiência: em minha trajetória foram muitos os momentos de “cegueira” nos quais precisei ser guiado. Fico feliz por ter podido contar com pessoas iluminadas que exerceram muito bem esse papel. Como já falamos neste livro, às vezes é nosso próprio ego que nos impede de ver o que está bem diante dos olhos.

E não pense que a posição de liderança blinda as pessoas. Quanto maior a projeção do líder, mais sujeito ele está a cometer falhas graves. A sabedoria popular ensina que “o peixe começa a feder pela cabeça”, insinuando serem os indivíduos

no comando os maiores responsáveis quando algo dá errado. Atento a isso, enquanto líder no Gran, procurei desenvolver meu próprio método para diminuir as chances de ser injusto com alguém (talvez o erro mais grave de um líder): seja qual for a situação, deixo meu interlocutor expressar seu ponto de vista primeiro, e só depois, munido de todos os elementos que podia colher, expesso o meu. Acredito que ter paciência e saber ouvir são a chave para errar menos.

Mas eis que, apesar de todas as tentativas de não falhar, cometo um erro – confesso que já estou perto de esgotar a minha cota deles. Nesse caso, assumo totalmente a responsabilidade. Analiso as consequências, reflito sobre as pessoas que foram prejudicadas e vou atrás do perdão de cada uma, atuando efetivamente para resolver ou, pelo menos, amenizar os danos. E não paro por aí. Também guardo na mente e no coração a origem da falha, a fim de nunca mais repeti-la. Por fim, procuro me lembrar de que meus defeitos não definem nem quem sou hoje, muito menos o que serei no futuro. Ninguém gosta de errar, é claro, ainda mais se uma pessoa querida for atingida. Dói demais, eu sei. Ainda assim, trate de erguer a cabeça e pedir perdão. Por mais que ela não tenha obrigação de perdoá-lo, o simples fato de pedir desculpas devolverá a você um pouco de paz e de esperança por dias melhores. Experimente.

Ao longo dos anos no Gran, tive acesso a incontáveis depoimentos de alunos e ex-alunos que erraram feio no dia

da prova. Alguns chutaram quando não deveriam tê-lo feito; outros não confiaram na memória nem nos conhecimentos acumulados durante a preparação e acabaram mudando a resposta no gabarito; outros, ainda, entregaram a prova muito cedo, em vez de aproveitar todo o tempo disponível. Muitos insistiram em simplesmente ignorar os conselhos dos experientes mestres... O ponto é: todas essas falhas terão alguma serventia se resultarem em aprendizado, se levarem o candidato a não cair na mesma armadilha de novo. Para sermos resilientes, precisamos aprender com nossos fracassos.

É geral: empresas, times esportivos, artistas, todos querem trabalhar com pessoas que consigam aprender com os erros – próprios ou dos outros. Gregg Popovich, experiente técnico da seleção americana de basquete, costuma repetir aos atletas que “a medida de quem somos é o modo como reagimos a algo que não sai do nosso jeito. Sempre existem coisas que você pode fazer melhor. É um jogo de erros”. Dito de outra forma, é falhando que evoluímos, é de erro em erro que chegamos ao topo.

Se você cometeu um erro irreversível ou está cansado de falhar, não desanime. Tenha certeza de que, mesmo sendo responsável por experiências desastrosas em seu caminho, conseguirá avançar. E, se tem medo de errar, acredite: o fracasso pode ser justamente o abrir mão de tentar. Saiba que as pessoas mais bem-sucedidas no mundo também erraram muito no percurso. O que as diferencia dos perdedores é

que seguiram em frente *apesar* dos tropeços. É melhor se arrepender de algo que fez do que lamentar uma oportunidade perdida.

Como diz o querido professor Aragonê, mestre de Direito Constitucional do Gran, de maneira descontraída, porém assertiva: *“Toda a burrice transita em julgado após a aprovação”*. Leve essa ideia para a vida, dentro e fora dos concursos.

“O maior erro é a pressa antes do tempo e a lentidão ante a oportunidade.”

Provérbio árabe



*"Não pergunte do que o mundo precisa. Pergunte o que faz
você se sentir vivo. E vá fazer isso. Porque o mundo precisa de
pessoas que se sintam vivas."*

Howard Thurman, filósofo

O que é realmente importante para você? Já se perguntou isso? Se não, reflita um pouco em busca da resposta. Se sim, a pergunta que se segue é: será que você tem agido de acordo com o que respondeu? Pela minha experiência, é grande a probabilidade de que não, ao menos não totalmente, e isso tem de mudar a partir de hoje.

Quando alguém escolhe ir em busca dos sonhos, ganha liberdade para cultivar seu pleno potencial como indivíduo. Por isso mesmo, optar pelo caminho que faz o coração bater mais forte é a decisão mais acertada que se pode tomar. Pena nem sempre ser fácil identificá-lo... Alguns de nós não fazem ideia do que valorizam mais na vida. Se é o seu caso, minha dica é: analise o tempo que você dedica às suas rotinas. A importância das coisas pode ser medida pelo quanto estamos dispostos a investir nelas: quanto maior o valor atribuído a algo, mais nos vemos envolvidos.

Ninguém nega, por exemplo, o valor da família, certo? O mais frequente é a colocarmos no centro de nossas prioridades, e isso se confirma mesmo quando as circunstâncias nos obrigam a deixá-la em segundo plano. Sempre haverá fases na vida quando não poderemos desfrutar da companhia dos entes queridos como gostaríamos, por termos de nos dedicar a outros projetos que parecem momentaneamente mais significativos. Pode ser um aperfeiçoamento profissional, o estudo para concursos... Seja como for, note que a decisão *também* será pela família, ainda que pensando no médio ou no longo prazo.

No outro extremo, há quem viva mais para os outros do que para si mesmo, tornando-se refém da agenda de terceiros, frustrando-se e deixando de realizar os próprios sonhos. Sem progredir financeira, intelectual ou emocionalmente, a pessoa acaba se aprisionando num ciclo que não a leva a lugar nenhum. Meu palpite é que ela não se encontrou, optando por se manter ancorada aos outros.

A verdade é que, mal nascemos, começamos a morrer. Logo, não podemos perder tempo com inutilidades, fazendo escolhas sem pensar nas consequências, aceitando o convívio com gente que ou não nos conhece de fato, ou não liga para nossos sentimentos. Suportamos – diariamente – pessoas que tentam se aproveitar da nossa bondade, demandando muito além da nossa capacidade de atender. Para elas, grande parte do que fazemos ou planejamos não tem valor, e é por isso que precisamos despertar, redirecionando nossa energia para quem e o que importa. Cada indivíduo nasce com um potencial único, mas, se vai ou não cultivá-lo, depende exclusivamente de sua força de vontade. A paixão é a razão pela qual estamos aqui, e escolher abraçá-la é a maior jornada da nossa vida.

“Mas nem tenho mais idade para fazer as coisas que sempre sonhei”, diriam alguns que me leem. Será mesmo, meu amigo, minha amiga? Leonard Cohen, compositor da bela música *Hallelujah*, fez sua primeira apresentação aos 33 anos de idade; Stan Lee, criador do Homem-Aranha e do Homem de Ferro, deu vida a sua primeira história em quadrinhos com

quase 40; Claude Monet pintou o seu primeiro quadro com 42; o escritor J. R. R. Tolkien era sexagenário quando publicou *O senhor dos anéis*; Ginette Bedard, aos 81, participou da 12ª maratona consecutiva na cidade de Nova York; Anna Mary Moses apareceu na capa da revista *Time* quando contava 93 anos, isso porque havia pintado mais de mil quadros, atividade que iniciara apenas duas décadas antes. E não para por aí: no mundo das pessoas comuns, temos testemunhado cada vez mais adultos que passaram dos 40 serem aprovados em concursos públicos difíceis. Para confirmar a regra, recentemente entrevistei uma delegada que assumiu o cargo quando já era avó!

Então, sem mais desculpas, me responda: quanto tempo você ainda vai demorar para honrar quem realmente é e fazer o que julga relevante?

O que importa são as suas ações e reações diante dos desafios da vida, caro leitor. Importa como você se sente sobre o que acontece a sua volta. O ponto é o que você faz dadas as circunstâncias alheias a sua vontade. Você finge indiferença, esconde seus sentimentos debaixo do tapete, fica à margem do rio assistindo às águas correrem, morre de sede mesmo em frente a uma fonte de água cristalina, à espera do inevitável: que uma hora tudo exploda e saia do controle? Ou se olha no espelho e diz a verdade à imagem ali refletida, ainda que a dor do enfrentamento seja maior que a de ficar acomodado? Ora, todos sabemos que o arrependimento machuca mais que a inércia, então subverta a lógica, pensando com o coração e sentindo

com a cabeça. Quem age assim, a partir do que é essencial, passa ao grupo de quem se destaca, seja na área que for.

Importa ter bravura, ser capaz de fazer as coisas que jamais se espera de nós. Trata-se de nadar contra a correnteza, se preciso. De não se deixar intimidar pelas incertezas. De atravessar um rio poluído e sair limpo no final. De enfrentar uma pandemia sem se desesperar. De não perder a capacidade de sentir, de não abandonar os sonhos, de não se entregar ao derrotismo. De não ter medo da vida, nem de viver.

Importa ter uma visão. Se sei quais são meus dons e conheço bem minha missão, basta seguir em frente. O caminho pode até ter sido traçado pelo Criador, mas nada me impede de, com minhas próprias escolhas – o famoso livre-arbitrio –, torná-lo mais difícil ou mais fácil, construir pontes e pegar atalhos ou dar as maiores voltas e escolher a rota mais extensa. Se, porém, nem sequer sei aonde pretendo chegar, tudo fica mais complicado. Confuso, posso simplesmente andar em falso, sem sair do lugar, tomando qualquer estrada que apareça, à esquerda ou à direita, tanto faz.

Importa ser razoável ao lidar com sonhos, ao buscar algo grandioso. Acima de qualquer valor, temos de demonstrar humildade, precisamos ser conscientes dos nossos limites. Quando o desafio é grande, o “nós” é muito melhor do que o “eu”. “Nenhum de nós é tão bom quanto todos nós somos juntos”, dizia Ray Kroc, empreendedor que fez do McDonald’s o modelo de negócios que é. Leve estas verdades consigo, caro leitor: você sempre terá algo a aprender com outra pessoa e nunca pode

se esquecer de onde veio. Falo por experiência: recentemente, minha esposa e eu imprimimos alguns quadros para nossa nova casa. Minha ideia original era fazer uma montagem com imagens de Brasília, local onde nasci e que escolhemos para ser nosso lar, e de São Paulo, cidade onde ela morava antes do casamento. Mas eis que Viví pediu para incluirmos uma foto de Guarulhos. Ora, foi onde *ela* nasceu, e ela deixou bem claro que quer sempre se lembrar de sua origem. Achei muito legal. Cresça, apareça, faça a diferença, mas nunca se esqueça de suas origens. Entendido?

Importa, enfim, fazer grandes realizações a partir de tímidos começos, um “passo atrás do outro”. Certa vez, meu pai me deu um conselho descontraído, porém verdadeiro, que resume bem o que quero dizer: “Gabriel, chega de planejamento; o momento é de *fazimento!*”

Imagine-se tendo de prestar contas da missão terrena que lhe foi dada. Não espere o pior acontecer para lamentar erros e, pior, omissões. Enquanto o seu coração bater, direcione foco e energia ao que você foi *feito* para realizar. Nunca, jamais desvie sua atenção dessa busca. Se ainda não descobriu qual é o seu propósito, pare um instante, respire e concentre-se para encontrá-lo. Faça isso antes que seja tarde. Meu sócio e eu passamos por isso até concluir que o nosso era ajudar pessoas a alcançar sucesso pela educação e pela tecnologia. Fico feliz em dizer que, se, ao final de minha vida, qualquer um me perguntar se cumpri a minha missão, poderei responder: “com cada célula do meu corpo”.

LIVRE-SE DAS ÂNCORAS

"Devemos navegar algumas vezes a favor do vento e outras contra ele – mas temos de navegar sempre, e não nos deixar levar pelo vento, nem jogar a âncora."
Oliver W. Holmes, autor norte-americano



Âncora é uma ferramenta náutica bem pesada que fica presa a uma corda ou corrente e é usada para imobilizar um objeto flutuante que não se quer deixar à deriva. Esse é o sentido literal. No figurado, pode denotar proteção, abrigo, apoio, auxílio. Já ouviu de um amigo ou familiar que você foi “a âncora” dele num dado momento difícil? O termo designa, ainda, o apresentador principal de um jornal, o profissional que responde pelo programa, coordenando os trabalhos, meio que levantando a bola para os outros da equipe finalizarem o lance. O âncora, nesse caso, é a pessoa que dá identidade ao noticiário, é aquele jornalista cuja imagem remete de imediato a um programa específico.

Ora, se os significados da palavra são todos positivos, por que, então, no título deste artigo, encorajo você a se livrar das suas âncoras? Porque, amigo leitor, às vezes elas mais atrapalham que ajudam. Eventualmente, a âncora lançada ao mar com um propósito bem definido fica presa, sem que se consiga erguê-la mesmo quando é da vontade do comandante. Nesse caso, no mínimo atrasará a viagem. Por analogia, há situações em que alguém que parecia uma âncora no bom sentido, que nos impedia de ficar à deriva em meio a um oceano de problemas, pode, num instante, se converter em problema, enlaçando nossos pés de tal forma que não nos deixa avançar, progredir, crescer. E não se engane: há quem tenha tanta força e experiência em agir assim que facilmente puxa para baixo, para o fundo do poço, qualquer um. Cabe a

nós nos resguardarmos, tentando reconhecer o quanto antes alguém com esse perfil a fim de nos afastarmos. Cabe a mim e a você içar as velas e seguir o rumo do destino, buscando o horizonte planejado, enfrentando positivamente os desafios que surgirem na rota traçada e lidando bem com as inevitáveis perdas, decepções e mágoas da vida.

Para piorar um pouco, nem sempre a âncora do tipo nocivo, que nos imobiliza e freia nossas ações, está personificada em terceiros. Ela pode estar dentro de nós mesmos, materializada no medo que alguns têm de viver, no descontrole, na raiva, na falta de propósito, na omissão em vigiar os passos dos adversários... No mais das vezes, a embarcação é robusta, o comandante está presente e atuante, as velas foram içadas corretamente, o motor está funcionando a contento e o leme parece perfeito, mas há uma âncora lançada no momento equivocado – talvez até inadvertidamente – que põe tudo a perder: “no meio do caminho, tinha uma âncora”.

Quando não é isso, acontece de estarmos no barco correto, com as melhores armas e um propósito bem pensado, buscando uma vida com significado e convictos de nossas decisões, e eis que vemos nosso percurso interrompido por uma âncora inconveniente, amarrados a um parasita que atrai tudo de negativo. Deixamos de avançar porque não demos atenção ao detalhe, ao bode no meio da sala. Carregamos nas costas a pessoa errada, em direção a um futuro que é certo para nós, mas não para ela. Cuidado! Livre-se desse tipo de âncora,

para não ser vencido por ela. Não se trata de ser egoísta, de buscar realização pessoal sem se importar com quem quer que seja. Trata-se, sim, de escolher como companheiros de viagem indivíduos que têm projetos semelhantes aos seus, ou ao menos vontade de fazer, de agir, de conquistar, de vencer.

Muita gente simplesmente é desprovida de qualquer tipo de ambição. Não quer mudar nem tem a pretensão de melhorar, seja como pessoa, seja como profissional, seja como marido ou mulher, pai ou mãe, filho ou filha. Se você conhece alguém assim, não se deixe influenciar, muito menos desmotivar. Aprendi com o juiz Haroldo Dias: “A única coisa que não podemos fazer por outra pessoa é que ela queira algo”.

Sei de algumas pessoas que diriam na minha cara, se pudessem, que não querem que eu vença. Muito me entristece o fato de gente próxima a mim me ver pelas costas e não me desejar nada de bom. É uma pena, caro leitor, mas isso vale tanto para mim como para você. Para lidar bem com isso, precisamos de sabedoria, que, por sua vez, depende de vigilância. Os mais atentos logo percebem que a fonte de tudo o que é bom ou mau está dentro de cada um, especialmente nos pensamentos. E sabem que o certo é se livrar desse tipo de âncora, peso morto. Afinal, quando damos ouvidos aos queixumes dos âncoras, diminuem sensivelmente nossas possibilidades de sucesso e satisfação.

Os sujeitos-âncoras passam o tempo ruminando o passado. Desperdiçam tempo precioso lamentando o que aconteceu e

desejando que as circunstâncias fossem diferentes. Alguns deles preferem lançar seu veneno a terceiros, direcionando toda sua energia ruim sobre os projetos dos outros. Os moralmente preparados, por sua vez, em vez de se ressentirem de sua verdadeira situação, sentem-se gratos pelas mínimas coisas e entregam-se inteiramente aos deveres para com a família, os amigos, os vizinhos, o trabalho.


Para um navio não ficar à deriva, joga-se esse importante instrumento de segurança, que é a âncora, ao mar. Quando chega a hora de navegar, ela deve ser erguida e trazida para dentro da nau. Na viagem da vida, é preciso ir além. Não basta puxar nossas âncoras para dentro do barco; temos é de nos livrar delas de uma vez, soltando-as em definitivo no fundo do oceano. Essa é a melhor forma de seguir nosso propósito com leveza.

*“Você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas
do barco para chegar aonde quer.”*

Confúcio

A futuristic digital interface is overlaid on a view of Earth from space. The interface features a glowing blue circular ring with a fingerprint scan pattern inside. The background shows the Earth's horizon with blue oceans and white clouds, set against a dark space with stars and a blue light flare.

RECALIBRE
SUA FORMA DE VER O
MUNDO



Assim como é o diretor quem orienta o cinegrafista na execução de um filme, é você quem decide o que e como enquadrar cada momento no espetáculo da *sua* vida. Às vezes, nesse palco que é todo seu, surgem figurantes que não deveriam estar ali, ou desenrolam-se narrativas que não estavam no roteiro. Ainda assim, continuará cabendo a você determinar se o *zoom* da câmera será no protagonista ou em algum coadjuvante e se certa passagem do enredo merece mais ou menos destaque.

Então eu lhe pergunto: o que você está focando em seu filme pessoal? O velho ou o novo? Os problemas ou as possíveis soluções? Os personagens maus ou os bons? O aspecto negativo de uma experiência ou as boas lições que pode extrair dela?

É preciso ver as coisas como elas são para evitar a dor decorrente de apegos inúteis e estragos perfeitamente evitáveis. Entenda que as circunstâncias não se prestam a atender nossas expectativas. Tudo acontece como tem de acontecer, e ponto. Assim, é dirigindo a si próprio na forma como vê o mundo que, mesmo quando as coisas parecerem fora de controle, você manterá o equilíbrio. Em outras palavras, não são os fatos, mas sua atitude em relação a eles que determinará seu próximo passo: se será adiante ou para trás.

E como ter a atitude certa? Um bom começo é domar os próprios desejos, ajustando-os à realidade. Reprima o ímpeto de perseguir algo fora do seu alcance. Enquanto você insistir em sonhos impossíveis, será decepção seguida de decepção, até vir a amargura. E o pior é que você estará negligenciando projetos possíveis e que lhe trariam enorme satisfação. Já pensou nisso? Então concentre-se em combater o que está dentro do seu poder de fogo, sempre com inteligência, flexibilidade e sabedoria.

São os detalhes, os pormenores que determinam os melhores resultados. Embora soe até contraditório, a racionalidade de perceber isso conduz à fé, que, por sua vez, resulta em pequenas porém eficientes ações; em poucos porém importantíssimos bons hábitos. Quem tem fé inabalável desenvolve paciência, imprescindível para, depois de plantar, conseguir aguardar o tempo necessário até a colheita. É claro que só acreditar não evita tempestades nem traz a bonança. Mas a fé fortalece mente e alma. Ela nos mune de força para agirmos bem em qualquer situação e de tranquilidade para a próxima meta a ser alcançada.

Quando as respostas a nossas orações não chegam e tudo parece fora de controle, é natural ficarmos desmotivados. Alguns de nós começam até a questionar a própria fé. Se é o seu caso, peço que ouça meu conselho: ajuste, ainda que ligeiramente, a forma como você está vendo as coisas. É tudo uma questão de perspectiva, amigo, amiga. Tome por

base o contexto atual: estamos em meio a uma pandemia que já ceifou a vida de mais de 4 milhões de pessoas no mundo. É difícil manter o otimismo num quadro como esse, mas, de minha parte, prefiro pensar no muito que tenho a agradecer. Para mim, tudo virou do avesso no último ano, claro, como ocorreu com qualquer indivíduo do planeta, mas o que importa é que estou vivo, continuo sonhando e em condições de agir para que venham dias melhores.

O que estou querendo dizer, caro leitor, é que são os nossos temores, não os acontecimentos em si, que nos abalam e tiram do prumo. Em diversas situações, nosso quadro de referências fica tão limitado que simplesmente nos esquecemos de tudo que já fizemos e de todos os revezes que superamos. O foco da nossa câmera particular passa a ser nossos insucessos, nossas frustrações, nossas derrotas, em vez das conquistas, alegrias e vitórias. Ora, se você está lendo este texto, ainda não perdeu, ainda não desistiu, ainda está na guerra. Então por que perder o sono? Qual a razão de tantos sentimentos negativos? Amplie sua visão, meu caro! Até agora, nada venceu você de verdade. Insisto: mantenha a esperança em foco, o amor no coração, a chama da autoconfiança acesa, a fé.

Imbuído desse espírito, tudo que você *não* pode fazer é achar que, uma vez calibrada sua câmera, nunca mais terá de ajustá-la. A vida exige renovação, realimentação, reinvenção. Estamos a todo momento nos reacomodando, e nossa visão e foco precisam acompanhar esse ir e vir. O filósofo Epiteto

sentenciaria: “Em qualquer acontecimento, por mais terrível que pareça ser, não há nada que nos impeça de procurar uma oportunidade oculta. É uma falha de imaginação não o fazer.”

Como está o frame, o zoom, o foco da câmera através da qual você vê o mundo? Como está sua FÉ para os novos tempos que se avizinham? Precisam de ajustes? Então trate de fazê-los. Nada de esmorecer! Quando tudo parecer fora de controle, recalibre sua forma de enxergar a vida. Será mais fácil enfrentar e superar cada adversidade.

*“Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam,
e a prova das coisas que se não veem.”*

Hebreus 11:1

A Arte de Viver



*"Primeiro, diga a si mesmo o que você deveria ser; depois,
faça o que tem de fazer."
Epiteto, filósofo grego estoico*

A palavra “arte” vem do latim *ars*, que significa habilidade. Por definição, é algo que pode ser desenvolvido, com conhecimento e muito treino. Isso inclui, amigo, a habilidade de viver. Nossos antepassados refletiram muito sobre esse tema, e um grupo deles chegou a uma conclusão simples: a forma como levamos a vida depende nossa paz interior. Um expoente representante desse grupo, o grande filósofo grego Epiteto, tem muito a nos ensinar sobre isso. Fique tranquilo, pois não vou me perder em conceitos da escola de pensamento conhecida como estoicismo. Vou apenas compartilhar um pouco da leitura inteligente que a escritora Sharon Lebell faz de algumas das ideias do filósofo no livro *A arte de viver*, publicado pela editora Sextante.

Epiteto nos legou um admirável manual sobre como viver melhor, mais contentes, tranquilos, com sabedoria e dignidade. Ele falava, em síntese, da necessidade de nutrirmos boas qualidades morais a fim de enfrentarmos com competência os inevitáveis desafios cotidianos. Seria esse agir pautado na ética que nos permitiria alcançar serenidade e, por extensão, felicidade. É tudo o que queremos, concorda?

Entre os ensinamentos abordados por Sharon Lebell, optei por trazer, para nossa conversa de hoje, sete. Pronto para passar a ver a vida com outros olhos?

1) SAIBA DISTINGUIR O QUE VOCÊ PODE DO QUE NÃO PODE CONTROLAR.

Nenhum de nós tem ingerência sobre, por exemplo, sua genética e o que ela determina na aparência, personalidade, saúde. Podemos até adotar um estilo de vida saudável, à base de boa alimentação e atividade física, a fim de minimizar ou adiar os danos que um gene ligado à obesidade ou ao câncer um dia produzirá em nosso corpo, mas, no fim, é aceitar nossa falta de controle sobre fatores naturais como esse. E há outros, igualmente incômodos e alheios a nossa vontade, como a imagem que as pessoas fazem de nós.

Você sabe aonde quero chegar, não sabe? Meu ponto, aqui, é: tentar controlar o incontrolável só vai lhe trazer angústia. Concentre seus esforços naquilo que depende apenas de você mesmo. A tranquilidade de saber até onde se pode ir traz paz de espírito. Pode ser difícil, no início, agir de acordo com esses princípios? Sem dúvida. Mas acredite: é fundamental para alcançar a felicidade.

2) AS CIRCUNSTÂNCIAS NÃO OCORREM PARA ATENDER NOSSAS EXPECTATIVAS.

Os fatos acontecem como têm de acontecer, e as pessoas são o que são. Qual é o conselho que Epiteto nos dá a esse respeito? Sugere que harmonizemos nossas ações com a vida real. Isso significa não tentar impor nossas regras, mas respeitar as do mundo concreto. É sábio viver, ensinar, sem almejar a admiração dos outros. Devemos criar nossa própria escala de valor e nos darmos por satisfeitos com nossos méritos medidos por essa régua, não pela de terceiros.

Fraquejamos quando dependemos de validação externa. Mesmo quem nos ama de verdade quase nunca compreende nosso entusiasmo, que dirá compartilhar dele... Então trate de valorizar o que é seu, o que você admira, o que lhe pertence, sem olhar para o lado. Como Sharon ilustra, você possui livros? Então leia-os, aprenda algo com eles. Você tem alguma habilidade? Então faça uso dela. Tem em casa algumas ferramentas? Então construa ou conserte algo com elas. A lição é usufruirmos daquilo que possuímos, daquilo que é genuinamente nosso.

3) APROVEITE O QUE ACONTECE COMO OPORTUNIDADE DE AUTOCONHECIMENTO.

Todos temos uma força que provavelmente ignoramos, e, para Epiteto, precisamos encontrá-la o quanto antes. É curioso, mas as provações impostas pela vida podem ser fundamentais para iniciar, em nós, um processo de autodescoberta. A cada revés suportado, notamos uma habilidade nova que nos conduz a mais uma superação. É nossa força sendo revelada. Em vez de se deixar dominar ou oprimir pelos fatos, aja a partir deles, encarando-os como oportunidades de engrandecimento pessoal. Se a situação requer paciência, busque paciência. Se requer força mental, concentre-se nisso. É tudo uma questão de perceber o que se espera de você num dado momento.

4) CUIDADO COM PROBLEMAS DE TERCEIROS.

Somos todos destinados a desempenhar um papel que é só nosso. Se cometermos o erro de nos envolver em excesso com os problemas de outra pessoa, nos arriscamos a absorver toda a carga de negatividade que vem junto. Mantenha distância

segura, sendo cauteloso em relação a quando e com quem você se relaciona. Vivencie o papel que a vida lhe reservou e permita que o outro vivencie o dele. Reforce em si mesmo os ideais que preza e defende, mantendo-se fiel a suas verdadeiras aspirações, sem se distrair com os anseios de quem está a sua volta. Lembre-se: todo mundo um dia teve ou terá de fazer isso. Autopreservação é essencial para sermos mais felizes.

5) TODA RECOMPENSA TEM UM PREÇO.

É isto mesmo, meu amigo, minha amiga: toda jornada envolve custos, todo projeto requer investimento de tempo e energia. Você e eu precisamos decidir se estamos dispostos a arcar com eles, tal como fizeram os que chegaram lá antes de nós. Negligência, preguiça e distração não ajudam em nada no progresso pessoal e espiritual, portanto devem ser extirpados da rotina. E jamais renuncie a sua integridade. Não tem jeito, na vida só há duas opções: ou nos empenhamos em sermos fiéis à verdade, ou vivemos à base de aparência e superficialidade. A escolha é toda sua, claro, mas quem há de negar que caráter vale mais que reputação? Pague o preço de suas conquistas!

6) ENTENDA QUEM VOCÊ QUER SER.

Esse é provavelmente o maior conselho de Epiteto. Trate de descobrir quem, exatamente, você quer ser. Todos nós precisamos de modelos em quem nos inspirar. Que tipo de pessoa você admira? Quem são seus heróis e ídolos? Repare bem nas qualidades deles e avalie quais delas você gostaria de ter. Feita essa análise, sugiro que anote, numa agenda ou diário, cada ponto que precisa desenvolver em si mesmo e consulte regularmente o que falta para atingir a próxima meta. acredite: ninguém nasce perfeito, e todos temos de trabalhar duro para chegar ao menos perto do que idealizamos. O ser humano está sempre em construção.

7) DEFINA O QUE É IMPORTANTE E O QUE NÃO É.

Na correria do dia a dia, somos levados pela marcha da vida, ficando sem muito tempo para avaliar o que consideramos mesmo importante. Erro grave! Encontre nem que seja um minutinho, de vez em quando, para refletir sobre o que é mais

relevante para você. Defina os riscos que considera aceitáveis e os que lhe parecem absurdos. Qualquer sofrimento, problema ou aborrecimento se torna mais suportável quando o vemos como parte do caminho rumo ao que entendemos ser verdadeiramente valoroso.

Como você deve ter notado, a filosofia de Epiteto se concentrava em três temas: domínio dos desejos, gestão das obrigações e clareza de pensamento a respeito de si mesmo e do relacionamento com a humanidade. Os ensinamentos do pensador não eram dirigidos a uma classe intelectual ou econômica em particular, mas a todos que tivessem interesse em refinar o caráter, em se tornar melhores e mais felizes como indivíduos. É o seu caso? Que tal, então, desenvolver a sua arte de viver?

CONSTRUA
SUA VIDA
SOBRE A

ROCHA



Dois homens, chamados Prudente e Néscio, construíram suas casas. O primeiro, cauteloso e precavido, cavou... cavou... cavou, abriu uma vala bem profunda e, ao encontrar rocha, escorou nela os alicerces da edificação. Já Néscio, movido pela insensatez, levantou logo as paredes, direto sobre o terreno arenoso, gastando pouco e tendo certeza de ser mais inteligente que Prudente. Vistas de longe, as duas obras pareciam igualmente sólidas, robustas e seguras. Ninguém seria capaz de apontar o que tinham de diferente. O grande diferencial da erguida sobre pedra era oculto, estava enterrado metros abaixo da superfície.

Eis que vieram chuvas, seguidas de inundações. Sopraram os ventos, e temporais fizeram transbordar os rios. Sucessivas intempéries se lançaram contra as paredes das casas. A que fora edificada sobre a traiçoeira areia não resistiu nem ao primeiro choque das águas. Caiu ao primeiro vento, sendo destruída por completo. A outra, alicerçada em pura rocha, não sofreu abalo. Esse foi o prêmio do construtor que soube onde ancorar os pilares daquele que

seria seu mais importante abrigo. Ficou a lição: construção alguma resiste a fortes pancadas quando mal amparada. Vai à ruína, levando consigo todos que ali estejam.

Essa parábola tem muitas interpretações. Eu a entendo como uma história sobre o poder da fé, do lar, da família, do casamento, das amizades, do conhecimento e das lições aprendidas de pais, mestres e sábios. Cada um desses aspectos de nossa vida são rocha em que devemos apoiar nossos pilares. A areia, por sua vez, representa a superficialidade das coisas e certas pessoas, o fútil, o supérfluo, o efêmero, o fugaz, tudo aquilo que cai por terra na primeira adversidade. Só permanece em pé o que tem estrutura sólida, o que tem as fundações assentadas em chão rochoso, ainda que encoberto por areia ou terra. As calamidades descritas, por sua vez, são as aflições, as intrigas, o luto, as perdas, os aborrecimentos, as frustrações, as rejeições, os eventuais isolamentos e injustiças; enfim, todos os momentos difíceis que cada um de nós inevitavelmente vivenciará em sua passagem terrena.

Só o indivíduo sabe o sacrifício e o trabalho que teve para garantir robustez aos seus projetos pessoais. Ninguém é capaz de enxergar os alicerces do outro. É impossível, para mim, saber se a sua vida, leitor, está baseada em rocha ou em areia.

Só se descobre quão sólida é a estrutura das pessoas quando surgem as angústias, as contrariedades, os obstáculos, os problemas, as bofetadas da vida. Nenhum desses infortúnios pode abalar seriamente a alma de quem tem por base rocha.

Isso significa, caro leitor, que a construção de um bom caminho espiritual, profissional e pessoal requer maior dedicação de quem está abrindo a estrada. O sujeito precisa encontrar, abaixo da areia, única faixa que pode ser vista por qualquer um, a camada de rocha sobre a qual deve vir o pavimento. É trabalhoso? Bastante. É difícil? Demais. É demorado? Sim, pode durar uma vida inteira. Não por outra razão muitos simplesmente desistem, abdicando de fundamentos mais sólidos em sua trajetória. Ignoram até mesmo o fato de que a rocha vai ficando mais próxima à medida que se dedicam ao ofício de cavar. A missão não é, portanto, impossível. Dificultosa, certamente, mas não impossível.

Adversidades vêm e vão para todos nós. Não é uma questão de se haverá uma próxima, e sim de *quando*. Então o que faz uma pessoa ruir e outra se sustentar de pé? São muitas as respostas possíveis: assimilação de princípios e valores inabaláveis, vida construída com o apoio das pessoas certas, investimento em estudo, educação e profissionalização, FÉ com ação efetiva e cirúrgica naquilo que é essencial... O imperador Marco Aurélio ensinaria:

“Se achar nesta vida humana qualquer coisa melhor do que a justiça, a verdade, a temperança, a força moral [...], abraça-a com toda a sua alma, e deleite-se neste bem supremo”.

Vou além: sobre esse bem supremo, construa sua casa, construa sua vida.

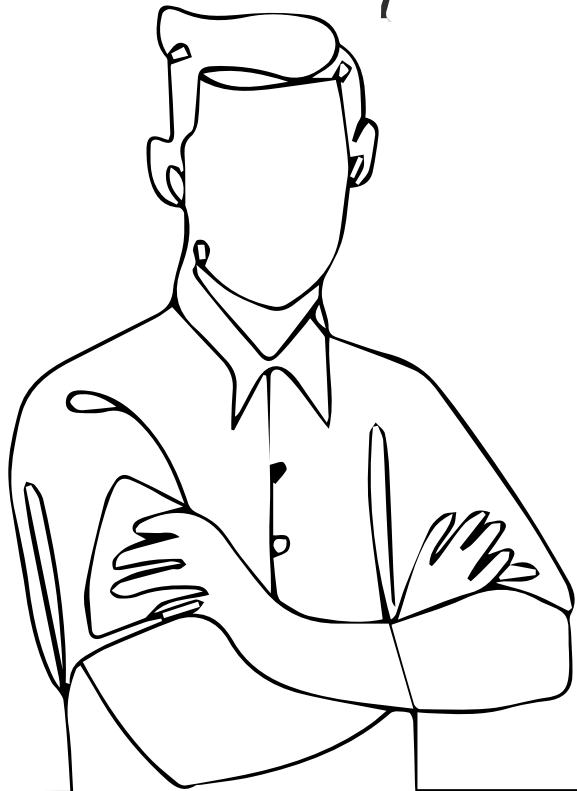
Infelizmente, o que temos visto é as pessoas direcionarem todos os esforços para melhorar a fachada da casa, a aparência dela. Mexem no telhado e arrumam a pintura, mas ignoram que, se não estiver bem alicerçada, toda aquela beleza desmoronará na primeira torrente, na primeira chuva mais impetuosa. Deixando a metáfora de lado, bons princípios, meu amigo, minha amiga, esses, sim, ajudam a fincar os pés no chão, e não de forma superficial. Rigor com os próprios valores é o que proporciona base forte para persistirmos na busca por nossos sonhos. É dizer: quanto mais estudamos e trabalhamos *com vontade*, firmes em nossos valores mais profundos, maior nossa resiliência e disposição para o próximo desafio.

Mesmo que tudo pareça estar dando errado, jamais desista de construir a sua casa sobre a rocha. Quando vierem as tormentas, as intempéries, o dilúvio, você estará preparado. Dificuldades passarão, deixando apenas um rastro ao seu lado, servindo para fortalecer ainda mais a sua mente e força de vontade, tal como os exercícios físicos fazem com o corpo.

Não abra mão dos seus projetos nem desista do propósito de dar o melhor para a sua família. Pode demorar um pouco, mas vai valer a pena.

Combinado?

Pense Diferente



Em 1997, certa empresa lançou um comercial que marcou a história da marca, posicionando-a no mercado como sinônimo de inovação. No vídeo, o locutor diz:

“Esta mensagem vai para os loucos, desajustados, rebeldes, encenqueiros, para os peixes fora d’água, para os que são peças redondas nos buracos quadrados; enfim, para aqueles que enxergam as coisas de forma diferente. Eles não gostam de regras. Eles não têm o menor respeito pelo status quo. Você pode citá-los, contrariá-los, discordar deles, glorificá-los ou difamá-los. A única coisa que você não pode fazer é ignorá-los, porque eles mudam as coisas. Eles inventam. Eles inspiram. Eles criam. Eles curam. Eles imaginam. Eles fazem a raça humana andar para frente. E, enquanto alguns os veem como loucos, nós vemos gênios. Porque as pessoas que são loucas o suficiente para acharem que podem mudar o mundo são as que, de fato, mudam. Pense diferente.”¹

Durante a locução, surgem imagens de pessoas que fizeram a diferença, cada uma em sua área: Martin Luther King Jr., John Lennon, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Pablo Picasso, Ted Turner, Mahatma Gandhi, Maria Callas, Thomas Edison, Martha Graham, Alfred Hitchcock.

¹ Em tradução livre.

No comercial original, que durava um minuto, não havia menção nenhuma ao produto oferecido, o que, para muitos dos envolvidos na fase de produção, soou estranho e fez a campanha ser encarada com ceticismo. No entanto, o genial presidente da empresa decidiu lançá-lo mesmo assim. Hoje, vinte e quatro anos depois, a peça publicitária é vista como um caso de extraordinário sucesso, tanto que integra livros e é citada em praticamente todo curso de marketing.

A empresa por trás disso é nada menos que a Apple, hoje uma das companhias mais valiosas do mundo.

E por que estou falando disso? Porque o slogan “pense diferente” do anúncio carrega uma mensagem poderosíssima, de enorme utilidade para qualquer um que pretenda se superar, como é o seu caso. Você pode até pensar: “Certo, mas essas pessoas do vídeo mudaram mesmo o mundo. Eu estou apenas tentando mudar minha própria vida...” Mas é aí que está o xis da questão, amigo leitor. Você está tentando mudar o SEU mundo, o da SUA família, mas essa mudança pode, sim, impactar a vida de outras pessoas, ajudando a mudar o NOSSO mundo.

Não subestime o tamanho do seu projeto. Cuidar dos seus sonhos e dos sonhos da sua família é ato de grande nobreza. É o que ensina o apóstolo Paulo, na primeira carta enviada a Timóteo: “Porém aquele que não cuida dos seus parentes, especialmente dos da sua própria família, negou a fé e é pior do que os que não creem”.²

² Adaptado para a linguagem contemporânea.

Nós bem sabemos que há quem julgue os que optam por estudar para concurso ou uma prova muito difícil como loucos. Que estudante maior de idade nunca ouviu algo do tipo: “Ele só estuda”? Talvez por isso milhares de candidatos a uma vaga no serviço público, praticamente sem apoio, se sintam desajustados, uns teimosos que não ouvem os “sábios” conselhos de ninguém. Peixes fora d’água... Contudo, tal como está na premissa do comercial da Apple, foram os “loucos” que mudaram o mundo, são os “rebeldes” que fazem deste um lugar melhor. Caberia estender o mote para alcançar os “desajustados” que tentam – e conseguem – mudar a vida da família e da comunidade, impactar seu país ao abraçarem a missão de servidores do público. Na poesia de Charlie Brown Jr., “o impossível é só questão de opinião. E disso os loucos sabem. Só os loucos sabem”.

Não sejamos ingênuos. Pensar diferente é muito, muito difícil, porque vai de encontro a algo que está na natureza humana: o senso de pertencimento. Segundo a psicologia, todo indivíduo almeja ser aceito pelo grupo, até porque é a coletividade que lhe garante segurança e proteção quando ele tenta algo novo e arriscado. Além disso, todos buscamos reconhecimento e recompensa social por nossos atos. O homem é, mesmo, um ser social. Assim, quando contrariamos aqueles que estão próximos de nós, sofremos um desgaste muito maior, no curto prazo, do que simplesmente o de ser complacente. É algo que contraria nossa natureza. Não é

“natural” concluirmos que nossos pais estão errados, que um amigo não sabe o que diz, que todo o pensamento da nossa comunidade é limitado e que, portanto, precisamos olhar para fora.

Pensar diferente exige energia e resiliência, pois as críticas serão inevitáveis. E qual é a melhor forma de lidar com elas? Se formos pela razão, é ter em mente que a dor imediata será superada pela vitória que se desenha no médio ou longo prazo. Também vale ser pragmático e procurar apoio em grupos que tenham o mesmo propósito que você. Quer começar a correr? Una-se a outras pessoas que estejam tentando fazer o mesmo. No Gran, você integra uma grande comunidade de gente interessada no mesmo objetivo: o de se tornar servidor público. Hoje, já somos mais de 300 mil alunos ativos. O número equivale à população de mais de 98% dos municípios brasileiros. Esta é a cidade Gran, podemos dizer.

Um alerta: pensar diferente apenas por pensar diferente é tolice. Ser do contra em tudo não leva a lugar nenhum. É preciso sê-lo em relação ao que de fato merece contestação. Ciente disso, tenha coragem de contrariar, se preciso, suas próprias inclinações pessoais, seus próprios impulsos que se mostrarem equivocados. Lembre-se: toda pessoa visionária, embora de início pareça meio louca, é movida pela racionalidade, pela certeza de estar avançando até o tempo provar que ela estava certa (e os tapinhas nas costas aparecerem).

O anúncio da Apple termina com a imagem de um jovem abrindo os olhos, que estavam cerrados como se ele estivesse fazendo um pedido, uma súplica. Ao fim, ele olha para a câmera. Uso essa imagem para concluir esta conversa com um conselho: extraia as lições desta mensagem, faça o seu pedido, abra os olhos e vá atrás dele!

Sigamos juntos, rumo à concretização dos sonhos, pensando (e fazendo) diferente.

P.S.: Caso queira assistir ao comercial da Apple, digite youtu.be/9P_vg_uGBkE em seu navegador e prepare-se para ser impactado!