ROBERTO SHINYASHIKI

A CORAGEM DE CONFIAR

O MEDO É O SEU PIOR INIMIGO



Gente editora

6ª EDIÇÃO

ROBERTO SHINYASHIKI

A CORAGEM DE CONFIAR

O MEDO É O SEU PIOR INIMIGO

Gente
editora

Sumário

Introdução

Atenção: o medo pode ser uma emoção falsa

As faces do medo

O triângulo da confiança

- Fé: acreditar em Deus
- Confiança: acreditar no outro
- Autoconfiança: acreditar em si mesmo
- Programa de Ativação do Poder Interior

O amor é o princípio de tudo

Agradecimentos

Bibliografia

Nunca se deve consentir em rastejar quando se sente um impulso para voar.
HELEN KELLER

A Margaret Miraglia e
Gilberto Cabeggi,
amigos de sempre.

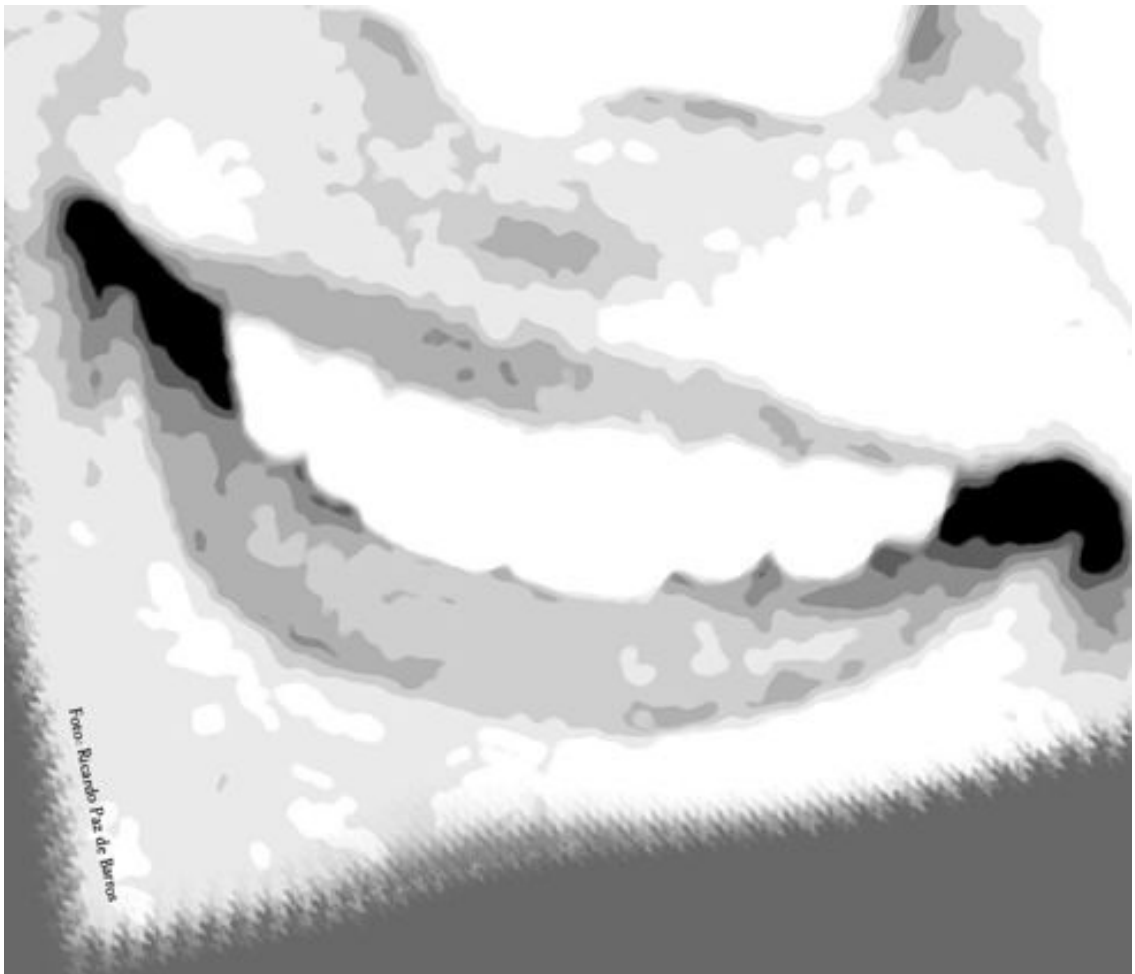


Foto: Ricardo Paz de Barros

Introdução

Há alguns anos eu estava trabalhando como médico da delegação brasileira em uma competição internacional, quando uma iatista interrompeu o meu café da manhã falando:

— Doutor, o senhor viu o vento hoje?

Percebi seu rosto tenso e angustiado e respondi:

— Não, não vi.

Ela, então, quase em um desabafo, falou:

— Está péssimo!

Percebi aonde ela estava querendo chegar e rapidamente falei:

— Está péssimo só na sua rota?

Ela, sorrindo, respondeu:

— Não! Está péssimo para todo mundo!

Então completei:

— Para uma iatista não existe vento péssimo, porque ele é igual para todos os atletas. Quem decide a qualidade do vento é quem está competindo. Alguém ganhará a prova hoje, e, por favor, dê um jeito de ser você, porque estamos todos na torcida.

A impressão que tive foi de que ela saiu sorrindo um pouco mais tranquila.

Os ventos da vida sopram para todos, e cabe a cada um saber utilizá-los.

O vento fica ruim para quem vive com medo, porque aqueles que têm coragem de avançar sempre estarão na frente.

As pessoas estão assustadas. A desculpa para a insegurança nesse momento é a crise (e não importa em que ano você está lendo este texto, com certeza está

acontecendo uma crise no mundo e em sua vida).

Mas o importante é estar consciente de que é preciso avançar, pois, como diz o professor Herbert Steinberg, as pessoas não percebem que uma crise é um aviso de que alguma coisa mudou definitivamente. Quando acontece uma crise, as pessoas ficam se perguntando quando ela passará, na esperança de que a situação volte a ficar como era antes de ela surgir. Contudo, as coisas nunca voltam ao que eram antes de uma crise, pois esta cria uma nova realidade, e cada um de nós tem de evoluir para atuar nessa nova condição.

Um jovem que sai de casa e quer ter a própria autonomia nunca mais voltará a ser aquele filho obediente do passado.

A esposa que volta a trabalhar depois de muitos anos somente cuidando da casa nunca mais voltará a ser submissa.

A velocidade dos negócios nunca volta ao ritmo de antigamente.

Cada mudança na vida exige uma nova atitude, que tem de estar alimentada pela confiança, pois amar com medo é perigoso, trabalhar preocupado é abrir as portas para o fracasso e, principalmente, viver com medo é morrer mantendo o corpo vivo.

Quando as pessoas me perguntam se confio em nosso governo ou na economia, respondo que não confio nem deixo de confiar. Aliás, digo que não preciso confiar neles.

A verdade é que confio apenas em três forças nessa vida: primeiro, e mais que tudo, confio em Deus. Sei que, por pior que pareça estar a minha vida, Ele sempre está por perto, cuidando de mim.

Segundo, acredito e confio nas pessoas. Sei que cada uma tem um sonho e que, se eu ajudá-las a realizar esses sonhos, elas também ajudarão a realizar os meus.

Terceiro, confio em mim mesmo. Sei que, independentemente de eu estar cansado ou doente, na hora “H” farei o que precisa ser feito.

A confiança é a melhor vacina contra a insegurança e as preocupações.

O mundo está tomado pelo medo, e parece que viver assustado passou a ser um estilo de vida. A insegurança mata a alegria de viver, pois o medo é o seu pior inimigo.

As pessoas estão preocupadas demais, e não falo somente de momentos dramáticos, mas do dia a dia das pessoas. Até nos momentos de celebração as

pessoas ficam preocupadas.

No dia do casamento, muitos noivos não conseguem desfrutar um dos dias mais importantes de sua vida porque ficam preocupados se tudo dará certo.

No dia em que a pessoa é promovida, frequentemente ela fica tão preocupada em dar conta da função que não comemora a sua vitória.

No primeiro dia de aula dos filhos, há pais que preferem ficar tensos, com medo do futuro de suas crianças, em vez de comemorar esse momento lindo na vida da família.

Os momentos dramáticos da vida, como o fim de um grande amor, a perda de uma pessoa querida, a demissão de uma empresa especial ou até mesmo um problema com um filho, tornaram-se um passaporte para o desespero.

O medo não pode ser nosso companheiro de viagem. No máximo pode ser uma placa na beira da estrada assinalando uma curva perigosa. Por isso, confie e siga em frente!

Quando suas vitórias acontecerem, celebre-as com muita alegria. Quando os desafios acontecerem, trabalhe forte para superá-los. Quando as soluções parecerem impossíveis, olhe para o céu e lembre que Deus cuida de você, pense nas pessoas com quem você pode contar, por mais distantes que elas possam estar, e olhe para dentro de si mesmo. Perceba que esse desafio é apenas mais um em sua vida e avance. Vá em frente até testemunhar a sua vitória.

Nos momentos de decisão de nossa vida, o mais importante é ter a coragem de confiar e lutar até o final. Porque desistir é um verbo que não deve haver em nosso dicionário.

O medo não pode ser um estilo de vida

Viver preocupado e inseguro não pode ser uma opção de vida.

Você já notou como o mundo está repleto de medo? As angústias estão mais presentes na vida das pessoas do que sua própria sombra. Muita gente vive em um estado de apreensão constante, como se viver fosse um peso a ser carregado a cada dia.

A insegurança é, provavelmente, a pior das doenças da humanidade. Não estou falando daquele medo saudável, que nos leva a ser cautelosos e a proteger

a nós mesmos. Mas, sim, daquele medo irracional que muitas vezes fica tão grande que nos paralisa.

O medo de amar e não ser amado, intensificado por fantasias derrotistas, impede que você se lance à mais bela de todas as aventuras do ser humano: viver um grande amor.

O medo de não suportar as dificuldades à sua frente o impede de viver plenamente a vida.

O medo de não conseguir aquele emprego nos faz nervosos durante os testes e as entrevistas, pondo tudo a perder.

O medo de não fechar um negócio faz com que você nem ao menos marque a reunião com um cliente potencial.

O medo de viajar de avião faz com que você não consiga comprar a passagem aérea enquanto seus amigos vão se divertir.

A cara feia de uma amiga na hora do almoço logo se torna um exercício de tortura, pois você fica tentando imaginar o que a teria levado a se comportar daquela maneira. (“Será que teria a ver com algo que eu tenha feito?”)

Quando o medo está presente no seu coração, você fecha todas as suas portas para o amor, pois a insegurança faz com que a solidão seja mais suportável do que ver um novo amor terminando.

Muitas pessoas vão para seus encontros afetivos com tanta apreensão que qualquer coisa em seu caminho se transforma em motivo para desistência. Tem gente que, quando sai com alguém com quem está envolvida, tem de escutar sua mente repetir muitas vezes: “Eu sei que não dará certo”.

Um vendedor vai para uma reunião de negócios com a mente repetindo muitas vezes: “Eu sei que não dará certo”.

Um estudante vai para a prova com uma voz interior dizendo: “Eu sei que não dará certo”.

E adivinha o que acontece: acaba não dando certo mesmo!

O medo, aquela emoção natural de cuidado, de proteção, de atenção com o que pode apresentar riscos reais, atualmente está se transformando em uma paranoia sem limites.

O medo da violência nas ruas transforma-se em assombrações grandiosas, e as pessoas portam-se como crianças assustadas. Já não distinguem a realidade da fantasia e tudo as assusta. Muitos adultos passam a ter medo de coisas tão

imaginárias quanto o bicho-papão. São adultos agindo como crianças indefesas, apavorando-se em plena luz do dia, pensando que seus medos são verdadeiros.

Muitas vezes, vejo terapeutas atuando com o objetivo de tranquilizar adultos que agem como crianças com medo do escuro. Vejo adultos pedindo ajuda a esses profissionais para adquirir coragem de ir à festa da empresa porque têm medo de que algo dê errado.

Para muitas pessoas, o medo atua como um microscópio que amplifica as dificuldades e que, muitas vezes, distorce um acontecimento simples, dando-lhe o aspecto de uma desgraça de enormes proporções.

Um homem inseguro é capaz de imaginar a esposa fiel como a pior das adúlteras. Um chefe assustado pode interpretar o interesse do funcionário em participar de um congresso como um sinal de que ele está procurando outro emprego — ou até mesmo de que queira tomar o seu lugar. Resumindo: o medo faz com que interpretemos fatos simples como se fossem inimigos monumentais.

Viver inseguro tornou-se um estilo de vida. Mas isso não tem necessariamente de acontecer.

Há algum tempo, li uma entrevista do Keith Richards, guitarrista dos Rolling Stones, sobre seu parceiro de banda, Mick Jagger: todo mundo gostaria de ter a vida dele, mas ele transforma sua vida em um inferno. Está sempre preocupado com tudo. Vive estressado, pois não consegue desfrutar as coisas boas que conquistou.

Tenho certeza de que sua vida pode ser recheada de alegrias. Acordar pela manhã pode ser sempre uma bênção e deitar para dormir pode ser um momento de gratidão pelo dia vivido. As derrotas não devem ser transformadas em dramas, pois ocorrerão na vida de todas as pessoas que querem fazer seus sonhos acontecer.

Os problemas precisam ter a dimensão de desafios a ser enfrentados, e não de impedimentos para suas conquistas. O trabalho precisa ser visto como a oportunidade de você mostrar sua capacidade de mudar a realidade. Os desafios no amor precisam ser encarados como chances de você fazer desabrochar sua capacidade de amar e ser amado.

Como disse o ex-presidente norte-americano Franklin Roosevelt: “A única coisa que devemos temer é o próprio medo”.

A insegurança é a sombra que aparece no coração que não tem confiança! Por isso, vamos conversar muito sobre confiança, em suas diversas formas: a confiança em Deus, nos outros e em nós mesmos. Quando você acredita em Deus, no outro e principalmente em você, a insegurança desaparece.

O medo que paralisa quase nunca está no perigo real, mas na falta de confiança que sentimos. Quando a confiança estiver em sua alma, o medo desaparecerá, porque a luz não conhece a escuridão.

Mas atenção! A confiança irresponsável é um perigo fatal na vida da pessoa. Aquele profissional que não realiza seus projetos, mas tem a confiança de que no final tudo vai dar certo está pedindo para ser demitido. O estudante que não faz seus trabalhos na certeza de que no final tudo vai dar certo acabará sendo reprovado. O marido que maltrata a esposa na certeza de que ela sempre aguentará tudo está pedindo para ser abandonado.

A confiança tem de ser construída de modo consciente, e por isso é preciso analisar cada situação, tomar a melhor decisão e agir com precisão.

A escolha é sempre sua

As pessoas vivem de uma maneira que não gostam e fazem o que não querem para chegar a um lugar que não faz sentido para elas.

Mude a sua vida quando ela não estiver do jeito que você quer. Viver angustiado é uma escolha que você pode deixar de fazer.

— Roberto, mas eu sempre fui uma pessoa muito insegura!

Sim, mas você não pode deixar que o passado decida seu presente nem que sua insegurança no presente defina seu futuro.

Seu namoro não está gostoso? Construa um novo relacionamento, ou com a mesma pessoa, ou com outra.

Seu trabalho não está prazeroso? Trabalhe de um jeito criativo na empresa atual ou em uma nova empresa.

Os problemas do passado podem ser o ponto de partida para uma nova vida, mais plena, cheia de amor e realizações, desde que você aprenda as lições e mude seu jeito de viver.

Há uma história que ilustra bem como podemos usar nossa experiência de vida para decidir como queremos viver e como nosso estilo de vida depende

diretamente de como tomamos decisões.

> Em uma pequena cidade do interior viviam dois irmãos gêmeos, filhos de um alcoólatra. Eram pessoas muito diferentes entre si. Um dos gêmeos também era alcoólatra, vivia caído pela sarjeta, não tinha dinheiro, morava na rua. O outro era um rico empresário, tinha uma família feliz, ajudava habitualmente o próximo, era um exemplo de conduta e modelo de sucesso.
>
> Certo dia, alguém perguntou ao alcoólatra o porquê de ele ter ficado assim. Imediatamente, ele respondeu:
>
> — Sou desse jeito porque meu pai era alcoólatra. Aprendi com ele a beber e, com a bebida, destruí minha vida.
>
> A mesma pessoa perguntou, então, ao outro irmão:
>
> — E quanto a você? A que atribui tanto sucesso? O que fez com que você construísse uma vida tão bonita e feliz?
>
> E o sujeito respondeu:
>
> — Sou assim porque meu pai era alcoólatra. Entendi, vendo a vida dele, que se eu bebesse iria destruir a mim e aos que amo. E decidi que não iria fazer com a minha vida a mesma coisa que ele fez com a dele.

É você quem decide o que fará com os exemplos que seus pais lhe deram e com tudo que acontece com você.

A vida está cheia de exemplos de pessoas que passaram grandes dificuldades, deram a volta por cima e fizeram de sua luta um exemplo de dignidade e realização.

Substitua sua preocupação por fé, preencha sua sensação de vazio com paz de espírito e transforme seu desespero em esperança.


Foto: Dreamstime.free
Atenção:
o Medo Pode
ser uma
Emoção Falsa

O medo é uma emoção natural e fundamental para o ser humano, experimentada diante de um estímulo concreto de ameaça. Mas o tipo de medo de que vamos tratar não é essa emoção que mostra que temos de nos proteger, mas, sim, um estado permanente de insegurança. É o que chamamos de *falso medo*.

— Roberto, então existe um medo autêntico e outro falso?

O psiquiatra canadense Eric Berne afirma que as emoções se dividem em duas categorias: as autênticas e as falsas.

O medo é autêntico quando ele aparece, nos avisa de um perigo à vista e sai da frente. Um medo é falso quando aumenta e permanece conosco por muito tempo.

Vou dar um exemplo: você pode sentir medo da demissão numa situação de corte em massa na empresa em que trabalha. Mas, a partir desse medo, você pode fazer uma análise da qualidade do seu trabalho, melhorar sua produtividade e confiar que a empresa valorizará um profissional competente e comprometido como você. Nesse caso, você sentiu medo, cuidou do aviso e o medo desapareceu. Ou seja, esse é um medo autêntico, situacional e temporário. No entanto, vamos imaginar que você entra em pânico e passa a trabalhar todos os dias preocupado, ficando com insônia por causa do medo de perder o emprego. Depois de algum tempo, você acabará demitido porque seu desempenho ficou fraco. Ou seja, o medo falso prejudicou seu trabalho.

O medo autêntico é saudável. Se você nunca sente medo, alguma coisa está errada com seus sentimentos. Mas o medo falso é uma algema em sua alma, que

atrapalha sua vida.

Uma história cada dia mais comum

Naquele dia, assim como nos anteriores, ele acordou atrasado e com a sensação de que tinha dormido pouco. O calmante, novamente, não havia funcionado como ele queria. A noite havia sido longa, e as preocupações ficaram se repetindo em sua mente, como num CD riscado que fica tocando sempre o mesmo trecho da canção. Ele somente conseguiu adormecer no meio da madrugada.

As dúvidas ainda rondavam sua mente e enchiam sua cabeça de sombras, como se fossem um grupo de bailarinos sufis dançando sempre no mesmo ritmo. Lentamente, caminhou até o banheiro, carregando na boca o gosto azedo da bebida que tomara na véspera para tentar relaxar. Lavou o rosto com água fria, procurando despertar. Olhou no espelho e não gostou do que viu — não acreditou que aquela imagem era o reflexo de seu rosto.

Pensou no que a irmã vivia repetindo: seu gosto pela bebida estava se transformando em alcoolismo. Criticou o negativismo dela, mas, enquanto escovava os dentes, deu-se conta de que suas olheiras estavam cada vez mais escuras e profundas. Percebeu que já tinha no rosto a expressão de um cansaço permanente.

Barbeou-se, sem perceber os tufos de pelo que deixava no rosto por conta da pressa e das preocupações com as coisas que teria de fazer durante o dia. Vestiu-se o mais rápido que conseguiu, sem se preocupar muito com o asseio pessoal. Tomou o remédio para pressão com o café, que engoliu rapidamente. Por sorte, o café já estava frio.

Saiu para viver mais um dia, alimentando a ilusão de que, se fechasse aquele contrato, sua vida mudaria totalmente. Depois daquele negócio, a tranquilidade seria sua marca registrada. Não percebia que o novo contrato só traria mais preocupações e insônia.

Vitória ou derrota, sucesso ou fracasso, não importava. Era somente o início de uma nova fase de angústia. Se tudo dava errado, sua mente angustiava-se com a derrota. Se tudo dava certo, sua alma ficava preocupada se iria entregar o que havia sido prometido.

A preocupação não pode ser uma companhia de todos os dias

As pessoas não estão percebendo que seu estilo de vida cria sempre novas preocupações, não importando se aconteceu uma vitória ou uma derrota.

Na mesma prova, um jovem nadador foi campeão enquanto outro chegou em segundo lugar. Ótimo para o primeiro e azar do segundo. Um sofrerá e o outro celebrará naquela noite. Mas essa diferença de atitude provavelmente vai durar só até o próximo final de semana.

Depois começam de novo as preocupações de ambos: “Será que vou conseguir melhorar meu resultado? E, se perder, o que será que vai acontecer com minha carreira? Será que vou conseguir renovar meu contrato? Será que está valendo a pena tanto sacrifício para conseguir esses resultados?”

Lógico que, na maioria das vezes, é melhor ganhar que perder, mas não é possível viver tão preocupado com a vitória como muitas pessoas vivem hoje em dia.

Vivo no mundo dos livros e, portanto, tenho muitos amigos escritores. A maioria se martiriza porque nunca esteve na lista dos livros mais vendidos. Outros se torturam porque estiveram na lista um dia e não estão mais, e outros porque ficaram lá poucas semanas. Na verdade, poucos escrevem seus livros com a confiança de que tocarão o coração de seus leitores.

As pessoas que estão sozinhas vivem preocupadas porque estão sozinhas, da mesma maneira que a maioria que tem um companheiro vive angustiada com os problemas do relacionamento. Poucas vivem seu momento afetivo com a certeza de que estão vivendo o amor e aprendendo a amar.

Se deixar o medo ocupar seu coração, você nunca conseguirá celebrar de verdade uma vitória, porque no momento seguinte ao do bom resultado a insegurança lançará dúvidas em sua mente.

A palavra “medo” em inglês é *fear*, e algumas pessoas dizem que esse termo reúne as iniciais da expressão *False Evidence Appearing Real*. Ou seja, “Falsa evidência com aparência real”. A pessoa coloca na cabeça que algo vai dar errado e aí começa a procurar provas de que vai fracassar. E, à medida que dá energia e crédito a isso, a coisa se agiganta a ponto de parecer real.

Muitas vezes, uma simples frase com aparência de raciocínio lógico esconde a insegurança da pessoa.

O empresário que sente medo de ter um gerente competente ao seu lado diz: “Não temos dinheiro para contratá-lo”.

O rapaz que não se sente capaz de conquistar uma garota pode dizer: “Não estou a fim dela”.

Uma mulher que tem medo de sofrer em seus relacionamentos pode dizer: “Prefiro ficar sozinha, pois os homens não aceitam uma mulher de sucesso”.

Na verdade, camuflar a própria insegurança é a pior maneira de deixar o medo decidir a sua vida. É fundamental perceber que esses medos existem apenas em sua mente.

Um colaborador competente fará a sua empresa deslanchar; uma namorada sensacional dará a você a oportunidade de se realizar como homem; e existem milhões de homens dispostos a um compromisso afetivo com uma mulher de sucesso.

Quando você reconhece a fragilidade de seu medo imaginário, ele desaparece, assim como a escuridão desaparece quando se acende uma luz, ou como a angústia desaparece quando a pessoa faz uma oração.

Não deixe que suas inseguranças destruam sua vida. A angústia não pode impedir que seus sonhos floresçam. Sua inquietação não pode travar o avanço de seus projetos.

A sensação de solidão não pode ser uma barreira para fazê-lo deixar de enxergar quantas pessoas maravilhosas querem compartilhar a vida com você.

O medo não pode cortar a conexão com sua alma. Quando a alma não é ouvida, você fica doente. A preocupação, a angústia e a depressão acontecem quando você não respeita sua alma.

A insegurança nunca levou ninguém ao topo. Ao contrário, ela sempre puxa o tapete de quem quer progredir. Portanto, não deixe que ela domine os seus pensamentos. Avance para seus objetivos com o coração aberto para seu propósito nesta vida!



As Faces do Medo

O que tem em comum um jovem que bate a porta e grita com a mãe, o executivo que briga com a esposa, o pai que fica acordado até a madrugada esperando a volta da filha, o desempregado que fica em casa assistindo aos jogos na televisão e o empresário que fica com insônia, preocupado com os resultados da empresa?

Se você falou medo, acertou.

Em geral, o jovem que explode com os pais está manifestando o medo de fracassar na vida. O executivo que chega em casa brigando com a família manifesta o medo de não conseguir realizar suas metas profissionais. O desempregado que fica em casa olhando os jogos de futebol está paralisado pelo medo de receber um "não" após mais uma entrevista de emprego. O empresário que se desespera quando vê seus lucros diminuírem mostra que tem medo de voltar a ser pobre na velhice.

São muitos os sinais de que o medo está presente, e precisamos aprender a reconhecê-los.

Pense um pouco: como você reage quando se sente inseguro?

O ideal é sair do círculo vicioso das reações instintivas e passar a analisar cada situação, tomar decisões e então agir da forma adequada. Mas, infelizmente, a maioria das pessoas, assim como qualquer outro animal, tende a ter uma dessas reações instintivas quando está com medo: ou ataca o que o ameaça, ou simplesmente foge do que representa o perigo.

Vamos imaginar um atleta na véspera da final do campeonato. A pressão é grande, as cobranças são muitas, o futuro da carreira depende de seus resultados

no dia seguinte. É natural que ele se sinta ameaçado e sinta medo do que vai enfrentar. Então, pode optar pela reação de ataque: brigar com o técnico, reclamar dos colegas que não estão ajudando a equipe ou se irritar por qualquer bobagem. Ou ainda pode escolher a reação de fuga: reclamar de dores no corpo para não ter de competir, ficar com saudade de casa, ter crises de choro, sentir-se incapaz de disputar a partida do dia seguinte. Em um caso como esse, se o médico da equipe disser ao atleta que está tudo bem com seu corpo e que ele está apenas com medo do desafio, o atleta pode voltar a agressão contra o médico.

Raramente uma pessoa que está assustada percebe ou admite isso, pois é bastante comum que o medo se apresente disfarçado. Ele assume várias faces, que não permitem que seja identificado à primeira vista.

São muitos os sinais de que o medo está presente. Vamos conhecer algumas máscaras que o medo usa. Isso vai ajudar você a perceber quando ele faz parte de sua vida.

Paralisia

A insegurança, além de impedi-lo de ver o que interessa, pode bloquear sua capacidade de pensar, decidir e agir.

Como seu inconsciente não diferencia fantasia de realidade, frequentemente seus medos imaginários lhe pregam peças e acabam paralisando você.

Lembro uma ocasião em que participei de um grupo de teatro na época de escola. Havia um colega meu que era muito bom em tudo o que fazia. Só que era muito tímido. Por orientação de seu terapeuta, ele resolveu participar do grupo de teatro.

O fato é que ele desenvolveu bem seu papel nos ensaios, mas algumas horas antes de sua primeira apresentação para o público ele entrou em pânico, começou a passar mal e não teve quem conseguisse fazê-lo entrar no palco.

Muito embora ele estivesse totalmente preparado para desempenhar o papel e tivesse adquirido verdadeira paixão pelo teatro, o medo do público o paralisou e quase pôs tudo a perder.

Em outra ocasião, quando eu participava de um grande evento de negócios, fui procurado pelo diretor comercial da empresa, que deveria fazer uma apresentação, mas travou na véspera, teve insônia e não conseguiu se preparar.

Ele pediu que eu falasse em seu lugar. Era sua grande chance de conquistar a equipe, mas o medo de fracassar na apresentação travou sua mente e ele congelou.

Outro caso bastante comum é o da impotência sexual que alguns homens experimentam. Em geral, nada mais é que o medo em forma de paralisia. Algumas vezes é o medo de estar diante de uma mulher tão fascinante e cobiçada; outras, é o simples medo de "falhar na hora H" ou até mesmo de não agradar a companheira.

E você, tem alguma situação que o faz congelar?

Distração

O medo manifesta-se muitas vezes na forma de distração. É quando você tem algo importante acontecendo em sua vida, mas coloca o foco em outras coisas, apenas para não ter de enfrentar aquela situação que o assusta.

A distração faz parte de um processo de sabotagem dos seus planos, elaborado interiormente por você. Dessa maneira, você afasta de sua mente e de sua vida a necessidade de ter de enfrentar seus medos.

Uma conhecida minha passou vários meses planejando uma viagem de férias com o namorado. Juntaram dinheiro, traçaram o roteiro, sonharam juntos. Finalmente estava chegando o grande dia. Em dois dias eles embarcariam na tão esperada aventura.

Mas foi então que o medo apareceu. Sem perceber, nesse período ela mergulhou no trabalho e não colocou o espírito na viagem. Quando subiu no avião, falava somente sobre a empresa. Apesar de estar em Roma em clima de romance, sua cabeça não saiu do Brasil, ela não prestava atenção aos programas da viagem e muito menos dava atenção ao namorado. Passou a arrumar distrações para esconder o medo de estar a sós durante tanto tempo ao lado dele.

As discussões entre eles foram aumentando, até que a partir de certo momento ambos pararam de conversar. Ela se sentiu incompreendida e desvalorizada, mas na verdade era ela mesma quem não estava se permitindo curtir o carinho do companheiro.

Em outro caso, conversei com um rapaz que dizia estar apaixonado por uma colega da faculdade. Como ela era muito bonita e paquerada, ele imaginava que

não teria chance de namorá-la. Certo dia, surgiu uma oportunidade de estar com a garota, numa viagem de jogos universitários. Houve muitos momentos em que os dois poderiam estar sozinhos, mas ele sempre fugia desses encontros. Muitas vezes, olhavam um para o outro acidentalmente e trocavam sorrisos, mas na hora de conversarem e de se entenderem ele sempre deixava escapar a oportunidade. Uma hora ele tinha de ir jogar no time, outra hora ia ao bar tomar uma cerveja, outra vez ficava brincando com os colegas e, quando se deu conta, outro rapaz já tinha chamado a garota para conversar.

O que aconteceu com ele? Será que a paixão que sentia pela garota não era tão grande assim? Não, é claro que não foi isso! Ele apenas estava com medo de receber um “não”.

O maior motivo de distração da atualidade é a internet. Véspera de provas, e a moçada na internet. Semana de definir os projetos com a equipe, e o gerente gastando horas na net. Os filhos esperando para conversar com o pai, e ele distraído olhando sites eróticos na internet.

E você, fica distraído quando deveria estar realizando seu trabalho ou curtindo a namorada?

Irritação

Há certas pessoas que vivem chutando as paredes. Esbravejam com tudo, põem defeito em tudo, revoltam-se contra tudo. Até parece coisa de criança de 9 anos, implicando com tudo que o irmão mais novo faz. Qualquer coisa faz com que tenha uma explosão de nervos.

O que poucos sabem é que esse tipo de reação pode estar escondendo algum tipo de medo. A pessoa faz bastante barulho, faz pose, berra e ameaça, exatamente para evitar que os outros se aproximem dela e conheçam sua insegurança. Age como algumas espécies de animais na natureza, que incham, abrem as asas ou se colocam de pé de modo ameaçador, apenas para afastar os predadores.

Conheci um gerente, em uma empresa em que ministrei algumas palestras, que, apesar de ser competente, era agressivo, grosso e mal-educado. Não havia quem ainda não tivesse tido o desprazer de levar um chega pra lá dele. Além do mais, ele não cumprimentava ninguém. Entrava e saía da empresa com a cara

fechada. Reunião com ele era um sufoco. O pessoal pagava para não ser chamado.

Como a empresa estava preocupada com os estragos que ele fazia no espírito da equipe, um dos diretores me pediu que conversasse com ele.

Depois de conversarmos em particular, percebi que o problema era basicamente medo. Tamanha agressividade tinha como objetivo esconder sua insegurança. Orientei-o a procurar uma terapeuta e a buscar ajuda para resolver esse problema.

Após alguns meses, recebi um telefonema dele agradecendo-me e dizendo que tudo havia mudado em seu comportamento. Ele passou a ser mais amigo da equipe e sentia-se muito mais relaxado com as pessoas.

Segundo ele mesmo me contou, o que ele sentia antes não era raiva das pessoas. Era apenas um medo irracional de que as coisas não dessem certo como ele gostaria.

Pessoas agressivas e irritadas, em geral, são as mais assustadas. Provavelmente, quando crianças, aprenderam que se brigassem e esbravejassem muito ninguém perceberia que estavam com medo. Já adultos, quando têm medo de perder o emprego, explodem com todo mundo para não permitir a aproximação das pessoas. Quando têm medo de perder o companheiro, tratam-no mal, como se não se importassem para a relação. E acabam por mandar embora a pessoa que amam.

E você? Será que essa sua irritação não é medo camuflado?

Solidão

Algumas pessoas reclamam de solidão. Não têm amigos, não têm companhia, nunca têm um programa nos finais de semana. Muitas vezes se sentem rejeitadas. Só que não percebem que essa solidão é apenas opção delas.

Normalmente essas pessoas não querem ninguém por perto porque têm medo de tudo — têm medo de ser abandonadas, de ser trocadas por outras, de ser confrontadas, de ouvirem um “não”, de amar sem ser amadas. E não querem que ninguém perceba que estão com medo. Então, em vez de compartilhar sua fragilidade e pedir ajuda aos amigos, fecham-se como se fossem um marisco na pedra.

Mônica é um tipo clássico de pessoas que escondem sua insegurança atrás da solidão. Não tem amigos. Vive só em seu apartamento, como se esse fosse o único lugar do mundo em que poderia se sentir segura. Para aumentar a sensação de segurança, não atende ao telefone e não telefona para as pessoas. Não visita a família porque acha que os familiares só dão trabalho. Não vai a festas porque acha todo mundo superficial. Não vai mais ao cinema porque acha que as pessoas estão muito mal-educadas, fazem muito barulho e não têm respeito pelo próximo.

É uma solidão planejada, mas, mesmo que Mônica não admita, não é uma solidão desejada. É uma solidão imposta a ela por si mesma, por medo de se expor e sofrer. Sua desconfiança das pessoas causa tanto medo que o isolamento parece ser a melhor opção. Por trás de toda sua solidão, esconde-se um medo que ninguém consegue explicar.

Quantas pessoas você conhece que constroem uma muralha ao redor de si mesmas, apenas para não correrem o risco de se expor? Nunca saem para passear, ficam o tempo todo na internet, às vezes até têm contatos virtuais, mas nenhum contato real com pessoas.

A solidão é a expressão do medo de amar. Ela nos dá a falsa sensação de que temos esse medo sob controle, quando, na verdade, somos escravos dele.

Você tem andado muito sozinho ultimamente? Isso pode ser um sinal de que você precisa se abrir mais para o amor.

Desespero

O medo também está por trás do desespero, daquela aflição que faz com que pareça que todas as portas estão fechadas em seu caminho.

Um homem havia perdido o emprego e estava totalmente endividado. Precisava arrumar trabalho urgente ou passaria fome com a família. Ligou para diversas empresas que conhecia, e nada. Em uma delas, a pessoa que o atendeu ao telefone disse: “Infelizmente não temos essa vaga que o senhor procura, mas...”. Ele agradeceu e desligou, sem ao menos ouvir que a atendente iria completar a frase dizendo: “... mas temos outra vaga que talvez lhe sirva”.

O homem visitou todas as empresas do ramo que conhecia. No seu desespero, mal conversava com as recepcionistas e já amaldiçoava sua falta de

sorte. Sem nem mesmo ouvir o que as pessoas lhe diziam. Por duas vezes, virou as costas e saiu, no momento exato em que a pessoa lhe dizia que “Sim, temos uma vaga...”.

No meio de seu desespero, ele imaginou que todas as portas estavam fechadas e não enxergou as portas que estavam abertas, apenas esperando que ele entrasse.

Na verdade, seu desespero era tão somente um sinal de que o medo de não encontrar solução para seus problemas estava mais forte que as esperanças.

O medo da pessoa desesperada impede que ela perceba que a solução para seus problemas está mais fácil do que ela imagina. É algo parecido com aquela pessoa que procura ansiosamente pela chave do carro e não a encontra. Ela fica transtornada, procura de novo onde acabou de olhar, briga com todos ao redor e no dia seguinte descobre que a chave está no bolso de sua calça.

Um dos piores efeitos do medo é que ele bloqueia nossos sentidos e nos impede de ver as soluções que procuramos. O medo excessivo coloca-nos impotentes em face do que tememos e nos impede de encontrar as saídas de que precisamos.

Você já reparou se o desespero está impedindo que você encontre saídas em sua vida? As soluções existem, mas talvez seus medos não deixem que você as enxergue.

Todas essas faces do medo − paralisia, distração, irritação, solidão e desespero − são apenas as máscaras externas de um processo que acontece dentro de nós. Essas máscaras disfarçam a ideia que temos de nós mesmos − e faz com que passemos aos outros uma imagem diferente do que queremos passar.

Como aquele colega de trabalho no qual você está interessada vai saber que você tem medo de ser rejeitada se o tempo todo você ironiza o comportamento dele?

Como seu chefe vai imaginar que você está com medo de não dar conta de suas metas se você briga com todo mundo o tempo todo?

Mas a pior de todas essas questões é: como você pode agir de modo diferente se nem se dá conta de que está agindo dessa maneira apenas porque está com medo?

Talvez agora você esteja querendo perguntar:

— Mas, Roberto, como faço para me livrar dessas máscaras?

O primeiro passo é se perguntar se, naqueles momentos de paralisia, distração, irritação, solidão ou desespero você, na verdade, não está com medo de algo. Identificar esse medo é fundamental.

Por exemplo: se durante uma crise de ciúme você humilha sua esposa, procure perceber se o que você está sentindo não é medo de perder a mulher da sua vida. Se você está com medo de que ela o abandone, brigar não é uma boa estratégia. Certamente vai funcionar melhor se você reconhecer sua insegurança e, em vez de agredi-la, abrir seu coração e falar do medo de perdê-la.

Para lidar com o medo, o primeiro passo é perceber quando ele está por perto e compartilhar com alguém sua necessidade de agir diferente. Pare um pouco e pense: será que você não está mascarando algum medo nesse momento?

Foto: Dreamstime.free

O Triângulo da Confiança

Vamos fazer uma abordagem do tratamento das inseguranças diferente da maioria das terapias tradicionais. A maior parte das terapias que tratam o medo procura curar um tipo de medo específico. Quando a pessoa vai a um terapeuta convencional porque tem medo de cachorro, o profissional vai ajudá-lo a vencer esse medo. Quando o medo é de altura, o terapeuta vai tratar o medo de altura.

O problema com esse tipo de tratamento é que ele não resolve a causa da insegurança. Se você trata o medo de cachorro, mas não procura aumentar sua confiança, muitas vezes na sessão seguinte, a pessoa volta com outro medo. É por isso que vamos cuidar de resolver a causa de todos os medos, que é a falta de confiança.

Medo de escuro, de barata, de cachorro, de avião, de perder o emprego, da solidão, de sexo, de não ir bem na prova, de dar tudo errado na vida, ou seja lá do que for, tem um ponto em comum: a falta de confiança.

Quando eu era criança, aconteceu um assassinato que foi chamado de “O crime da mala”. Um sujeito matou a mulher, cortou-a em pedaços e colocou-os dentro de uma mala. Durante um tempo, parecia que todo mundo só falava nisso. Comecei a ficar em pânico, imaginando que o fantasma daquela mulher entraria no meu quarto durante a noite. Eu sofria muito com isso, mas não falava a ninguém. Até que um dia não aguentei mais e resolvi falar com meu pai. Ele me escutou e disse para eu rezar pelo espírito da mulher e pedir a Deus que a protegesse e me protegesse. Então, comecei a rezar todas as noites, e logo o medo passou.

Se você tem fé em Deus, não tem medo do escuro nem de assombração. Quando você trabalhar a fé em Deus, poderá dizer: “Deus cuida de tudo e não preciso ter medo de nada”. Está tudo resolvido!

Da mesma forma, se você tem medo de rato, é porque se sente menos que o rato. Mas quando desenvolver a autoconfiança entenderá que o rato não pode fazer nada contra você.

Repetindo: você não precisará cuidar de um medo específico. Você aumentará sua segurança como pessoa e a confiança em si mesmo, nos outros e em Deus, e seus medos farão as malas e irão embora. Desenvolver confiança é vacinar-se contra o medo.

Quando você acredita em si mesmo, a insegurança desaparece aos poucos, até o dia que perceberá que sua vida está se tornando uma dádiva, e não um peso para carregar. Confiar em si mesmo tem a ver com acreditar na sua capacidade de superar desafios.

Quando confia em alguém, você não precisa ficar se perguntando se existe alguma intenção oculta por trás do que está sendo dito. Confiar no outro tem a ver com construir juntos uma amizade verdadeira e saber que na hora da pressão você poderá contar com essa pessoa.

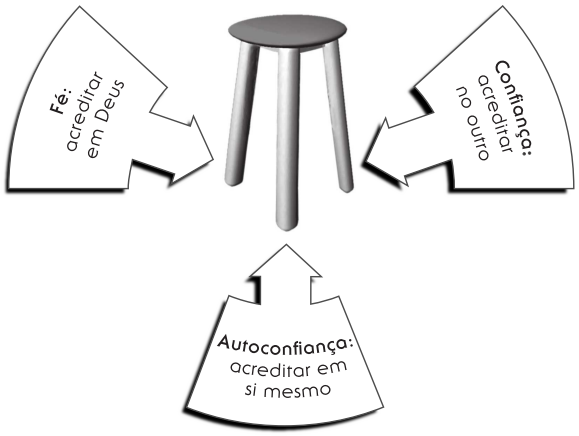
Quando confia em Deus, você sabe que está protegido em todas as circunstâncias.

A confiança não nasce pronta. Ela é construída. Quanto mais vivemos novos desafios, mais nos tornamos conscientes da nossa capacidade de acreditar em Deus, no outro e em nós mesmos.

O poder interior nasce do equilíbrio dessas três forças:

Fé, que é acreditar em Deus.
Confiança, que é acreditar no outro.
Autoconfiança, que é acreditar em si mesmo.

É como se tivéssemos um banco de três pés, onde cada um deles tem sua importância particular na sustentação do conjunto todo. Quando nos sentamos em um banco sem um dos pés, ou com um dos pés muito menor que os outros, ficamos inseguros e desconfortáveis.



Quando o banco não está bem calçado no chão, a gente cai ao sentar. Infelizmente, muitas pessoas vivem procurando equilibrar-se em um banco desequilibrado.

Então, olhe para dentro de si mesmo, reflita por um momento e responda às seguintes perguntas:

Se tivesse de atribuir uma nota de 0 a 10, quanto você daria para a presença de cada uma dessas forças em sua vida?
Alguma delas está precisando de atenção especial?

Agora que você já começou a refletir sobre como está esse equilíbrio em sua vida, vamos conhecê-lo em mais profundidade.

Fé: acreditar em Deus

Geralmente, começo meus livros falando sobre o tema que abordo em cada um deles e somente no final escrevo sobre a espiritualidade. Mas a grande verdade é que,na minha vida, sempre começo tudo o que faço com uma oração, pedindo a Deus que me dê Sua luz para que eu consiga ajudar as pessoas. Apenas quando sinto Sua presença e proteção é que começo a me dedicar ao projeto.

Quem confia em Deus mantém as preocupações fora da mente.

Mas, falando em fé, qual é o significado dessa palavra tão pequena, porém tão forte?

A palavra fé vem do latim *fides*, que significa a convicção de que algo seja verdadeiro, pela absoluta confiança que depositamos nesse algo.

A pessoa que tem fé mergulha na vida com uma sensação de segurança maior do que uma criança tem quando vai para o primeiro dia de escola, ou para a primeira competição esportiva, quando sabe que pode contar com os pais ao seu lado.

A fé nos conecta com a dimensão da eternidade — quer dizer, com a consciência de que nossa vida não começou no dia em que nascemos neste planeta, nem vai terminar no dia em que morrermos. Como dizem alguns pensadores, “somos uma alma com um corpo e não um corpo com alma”.

A pessoa espiritualizada tem sempre a consciência de que realizar sua missão de vida, servir ao próximo e estar em paz consigo mesma são fundamentais para viver.

Pare por um instante e pense: como está sua consciência de que você é uma alma com um corpo?

Quando temos fé, compreendemos que a vitória não vem de ganhar sempre o jogo, mas, sim, da consciência de realizar sua missão de vida. O resultado de um jogo faz parte do processo de aprendizagem, e por isso é preciso celebrar as vitórias e aprender com as derrotas.

A sensação de insegurança vai embora à medida que a fé aumenta.

Alimente sua alma

> “Quando você olha para Deus, percebe que Ele nunca parou de olhar para você.”
>
> ZIG ZIGLAIR, ESCRITOR NORTE-AMERICANO

Um dos grandes desafios das pessoas hoje em dia é conciliar a espiritualidade com um mundo cada vez mais materialista.

A espiritualidade não pode ser apenas uma pausa na correria da vida, aos domingos, para ir à missa, ao culto ou à oração, mas deve ser um estilo de vida, no qual temos a consciência de fazer parte de um plano maior.

Gosto particularmente de um texto de Jason Sagara, administrador de empresas, que diz:

A Espiritualidade é sua capacidade de ser feliz e contagiar os outros ao seu redor. E na boa: não é necessária nenhuma religião para isso, basta juntar consciência e ação para sair da estrada pavimentada de sofrimento e caminhar pelas trilhas da alegria. A Espiritualidade para mim está na simplicidade, alegria, humildade, curiosidade e compaixão diante da vida.

Muitas pessoas ficam preocupadas em alimentar suas contas bancárias e acabam ficando vazias. Por que tantos jovens que têm um início de carreira brilhante se descobrem sem ideias e sem motivação para continuar trabalhando? Por que grandes compositores compõem músicas maravilhosas no começo da carreira e, de repente, a inspiração começa a desaparecer na mesma velocidade em que cresce sua conta bancária, e suas canções passam a perder a graça e o encanto?

O apego ao mundo material faz com que as pessoas se tornem ansiosas pela luta de cada dia. Mas viver sem alimentar a alma cria um vazio enorme na pessoa e, aos poucos, ela começa a ficar com medo de seguir adiante.

Existe um conto na filosofia oriental que mostra a importância do alimento para a alma.

Algumas pessoas viviam num agrupamento afastado, no meio da floresta, sem nenhum contato com a civilização. Certo dia, o líder do grupo precisou ir atéa cidade e passou três dias por lá. Quando voltou, todos foram perguntar-lhe o que tinha visto de interessante na cidade.

Então, ele falou dos carros, da televisão e de tantas outras coisas que as pessoas daquele grupo nunca tinham ouvido falar. Finalmente, disse:

— Mas tem uma coisa que foi a que mais me impressionou. É algo sensacional, que seria muito útil para todos nós. Chama-se torneira. — E continuou: — A torneira vai resolver todos os nossos problemas de água. Vou voltar à cidade com um saco de milho e trocá-lo por uma delas. Vocês verão que com a torneira não vamos mais precisar carregar água do riacho até aqui, nem armazenar água.

Assim, o homem voltou à cidade e de lá trouxe a torneira. Chamou todos do agrupamento, fez um buraco na parede e a enfiou ali, satisfeito. Depois, disse a todos:

— Agora vejam como isso é uma coisa mágica. Vou girar esta parte da torneira e vai sair água por ela.

Então, ele abriu a torneira, mas dali não saiu água. Após muito insistir, o homem acabou mudando a torneira para outro lugar, para ver se funcionava. Mas também não funcionou. Tentou várias vezes, em vários locais diferentes, e nada.

Finalmente, o homem disse aos demais:

— Fui enganado! Venderam-me uma torneira estragada!

A torneira depende do que está por trás dela para dar água. Existem os encanamentos e toda uma estrutura criada anteriormente que fazem com que a torneira, depois de ser instalada, possa trazer água até o copo.

Há muitas pessoas que compram as torneiras das realizações e as colocam na parede porque viram alguém fazer isso, mas não percebem que para sair água é necessário um aqueduto de fé.

Assim também é com os nossos resultados. Para eles acontecerem, depende do que está por trás deles. A conexão com Deus é uma fonte de energia infinita para as nossas ideias. A oração é o recurso perfeito para buscar o melhor alimento para a alma.

O poder da oração

> "Aqueles que rezam fazem mais pelo mundo que aqueles que lutam; e, se o mundo vai de mal a pior, é porque existem mais batalhas do que orações."
>
> GEORGE S. PATTON

A oração neutraliza as forças negativas. Aliás, neutraliza qualquer predisposição ao desespero e à angústia. Quando aprendemos a orar, acessamos uma fonte inesgotável de energia para construir e realizar nosso propósito de vida.

O poder da oração vem simplesmente de entrar em contato com a energia divina, pois a oração é o canal que nos dá acesso ao poder de Deus.

Mas a força da oração depende da fé que se tem, pois sem fé é difícil fazer uma oração com o coração. Como você pode se entregar a Deus se não acredita Nele?

Será que você tem ideia do tamanho da sua fé?

Eu gosto muito de rezar. Quando estou de mau humor, ou quando estou alegre, rezo. Às vezes rezo no trânsito, só porque me dá vontade de orar. Lógico que também nos momentos de angústia faço meus pedidos a Deus.

Eu gosto da meditação e também da oração. Mas é importante saber que elas são essencialmente diferentes. Enquanto na meditação você consegue a conexão com o divino através da busca de sua essência como ser humano, a oração o coloca em contato direto com Deus. A meditação coloca o foco em nós mesmos para buscarmos a conexão com o universo. Já a oração nos leva direto, sem

escalas, para a conexão com um poder maior que nos sustenta e mantém a nossa existência.

Orar é fundamental. Existem diversos estudos que mostram que as pessoas com maior religiosidade têm mais saúde, menos depressão, mais alegria e estilos de vida mais saudáveis e felizes.

Seja qual for sua religião ou credo, é importante conectar-se com sua espiritualidade para ter uma vida melhor. Satisfazer essa necessidade de conexão espiritual é a base para a plenitude. E isso é muito mais concreto do que você pode estar imaginando.

Cada dia mais, vejo casos de pessoas enfermas que se entregam à oração e recuperam a vontade de viver e a saúde. Profissionais de saúde do mundo todo apresentam provas científicas do benefício da espiritualidade na recuperação de seus pacientes.

O doutor Herbert Benson, da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, pesquisou durante 35 anos os efeitos da espiritualidade nos tratamentos de seus pacientes. Suas conclusões são simples e diretas: a espiritualidade tem efeitos benéficos no tratamento de hipertensão, de insônia e até mesmo de tensão pré-menstrual.

O doutor Benson afirma ainda: “Nossas conexões cerebrais foram feitas para estar com Deus”. Hoje em dia, ele prescreve oração aos seus pacientes como forma de acelerar a recuperação. Eu concordo com ele: oração, pelo menos duas vezes ao dia!

O doutor Raul Marino Jr., professor de neurocirurgia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e autor do livro *A religião do cérebro*, afirma: “A fé é o instrumento superior de conhecimento. Ela vem suprir as deficiências que a ciência encontra. A crença é um tremendo instrumento de conhecimento. Ela nos dá certezas do que não se vê”.

Gilberto Azzi, Ph.D. em neurociência pela Universidade Estadual de Michigan, afirma: “A fé é a sensação de certeza de que tudo está resolvido, que há um alento, o que tem efeito pacificador no cérebro. A religião é uma solução menos dolorosa para enfrentar a vida porque a dúvida incomoda e angustia”.

O psicoterapeuta João Figueiró, da Faculdade de Medicina do Hospital das Clínicas de São Paulo, diz: “Quem tem fé tem melhores condições de enfrentar a dor e a doença”.

Em estudos recentes feitos pela Universidade de Duke, nos Estados Unidos, notou-se que norte-americanos com fé viveram sete anos mais que os não religiosos.

A doença, muitas vezes, nada mais é que um desencontro espiritual, pois a pessoa, na sua correria, esquece-se de se conectar com sua essência e fica mais vulnerável. É preciso cuidarmos do nosso lado espiritual para buscar o equilíbrio em nossa vida. O espírito é o princípio vital do ser humano, a essência da nossa energia, é o que dá significado verdadeiro à nossa existência.

Na literatura atual, a dimensão espiritual tem sido descrita de várias formas:

A espiritualidade é um esforço para dar significação e objetivo à vida.

A espiritualidade é um movimento para se conectar à transcendência.

A espiritualidade inspira, motiva e dá esperanças, dirigindo o indivíduo em direção aos valores de amor, verdade, beleza, confiança e criatividade.

Larry Renetzky, em minha opinião, tem a melhor conceituação de espiritualidade. Ele a descreve como sendo formada por três partes:

O poder interior do ser humano.
O sentido da vontade de viver.
A fé em si mesmo, nos outros e em Deus.

A partir desse ponto, creio que já dá para perceber a importância da oração, não é mesmo? Existe uma história muito bonita sobre isso.

Um velho sábio, depois de uma vida inteira servindo a Deus e orientando seus irmãos em suas agruras pela Terra, um dia teve um sonho. Sonhou que encontrava Deus, assim, frente a frente, como dois bons amigos.

Deus o recebeu feliz e sorridente, do mesmo jeito que o sábio tinha a imagem Dele em seu coração. Abraçou-o e disse estar feliz por aquele encontro. Depois, colocou a mão direita sobre o ombro do homem e começaram a caminhar, enquanto falava com ele sobre a vida eterna e tirava suas dúvidas quanto aos Seus ensinamentos.

O encontro foi tão agradável que somente na hora de se despedir o sábio se deu conta de que estar pessoalmente com Deus era um privilégio único. Algo tão precioso que ele jamais havia pensado que seria digno de tal presente. Mas Deus estava ali, recebendo-o e atendendo-o em todas as suas dúvidas.

Respeitosamente, o homem dirigiu-se a Ele e disse, emocionado:

— Senhor, sou grato por ter-me recebido!

Foi quando o Pai, olhando-o nos olhos e sorrindo, respondeu:

— Sou eu que tenho de lhe dizer: “Sou grato por ter-me recebido!”

Foi então que o velho homem compreendeu o que Ele quis dizer com essas palavras: normalmente, nos afastamos tanto de Deus que não percebemos que Ele está sempre à porta da nossa casa, do nosso coração, esperando apenas que lhe digamos: “Entre e seja bem-vindo”.

Orar não é uma obrigação, mas, sim, uma porta que abrimos para a entrada de Deus em nossa vida. Podemos dizer que a insegurança é o aviso da nossa alma de que está faltando o combustível de Deus em nossa vida.

A importância de orar

Como disse certa vez Mahatma Gandhi: “Orar é a respiração da alma”. Isso diz tudo sobre a importância da oração. Se não respiramos, nosso corpo não vive. Se não oramos, nossa alma morre.

No entanto, poucas pessoas compreendem que uma oração não é apenas um amontoado de palavras decoradas, que repetimos de modo automático, mas, sim, uma conversa íntima que temos com Deus.

Também não compreendemos que orar não é apenas pedir. A grande maioria das pessoas só se lembra de elevar o pensamento a Deus para solicitar ajuda quando as coisas não andam bem. Esquece de agradecer quando tudo está em ordem, ou até mesmo por mais um dia de vida que nasce junto com o sol, ou de elevar seus pensamentos a Deus e falar com Ele pelo puro prazer de conversar com um amigo.

Você tem conversado com Deus? Ou só tem “ligado para Ele” quando precisa de ajuda?

Quando você reza apenas para pedir coisas a Deus, não aproveita tudo o que tem para viver e desfruta pouco de tudo que Ele lhe oferece. Um amigo me enviou uma pequena história, de autoria desconhecida, que serve bem para ilustrar o que estamos falando.

Um homem economizou ao longo de toda a vida para poder comprar uma passagem para um cruzeiro. Durante o passeio, ele assistiu aos espetáculos a bordo do navio, visitou os portos de parada, tomou sol no convés e desfrutou de todas as diversões programadas. Porém, na hora das refeições, ele se fechava em seu quarto e comia pão e tomava água.

Ao terminar a viagem, como é de costume, o capitão se despediu dos passageiros, aguardando-os na rampa de desembarque. Quando viu aquele homem se aproximar, perguntou, com curiosidade, o que ele tinha achado da

viagem. Ele respondeu que havia sido tudo muito bonito e divertido e que no futuro faria novamente o passeio — e acrescentou que no próximo cruzeiro traria mais dinheiro, para poder participar de todos os banquetes servidos a bordo, pois tinha sido ruim comer somente pão e água.

Foi então que o capitão lhe explicou que, ao comprar o bilhete, ele tinha adquirido também o direito aos quatro banquetes diários servidos no navio.

As pessoas vêm para a vida sem um contrato especificando o que está incluído nessa jornada. Por isso é importante você se informar corretamente, para aproveitar todas as bênçãos a que tem direito e usar todas as suas possibilidades.

Quando oramos olhando para Deus como um amigo protetor, agradecendo pelas bênçãos recebidas, podemos nos regalar com os banquetes espirituais que Ele nos oferece, em vez de "saborearmos apenas pão e água". Afinal, Deus sempre nos oferece um cruzeiro completo pela vida — e, quando conversamos com Ele, ficamos sabendo disso logo no começo da viagem.

A oração purifica-nos a alma e prepara-nos para crescer e evoluir espiritualmente. De novo, citando Gandhi, "Assim como o corpo que não se lava fica sujo, sem oração a alma se torna impura".

A alma sem oração perde a visão de sua origem, do seu propósito e do seu destino.

Mas por que não oramos?

Acredito que pouquíssimas pessoas questionam os benefícios de uma oração. Quando você se dá um tempo para orar, fica claro que seu espírito fica mais calmo, seu coração mais seguro e sua mente mais clara.

Mas, se reconhecemos os benefícios da oração, por que razão não oramos ainda mais? Por que não seguimos a orientação "Orai sem cessar" que conhecemos tão bem?

Na verdade, temos muitas dúvidas e conflitos internos que nos dificultam tirar mais proveito das orações. Vamos ver alguns:

Não oramos porque pensamos que orar é uma obrigação

Muitas pessoas aprenderam que orar é uma obrigação e, muitas vezes, um castigo, uma punição, ou uma penitência.

Talvez a origem desse nosso modo de pensar venha lá da nossa infância, quando frequentávamos a igreja aos sábados e nos confessávamos para poder

comungar aos domingos. Creio que você vai se lembrar do que acontecia depois de confessar: o padre nos dizia apenas algo como “... por esses pecados, você terá de pagar uma penitência. Ajoelhe-se em frente ao altar e reze dez pai-nossos e dez ave-marias”.

Orar pode ser uma bênção deliciosa quando você tiver a consciência do prazer de conectar-se a Deus.

Não oramos porque achamos que Deus não nos atenderá

Orar sem confiar em Deus é impossível. Temos de confiar que Ele nos ouve com atenção. Mas muita gente não confia que Deus a atenderá, não crê que Ele quer conceder a bênção solicitada. Então não oram ou, quando oram, suas orações são palavras vazias.

Existe uma história que fala sobre isso.

> Em uma pequena vila, ao pé de uma montanha, houve um período prolongado de seca e calor que acabou com as plantações e com o gado, deixando todos na miséria e passando fome.
>
> Quando a situação já estava insuportável, o líder religioso da aldeia chamou todos e comunicou: − Amanhã pela manhã, quando ainda não estiver tão calor, vamos todos subir até o topo da montanha e lá faremos orações para que Deus nos mande chuva. Estando mais perto Dele, acredito que Ele nos ouvirá, verá o sacrifício que estamos fazendo e nos atenderá.
>
> No dia seguinte, todos se reuniram ao pé da montanha, conforme combinado. Porém, antes de iniciar a subida, o líder reparou que um garoto de 8 anos estava com chapéu, capa de chuva e galochas, suando desesperadamente naquele calor. Bravo, ele repreendeu o garoto:
>
> — Filho! O que você está fazendo? Você vai morrer de calor vestido assim.
>
> E o garoto, tranquilamente, virou-se para o homem e disse:
>
> — Nós não vamos pedir chuva a Deus? Então, precisamos estar preparados!

Muitas vezes oramos, mas não cremos que Deus nos concederá o que Lhe pedimos. Ou achamos que não o merecemos, ou pensamos que somos insignificantes demais e que o Pai tem coisas mais importantes a fazer que cuidar de cada um de nós. Então, paramos de orar.

Orar com o coração

Quando converso com as pessoas sobre orações, percebo que a maioria delas pode se enquadrar em dois tipos: as que rezam somente para pedir coisas e as que oram sem se permitir pedir coisa alguma. De novo, estamos no cruzeiro

comendo pão com água — para os que nunca pedem é bom lembrar que Deus tem prazer em nos ajudar.

Mas orar tem um segredo: para usar todo o poder da oração, é preciso orar com o coração. Não é preciso usar palavras bonitas, estar no lugar certo, ficar em uma posição específica, com ou sem imagens ou artefatos religiosos à frente. Orar de forma correta é simplesmente usar o coração.

> “Um simples pensamento de gratidão elevado ao céu é a mais perfeita oração.”
>
> G. E. LESSING

Para mim, essa é a mais poderosa oração que existe!

Certa vez me contaram uma história de que gostei muito.

Um líder religioso caminhava por uma estrada quando viu um maltrapilho ajoelhado sob uma árvore. Ele parecia estar orando. O líder aproximou-se e ouviu que o homem dizia as seguintes palavras:

— Senhor Deus, só quero que o Senhor saiba que, se precisar de mim, pode dizer que eu O ajudo! Amém!

Injuriado com tamanha presunção do maltrapilho, o homem chamou-o para conversar e lhe deu uma bronca:

— Como você fala assim com Deus? Você não sabe que Ele pode tudo e que você não pode fazer nada por Ele?

— Desculpe, senhor — respondeu o maltrapilho. — Mas não sou letrado e não sei falar palavras bonitas. Essa é a única forma que sei rezar.

— Tudo bem, tudo bem! Então vou ensiná-lo a rezar direito.

Depois de algumas horas ensinando o maltrapilho, o religioso levantou-se satisfeito e seguiu seu caminho com um sorriso nos lábios.

Porém, algumas curvas mais à frente no caminho, ele ouviu uma voz que lhe dizia:

— Ouça! Eu sou Deus! Então, confio em você para orientar Meu rebanho e você faz exatamente o contrário?

O líder religioso, assustado, perguntou:

— Como, meu Senhor? Não estou entendendo.

E Deus completou:

— Aquele homem lá atrás, na estrada... Ele sempre se dirigiu a Mim com o coração e nós sempre nos entendemos. Agora, você o ensinou a orar com palavras vazias, que nada têm a ver com o que ele sente. Ordeno-lhe que volte até lá e desfaça o que fez!

Orar não é apenas dizer algumas palavras a Deus mecanicamente, apenas por falar, ou imaginar que está cumprindo sua obrigação com Ele, ou até mesmo para ficar com a consciência tranquila. A única coisa que precisamos ter em

mente é a certeza de que nossa oração está sendo feita de acordo com o que está no nosso coração.

Seus pedidos sempre serão atendidos

Em vez de ficar sem dormir, preocupado com o dia seguinte, reze, pois seus pedidos sempre serão atendidos, de acordo com seus méritos e suas necessidades.

O escritor norte-americano Richard Bach, autor de *Fernão Capelo Gaivota*, entre tantos outros livros maravilhosos, escreveu certa vez: “Cuidado com o que você pede a Deus. Porque você vai ser atendido”.

Deus sempre diz “sim” a tudo que pedimos. Por isso mesmo, a responsabilidade sobre o que recebemos Dele é sempre nossa. Fomos nós mesmos quem pedimos por isso.

Agora, como diz um ditado do interior de São Paulo: “Fé em Deus e pé na tábua”. Se você ficar apenas esperando, contemplando, não vai chegar a lugar nenhum. A fé torna tudo possível, mas não torna tudo fácil.

Deus não questiona seus pedidos. Ele lhe dá o que você pede, desde que seus pedidos estejam de acordo com seus méritos e com sua dedicação e seu comprometimento.

Acredite nos sinais divinos

A insegurança de muitas pessoas aparece quando elas não entendem o significado dos acontecimentos na vida delas.

A lógica de Deus, muitas vezes, não parece simples de ser compreendida. Por isso mesmo, nossa fé tem de ser inabalável. Um mestre indiano chamado Ramesh Bal-seakar, sempre que algum de seus discípulos dizia não entender a lógica de Deus, perguntava: “Você entende a lei da relatividade?” Diante da negativa do discípulo, ele completava: “Se você não entende nem a lógica de um ser humano, como pode querer entender a lógica de um ser superior? Deixe apenas que sua fé o leve aonde você tem de chegar”.

Nosso caminho nos é mostrado por Deus, ao longo da vida, através de sinais. Precisamos estar atentos a esses sinais e abertos às suas mensagens.

Tive uma experiência, que dizia respeito a prestar atenção aos sinais de Deus, que mudou totalmente minha vida. Muitas vezes penso que, caso tivesse ido a uma vidente no dia 1º de janeiro de 1984, e ela tivesse dito que eu seria um escritor conhecido, talvez eu saísse da consulta dizendo que ela era incompetente, porque nesse tempo eu não gostava de escrever nem sabia como fazê-lo. Talvez até, por pura rebeldia e por não querer que alguém me dissesse o que eu deveria fazer de minha vida, eu jamais arriscasse rascunhar um livro.

Mas eu não fui a vidente nenhuma, não precisei confrontar minhas crenças com as palavras de ninguém, e deixei que naturalmente o fluxo de minha vida seguisse adiante.

No começo daquele ano, minha secretária me disse que não escreveria mais meus textos. Perguntei a razão, e ela disse que eu tinha boas ideias, mas que, para ser um bom escritor, eu mesmo deveria escrever meus textos. Como éramos muito amigos, resolvi dar ouvidos à sua orientação, embora tenha ficado muito chateado com sua atitude.

No final daquele mês, surgiu em mim uma vontade inexplicável de escrever um livro. Resisti um pouco à ideia, repensei os conceitos que tinha a meu respeito, mas mergulhei nesse chamado que eu estava recebendo da vida. Em maio daquele mesmo ano, lancei o livro *A carícia essencial*, que mudou toda minha vida e que até hoje ajuda muita gente.

Tudo que fazemos é entre nós e Deus

Muitas pessoas ficam chateadas quando não são reconhecidas por suas boas ações e não percebem que tudo que fazemos tem uma inspiração divina.

Precisamos ter muito claro para nós mesmos que tudo que fazemos é entre nós e Deus. Os elogios das pessoas são importantes, assim como as vendas que você realiza são fundamentais para os seus negócios, mas o essencial é ter a consciência tranquila por agir de acordo com o que Deus espera de você.

Muitas vezes, pessoas bem-sucedidas têm receio de atribuir suas conquistas à ajuda de Deus — parece até que imaginam que isso poderia desmerecer seu esforço pessoal. Mas somente os grandes homens admitem que a inspiração

divina é o alimento que transforma sua vida em vitórias e suas derrotas em lições a serem aprendidas.

Ayrton Senna, um dos maiores pilotos de Fórmula 1 de todos os tempos, disse em uma de suas entrevistas mais comoventes:

> Eu vi Deus. Foi ele quem me guiou. Tive sinais que indicaram Seus desejos e poder. Acima de tudo, Seu poder de controlar o que está à sua volta, tudo. Algumas pessoas nunca tiveram a experiência que eu vivi e não acreditam no que eu digo. Eu rezava, agradecendo a Deus porque eu seria campeão mundial. Quando, concentrado ao máximo, eu fazia uma curva, vi uma imagem Dele, grande, ali, suspensa, subindo para o céu. Tudo isso ao mesmo tempo em que me concentrava, conduzindo o carro. Esse contato com Deus foi uma experiência maravilhosa.

Então, lembre-se: tudo que você faz é entre você e Deus. Nunca foi e nunca será entre você e outras pessoas.

A verdadeira espiritualidade

Infelizmente, tem muita gente usando o nome de Deus em vão. Em nome de Deus irmão mata irmão, líderes sufocam seu povo, povos guerreiam entre si. O que mais o homem irá fazer, escondendo-se atrás de uma bandeira em que diz fazer a vontade de Deus?

O homem ainda não aprendeu a respeitar seus irmãos. Não entendeu que cada um é livre para fazer suas escolhas de crenças, de maneiras de servir a Deus. Poucos são os que compreendem que servimos todos a um só Deus e que a verdade que Ele nos inspira é uma só.

A espiritualidade não depende de uma religião específica nem do modo de falar das pessoas. Ser espiritual tem a ver com nossa forma de agir, levando em conta uma dimensão maior da vida. Ser espiritual é manifestar a presença de Deus em cada ato de nossa existência.

É preciso abrir os olhos e perceber que a confiança que você traz no coração é que vai ajudá-lo a escolher o melhor caminho e obter a força para perseverar até realizar seus objetivos. Deixe a luz da confiança brilhar dentro de você enquanto trabalha nesses objetivos e seus projetos começarão a acontecer.

Ouça a voz de Deus no seu coração. Nela está toda a força de que você precisa para avançar na vida. Assim, uma força interior surgirá em você e sua energia criará ações que lhe trarão paz e uma vivência tranquila e mais

produtiva. Como disse o poeta norte-americano Alan Watts: “Ter fé é acreditar em você na água. Quando nada, você não se agarra na água porque, se fizer isso, vai afundar e morrer. Ao contrário, o que você faz é mover o corpo, relaxar e flutuar”.

Existe um pensamento hindu que diz: “Não se atormente tanto. Tudo passa. Seja bom, seja ruim, tudo passa”. Então, relaxe, tenha fé e prepare-se para enfrentar os momentos de tormenta de modo sereno e fazer seu melhor para superar os desafios.

Ter confiança na vida é viver com fé. Quando uma porta se abrir à sua frente, avance com confiança e decisão e veja o que tem do outro lado. Talvez você precise lutar. Mas a luta tem de nascer da fé, e não do desespero. Da coragem nascerá sua capacidade criativa de dar à luz novos horizontes de esperança para todos, porque você acredita no que faz e sabe que estará protegido eternamente pela energia divina que permeia toda sua vida.

Fé é a convicção absoluta de que algo seja verdade, sem que se tenha nenhuma necessidade de provar isso. Somente é levada em conta a absoluta confiança que depositamos em quem nos apresenta essa verdade. Quando confiamos na vida, é Deus quem nos traz as verdades que precisamos conhecer.

O medo fecha os caminhos, mas a fé abre a vida

A verdadeira segurança nasce da fé e da certeza de que você tem a proteção divina. Por isso, acredite, confie.

Você precisa estar consciente de que ficar mais preocupado ou ansioso não ajuda a resolver problema nenhum. O importante é resgatar seu estado de confiança, que o ajudará a pensar de forma mais clara, decidir com sabedoria e, principalmente, agir com precisão.

Hoje em dia as ações impulsivas têm sido muito mais fontes de problemas que as próprias dificuldades que enfrentamos. Se, por acaso, sua amiga fez algo que a machucou, o que você pensa que deve fazer? Em vez de brigar com ela porque está se sentindo traída, não seria melhor você, antes de mais nada, elevar seus pensamentos para colocar-se em um sentimento de paz? E que tal ir caminhar um pouco, respirando ar fresco, conectar-se com a sensação de estar

viva e pensar em quantos momentos maravilhosos vocês duas já compartilharam?

Antes de sair correndo para fazer alguma coisa cujo motor seja a angústia, que só vai criar mais problemas, coloque-se em estado de graça para poder pensar e agir com clareza e objetividade.

Não confunda fé com fanatismo

Estamos conversando sobre fé, mas gostaria de deixar claro que existe também uma distorção da fé, que é o fanatismo.

É quando a religião fica mais importante que Deus, quando o líder religioso fica mais importante que o amor, quando os valores humanos são abandonados “em nome do Senhor”.

O fanatismo diz respeito a pessoas com problemas psíquicos, sem caráter, que usam o nome de Deus para exercitar sua loucura.

Não importa qual seja a religião, quando alguém se acha superior aos outros por causa de seu credo, o fanatismo está escurecendo sua fé.

Não importa o credo, se você destrói os valores humanos por causa de sua fé, o fanatismo está destruindo seu amor pela vida.

O fanático é sempre uma pessoa rígida, que deixa que sua obsessão destrua a bondade do ser humano. Por isso, o fanatismo religioso gera uma obediência cega a certas ideias ligadas a um grupo, capaz mesmo de punir quem discorde delas.

Podemos ver alguns exemplos desse tipo de postura fanática e de suas consequências na nossa história:

As cruzadas católicas, na Idade Média, que perseguiam e massacravam judeus e muçulmanos.

O caso do pastor evangélico estadunidense “Jim” Jones, fundador da igreja Templo do Povo, que ordenou o suicídio em massa de todos os seus seguidores em 1978.

O episódio com Shoko Asahara, líder do grupo religioso Aum Shinrikyo (Verdade Suprema), no Japão, que acabou resultando no ataque com gás sarin no metrô de Tóquio em 1995, matando e ferindo diversas pessoas.

Os atentados terroristas com motivação religiosa, em especial o de 11 de setembro de 2001, nos Estados Unidos, em que os agressores se lançaram em um ataque suicida contra as torres gêmeas, matando milhares de pessoas.

Mas nem precisamos desses exemplos extremos para nos darmos conta de que o fanatismo sempre está unido à arrogância e à ignorância. O resultado final é sempre a desqualificação da verdadeira fé e da vontade de construir e crescer.

A verdadeira fé dá vontade de trabalhar

Infelizmente algumas pessoas usam a palavra fé para justificar sua acomodação, pois pensam que Deus resolverá tudo por elas.

Aquela nossa conhecida frase “A fé move montanhas” muitas vezes pode nos dar a impressão de que basta ter fé que tudo se fará por si mesmo. Mas a verdadeira fé é casada com o trabalho.

Portanto, a fé só é completa quando envolve trabalho, e o trabalho só é completo quando realizado com fé. Aliás, prefiro entender a frase acima como: “A fé permite que você mova montanhas”.

Sua fé faz com que você trabalhe com dedicação, porque a certeza do resultado final lhe dá mais prazer em tudo que faz. Não podemos cair no erro de achar que “fé” é como uma varinha de condão, que faz milagres por si só. Milagres existem, mas são para quem faz por merecê-los.

A fé sem propósito beira o fanatismo, leva ao comodismo e à acomodação. Leva ao desespero e à angústia. A fé é como um radar que ajuda você a ver através da neblina. Mas atravessá-la é algo que você mesmo tem de fazer.

Podemos ver o futuro com os olhos da angústia ou com os olhos da fé. Primeiro fazemos essa escolha. Mas depois temos de avançar rumo ao futuro.

Mahatma Gandhi dizia que “A fé precisa ser reforçada pela razão. Quando a fé é cega, ela morre”. Isso não quer dizer que devemos racionalizar a fé nem torná-la objeto de nossa visão material do mundo. Significa apenas que fé e razão precisam caminhar juntas para dar o melhor resultado.

Para você refletir

- Você sente que nasceu com uma missão de vida?
- Você sente a proteção divina em sua vida?
- Sua espiritualidade ajuda você a compreender as dificuldades de sua vida?
- Como você sente a presença de Deus no seu dia a dia?

Confiança: acreditar no outro

Confiar nas pessoas é fundamental para deixar as preocupações de lado. Quando podemos entregar nosso coração a um amigo, ou compartilhar uma dificuldade com alguém em quem confiamos e receber sua orientação, temos certeza de que os problemas são apenas oportunidades para estreitar nossas amizades.

É lógico que devemos confiar somente nas pessoas que merecem. Afinal, confiança é algo muito especial. Mas, infelizmente, muitas pessoas não confiam nem na própria sombra e acabam ficando muito solitárias.

Em geral, pessoas desconfiadas tiveram pais que não souberam cuidar delas — alguns violentos, outros carentes — e a partir daí aprenderam desde a infância a não confiar em ninguém. A história do músico John Lennon, por exemplo, tem um episódio dramático: Julia, sua mãe, praticamente o deu para a irmã Mimi, uma mulher fria e distante que o criou. Em 15 de julho de 1958, após uma visita a John, Julia morreu atropelada por um policial que dirigia bêbado. É claro que fica difícil para alguém com uma história dessas acreditar nas pessoas.

Muitas pessoas aprenderam desde cedo a se virar sozinhas para não sofrer abandono e por isso não se ligam a ninguém em seus relacionamentos afetivos, trabalham sem confiar nos companheiros e, principalmente, não têm amigos de verdade. Enquanto a vida delas funciona mesmo com essa solidão, elas conseguem avançar. Mas quando os problemas maiores aparecem, a vida fica complicada.

Há certo tempo conheci um grande construtor que acumulou fortuna tratando os funcionários como se fossem mercenários; tinha orgulho de dizer que pagava bem a todos para não aturar desaforo de ninguém. Também nunca se vinculou a nenhuma mulher; falava com arrogância que preferia sair com garotas de programa, porque dinheiro ele tinha muito, mas o tempo era pouco. Na verdade,

tratava todas as namoradas como se fossem descartáveis e com isso acabou não se casando nem tendo filhos.

Alguns meses depois, sua equipe me contratou para fazer uma palestra na empresa dele, que passava por dificuldades financeiras. Depois da palestra, em um hotel sofisticado na Bahia, ele pediu que conversássemos. Falou que a solidão machucava sua alma, pois ele não tinha com quem conversar. A partir de certo momento, ele começou a chorar e a dizer que sua vida não tinha sentido e, para piorar, que se sentia abandonado por sua equipe. Procurei mostrar a ele que ainda dava tempo de mudar sua vida. Mas, para isso, antes de tudo, ele precisaria aprender a valorizar as pessoas.

Torço do fundo do coração para que ele aprenda a amar e a valorizar as pessoas. Ele vai descobrir um tesouro que nunca imaginou que existisse.

A solidão nos deixa frágeis como uma tartaruga sem o casco, e o amor nos fortifica como um relâmpago no deserto. A solidão faz com que você seja como um exército de um homem só: qualquer dor de barriga, e acabou seu poder.

A confiança nas pessoas é fundamental para quem quer viver em paz. Mas, antes de entrar propriamente no tema da confiança, quero falar da importância de saber escolher em quem confiar, pois existem muitas possibilidades no caminho entre viver solitário, desconfiado e depressivo e o outro extremo, ou seja, expor-se ao perigo de confiar em qualquer pessoa.

Afaste-se de quem não merece sua confiança

Há algum tempo eu estava negociando com um palestrante que nos devia a realização de seis palestras. Como parte do pagamento, propus a ele que desse uma palestra em uma faculdade, que em troca, nos daria uma bolsa de estudos para uma pessoa que eu queria ajudar, pois ela não podia pagar a instituição de ensino.

O palestrante começou a argumentar comigo que queria que todas as seis palestras devidas fossem pagas somente com uma única apresentação na faculdade. Apresentou uma série de argumentos para se justificar, mas essa argumentação, para mim, só tinha um objetivo: não pagar a dívida contraída. Lembrei, então, de quantas vezes ele tentou burlar o que havíamos combinado e como tinha a tranquilidade de mentir sem nem ao menos ficar vermelho.

Finalmente percebi que era hora de entender que essa foi a maneira pela qual ele aprendeu a viver. Nada do que eu fizesse mudaria seu comportamento. A partir daí, preferi pagar o curso da pessoa que eu queria ajudar e encerrar a discussão, que apenas serviu para confirmar o caráter duvidoso daquele profissional. Achei melhor não aceitar a oferta mesquinha dele porque quis deixar claro para ele que os compromissos devem ser respeitados.

Assim como esse profissional, existem muitas pessoas que não aprenderam a respeitar nem a própria palavra, nem o próximo. Você conversa com elas, mas elas continuam com o mesmo comportamento. Dá para perceber que não respeitam os outros porque aprenderam a pensar somente em si mesmas.

É muito triste quando vemos pessoas sem valores fundamentais, como honra, credibilidade e respeito. Pior ainda quando vemos que elas fazem suas bobagens sem nem mesmo se importar por estarem machucando os outros.

Não deixe ninguém machucar você. Confiar nos outros não significa confiar em todo mundo. É preciso saber separar o joio do trigo e distinguir as boas das más amizades. É preciso aprender a aproveitar a contribuição de amigos verdadeiros, que trazem elementos para o seu crescimento, e se afastar das pessoas que podem destruir seus sonhos.

Um dos conselhos que dou aos meus filhos é para que não mantenham relacionamentos com pessoas que os machuquem. Em geral, essas pessoas vivem procurando situações para extravasar suas frustrações, sem se importar com quem seja atingido.

Na vida afetiva, há pessoas que namoram para ter alguém em quem descarregar a agressividade. O tempo todo estão mal-humoradas, humilham a companheira na frente de todo mundo, qualquer coisa é motivo para explodir e, ainda por cima, jogam a culpa em quem está sofrendo.

No meio empresarial também encontramos pessoas que, se deixarmos, acabam nos machucando e nos envolvendo em situações que nos prejudicam.

Você não precisa conviver com essas pessoas. A escolha é sempre sua, por mais complicada que a situação possa parecer. Sei que pode ser difícil e doloroso, mas é preciso se separar de pessoas assim, antes que seja tarde demais.

Mas o que significa “ser tarde demais”?

É sofrer tanto com um companheiro a ponto de você não confiar em mais nenhum homem.

É deixar que um amigo o machuque tanto que você entre em depressão.

É deixar que um sócio destrua seu negócio a tal ponto que você não tenha mais condições de salvá-lo.

Lembre-se sempre: o destino decide quem passa por nossa vida, mas nós sempre podemos escolher quem queremos manter por perto.

Ninguém pode destruir sua confiança no ser humano

É claro que tem gente que vai querer machucar você. Contudo, apesar delas, é preciso ter claro que existem também pessoas sensacionais cruzando seu caminho.

Não importa quantas vezes você sofreu com amizades ruins no passado — é importante cuidar dos amigos e lhes dar um voto de confiança. O escritor Anderson Cavalcante diz sempre uma frase, atribuída ao falecido Roberto Marinho: “Prefiro ser enganado a parar de confiar no ser humano”. O que ele quer dizer, em minha opinião, é que, apesar de algumas pessoas poderem nos enganar, é fundamental ficar bem claro que o ser humano é um ser do bem, que tem bons valores e procura ajudar o próximo. Apenas algumas pessoas não merecem a nossa confiança.

Quando uma pessoa em quem você confia tem um comportamento que o decepciona, procure pensar que ela fez somente o que costuma fazer, mas que nada daquilo foi contra você. O problema foi apenas que você estava no meio do caminho e foi atingido. Então, decida calmamente se convém se manter por perto ou se afastar dela.

A pessoa tem a liberdade de continuar agindo da maneira que quiser, mas você tem a opção de procurar pessoas que tenham os mesmos valores que você tem.

Como confiar nas pessoas

O primeiro passo é saber escolher bem com quem você anda. Não adianta você querer que uma pessoa distante seja carinhosa nem que um colaborador irresponsável seja comprometido.

Escolher uma pessoa introvertida para viver um casamento de muitas festas será difícil para os dois. Querer transformar um companheiro acomodado em alguém para batalhar ao seu lado dará muito trabalho e pouco resultado. Lógico que as pessoas podem mudar, mas lembre-se de que elas só mudam quando querem. Aí, sim, comprometem-se e mostram o tempo todo que estão envolvidas com a mudança.

A mesma coisa acontece na empresa: se contratar um profissional criativo, que gosta de estar com gente o tempo todo, para cuidar das finanças, certamente você acabará fazendo o trabalho dele, porque ele vai procurar sair o tempo todo para reuniões de negócios. Da mesma maneira, se você contrata um profissional de finanças para ser seu gerente comercial, descobrirá que ele adora fazer contas e que não vai acompanhar a equipe de vendas.

Se você escolher as pessoas certas para sua vida, descobrirá que pode confiar nelas. É então que entra a segunda parte: alimentar essa confiança.

Como alimentamos a confiança nos outros?

O melhor caminho é criar a confiança dos outros em você. Como dizia Gandhi: “Você tem de ser o espelho da mudança que está propondo. Se eu quero mudar o mundo, tenho de começar por mim”.

Nos muitos anos em que trabalhei como psicoterapeuta, descobri que você só consegue mudar a si mesmo, embora a maioria das pessoas sempre procure mudar os outros, na esperança de que será mais fácil. Na verdade, mudar os outros é impossível!

Você já notou que sua mudança cria um campo energético onde pessoas com as mesmas características começam a aparecer?

Você percebeu, quando ficou grávida, que começou a parecer que só existiam mulheres grávidas ao seu redor? Ou, quando começou a jogar tênis, como apareceram pessoas convidando você para jogar?

Se você começar a ser mais aberto para as amizades, perceberá que os amigos começarão a aparecer.

Portanto, crie em você o que você quer viver!

Se você quer mais amizade, seja mais amigo.

Se quiser mais companheirismo, seja mais companheiro.

Se quiser mais romantismo, seja mais romântico.

A partir de agora, vou ajudá-lo a ser um modelo da confiança que você quer ver nas pessoas que escolheu para compartilhar a vida.

Seja amigo dos seus amigos

Sempre que alguém diz que quer ter mais amigos, deve pensar antes em como ser mais amigo. Se você nunca convida ou aceita convites para sair, depois de um tempo perceberá que não será mais convidado por ninguém. Se você nunca fala da sua intimidade, verá que as pessoas também não se abrirão com você. Se você não faz visitas aos amigos quando estão doentes, notará que eles também não visitarão você em um momento difícil.

A reciprocidade é um fenômeno que acontece naturalmente na vida de todos nós. Se você dá amor a uma pessoa aparentemente fria, vai perceber que ela tenderá a se tornar amorosa. Porém, se a essência dela for de egoísmo, então ela começará a se sentir mal com sua presença e se afastará.

Se você é um advogado com valores éticos, perceberá que os profissionais sem escrúpulos se afastarão de você.

Se não somos amorosos com quem nos dá amor, acabaremos perdendo essa pessoa.

Se não somos comprometidos com alguém que tem comprometimento conosco, veremos essa pessoa se afastar.

Precisamos lembrar sempre que confiança é uma via de mão dupla − isto é, se você não confiar nos outros, jamais poderá esperar que os outros confiem em você.

O que você espera do outro?

É fundamental ter uma expectativa positiva das pessoas. Seja do seu companheiro, dos seus pais, dos amigos ou dos filhos.

Como diz a lei: todos são inocentes, até prova em contrário. Ou seja, todos são do bem, até que se prove o contrário. Porém, aquele que não sabe confiar pensa que todos são culpados, até muita prova em contrário.

Se você ficar procurando os defeitos dos outros, certamente vai encontrar. Se você chegar numa loja para reclamar com o vendedor sobre um produto com defeito, o resultado desse encontro vai depender da forma como você falar. Na maioria das vezes, se você for agressivo, o vendedor revidará a agressão. Mas, se você falar com cordialidade, ele também responderá com cortesia.

Geralmente, as pessoas funcionam movidas pela expectativa que você tem delas. É algo assim, como se você tivesse um ímã que as atraísse para aquilo que você espera que elas demonstrem.

Ouvi certa vez na TV que em uma pesquisa de segurança no trânsito, feita nos Estados Unidos, concluiu-se que "um carro de polícia parado no acostamento com as luzes de alerta piscando sobre o teto tem muito maior probabilidade de ser abalroado por outros carros do que se ele estivesse com essas luzes apagadas". Os responsáveis pela pesquisa explicavam ainda que isso se devia ao fato de que as luzes piscando serviam para atrair a atenção dos motoristas que passavam pelo local, aumentando, portanto, as chances de acidentes.

É mais ou menos isso que acontece quando você tem expectativas em relação às pessoas. Você acaba criando um foco de atração que vira o foco da atenção delas e faz com que elas venham ao encontro de suas expectativas.

Em uma das minhas muitas viagens, aconteceu de o voo em que eu iria embarcar estar atrasado por causa do mau tempo. Fiquei contente quando soube disso? Claro que não! Mas não se tem muito que fazer numa situação dessas, a não ser reorganizar seu tempo para aproveitá-lo da melhor maneira. Tratei de abrir o computador e escrever algumas linhas deste livro.

No momento em que estava saindo do balcão, ouvi um sujeito gritando com a atendente no guichê ao lado. Para mim, ficou claro que ele estava cheio de raiva e procurando alguém em quem descarregá-la. Como não poderia descarregar na chuva, que era o motivo do atraso, "convidou" a moça para brigar. Despreparada para aquela situação, ela relutou o máximo que pôde, mas, quando se percebeu perto de uma crise de choro, ou mesmo de retrucar o que o cliente dizia, resolveu chamar seu supervisor.

Ele chegou muito gentil e disposto a um entendimento, mostrando claramente ao cliente que queria compreendê-lo e o acalmar. Respondeu com tanta clareza e paciência às provocações do cliente que o sujeito não teve

alternativa a não ser mudar seus planos de brigar com alguém. Os dois entraram em entendimento e logo depois o homem, mais calmo, também se sentou e abriu seu computador, buscando algo mais útil para fazer.

Em toda interação que tem com as pessoas, você lança para elas convites para que reajam de uma ou outra maneira. Portanto, antes de iniciar um contato com alguém, é muito importante colocar-se em estado de confiança no outro, para que a conversa evolua de modo que proporcione satisfação e crescimento para ambos.

Generosidade

A generosidade torna o convívio mais seguro e gostoso. Se você não quer que o medo se torne seu estilo de vida, uma estratégia que ajuda bastante é ser generoso. Em um ambiente em que as pessoas são generosas com as outras, todos se sentem mais seguros.

Ser generoso é ser nobre, ser fiel à ideia de fazer o bem ao próximo, revelar disposição para lutar ao lado das pessoas pelo que é certo. É estar disposto a estender a mão a alguém e cuidar dele com o mesmo carinho com que cuida de si mesmo. É ter um grande coração, sempre disposto a abrigar quem precisar.

Existe uma história bastante conhecida, que me inspira muito, sobre dois irmãos, João e José, que tocavam uma fazenda e eram sócios nos resultados. José tinha uma família grande, com cinco filhos, e João era solteiro.

Cada um colocava sua metade da colheita em seu próprio armazém. Porém, com o passar do tempo, acontecia de os armazéns terem quantidades diferentes de produto estocado. Uma vez um dos irmãos tinha muito mais que o outro, outra vez a situação se invertia. O interessante é que essa situação se alternava, sempre com um deles tendo, durante algum tempo, um estoque maior que o do outro.

O que estaria acontecendo? Como explicar isso?

Na verdade, acontecia que, cada vez que José percebia seu armazém mais cheio, ele pegava secretamente parte de seu estoque e colocava no armazém de João, que passava a ficar mais cheio. Por sua vez, João, percebendo que seu armazém tinha mais quantidade de alimento estocado, tomava parte dela e a

colocava no armazém de José, sem que este ficasse sabendo. E assim as coisas continuavam a acontecer.

João pensava: “Preciso ajudar José. Ele tem cinco filhos para cuidar e, portanto, precisa de mais recursos que eu”. E José, sempre que saía dava um jeito de colocar parte de sua produção no armazém do irmão.

José pensava: “Preciso ajudar João. Ele é sozinho e não terá quem cuide dele na velhice”. E sempre que podia colocava mais produtos no armazém do irmão.

Acredito que já faz bastante tempo que você não escuta uma história como essa, não é mesmo? Então, que tal começar a pensar em um jeito de criar um mundo onde exista mais generosidade?

Pessoas mesquinhas estão sempre querendo ser os donos da verdade. Vivem cobrando dos outros coisas do passado. Pior ainda: vivem ressentidas com coisas que se foram, que o rio do tempo já levou muito.

Ser generoso significa dar razão ao outro quando ele está certo. Significa pedir desculpas quando você está errado. Significa pensar também no outro antes de tomar uma decisão.

Você está sendo generoso com as pessoas que compartilham sua vida?

Respeito pelo outro

Quando você respeita o outro, cria o ambiente para também ser respeitado. Onde existe respeito não cabe o medo.

Muita gente não respeita o que o outro pensa. Algumas pessoas vão ainda mais longe: insistem na própria opinião, como se ela fosse a mais pura verdade, mesmo que não tenham certeza do que estão dizendo.

Quer um conselho? Não adote essa atitude de dono da verdade nunca! Muito menos quando você estiver em dúvida. Isso só vai gerar intrigas e desconforto.

Conheço um casal que tem uma casa de praia no litoral norte de São Paulo. Quase todos os finais de semana com feriado prolongado eles vão para lá e, invariavelmente, brigam. Sabe por quê? Porque o trânsito nessa região é muito complicado e eles não se decidem sobre qual o melhor caminho a tomar.

A esposa prefere voltar pela rodovia dos Imigrantes e o marido pela Mogi-Bertioga. Quando a opinião dela prevalece, eles tomam a Imigrantes. Mas, se pegam um congestionamento intenso, ele começa a criticá-la, dizendo que se

tivessem ido pela outra rodovia o trânsito estaria melhor. Caso tenham resolvido ir pela Mogi-Bertioga e o trânsito para, ela começa com a crítica sobre as escolhas dele.

Acontece que nenhum dos dois tem certeza do que está falando, mas ambos assumem uma atitude de donos da verdade.

O mesmo ocorre quando, por exemplo, um casal está discutindo assuntos sobre os filhos, mas tem posições diferentes, mesmo que não esteja bem certo sobre elas. Como no caso da escolha da escola para as crianças. Ocorrem casos em que nenhum dos pais tem certeza sobre qual é a melhor opção. Só que, em vez de procurarem se certificar de como cada escola pode ajudar melhor na formação dos filhos, ficam cada um defendendo sua posição, mesmo que ela não tenha embasamento nenhum.

Na verdade, tudo pode acontecer numa situação dessas. Mas manter essa atitude de “eu sei o que é certo e você não” cria uma disputa, como se dois adversários estivessem se enfrentando. Nesse ambiente, não dá para ter um clima de cooperação, e são perdidos momentos preciosos de uma vida em conjunto. Como disse o poeta Rumi: “Entre a noção de certo e errado existe um jardim”. É preciso aprender a enxergar esse jardim e fazer bom uso dele.

O que as pessoas esquecem é que, quando se trata de relacionamentos próximos, que envolvem sentimentos profundos, não importa quem está certo. O que importa é fazer o que for possível para resolver o impasse, melhorar o relacionamento e ser feliz.

O perdão é o melhor remédio

Em nossa missão de vida, os valores verdadeiros são usados como caminhos que levam à verdadeira felicidade e à nossa realização.

Entre nossos principais valores está o perdão. O perdão acalma o coração e ajuda a restabelecer os vínculos entre as pessoas. Ele afasta o medo e a insegurança e fortalece as bases dos nossos relacionamentos.

Perdoar é, antes de tudo, ser generoso. Generoso com o outro e consigo mesmo — talvez até mais consigo mesmo, pois quem perdoa é mais beneficiado do que quem é perdoado.

A maioria dos problemas nos relacionamentos tem início com ações que deixam alguém magoado. É a partir daí que começa a discussão para ver quem é o culpado. Os argumentos de ambos podem ser válidos, mas, afinal de contas, de que vale estar certo se o sofrimento faz com que sua vida fique paralisada.

A pior atitude possível é manter uma dor sem fim dentro do coração.

A vida só começa a andar de verdade a partir do momento em que perdoamos a quem achamos que nos machucou. Precisamos estar dispostos a conceder o perdão a todos com quem temos algum tipo de pendência emocional.

Quando você perdoa um colaborador que levou para outra empresa os segredos do seu negócio, cria espaço para contratar uma pessoa honesta para o seu lugar.

Quando você perdoa seu irmão que usou mais dinheiro de sua empresa do que deveria, perdoa também a si mesmo, por ter-lhe assinado uma procuração em branco.

Perdoar alguém não significa necessariamente voltar a se relacionar com aquela pessoa, mas simplesmente entender que ela teve seus motivos para agir daquela determinada maneira e que você foi atingido por estar no caminho dela — isto é, o mais provável é que não tenha sido nada pessoal em relação a você. Então, o melhor é perdoar, esquecer e seguir em frente.

Gratidão gera confiança

No livro *Insights into excellence* [Critérios de excelência], o palestrante norte-americano Charles Plumb conta uma história muito bonita.

Ele era piloto de bombardeiro na guerra do Vietnã. Depois de mais de 85 missões de combate, uma semana antes de voltar para casa, seu avião foi derrubado por um míssil. Plumb saltou de paraquedas, foi capturado e passou seis anos numa prisão norte-vietnamita.

Ao retornar aos Estados Unidos, passou a dar palestras relatando sua odisseia e o que aprendera na prisão.

Certo dia, num restaurante, foi saudado por um homem:

— Olá, você é Charles Plumb, que era piloto no Vietnã e foi derrubado, não é mesmo?

— Sim, como sabe? Nós nos conhecemos? — perguntou Plumb.

— Sim e não... Era eu quem dobrava seu paraquedas. E me parece que ele funcionou bem, não é verdade?

Plumb quase sufocou de surpresa. Com muita gratidão, respondeu:

— Claro que funcionou! Afinal, é por isso que estou aqui hoje.

Ao ficar sozinho naquela noite, Plumb não conseguiu dormir pensando no que ocorreria no restaurante e se perguntando: “Quantas vezes vi esse homem no porta-aviões e nunca lhe disse bom dia? Eu era um piloto arrogante e ele um simples marinheiro”.

Pensou também nas horas em que o marinheiro passara humildemente no barco, enrolando os fios de seda de vários paraquedas, tendo nas mãos a vida de pessoas que nem ao menos conhecia.

Depois disso, Plumb passou a iniciar suas palestras perguntando à plateia: “Você sabe quem dobrou seu paraquedas hoje?”

Você já pensou em quantas pessoas trabalham para que você possa estar vivendo este momento de sua vida? Convido você a telefonar para uma dessas pessoas e simplesmente dizer a ela: “Obrigado por dobrar meu paraquedas!”

Gratidão gera segurança. Um vínculo de gratidão cria confiança extra entre as pessoas envolvidas por esse sentimento.

Infelizmente, muita gente hoje em dia tem o hábito de cuspir no prato em que comeu. Para elas, as pessoas são apenas degraus de uma escada que têm de subir para ganhar poder. Todos à sua volta são vistos como simples motoristas para levá-las ao sucesso. Jogam fora as pessoas de seu passado como se fossem lixo descartável.

As pessoas que descartam os outros, sem dor na consciência, criam apenas relacionamentos de interesse. Aos poucos viverão a angústia de perceber que elas também se tornam descartáveis para os outros.

Mas sabemos que você é diferente, que tem o coração grande. Por isso, pegue o telefone agora mesmo e faça algumas ligações para essas pessoas que pavimentam as estradas em que você caminha. E, do fundo do coração, agradeça por tudo que elas têm feito por você.

A importância de reconhecer seu erro e pedir ajuda para corrigi-lo

A pessoa que comete erros e não consegue assumi-los e mudar de atitude faz de sua vida um campo de batalha. No fundo, ela sabe que sempre aparecerá alguém apontando suas falhas.

As pessoas que têm um grande coração têm também grande capacidade de reconhecer seus erros, pedir desculpas e fazer a vida avançar. Pessoas com esse perfil são fáceis de confiar, pois exalam credibilidade. Ao mesmo tempo, elas também têm predisposição enorme para confiar nos outros.

O mundo da música é rico em histórias que ilustram quanto uma pessoa generosa pode transformar uma derrota em uma vitória espetacular. Eis uma das que mais gosto.

Dick Rowe, um executivo da Decca Records, entrou para a história como o homem que recusou os Beatles. Em 1962, ele dispensou os garotos de Liverpool com a seguinte frase: "*Guitar groups are on their way out*" — ou seja, "Os conjuntos de guitarras estão saindo de moda".

Quando as pessoas pensam em Dick Rowe, imaginam que ele tenha ficado destruído no mundo musical. De fato, até hoje ele seria motivo de risos e chacotas de muita gente, não fosse por um maravilhoso detalhe: ele reconheceu o erro e passou a procurar desesperadamente outra banda que pudesse competir com os Beatles. E conseguiu!

Quando Dick viu que tinha feito aquela besteira enorme, dizendo "não" ao maior fenômeno musical de todos os tempos, foi humilde e aproximou-se dos Beatles, procurou acompanhar seu sucesso e ficou amigo de George Harrison.

Foi durante um concurso musical em Liverpool, em que ambos eram jurados, que Dick perguntou a George se ele conhecia alguma banda que estivesse pronta para ser um novo fenômeno. Harrison disse que conhecia uma banda chamada The Rolling Stones, que tocava na noite londrina e que em breve iria estourar nas paradas.

Dick sentiu que George Harrison acreditava muito na nova banda e sem pensar saiu no meio do concurso e foi para Londres. Na mesma noite, foi conferir a banda no Crawdaddy Club. Assistiu à apresentação dos Rolling Stones, gostou e os contratou para sua gravadora.

Um mês depois, os Rolling Stones estavam em vigésimo primeiro lugar na parada britânica. A partir daí, foi um sucesso atrás do outro.

Dick Rowe é um exemplo daquelas pessoas que têm a coragem de rever seus conceitos, são humildes para reconhecer seus erros, inteligentes para escutar gente inteligente e fazer o que precisa ser feito. A atitude de assumir seus erros destrói inimigos e acaba com brigas inúteis. Quando você assume seus erros, não deixa espaço para alguém querer lhe mostrar que está errado.

Quanto custa a casa dos seus pais?

Você sabe que por trás de todo sonho existe o amor?

Então, vamos falar um pouco de amor através dos seus objetivos de vida.

Reflita um pouco sobre quais são seus sonhos. Grande parte da energia para realizá-lo está no amor que você sente.

Talvez um dos seus sonhos seja dar uma boa educação aos seus filhos. Será que você conseguirá realizá-lo ou vai parar no meio do caminho?

Ou seu sonho talvez seja ser um arquiteto de sucesso. Será que você realizará ou vai parar no meio do caminho?

Pois tenho certeza de que a realização dos seus sonhos depende muito de sua capacidade de amar alguém.

Se você amar seus filhos, vai saber dar uma gás extra para conseguir realizar seu sonho.

Se você amar seus clientes que querem uma casa ou um escritório especial, será um arquiteto de sucesso.

Uma vez fui à sede do time Palmeiras fazer um trabalho. Então, o pessoal da diretoria me pediu para dar uma palavrinha ao elenco do time B, formado por jovens iniciantes no clube que visam um dia jogar no time principal.

Quinze minutos antes do treino, fiquei pensando por onde começar e resolvi conhecer os sonhos deles. Perguntei:

— Qual é o seu sonho?

As respostas foram:

— Meu sonho é jogar no time principal.

— Meu sonho é jogar na Europa.

Até que um dos atletas respondeu:

— Meu sonho é dar uma casa aos meus pais.

Logo depois, quase todos os atletas repetiram a mesma resposta:

— Eu quero dar uma casa aos meus pais!

Então, perguntei:

— Quanto custa a casa que vocês querem dar aos seus pais?

Alguém falou 80 mil reais, outro disse 100 mil reais e outro ainda arriscou 120 mil reais. Todos eles falavam de valores em dinheiro.

Então, dei um susto neles. Disse, sorrindo:

— Acho que vocês não entendem de futebol. — Nessa hora, todo mundo arregalou os olhos! Afinal de contas, aqueles jovens passaram quase todos os dias da vida correndo atrás de uma bola. Completei: — Na verdade, a casa de seus pais vai custar umas duzentas cotoveladas na boca durante os jogos, sem que vocês percam o pique de continuar jogando. Vai custar vocês serem os primeiros a chegar aos treinos e os últimos a sair. Vai custar abrir mão de festinhas e de curtições com a galera para passar os fins de semana treinando ou jogando.

— É importante vocês entenderem que, quando dizem que querem dar uma casa aos seus pais, estão demonstrando seu amor por eles. E esse amor vocês vão demonstrar quando, na véspera do jogo, alguém oferecer bebida na concentração e vocês disserem: “Não vou beber hoje porque amanhã vou comprar a janela da casa dos meus pais”.

— Você demonstra amor por seus pais quando aquela garota dá uma gorjeta para o segurança do clube para deixá-la ir ao seu quarto para convidar você para transar na véspera do jogo e você diz: “Não vou ficar com você hoje porque amanhã vou comprar a porta da casa dos meus pais”.

Depois, eu ainda disse a eles:

— Muitos dos atletas que não deram certo na carreira tiveram mais interesse nas noitadas que nos pais deles. E os pais ficaram sem receber a casa que os filhos prometeram.

O amor não é apenas uma palavra. O amor é um jeito de batalhar para que as coisas que você quer para a pessoa amada deem certo. Isso nos leva a entender que amor e generosidade normalmente se misturam — e convivem regularmente nos grandes corações.

O amor tem muitas definições, mas todas elas envolvem confiança. Nem sempre é uma confiança racional ou consciente. Mas o fato de entregarmos o

melhor de nós para alguém sem dúvida nenhuma exige boa dose de confiança no outro.

Quando existe amor em um relacionamento, é impossível que não haja também a confiança no outro. Porque o amor só gera amor. Tudo que é feito com amor recebe o amor como seus frutos. E aqui estamos falando do nosso relacionamento com nosso parceiro conjugal, com nossos amigos, com nossa família, com Deus.

Osho, mestre espiritual hindu, disse:

> o amor é o profundo desejo de ser uno com o todo, o profundo desejo de dissolver o Eu, Você, em uma unidade [...] A ânsia de amar, simplesmente, diz que sozinhos nós sofremos e morremos; juntos, nós crescemos, somos nutridos, realizados, preenchidos [...] Sem amor não há felicidade, sem amor não há vida, sem amor você permanece faminto por algo desconhecido, permanece insatisfeito, vazio.

Quem ama de verdade confia no ser amado. Uma confiança tão especial que não há como ser questionada.

Mas a confiança, assim como o amor, não foi feita para ser entendida. Confiança e amor foram feitos para ser sentidos e vividos. Então, em vez de ficar aqui falando sobre o amor, que tal se dispor a praticá-lo? A confiança virá a partir daí.

Afinal, como disse Roberto Freire: “Quem começa a entender o amor, a explicá-lo, a qualificá-lo e quantificá-lo, já não está amando”.

Amor é coisa da alma, e não do intelecto. Portanto, viva o amor com o coração, com toda a intensidade que você merece.

Conquiste credibilidade

Estamos falando bastante de confiar nos outros. Mas também temos de merecer a confiança dos outros. Quando as pessoas confiam em nós, têm vontade de se tornar confiáveis. Elas logo vão perceber que não é fácil encontrar um profissional, ou um namorado, como você.

Despertamos a confiança do outro e adquirimos credibilidade quando agimos baseados em valores verdadeiros. Consolidamos a confiança dos outros em nós quando demonstramos nossa capacidade de cumprir o que prometemos.

Credibilidade é a virtude de despertar a confiança do próximo.

As pessoas têm de acreditar em você, na sua palavra e no seu olhar. Quando a confiança dos outros em você acaba, seu mundo começa a ruir, tudo fica mais difícil, suas opções ficam reduzidas. Nos meios financeiros, existe um jargão que diz: “Crédito só se dá a quem tem”. É exatamente assim que funciona também nas outras áreas da vida: se você tem credibilidade, as pessoas confiam em você.

É importante estar consciente de que suas ações sempre mostram aos outros quais são seus princípios e quão você está comprometido com sua palavra.

Quando você promete alguma coisa, o universo escreve nas estrelas e as pessoas escrevem em seu coração. O que você imagina que acontece com sua imagem quando você não cumpre sua palavra? Será que você tem ideia de quanto sua imagem se desgasta? Será que esse não é o primeiro passo para que as pessoas passem a olhá-lo com menos interesse em sua amizade?

Prometer e não cumprir é algo muito sério. Mas, mesmo assim, existe muita gente que está sempre procurando uma brecha em tudo que faz para que possa levar alguma vantagem sobre os outros.

Procurando brechas na lei

Muitas pessoas ficam procurando brechas na lei para ludibriar os outros. Parece até que encontrar um meio de levar vantagem é uma questão de inteligência.

Na verdade, duas coisas parecem se completar: as pessoas que procuram brechas nas leis para se dar bem e as leis que são feitas já com as brechas para que alguém possa se dar bem. Assim está sendo construída nossa sociedade de hoje.

Garota é uma lição de vida para famosos

Exemplos de aproveitamento equivocado das leis, visando ao interesse próprio, podem ser observados com o mau uso da Lei Rouanet, de incentivo à cultura. Ela tem sido usada com frequência para patrocinar projetos de artistas de sucesso, que teriam como bancar as próprias despesas, sem necessidade de usar essa verba.

Gilberto Dimenstein, em sua coluna no jornal *Folha de S.Paulo*, exemplifica o lado oposto dessa história, citando o trabalho de uma adolescente em favor de uma comunidade carente em São Paulo.

De acordo com a matéria no site www.catracalivre.com.br, Giulia Olsson é uma estudante brasileira, que mora nos Estados Unidos. De lá, ela teve a ideia de ajudar alguma entidade de apoio à infância e a adolescência. Após escolher a comunidade de Heliópolis, a maior favela de São Paulo, Giulia reuniu um grupo na escola em que estuda, na Flórida, criou a organização chamada *Notes for Hope* [Notas da Esperança] e todos saíram para as ruas para vender limonada, lavar carros e fazer apresentações musicais gratuitas, a fim de arrecadar dinheiro para a compra de instrumentos musicais. A verba arrecadada foi doada para os estudantes do Instituto Baccarelli, de Heliópolis.

Giulia fez mais ainda: quando veio a São Paulo, realizou gratuitamente monitorias de ensaios com 32 alunos de violino e acompanhou o trabalho da Orquestra Infanto-Juvenil, formada por mais de 100 componentes a partir de 8 anos de idade.

Giulia é uma lição para celebridades do mundo artístico brasileiro, que usam dinheiro público para financiar seus shows, mesmo sempre tendo lotação completa em suas apresentações.

Todas essas celebridades fariam muito melhor a si mesmas e ao país se, como Giulia, pelo menos compartilhassem suas experiências com estudantes.

Enquanto essa menina de classe média dedica-se a ajudar a comunidade, transformando dinheiro privado em ação pública, a Lei Rouanet tem permitido o contrário: dinheiro público voltado para interesses privados.

Artistas que ganham milhões com seu trabalho aproveitam para aumentar seus lucros com uma lei que foi criada para estimular os projetos culturais da população.

Pode fazer? Poder até pode! Mas vai manchar a imagem que o artista poderia deixar na história da música e na sua história de vida.

Está escrito nas “letrinhas miúdas”

Nos diálogos com pessoas sem credibilidade, se prestarmos atenção, notaremos que elas colocam frases estratégicas para depois poder dizer: “Lembra que naquele dia falei que estava querendo...?” E completam com as mais absurdas desculpas para justificar seus atos, no mínimo, insanos.

Essas frases soltas são como aquelas famosas “letrinhas miúdas” escritas na grande maioria dos contratos. Pode ter certeza: elas são miúdas para que a grande maioria das pessoas não consiga lê-las. E são exatamente nessas letrinhas que se encontram as brechas que irão favorecer um dos lados no acordo feito, em prejuízo do outro.

Hoje em dia, praticamente em todo lugar encontramos as tais “letrinhas miúdas”. É comum as pessoas sempre procurarem esconder alguma informação para usar como trunfo em seu favor. Desse modo, todas as relações fragilizam-se, e a satisfação fica muito abaixo do que se poderia esperar.

Parece até que é bonito ser inteligente o suficiente para inventar um argumento para enganar o outro. Mas o que as pessoas que agem assim não percebem é que com essa atitude se cercam de pessoas dispostas a criar problemas para elas. Desse modo, a vida vai ficando cada vez mais complicada.

Se você ficar procurando brechas nas conversas para não cumprir aquilo com que se comprometeu, vai acabar afastando as pessoas que merecem sua confiança e, depois de algum tempo, não terá pessoas confiáveis por perto porque elas não terão nenhum prazer em ser enganadas.

A palavra dada tem de voltar a valer

“Palavra de rei não volta atrás!” E somos todos reis quando as pessoas acreditam em nossa palavra. Mas nos tornamos escravos da ignorância quando quebramos a palavra empenhada.

Quando você cria um estilo de vida em que sua palavra não vale, tudo que vai conseguir serão pessoas ao seu redor querendo enganá-lo.

As pessoas precisam parar para pensar melhor sobre seus valores. Cada vez mais, ouço dizer algo como *"Você tem de entender que esse é o mundo em que a gente vive. Não há o que fazer para mudá-lo"*. Mas digo que cabe a nós transformar isso, para que a lei da selva não prevaleça sobre nosso desejo de sucesso, harmonia, paz e felicidade.

O ser humano é diferente dos animais irracionais e precisa fazer prevalecer sua humanidade. É preciso resgatar os objetivos e valores verdadeiros para guiar nossos passos. Dessa maneira como estamos agindo, o mundo se torna muito perigoso.

O mundo precisa muito mais de engenheiros e construtores que de advogados interferindo a todo momento para que a lei seja cumprida. Akio Morita, fundador da Sony, em seu livro *Made in Japan* (publicado no Brasil, com este título), afirmou que a indústria japonesa se destacava da norte-americana porque no Japão a palavra dada ainda valia. E os empresários japoneses não precisavam perder tempo e dinheiro brigando nos tribunais, como acontecia com os norte-americanos.

A palavra dada tem de voltar a valer. Acordos de cavalheiros precisam voltar a ter peso de decisão e de amparo de nossos investimentos. Essa é a nossa saída se quisermos voltar a ter respeito entre as pessoas e sucesso nos negócios e nos relacionamentos.

É muito melhor fazer negócios com pessoas em quem você possa confiar, para as quais a palavra dada tenha validade, que com pessoas com quem você tenha de amarrar em contrato todos os detalhes do negócio.

Além do mais, quem você imagina que tem condições de se tornar um companheiro de verdade: uma pessoa em quem você pode confiar tranquilamente na palavra dada ou uma pessoa de quem você tenha de desconfiar a cada passo dado?

Que tipo de parceria, ou sociedade, você pode construir com pessoas em quem você não pode confiar na palavra?

Pense nessa situação: seu gerente de marketing sai da empresa por um salário melhor. É lógico que ele tem o direito de procurar o que é melhor para ele. Mas depois de alguns dias você descobre que ele levou junto os projetos da sua empresa. Você acha mesmo que o diretor da nova empresa tem alguma dúvida de que esse funcionário vai fazer a mesma coisa com ele?

Empenhar e cumprir a palavra não são atitudes que se encaixam apenas em grandes transações comerciais. Existem compromissos diferentes, com diferentes graus de importância, mas, em qualquer um deles em que você empenhe sua palavra, ela precisa ser cumprida. Existem pessoas esperando que você cumpra sua palavra.

Quando você tem uma tarefa a cumprir e promete fazê-la num determinado prazo, mas perde essa data, não cumpriu sua palavra.

Quando promete a seu filho levá-lo ao parque no domingo, mas vai jogar futebol com os amigos, não cumpriu sua palavra.

Quando você promete à sua esposa um jantar para comemorar o aniversário de casamento, mas esquece a data, não cumpriu sua palavra.

Você precisa fazer sua palavra ser respeitada. Porque, além dos prejuízos que você causa para outras pessoas quando não cumpre sua palavra, com o passar do tempo será sua própria credibilidade que ficará comprometida.

Primeiro serão as pessoas que passarão a não mais acreditar ou confiar em você. Depois, será você mesmo que não mais acreditará no que diz.

Certa vez, eu estava me preparando para dar uma palestra em uma convenção de uma grande empresa, quando ouvi uma conversa entre dois executivos que iriam apresentar seus projetos.

Um deles disse:

— Não vou prometer algo que sei que não vou conseguir entregar.

E o outro retrucou:

— Deixe de ser bobo. Diga que vai fazer e, quando não der para entregar, arrume uma boa desculpa.

É claro que as coisas não podem funcionar assim. É preciso que seu “sim” seja “sim” e que seu “não” seja “não”. Se não puder cumprir sua palavra, então não assuma o compromisso. Mas, se assumir, cumpra!

Apenas para exemplificar o que estamos falando, deixe-me contar outra situação que vivi recentemente.

Mantenho sempre acordos com faculdades e instituições de ensino e de desenvolvimento de carreira, nas quais dou palestras para alunos e professores em troca de bolsas em cursos para meus colaboradores, dentro e fora de minhas empresas. Entendo que, dessa maneira, posso contribuir para a evolução dessas pessoas e ampliar suas perspectivas profissionais.

Em um desses acordos, acabei passando por uma situação inesperada, que me fez, a princípio, repensar o propósito deles. Mas felizmente o episódio teve um final satisfatório. O caso foi o seguinte:

Uma dessas instituições vendeu uma palestra para uma empresa, cobrando pelo meu trabalho, diferentemente do combinado com o dono da faculdade — nosso acordo era de que minhas palestras seriam apenas para as turmas internas daquela instituição.

Resultado: a empresa me ligou para acertar os detalhes de um contrato feito por eles com a faculdade. A pessoa que vendeu minha palestra quis se beneficiar do nosso acordo para ganhar algum dinheiro extra.

Minha assistente ligou para o responsável para falar que nosso contrato não cobria a venda de palestras a terceiros. Durante a discussão sobre o assunto, a funcionária da faculdade, responsável pelas negociações com a empresa, insistiu que esse acordo não estava escrito em nosso contrato e exigia que eu desse a palestra na empresa com a qual eles haviam negociado.

De certa forma, essa funcionária tinha razão: esses detalhes não estavam escritos no contrato, mas eu e o dono da faculdade sabíamos que isso havia sido combinado entre nós.

Douglass North, Prêmio Nobel de Economia em 1993, mostra em seus estudos que, se decidíssemos colocar em um contrato todas as cláusulas que poderiam gerar dúvidas ou dar problemas, esse contrato ficaria inviável. O preço da desconfiança é muito alto para fazer uma parceria dar certo.

Segundo North, as relações de negócios precisam ser pautadas pela confiança mútua, pela ética e pelo cumprimento dos compromissos.

Existem custos adicionais que precisam ser embutidos em um contrato, chamados de custos de transação. Esses custos variam de acordo com o risco de cada transação. Portanto, esses valores tornam-se impossíveis de ser negociados e pagos se as incertezas levantadas em uma negociação forem muito grandes. Por isso, é importante e necessário que haja confiança mútua entre as partes envolvidas no negócio.

Mas, como eu disse, essa história teve um final feliz: passei o e-mail que a funcionária me enviou para o dono da faculdade, e ele assumiu a frente do caso, ligou para mim e se desculpou pelo mal-entendido. Depois resolveu a situação e, finalizando, despediu a funcionária que gerou toda essa confusão, por entender

que ela não estava demonstrando ter os mesmos valores que ele e sua instituição de ensino defendiam.

Perder oportunidades

É interessante como as pessoas defendem o conceito de não deixar que uma oportunidade passe por sua vida sem aproveitá-la. Todo mundo diz: “Não perca a oportunidade! Pode ser que você não tenha uma segunda chance”. Existe até um pensamento popular que diz: “Nunca deixe que um cavalo selado passe por você sem montá-lo”.

Sim, é muito importante não perder uma oportunidade de ser útil ou de fazer alguém feliz. Mas tem muita gente que usa essa frase no sentido de não perder uma oportunidade para enrolar alguém.

Por essa e por outras é que digo que a gente tem, sim, de perder certas oportunidades; tem de deixar que certas coisas passem, sem nos desviar do nosso caminho.

Lembre-se: muitas vezes você vai precisar perder a oportunidade do momento para alguma coisa maior que esteja fazendo; em vista de um projeto de vida maior ou simplesmente para preservar seus valores.

Autoconfiança: acreditar em si mesmo

> “Eu sei que Deus não me daria um problema que eu não pudesse administrar, mas eu só gostaria que ele não confiasse tanto em mim.”
>
> MADRE TERESA DE CALCUTÁ

Como disse Madre Teresa, todos os desafios que vivemos nascem da confiança de Deus em nossa capacidade, mesmo que achemos que Ele confia em nós mais do que nós mesmos. Na verdade, o tamanho da nossa cruz está sempre de acordo com nossa capacidade de carregá-la.

Agora, se Deus confia tanto em nós, quem somos nós para contradizê-Lo? Então, só nos resta confiar na nossa capacidade de dar conta de tudo o que surge

em nossa vida.

Para isso, precisamos adotar posturas que estimulem e mantenham a autoconfiança forte e ativa, pois a falta de confiança em nós mesmos torna nossos sonhos muito limitados.

Quem confia em si mesmo tem sonhos grandes

Há algum tempo, fiz uma palestra em uma grande faculdade de São Paulo. No final da apresentação, enquanto tomava um suco com os alunos, apareceu um jovem muito entusiasmado, que me falou:

— Doutor Roberto, adorei a sua palestra! Eu penso grande, assim como o senhor!

— É mesmo? — perguntei, contente. — E quais são suas metas?

— Quero ser presidente de uma multinacional.

— O que mais? — perguntei, no embalo.

— Quero ganhar 1 milhão de dólares por ano.

— O que mais?

— Quero viajar de primeira classe, ter carros importados...

Naquele momento, notei que ele já estava ficando sem ter o que falar.

— O que mais? — acrescentei.

Ele respondeu, meio sem graça:

— Mais nada. Isso já está bom!

— Puxa vida! — comentei. — Em suas metas de vida não há amigos queridos, uma família gostosa, um espaço para rezar um pai-nosso em paz? — Brinquei com ele: — Nós dois temos ideias muito diferentes sobre o que significa ser grande. Eu não costumo pensar na minha vida apenas olhando para as coisas que o dinheiro pode comprar. Aliás, essa é uma das menores riquezas que existem. Há muito mais que isso em nossa vida.

Tenho certeza de que, naquela noite, o rapaz dormiu pensando se vale a pena viver apenas para ganhar dinheiro.

Somente ter sucesso profissional é muito pouco. Somente ganhar dinheiro não basta. Quem confia realmente em si mesmo, nos seus propósitos e na sua capacidade de ser feliz e fazer diferença positiva no mundo tem sonhos muito maiores que esses.

Existem muito mais tesouros além do sucesso

Há pouco tempo, recebi uma ligação de uma executiva de uma das mais importantes empresas brasileiras. Ela me fez um pedido que achei sensacional:

— Roberto, gostaria que você fizesse uma palestra para minha equipe, mostrando aos participantes que existe algo mais além do sucesso. Gostaria que eles percebessem que, na vida, o mais importante é fazer parte da história.

— Aleluia! — vibrei.

É muito bom perceber que existem pessoas que entendem que apenas ter sucesso é muito pouco — neste caso, estamos falando de sucesso profissional, mas a verdade é que qualquer tipo de sucesso, isoladamente, não é suficiente para dar sentido à sua vida.

No campo afetivo, existem homens que contabilizam seu sucesso com o sexo oposto pelo número de mulheres que conquistaram. Essa é uma atitude muito pequena. O fundamental não é levar a mulher para a cama, mas, sim, viver uma grande história de amor.

Somente o sucesso material é muito pouco para se admirar numa pessoa. É preciso ver se ela tem amigos de verdade, se é feliz, como é seu relacionamento com a família. É muito importante fazer parte da história de vida dos seus filhos, das pessoas com as quais você convive e até mesmo daquelas que talvez nunca venha a conhecer pessoalmente, mas que, de alguma forma, você pode influenciar na vida.

A maior parte das pessoas trabalha apenas para realizar objetivos materiais, sem perceber que essas metas são um ponto de referência muito limitado. Uma meta a ser atingida precisa levar em conta tudo que está envolvido no trajeto que você percorrerá até chegar lá. Que valor teria, por exemplo, se para atingir a meta de fazer 1 milhão de reais num ano você tivesse de destruir a vida de sua família ou de seus amigos?

Como disse o escritor norte-americano Anthony Robbins: “O sucesso sem realização pessoal é fracasso!” Concordo plenamente. Também penso que pessoas cheias de riquezas materiais, porém infelizes, são fracassadas. Penso que o sucesso verdadeiro integra amor, negócios, amigos e principalmente paz de espírito. Não dá para dizer que você tem sucesso de verdade se não for feliz em

sua vida. Não dá para você considerar que tem sucesso se vive tomando analgésicos e calmantes para suportar o estresse do dia a dia.

Ganhar dinheiro é apenas uma das razões do trabalho. A gente tem de trabalhar pelo simples compromisso de realizar nossa missão e de ajudar o próximo. E, principalmente, trabalhar pelo prazer de construir uma história, de fazer parte da vida de uma pessoa, de uma companhia ou de uma comunidade.

Quando trabalhamos apenas pelo dinheiro que recebemos, nós nos igualamos a certas espécies de animais de circo, que fazem todos aqueles movimentos e apresentações somente para ganhar um torrão de açúcar no final da atuação.

Fazer parte da história

Fazer parte da história é contribuir positivamente para que a vida de alguém seja melhor. É deixar uma marca pessoal nos lugares por onde você passar, de tal maneira que as pessoas se sintam tocadas e estimuladas a se tornar melhores, simplesmente pelo fato de terem estado com você.

Entrar para a história precisa ser algo que nasça a partir do amor que você tem no coração, e não simplesmente a partir de sua vontade de ser aplaudido. Quando a pessoa pensa apenas em ter sucesso, abandona sua missão pela metade.

Na época do lançamento do filme *Dois filhos de Francisco*, Zezé Di Camargo & Luciano foram entrevistados pelo apresentador de TV e jornalista José Luiz Datena.

Como responsável pela produção da trilha sonora do filme, Zezé Di Camargo havia solicitado a Caetano Veloso uma participação no projeto musical que contaria a história da família de Zezé.

Durante a entrevista, Datena perguntou a Zezé como tinha sido para ele contar com a participação de Caetano nesse trabalho. Zezé respondeu, então, que havia ficado emocionado, mas também muito ansioso, agitado e até mesmo um bocado nervoso antes das gravações. Afinal, ele estava diante do grande Caetano Veloso, trabalhando lado a lado com ele.

Querendo dar tranquilidade a Zezé e realçar a importância do entrevistado, Datena comentou:

— Mas por que você ficou tão nervoso? Hoje em dia você vende muito mais CDs que o Caetano e seus shows lotam muito mais que os dele! Hoje dá até para dizer que você tem muito mais sucesso que ele.

Nesse momento, Zezé Di Camargo sorriu e disse:

— Hoje, qualquer livro de história moderna tem obrigatoriamente de citar Caetano Veloso, porque ele faz parte dessa história. O Caetano fez história, ele é a história. Eu tenho apenas sucesso. Estou trabalhando para um dia também fazer parte da história. Mas, por enquanto, eu só tenho sucesso.

Zezé Di Camargo tem toda razão. Essa é realmente uma das coisas mais importantes na vida: fazer parte da história. Uma parte positiva e construtiva, que encha de orgulho, satisfação e inspiração as pessoas que vierem depois de nós.

Vejo que hoje em dia a meta da maioria das pessoas é apenas ter sucesso, em especial o sucesso material. Mas tenho visto ao longo da minha vida, com todas as vivências que tive e todas as pessoas que conheci, que realmente apenas o sucesso é muito pouco.

Percebo que, entre as pessoas com as quais convivo ou convivi, as mais felizes são aquelas que buscam se tornar parte da história, dentro daquilo a que se dedicam. Tenho visto sempre que aquelas pessoas que participam efetivamente da história, em especial daquela história que engrandece o ser humano, são as que mais se realizam.

É imenso o valor do trabalho daqueles que participam de ações para melhorar a vida de crianças pobres e carentes, a educação dos nossos jovens, de ações que fazem com que a realidade de milhões de pessoas mude para melhor. Isso nos dá uma ideia da dimensão do significado de “fazer parte de uma boa história”.

Você faz parte de alguma boa história? Pense sobre isso.

Construir a história

Infelizmente, vejo também que as pessoas ainda perdem muito da vida porque deixam que algumas moedas de ouro lhes criem uma cegueira nefasta, que as afasta do verdadeiro significado da vida e do seu trabalho.

Existe um exemplo claro desse tipo de comportamento, que é o caso dos jogadores de futebol que saem do Brasil apenas para ganhar dinheiro no exterior.

E muitas vezes acabam indo jogar em campeonatos menores, sem grande expressão, e caem no esquecimento.

É claro que não estou falando de gênios do tipo Kaká, Ronaldinho e outros. Mas, quando observamos a maioria dos jogadores, podemos ver que são pessoas que não valorizam sua identidade com nosso país e, por isso, quando vão para o exterior, acabam sendo esquecidos por aqui.

Muitos jogadores, deslumbrados com esses convites, abandonam seus clubes e aventuram-se em busca do sucesso de curto prazo. As manchetes dos jornais e sites esportivos estão sempre mostrando atletas saindo do Brasil, atrás do sonho de fazer fortuna lá fora. São jogadores com muito talento, mas que acabam perdendo a carreira pulando de galho em galho e terminam não fazendo história em nenhum clube ou país.

Entendo que quase todos os jogadores tenham o sonho de jogar fora do país e procurem realizar esse sonho. Mas será que eles não estão simplesmente fazendo parte do sonho dos empresários de ganhar dinheiro vendendo jogadores para o exterior, sem se importar com o necessário para que esses atletas tenham uma carreira bem-sucedida?

Esses profissionais do esporte esquecem que, embora jogar em outros países dê dinheiro, na verdade muitas vezes “dá apenas dinheiro” e, em alguns casos mais raros, um pouco de fama. Mas tem uma porção de desvantagens, que só serão sentidas à medida que o tempo passar e o final de sua carreira se aproximar.

Pare por um momento e reflita: você tem pulado de um lado para outro na vida, sem se dar tempo para participar de uma história? Muitos profissionais trocam de empresas como trocam de roupa, até que chegam aos 40 ou 50 anos e se dão conta de que construíram uma trajetória de falta de compromisso, que os levou a não realizar coisa nenhuma na vida. Não fizeram amigos nas empresas em que trabalharam, nem mesmo sabem como é comemorar a realização de um projeto.

Do outro lado dessa história, ainda falando do futebol, temos exemplos como o de Rogério Ceni, do São Paulo, e de Marcos, do Palmeiras. Dois jogadores que passaram a vida toda em um só clube. Tiveram convites milionários para jogar fora do Brasil, mas preferiram fazer carreira nos seus times.

Do ponto de vista financeiro, provavelmente eles ganharam menos jogando no Brasil que se tivessem jogado lá fora. Mas são pessoas que entenderam que na vida há outras coisas importantes além do dinheiro. Eles cresceram dentro do seu time, e hoje qualquer história do São Paulo tem de falar do Rogério e toda históriado Palmeiras tem de falar do Marcos. Além do mais, mesmo estando no Brasil, eles também jogaram na Seleção Brasileira e foram campeões mundiais. Ganharam dinheiro, conseguiram respeito pessoal e profissional, seus filhos cresceram com eles por perto, ficaram onde suas raízes estavam e criaram laços permanentes no meio em que vivem.

Esses são dois exemplos maravilhosos do mundo do futebol que sempre faço questão de citar. Esses dois jogadores optaram por fazer parte da história de seus times, sem perder de vista sua história pessoal.

Você tem alguma dúvida quanto ao fato de que eles serão lembrados por muito tempo na história de seus clubes? E como serão bem lembrados!

Quem tem confiança em si mesmo sempre vai atrás dos sonhos mais inspiradores. Quais são seus sonhos?

Não confunda autoconfiança com arrogância

> “O maior ato de fé acontece quando a pessoa assume que ela não é Deus.”
>
> OLIVER WENDELL HOLMES

Pode parecer estranho o que está escrito nessa epígrafe, mas a verdade é que tudo que é levado ao extremo causa distorções. Por exemplo, quando uma torcida organizada leva a paixão por seu time ao extremo, surgem as brigas com as torcidas adversárias. Quando um professor se torna arrogante, deixa de ensinar o aluno para usá-lo como alimento para seu ego. Quando um gerente é vaidoso, passa a não olhar o que acontece com a equipe e seus resultados e a se preocupar apenas em colocar em destaque sua performance pessoal. Quando um rapaz é convencido, nem mesmo presta atenção aos sentimentos da namorada, pois só fica olhando no espelho, até que um dia a casa cai.

Quando sua autoconfiança é distorcida, sem ser balizada pela humildade, você pode facilmente passar para o estágio da arrogância e da prepotência.

É preciso aprender a não confundir autoconfiança com arrogância. Para isso, é preciso cultivar a humildade de aceitar que, por mais que você seja competente, sempre vai haver o que aprender e evoluir.

A autoconfiança dá vontade de trabalhar, enquanto a arrogância acomoda

A autoconfiança legítima nos dá vontade de trabalhar, de produzir e sempre realizar algo. Dá-nos ânimo para superar os desafios e vontade de compartilhar nossas vitórias com todos. De posse da verdadeira autoconfiança, reconhecemos nosso valor, mas sem nunca deixar de reconhecer o valor dos outros. Sabemos tudo o que podemos, mas entendemos também que poder ainda mais será uma conquista, fruto de um processo de crescimento pessoal.

Autoconfiança, por definição, é confiança em si mesmo. Mas qual é a importância de confiar em si mesmo?

Quando dizemos que alguém é de confiança, significa que podemos contar com esse alguém em qualquer situação. Então, ter autoconfiança significa que podemos contar sempre conosco. Ou seja, que acreditamos na nossa clareza de propósitos e na nossa capacidade de superação, o que nos leva a fazer tudo para o bem de todos.

Dentro de nós temos apenas a semente da confiança em nós mesmos, que precisa ser cultivada. A autoconfiança é aprendida e se desenvolve com base nas nossas habilidades e em nossas ações positivas.

Uma chave importante para desenvolver a autoconfiança é a preparação para o desafio, é fazer o que tem de ser feito quando ninguém está nos olhando, mesmo aquelas coisas que mais odiamos fazer. É o que os artistas chamam de bastidores, ou seja, tudo que é feito fora da visão do público, mas que dá sustentação às vitórias. Algum tempo atrás, li uma entrevista do ator Antônio Fagundes, em que ele disse uma frase muito interessante: “Muitos querem subir no palco para ser aplaudidos, mas poucos querem ensaiar e se preparar para uma apresentação”. É aí que está a grande diferença entre o artista de verdade e o artista de final de semana.

Se você perguntar a um músico qual é a base da sua autoconfiança, vai escutar como reposta algo assim: confio na minha performance porque estudei durante toda a vida, treinei muito, ensaiei tudo que foi preciso. Já fiz isso muitas vezes e tenho uma equipe bem preparada. Agora, é mostrar o que sei.

Se você perguntar a um advogado qual a razão de ter ganhado a causa, ele vai responder: muitos anos estudando, praticando, e muitas noites estudando o caso.

Apenas quem acredita em si mesmo se prepara para valer! A pessoa arrogante vai confiar na ilusão da sua competência e, no momento de decidir, não saberá o que fazer. Já a pessoa insegura, por sua vez, deixará o medo dominá-la e não conseguirá mostrar o que sabe.

Somos arquitetos de nosso destino, e a grandeza de nossas realizações depende do tamanho da nossa autoconfiança. Somente teremos sucesso, em qualquer empreendimento, se acreditarmos em nós mesmos. Essa é a nossa melhor preparação para a vida.

A arrogância sabota suas forças

O arrogante gosta de brincar de ser Deus. Só que acaba gostando tanto da brincadeira que, com o tempo, acaba acreditando no que diz e passa a se achar Deus — embora não ouse admitir. Reclama para si o direito de fazer tudo que lhe agrada e não admite que se faça coisa nenhuma que seja contrária à sua vontade. Acha que não há limite para seu poder e que todo o universo está à sua disposição.

O homem que veste essa couraça de onipotência põe em risco seu propósito de vida e sua chance de crescimento e evolução. Até que um dia descobre seu engano e é lançado de volta à realidade, onde tem de recomeçar a caminhada.

Quando o arrogante passa a se sentir Deus, imagina que tem o direito de humilhar os outros e julgar a todos. Mas coloca a si mesmo acima da lei. Pensa que, assim como para Deus, tudo lhe é permitido. Porém, quando dá de frente com as derrotas e a vida lhe mostra suas limitações, ele se frustra e desaba do pedestal. E se prostra no chão, na mais absoluta impotência.

A autoconfiança e a arrogância têm origens muito diferentes, pois, enquanto a confiança nasce do desejo de criar uma vida de amor, a arrogância nasce do desejo de ter poder sobre os outros. A autoconfiança nasce do prazer de ver as

pessoas felizes, enquanto a arrogância nasce do desejo de ver os outros ajoelhados aos seus pés.

É preciso aprender a distinguir entre autoconfiança e arrogância e ficar atento para manter-se sempre do lado certo. A autoconfiança produz resultados positivos sucessivos, enquanto a arrogância produz resultados negativos e progressivos.

Um atleta com autoconfiança obtém uma série de resultados dignos, enquanto o arrogante tem apenas pose.

O gerente comercial que tem autoconfiança cumpre suas metas e atinge o faturamento planejado, enquanto o arrogante somente apresenta desculpas e culpa os outros por suas falhas.

A pessoa com autoconfiança divide as vitórias com sua equipe, enquanto o arrogante traz para si todas as glórias.

O médico que tem autoconfiança agradece a seus auxiliares pelo sucesso da cirurgia, enquanto o arrogante apenas lhes aponta as possíveis falhas.

O chefe de departamento que tem autoconfiança prepara sempre seu sucessor, enquanto o arrogante esconde os segredos do negócio a sete chaves.

O homem que tem autoconfiança cumpre seus deveres, enquanto o arrogante apenas reclama seus direitos.

O profissional que tem autoconfiança busca se aprimorar, enquanto o arrogante reclama por não ter sido promovido.

O pai confiante transmite confiança aos filhos, enquanto o arrogante os coloca para baixo.

O marido confiante faz a esposa se sentir amada, enquanto o arrogante a humilha na frente dos amigos. O marido que acredita em si mesmo quer ter uma mulher para amar, enquanto o vaidoso quer uma esposa para servi-lo.

É muito mais fácil o inseguro desenvolver a confiança que o vaidoso aprender a acreditar em si mesmo de modo ponderado e realista ou abrir seu coração para as pessoas. Como o arrogante tem medo de que os outros descubram suas vulnerabilidades, ele se fecha para o mundo.

A vontade de servir ao próximo e de amá-lo é o primeiro sinal de que a autoconfiança está em seu coração. Já a busca pelo poder é o sinal mais evidente de que a arrogância está por perto.

Com qual dessas situações você sente que se identifica mais?

Como criar autoconfiança

A autoconfiança é fundamental para quem quer deixar de lado as preocupações e inseguranças. Como na frase de Madre Teresa: sei que Deus somente vai me dar desafios para os quais tenho capacidade. Então, acredite: seus sonhos e desafios estão à sua frente porque você tem capacidade de realizá-los.

O tamanho das dificuldades não deve paralisá-lo, as preocupações não devem ser freios na sua caminhada. Porque a vida para os inseguros e assustados não é vida... É morte lenta a cada dia.

Mas ninguém nasce com a autoconfiança formada nem está condenado a permanecer com escassez de autoconfiança. A autoconfiança pode e precisa ser aprendida, precisa ser construída. Durante o processo de construção e manutenção da autoconfiança, precisamos estar atentos para o fato de que ela se fortifica a partir do desenvolvimento da autoeficácia.

O psicólogo canadense Albert Bandura desenvolveu um modelo que nos ajuda a entender como funciona nossa capacidade de acreditar em nosso potencial de realização chamado autoeficácia. O livro do professor Bandura, *Self-efficacy: the exercise of control* (Autoeficácia: exercício de controle), é um tesouro para quem quer se aprofundar no tema.

Para evitar confundi-lo, vou continuar usando o termo autoconfiança em vez de usar autoeficácia. Isso é bastante adequado para o propósito dessa nossa conversa. Porém, quero deixar claro que boa parte dessas ideias foram baseadas no trabalho do doutor Bandura e de seus colaboradores.

A autoconfiança é a certeza que você tem de que vai realizar o que prometeu, mesmo sabendo que no meio do caminho surgirão obstáculos. Aliás, obstáculos são sempre convites para sua evolução. Em uma história do jornalista norte-americano Darren Hardy, ele conta que o pai o ensinou a esquiar com 6 anos de idade. Quando estava com 8 anos, ele já sabia esquiar razoavelmente bem. Um dia, durante o jantar, ele contou que estava feliz porque não tinha caído nenhuma vez naquele dia. O pai, então, respondeu:

— Se não caiu, hoje você não evoluiu!

A resposta era exatamente o contrário da que ele esperava escutar. Mas o pai continuou e disse:

— Quem está crescendo sempre vai acabar levando um tombo de vez em quando.

A vida é assim: cheia de tombos para quem evolui. O vencedor sabe que, sempre que for batalhar por um novo projeto, os problemas vão aparecer. Mas ele confia na sua capacidade de superação.

Quando os problemas aparecem, as pessoas de sucesso verdadeiro procuram alguma nova opção para evoluir, seja por meio da orientação de um mentor, seja por um curso de aprimoramento. Buscam principalmente desenvolver suas competências, não se acomodam com os resultados negativos e muito menos ficam dando justificativas superficiais para suas eventuais falhas.

O vencedor une autoconfiança com competência. Ter apenas competência nem sempre é sinônimo de resultados positivos, porque, se você não confiar em si mesmo, na hora "H" a insegurança pode atrapalhar seu desempenho. Mas ter autoconfiança sem ter competência também não funciona, pois é perigoso confiar em um conhecimento que você não possui.

Muitas vezes, um profissional com amplos conhecimentos e habilidades não consegue produzir resultados sob pressão, enquanto outro com menor competência e habilidade, mas com autoconfiança maior, consegue melhor desempenho.

Conhecimentos e competências não são garantias de bom desempenho, mas ter somente autoconfiança não é suficiente. Um cirurgião com autoconfiança, mas sem conhecimentos teóricos e práticos, não vai conseguir um bom resultado.

A autoconfiança cria a força para persistir e trabalhar até conseguir a vitória!

Para você refletir um pouco:

- Como está seu nível de autoconfiança?
- Você acredita que saberá superar os obstáculos que aparecerem no caminho de suas realizações?
- Você sabe procurar ajuda para avançar quando as coisas estão dando errado?

O desenvolvimento da confiança em si mesmo depende de três variáveis: seus resultados no passado, os resultados das pessoas com as quais você se

relaciona e as conversas com pessoas importantes em sua vida. Vamos detalhar um pouco mais essas ideias.

Seus resultados no passado

A fonte primordial para a construção de sua autoconfiança são seus resultados anteriores. Vitórias produzem confiança, enquanto derrotas a destroem. Pessoas que foram bem-sucedidas no passado geralmente acreditam em sua capacidade de realizar a mesma tarefa no futuro.

Êxitos em tarefas similares geram aumento de autoconfiança, enquanto experiências de fracasso contribuem para reforçar a perda da confiança em si mesmo. Por exemplo, uma profissional de sucesso vai acreditar em si mesma para enfrentar novos desafios profissionais. Mas é importante ter claro que a autoconfiança é limitada àquele tipo de atividade da qual se tem experiência. Uma advogada sensacional, que confia em si própria para assumir as causas mais complicadas, pode se sentir totalmente insegura na vida afetiva.

O mais importante para melhorar sua autoconfiança é aprimorar a interpretação de seus resultados. É perceber que a experiência de fracasso pode ter nascido de fontes diversas, entre elas a falta de competência, a falta de esforço ou simplesmente sorte ou azar para criar os resultados.

No caso da nossa profissional de sucesso, certamente ela sabe que quando algo dá errado no trabalho é necessário aprimorar sua competência, sua dedicação. Mas o fato de não melhorar sua autoconfiança na área afetiva se deve a ela simplesmente pensar que seus problemas são causados pelos homens, que não querem compromisso. Nessa interpretação, ela dá mais valor à ideia de que depende da mudança dos homens que à necessidade de aprimoramento da própria competência afetiva.

Quando você assume a responsabilidade por seus resultados e se dá conta de que é o responsável por sua performance, percebe que pode melhorar seu desempenho. Porém, enquanto você pensar que os outros é que são responsáveis pelos seus problemas, vai continuar não confiando em si mesmo.

No caso daquela nossa profissional de sucesso, mas solitária, ela apenas vai ter a famosa sorte no amor quando assumir que precisa ser mais competente, evoluir mais e dedicar mais tempo à vida afetiva.

Resumindo: é importante organizar-se para conseguir vitórias, pois elas vão ajudar você a confiar mais em si mesmo. Mas como conseguir isso? Desenvolvendo uma autoanálise para conhecer seus pontos fracos e poder evoluir. Como dizem os orientais, só tem uma coisa mais importante que conhecer seus adversários: conhecer a si mesmo.

Resultados das pessoas com as quais você se relaciona

As pessoas com as quais você se relaciona são fundamentais para sua autoconfiança, pois acabam sendo modelos para seu modo de ser. Vencedores lhe mostrarão como ser um vencedor, enquanto perdedores lhe ensinarão os caminhos das derrotas.

No caso de pessoas que tiveram modelos de lares felizes, é mais fácil para elas acreditar que é possível criar um lar feliz. Já no caso daquela pessoa que viveu a infância em uma família destrutiva, ela pode acreditar que ter um lar feliz é algo perto do impossível.

A experiência de modelação é que vai facilitar a um músico brasileiro tocar bem samba e a um norte-americano ser bom em jazz. Esse mesmo fenômeno é que vai explicar por que no Brasil se formam milhares de jogadores de futebol espetaculares e nos Estados Unidos formam-se mais jogadores de basquetebol. O que as crianças veem os adultos fazendo como rotina as estimula a acreditar que também são capazes de realizar.

A neurociência tem falado muito sobre os neurônios espelhos. São neurônios especiais que são estimulados quando assistimos alguém realizar determinada ação. Nossos neurônios espelhos, em outras palavras, imitam o comportamento das outras pessoas, como se nós mesmos estivéssemos realizando aquelas ações. Por exemplo, se a pessoa vir um guitarrista tocando errado, vai ter a mesma postura e também vai tocar errado.

Quando um estagiário tem a oportunidade de trabalhar em uma empresa em que todos agem produtivamente, seus neurônios serão estimulados dessa mesma maneira, como se a própria pessoa estivesse realizando a ação. Da mesma forma, quando esse profissional estagia em uma organização onde as pessoas mentem, seus neurônios espelhos vão reagir como se ele próprio estivesse mentindo. Tudo que o estagiário vive na empresa acaba por influenciar seu comportamento. Ele

vai aprender a agir do mesmo modo que os outros profissionais que lhe servem de modelo.

A frase de Sócrates continua mais verdadeira que nunca: “Dize-me com quem andas e eu direi quem você é”. São as influências sobre seus neurônios espelhos que fazem com que você assuma para si as ações das pessoas que estão ao seu lado!

Algumas questões para você refletir:

- Como são seus companheiros? São pessoas que investem em si mesmas para serem seres humanos melhores? São pessoas dignas de admiração?

Conversas com pessoas importantes em sua vida

As conversas com pessoas importantes em sua vida são fundamentais para sua autoconfiança. Quando alguém que você respeita aprova ou desaprova uma atitude sua, esse julgamento pode interferir em sua autoconfiança.

As expectativas em relação ao seu desempenho, vindas de pessoas importantes para você, como familiares, professores e treinadores, acabam influenciando em sua autoconfiança. Principalmente quando o que eles dizem a seu respeito vem acompanhado de um forte estímulo emocional. Quando um treinador inseguro grita com um atleta que ele não vai conseguir ganhar a prova, é bem provável que o atleta tenha dificuldade de acreditar em sua capacidade de vencer. Da mesma maneira, quando um treinador confiante olha nos olhos do atleta e diz que ele vai ganhar a prova, esse estímulo passa a influenciar sua crença na vitória e melhora sua autoconfiança.

Portanto, é fundamental ouvir pessoas positivas que nos estimulem de maneira correta.

Outra grande influência em sua vida são as pessoas queridas que pertencem ao seu passado. A voz da mãe que diz que o filho não será grande coisa na vida fica ecoando na mente da pessoa e interfere em seu desempenho. Da mesma forma, a voz dela dizendo para o filho se acalmar que tudo será resolvido também permanece viva na memória, porém causando efeitos muito mais positivos.

Em relação a essas influências do passado, o que precisamos fazer é buscar valorizar as pessoas que nos estimulavam e perdoar aquelas que nos diminuíam.

Alguns sinais de como está sua autoconfiança

Quanto melhor sua autoconfiança, melhor será sua maneira de se posicionar em relação aos desafios. Para quem tem boa autoconfiança, um desafio de grandes proporções representa uma oportunidade a mais de superação e crescimento. Para quem tem baixa autoconfiança, porém, o menor dos empecilhos representa um sinal para desistir.

O fato de confiar em você mesmo interfere positivamente em muitas das escolhas em sua vida e o lança rumo a metas desafiadoras. Se você estiver com baixa autoconfiança, porém, sua tendência será escolher metas limitadas. Por exemplo, se você não acreditar em si mesmo, vai acabar namorando a garota mais fácil de conquistar, e não aquela que ama de verdade. Vai escolherá a carreira baseada na faculdade mais fácil de passar no vestibular e pode acabar se acomodando em uma empresa na qual não gosta de trabalhar, só porque ela lhe dá segurança de emprego.

A escolha de suas ações

Confiar em você mesmo ajudará muito na escolha das ações que você vai realizar. As pessoas tendem a escolher as atividades nas quais se sentem eficazes e evitam aquelas nas quais não o são. Por isso, mudar fica muito difícil para quem não acredita em si mesmo. Se um rapaz teve uma educação muito machista e não confia em si mesmo, vai acabar mantendo também um comportamento machista e se justificando dizendo que é assim porque aprendeu com o pai. Uma dona de casa que não confia em si pode não conseguir trabalhar fora e justificar sua insegurança acusando o marido, dizendo que ele a obrigou a parar de trabalhar quando nasceu o primeiro filho.

A internet está mudando radicalmente a maneira de conduzir os negócios. Muitas pessoas sem autoconfiança não conseguem se adaptar a essa nova maneira de trabalhar e acabam fora do mercado. Nas empresas, costuma-se dizer

que profissionais são contratados por seus currículos e demitidos por suas atitudes. Na verdade, podemos dizer que eles são demitidos pela falta de autoconfiança para arriscar novas ações.

Quando as mudanças aparecerem em sua vida, confie em você mesmo. Estude bastante, peça ajuda quando precisar e trabalhe forte. Depois de algum tempo, você vai perceber que as novidades se tornam rotina.

Quantidade de esforço e resistência à adversidade

Quem tem autoconfiança batalha mais para realizar seus objetivos, resiste melhor às dificuldades e recupera-se mais rapidamente dos resultados adversos. Como exemplo, podemos citar vestibulandos de faculdades concorridas que fazem o exame vestibular várias vezes, até conseguirem realizar seu sonho; ou pais de filhos que têm doenças graves, mas não desistem de lutar para conseguir sua recuperação.

Há pouco tempo, tive a oportunidade de conhecer uma senhora que comemorava os resultados dos exames de um câncer contra o qual lutou por diversos meses. Ela estava curada. Sorrindo, a senhora simplesmente falou: “Eu tinha certeza de que eu era mais persistente que ele”.

Padrões de pensamento e reações emocionais

Pessoas mais autoconfiantes mantêm serenidade e pensamentos positivos, não se desesperam quando surgem os problemas e, principalmente, mantêm-se focadas no que precisam fazer. Já as que se acham menos eficazes tendem a ficar nervosas e, muitas vezes, agressivas na hora da pressão.

Você já observou pais inseguros quando um filho apresenta um problema? É uma briga atrás da outra, e a família passa a ter dois problemas: o do filho e o dos pais inseguros. Você já viu um marido inseguro apaixonado pela esposa? Qualquer briga e ele ameaça terminar o casamento. Parece uma criança mimada querendo voltar para a casa da mãe. Talvez essa atitude não seja a que ele quer ter, mas é o que ele faz porque não tem serenidade para procurar superar as dificuldades.

A conquista dos resultados

Pessoas com maior autoconfiança conquistam grandes vitórias por várias razões: lutam mais, estudam mais, superam os desafios. Mudam quando é preciso, pedem ajuda e, principalmente, persistem até conseguirem o que querem na vida.

Agora pare por um instante e responda a essas perguntas:

- Você escolhe fazer o que precisa ser feito para realizar seus sonhos ou simplesmente prefere ficar apenas com o que sabe fazer?
- Você mantém a dedicação quando os problemas aparecem?
- Como estão seus resultados?
- Você procura outras opções quando os resultados não estão acontecendo do jeito que você os planejou?

Tudo começa e termina em sua mente

O que isso significa, Roberto?

Sua autoconfiança é que vai determinar as metas que você criará para sua vida. Um jovem sem confiança em sua capacidade criadora somente pensará em dinheiro, enquanto outro que tenha mais autoconfiança vai se propor uma vida de felicidade e realizações.

A confiança em si mesmo definirá a elaboração dos seus resultados. Quando eles são positivos, é fácil celebrar. Mas, quando forem negativos, apenas quem tem boa autoconfiança é que vai procurar fórmulas para evoluir com a situação. Aqueles que não têm confiança em si vão simplesmente procurar dar uma desculpa para justificar suas falhas e acusar alguém por não terem dado certo, ou, ainda, desistirão de suas metas.

A qualidade do seu comprometimento e de suas ações depende do que está dentro de sua mente.

Tudo começa com você dando a si mesmo um voto de confiança e acreditando que pode melhorar como pessoa. E passar a desfrutar melhor de sua vida. Como disse o escritor alemão Johann Wolfgang von Goethe: “Somente

quando uma pessoa aprender a acreditar em si própria é que ela saberá o que é viver”.

Programa de Ativação do Poder Interior

Hoje em dia a maioria das pessoas está procurando segurança na manifestação de poder exterior, como dinheiro, *status* e aplausos. Mas é importante perceber que tudo que está fora de você pode ser tirado. Você pode perder seus bens materiais, deixar de ser diretor de uma multinacional, perder o programa que faz na televisão ou mesmo seu cargo político.

Geralmente, as pessoas não percebem que a única maneira de ter paz de espírito e realizar sua missão de vida é por meio do poder interior.

Muitas pessoas não gostam da palavra “poder” porque ela ficou associada ao mau uso dessa força por empresários inescrupulosos e políticos corruptos. Mas é também por intermédio do poder que você realiza sua vocação e pode ajudar ao próximo.

A pessoa que tem a energia do poder interior nunca medirá seu sucesso pelo tamanho de sua conta bancária ou pela sua lista de bens na declaração de imposto de renda. O poder interior traz paz de espírito e força de realização.

Todos nós temos a energia do poder interior, mas poucos têm essa força ativada. Quando você não tem confiança em si mesmo, transforma-se em presa fácil da insegurança e das preocupações.

Nossa força interior nasce do equilíbrio dessas três forças: fé, confiança no outro e autoconfiança. Lembra do exemplo do banquinho? Quando ele não está bem calçado no chão, ou quando um dos pés de sustentação é mais curto que o outro, nossa vida balança.

Nossa confiança precisa ser permanentemente alimentada, pois senão pode acabar destruída. Nossa maneira de pensar e agir pode aumentar cada um dos nossos níveis de confiança e mantê-los em harmonia ou pode desequilibrá-los a ponto de comprometer nossa felicidade. O pior de tudo acontece quando alguma dessas energias é distorcida e, então, surgem aqueles casos de pessoas que transformam fé em fanatismo, confiança nos outros em credulidade ou autoconfiança em arrogância.

Para conseguir sua capacidade máxima de ação, vamos usar um sistema chamado “Programa de Ativação do Poder Interior”. Essa metodologia ajudará você a manter os níveis dos três tipos de confiança sempre ativados. Você poderá identificar como eles estão e corrigir aqueles que eventualmente estiverem baixos ou distorcidos e ter uma vida de mais plenitude.

O programa consiste em três partes bastante definidas:

1. Diagnóstico
2. Análise de equilíbrio da confiança
3. Plano de ação

Para que você tenha segurança ao agir, e também a certeza de que conseguirá bons resultados, precisará conhecer um pouco mais a fundo as bases desse programa. Então, vamos lá! Vou explicar a você, em mais detalhes, desde o início.

Diagnóstico

Consiste em analisar seu histórico, seu momento de vida e descobrir seu padrão atual de energias de confiança. Essa é uma etapa para você descobrir onde e como está para poder desenhar o caminho para ir aonde quer chegar.

O primeiro passo é avaliar como está cada um de seus níveis de confiança. Como a confiança é subjetiva, não pode ser medida com precisão, assim como medimos a temperatura de nosso corpo com um termômetro. Mas você pode *sentir* quanta confiança tem.

Fazer a si mesmo algumas perguntas bem direcionadas, olhar seu estado de espírito e observar suas atitudes, emoções e comportamentos podem lhe dar um quadro bem eficaz de sua confiança nas três diferentes áreas de que estamos falando:

(A) Sua energia da fé
(B) Sua energia da confiança nos outros
(C) Sua energia da autoconfiança

O segundo passo é construir seu Diagrama da Confiança — que chamei de Confiançagrama − para ajudá-lo a visualizar os níveis desses três pilares de energias da confiança. Depois, vamos analisar esse diagrama e conseguir uma visão clara de onde será necessário você atuar para atingir o equilíbrio dessas energias.

O modelo do Confiançagrama foi baseado no Egograma, um sistema criado pelo psicólogo norte-americano Jack Dusay e desenvolvido com o objetivo de ajudar as pessoas a compreender o funcionamento das diferentes partes de sua personalidade chamadas de estados de ego. Através dele, podemos ver claramente o que precisa ser aumentado e o que precisa ser diminuído em nosso ego para estabelecer um equilíbrio.

Esse método tem duas principais vantagens: a primeira é quantificar algo subjetivo e a segunda é mostrar visualmente como estão os estados de ego para podermos fazer um programa de trabalho para a evolução de nossa personalidade.

No caso do Confiançagrama, em vez de analisarmos estados de ego, vamos analisar **os tipos de confiança**: *a fé — ou a confiança em Deus —, a confiança nos outros* e *a autoconfiança*. Quando analisarmos cada item desses, perceberemos também quando a pessoa está vivendo a carência de cada um desses tipos de confiança, ou seja: *a desesperança, a desconfiança* e *a insegurança*. No quadro a seguir, isso tudo fica mais fácil de visualizar e entender.

A falta de fé leva a pessoa à desesperança. Quando nossas dificuldades se referem a assuntos cuja solução não está em nossas mãos, se não tivermos fé para nos amparar durante esse período, o desespero será nossa companhia. A falta de perspectiva de solução e a sensação de impotência diante dos acontecimentos nos trarão a desesperança.

Níveis dos tipos de confiança			
Tipo de confiança	Presença desse tipo de confiança	Ausência desse tipo de confiança	Distorção pelo excesso exclusivo desse tipo de confiança
Confiar em Deus	Fé	Desesperança	Fanatismo

Confiar no outro	Confiança	Desconfiança	Credulidade
Confiar em si mesmo	Autoconfiança	Insegurança	Arrogância

Já o excesso de fé pode levar à distorção do fanatismo. Quando a pessoa se anula em vista de uma dedicação acentuada a um grupo religioso, ou para seguir um líder desse grupo, ou até mesmo em sua visão distorcida do relacionamento com Deus, torna-se um fanático religioso, que anula todo o restante de sua vida por aquilo do que chama de fé.

A falta de confiança nos outros cria a desconfiança generalizada. Quem desconfia de tudo e de todos vira escravo da própria insegurança. A desconfiança, nesse caso, passa a ser nossa companheira constante, que inviabiliza o progresso dos negócios, afasta o carinho dos relacionamentos afetivos e nos sobrecarrega de responsabilidades, pois não temos coragem de delegar.

Já o excesso isolado de confiança nos outros pode criar a distorção da credulidade. Quem confia cegamente nos outros não tem malícia nem critério para a escolha das pessoas com as quais se relacionar. Sua ingenuidade vai levá-lo a confiar nas pessoas erradas, e os prejuízos certamente acontecerão. Prejuízos que não se limitarão apenas aos bens materiais, mas também atingirão o lado afetivo, pois quem confia demais se entrega demais, ficando emocionalmente vulnerável.

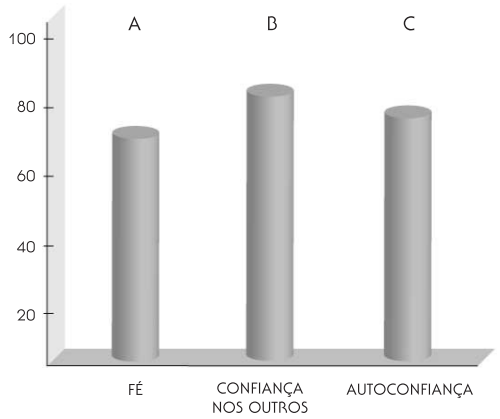
A falta de confiança em si leva à insegurança. Quando você não confia no seu taco, fica difícil fazer qualquer movimento com segurança e certeza. Como você pode acreditar que algo que vai fazer dará certo se não confia na sua capacidade ou na sua força de vontade de persistir até que os resultados apareçam? A autoconfiança baixa paralisa e impede que você viva a vida plenamente e põe a perder seus sonhos e projetos.

Já o excesso de autoconfiança pode levar à arrogância. Quando desenvolvemos a autoconfiança, precisamos ter o cuidado de desenvolver também a humildade, o espírito de equipe e a gratidão. Achar que você é autossuficiente e que é o dono da verdade, além de limitar seus resultados, pode levá-lo à prepotência e à arrogância. A arrogância é, na verdade, a rachadura

sutil, mas fatal, na estrutura que sustenta seu sucesso. É apenas uma questão de tempo para ela pôr tudo abaixo.

De modo geral, o excesso isolado de um único tipo de confiança pode levar você a uma distorção de comportamento, assim como a falta de qualquer dessas três confianças pode levar a perdas importantes em sua qualidade de vida e em seus resultados.

É aqui que entra o Confiançagrama, para mostrar visualmente como estão seus níveis de confiança. Por exemplo, uma pessoa com intenso poder interior teria um Confiançagrama como este:



Observe que essa pessoa utiliza bem os três tipos de confiança.

Muitas vezes esse equilíbrio é quebrado devido a alguma situação que surge em sua vida. Por exemplo, você está indo bem na vida e, de repente, seu casamento entra em crise. Essa é uma ocasião em que, algumas vezes, a confiança nos outros pode ficar abalada.

Se seu filho está desempregado, por exemplo, e isso a deixa muito angustiada, você pode fazer seu Confiançagrama e descobrir que não está confiando nele. Talvez descubra também que você tem tendência a confiar muito em si mesma — é uma mãe superprotetora —, o que lhe dá vontade de fazer tudo por ele. Sua autoconfiança pode crescer tanto que vai virar arrogância, o que afastará mais um do outro. Nesse momento, o melhor caminho seria você trabalhar para confiar mais nele e dar um tempo para ele mesmo encontrar uma forma de conseguir um emprego.

Se você tiver muita fé, mas pouca segurança em si mesmo, acabará deixando todo o trabalho para Deus e descobrir que sua vida ficou parada. Se tiver muita

autoconfiança, mas pouca fé, descobrirá que sua vida avança, mas que o preço de cada conquista é mais alto do que precisa ser. Quando você tem muita confiança nos outros, mas pouca confiança em si mesmo, perceberá que sua vida caminha na realização dos sonhos das outras pessoas, e não de seus objetivos de vida.

Com base nesse raciocínio, se você tem fé exagerada, o mais provável é que tenha baixa confiança nas pessoas e talvez também baixa autoconfiança. Desse modo, verá que sua vida não avança, não progride.

Vamos tomar como exemplo uma mulher que passa a vida na igreja. É bem provável que ela tenha muita energia na fé em Deus. Mas é possível que ela não confie em mais ninguém — nem mesmo no padre. E provavelmente não confia nela mesma também. Sem Deus, ela não se sente capaz de fazer coisa alguma (aliás, essa dependência total de Deus não me parece algo que Ele aprovaria!).

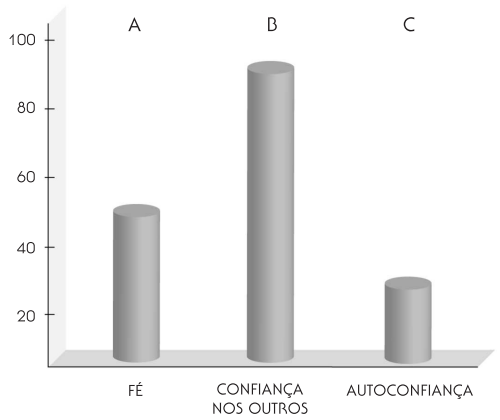
Todos temos um padrão pessoal de confiar e não confiar. Mas o que é importante ter claro em mente nesse momento é que a distribuição dessa energia entre as três áreas de confiança depende dos valores que a pessoa tem, das coisas a que ela dá importância e de como foi formada sua personalidade.

Uma pessoa mais espiritualizada dá mais importância à fé; outra pessoa, que teve uma infância muito difícil, provavelmente valoriza mais a autoconfiança; e alguém que teve uma família cooperativa valoriza mais confiar nos outros.

Vamos ver mais um exemplo, para não restarem dúvidas. Suponha que você tenha obtido os seguintes valores para suas energias de confiança:

Energia de confiança em Deus: A = 50
Energia de confiança nos outros: B = 95
Energia de confiança em si mesmo: C = 25

Agora, vamos colocar os valores no gráfico e construir o Confiançagrama:



Por mais que você valorize qualquer um desses tipos de confiança específica, é muito importante que procure manter esses três em níveis de energia elevados para ter seu poder interior atuando como você quer. Quando apenas um desses três pilares fica muito energizado, é sinal de que ele está tirando energia dos outros dois e gerando fragilidades em sua vida.

Se você parar para pensar, vai se dar conta de que, nos momentos mais difíceis de sua vida, sua tendência será elevar um dos tipos de confiança e diminuir um ou dois dos outros itens. Esse mecanismo de procurar resolver os problemas com uma única forma de confiança deixa você fragilizado.

Agora, cada um de nós tem certa tendência a um padrão de desequilíbrio repetitivo, ou seja, nos momentos de pressão, tendemos a descompensar, sempre da mesma maneira.

Uma jornalista que conheço tem uma estrutura bem equilibrada, mas, quando está em um momento difícil, tende a se isolar e confiar somente em seu trabalho. Portanto, seu padrão de desequilíbrio é diminuir a confiança nos outros e tentar resolver suas dificuldades somente com a autoconfiança. Se ela tiver uma visão clara de seu modelo de comportamento, poderá saber que o melhor a fazer é não se isolar, mas, sim, procurar pessoas de confiança para ajudá-la.

Um professor da faculdade do meu filho tem a tendência de, nos momentos difíceis, conversar com muitas pessoas, pedindo a opinião delas. Mas acaba não implementando nenhuma das sugestões que recebe porque sua autoconfiança é baixa. Nesse caso, se esse professor tiver claro que seu padrão de desequilíbrio é diminuir a autoconfiança e aumentar a confiança nos outros, poderá entender que todas as pessoas podem ajudá-lo em suas dificuldades, mas será ele quem terá de colocar a mão na massa e fazer o que precisa ser feito.

Em todos esses casos, o Confiançagrama deixa bastante claro onde é que o desequilíbrio está pegando. Com ele à sua frente, você pode ver exatamente onde precisa investir sua energia para conseguir mais resultados. Seu padrão de vulnerabilidade será refletido no Confiançagrama e você poderá identificá-lo com clareza, para poder trabalhar seus pontos fracos. No final deste capítulo, vamos ver como usar essas ideias para melhorar sua vida.

Análise de equilíbrio da confiança

Outro conceito proposto por Jack Dusay, que considero um dos pontos mais importantes para estudarmos o equilíbrio energético, foi o que ele chamou de "Hipótese da Constância da Energia Psíquica do Ser Humano". Isto é, levamos em consideração a suposição de que todo indivíduo tem uma quantidade básica de energia psíquica. Essa quantidade de energia é distribuída entre os diversos estados energéticos do indivíduo, de tal modo que a soma de todas essas parcelas seja sempre a mesma.

Por exemplo, no caso do Egograma, um homem procura terapia porque se dá conta de que é um pai muito crítico, isto é, tem uma quantidade de energia muito grande para criticar os filhos e, consequentemente, é pouco afetivo com eles. O terapeuta tradicional vai procurar ajudar esse pai a diminuir seu lado crítico, o que provocará resistência do paciente. O psicoterapeuta que atua baseado na hipótese da constância sabe que, para diminuir a crítica desse pai, basta aumentar sua afetividade. Portanto, em seu plano de ação terá um programa para aumentar a afetividade, pois esse aumento provocará a diminuição automática da parte crítica.

Voltando agora para o nosso Confiançagrama, estaremos lidando com nossos níveis de energias de confiança. Se em dado momento da vida você, por exemplo, tiver excesso de fé e confiança nos outros, com certeza terá menos autoconfiança. Para criar um equilíbrio, seria preciso diminuir um pouco as duas energias que estão em excesso e aumentar a que está baixa. No entanto, usando a hipótese da constância de Dusay, podemos dizer que não há necessidade de trabalhar nas três energias de confiança. Basta apenas aumentar a autoconfiança que a energia das outras duas diminuirá automaticamente, levando-o ao equilíbrio.

Sempre que acontecer um desequilíbrio, devemos buscar elevar o tipo de confiança que está mais baixo, e o equilíbrio se restabelecerá.

Por exemplo, quando houver desesperança alta, buscaremos estimular a fé; onde houver desconfiança em excesso, iremos aumentar a confiança nos outros; onde a insegurança for preponderante, vamos trabalhar a autoconfiança.

Se você estiver passando por uma fase de desesperança, onde seu futuro parece obscuro e você não encontra forças para lutar, isso significa que sua fé está muito baixa. Portanto, é importante investir para estimular sua fé, o que automaticamente diminuirá sua falta de esperança.

Se você está com alto grau de desconfiança de tudo e de todos, não é preciso se preocupar em diminuir a desconfiança, mas, sim, trabalhar para aumentar a confiança nos outros. À medida que você passar a acreditar e a confiar mais nas pessoas, sua energia de desconfiança vai diminuir e você vai voltar ao equilíbrio e à harmonia de suas energias.

Preste bastante atenção a essas ideias, pois elas serão muito importantes na hora de você traçar um plano de ação para restaurar o equilíbrio de suas energias de confiança.

Plano de ação

Depois de você ter tomado consciência de como estão seus índices de confiança e entender que tem de fazer algo para aumentar seu poder interior, é hora de colocar a mão na massa. É preciso fazer um plano de ação que lhe mostre quais ações são necessárias para aumentar e restaurar o equilíbrio de suas energias de confiança.

Plano de ação é um sistema que vai lhe dar um mapa do que você tem de fazer para ir até onde quer chegar. Com seu Confiançagrama em mãos, será possível organizar metas e fazer um monitoramento para acompanhar seu desenvolvimento dentro do plano de ação traçado.

Portanto, cada ação do seu plano tem de ser algo concreto, de que você possa tirar uma foto do progresso dessa meta. Por exemplo, se você escolher melhorar seu inglês, será complicado ter uma foto de você “melhorando” o inglês. Mas, se você tiver como meta “estudar inglês três vezes por semana”, é possível alguém tirar uma foto de você estudando.

Os verbos de ação direta são mais fortes para nossa evolução que aqueles que não refletem claramente nosso comprometimento com a ação. A frase “andar 2 quilômetros por dia” é melhor como ação metódica do que simplesmente esta: “melhorar o condicionamento físico”. Escrever apenas “melhorar o condicionamento físico” não funciona.

Outro ponto importante quando você escrever seu plano de ação é ser específico em relação ao tempo, ao número de vezes e ao prazo. Até para a criatividade os prazos são fundamentais. Louis Armstrong foi um dos maiores gênios da música, com uma produtividade sensacional: compôs cerca de 2 mil músicas em sua carreira. Certa vez, um jornalista, em uma entrevista, perguntou-lhe o que mais estimulava sua inspiração e citou várias alternativas: um amor, a perda de alguém querido, uma conquista... Armstrong simplesmente respondeu:

— A melhor fonte de inspiração é ter um prazo a ser cumprido. É importante estipular um prazo para compor.

Quando você aprende a respeitar os prazos, ter uma data para cumprir é uma inspiração imbatível.

Seu plano de ação deverá estar na memória do seu Outlook, de um pager, de uma agenda eletrônica, repetindo várias vezes por semana os compromissos que você assumiu e as promessas que fez para si mesmo. É preciso que você sempre o veja e o mantenha vivo na mente. Aliás, depois que fizer seu plano de ação, é muito importante fazer também um monitoramento para acompanhar seu desenvolvimento dentro do plano traçado.

Periodicamente, uma vez por mês, será importante refazer seu Confiançagrama e verificar seu progresso. Comemore então as vitórias, faça novos ajustes em seu plano de ação e siga em frente para manter o pique.

Agora, vamos pensar um pouco em como você pode traçar um plano de ação. Lembre-se: melhorar a energia nas áreas em que você está mais frágil é a melhor maneira de aumentar seu poder interior.

Vou dar alguns exemplos de ações para você aumentar sua energia e pedir que pense nisso com carinho antes mesmo de partir para a ação. Mas atenção: não fique só no planejamento. Parta efetivamente para a ação se quiser mudar algo em sua vida.

Agora, deixe-me lhe dizer que é muito importante que cada ação seja realizada com a consciência da relevância dela em seu crescimento pessoal. Por

isso, a cada passo que você der em seu plano de ação, pare e pergunte-se: “Por que fazer isso é importante para minha vida?”, “Como esta ação vai melhorar minha satisfação e me levar ao equilíbrio?”.

Uma ação sem a consciência do valor que ela tem para sua vida não melhora a qualidade de sua confiança. Por exemplo, somente orar sem buscar desenvolver a fé tem tão pouco efeito quanto fazer ginástica assistindo à televisão.

Dito isso, vamos pensar um pouco mais sobre algumas possibilidades de planos de ação que você poderá pôr em prática.

Para aumentar sua energia de fé, isto é, buscar dentro de si uma conexão com Deus

Agradecer diariamente as bênçãos recebidas. Pense: como isso vai melhorar seu relacionamento com Deus?

Orar ao se levantar pela manhã e ao se deitar à noite. Você não se sentiria melhor sabendo que Deus cuida de você?

Todo dia dizer a alguém que você ama a frase: “Deus te proteja!”

Em vez de questionar a existência de Deus, se esse for seu caso, entregue-se ao prazer de imaginar que alguém com muito mais poder está cuidando de você.

Para aumentar sua energia de confiança nos outros

Telefonar para um amigo três vezes por semana. Você imagina como será bom saber que você tem amigos com quem conversar?

Sair com uma pessoa diferente uma vez por semana. Você pode imaginar a riqueza que é ter pessoas diferentes para conversar a cada semana?

Cumprimentar todas as pessoas da empresa que você encontrar, todos os dias. Ser gentil não custa nada e gera mais gentileza. Você pode imaginar quanto sua vida vai melhorar a partir de ações tão simples como essa?

Fazer uma lista das pessoas nas quais você confia e mandar para elas um e-mail agradecendo-lhes por “dobrarem seu paraquedas”. Como você imagina que as pessoas se sentem quando você expressa sua gratidão por algo que elas lhe fizeram?

Para aumentar sua energia de autoconfiança

Escreva uma vez por semana uma história sua de sucesso. Como você imagina que vai ficar sua disposição de lutar pelo que quer, quando ler o que escreveu sobre seus sucessos anteriores?

Faça exercício físico duas vezes por semana (corpo energizado aumenta a autoconfiança). Como você imagina que os exercícios físicos irão melhorar seu humor e sua disposição?

Registre e contabilize suas experiências diárias de sucesso. Como você pensa que tomar consciência de suas vitórias vai ajudar a melhorar a confiança que tem em si mesmo?

Observar uma vez por semana uma pessoa que você admira e que seja considerada um exemplo de bondade, honestidade e correção. Como seguir o modelo dessas pessoas vai melhorar sua vida?

Estudo de casos: alguns exemplos de uso do Programa de Ativação do Poder Interior

Maria e sua falta de confiança

Maria é uma advogada que não conseguiu sucesso na carreira. Não teve energia para enfrentar as dificuldades normais do mercado de trabalho e acabou empregada em um escritório de contabilidade, como gerente de contas, totalmente fora daquilo que um dia sonhou para sua vida profissional.

Além da frustração na profissão, Maria acabou também deixando o casamento esfriar, e o marido, que sempre teve um lado mulherengo, aproveitou a situação para arrumar alguns casos extraconjugais.

Depois de alguns anos, os filhos já adultos saíram de casa e foram cuidar da vida longe dela. Hoje moram em outra cidade e raramente a visitam, pois ela não costuma ser boa companhia.

Agora Maria não tem prazer no trabalho nem no casamento. Vive depressiva e angustiada. Tem medo de acabar a vida sozinha e se assusta com a ideia de passar vários anos ainda naquele emprego frustrante. Ela até pensa, de vez em quando, em voltar para sua área de trabalho, mas lhe falta energia para voltar a estudar e se atualizar.

A única coisa que ainda lhe dá um pouco de prazer é a vida na igreja. Todo tempo que tem ela dedica a frequentar missas, ajudar nos trabalhos da paróquia e

rezar. Mas mesmo ali ela não tem muitas amigas. Por ser fechada demais, não consegue se relacionar com outras pessoas de modo agradável.

Maria praticamente abandonou a própria vida e vive apenas em função da religião. Apegou-se a Deus não por amor a Ele, mas por falta de opção. Pensa que pelo menos Deus não a abandonará como todos o fizeram. Então, vive para a religião e nada mais.

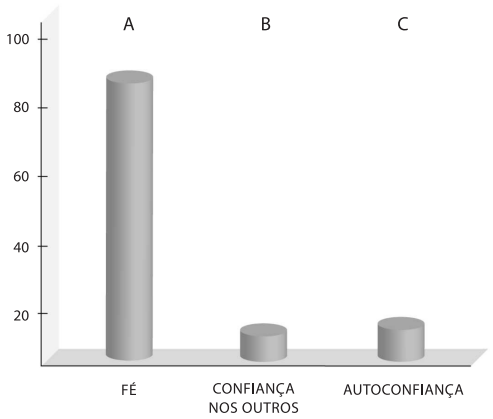
Um dos poucos momentos em que ela sente verdadeiro prazer é quando toca violão nas missas de domingo. O restante do tempo livre ela passa, na maioria, fazendo suas orações e se penitenciando pelos “pecados” cometidos durante a semana.

Programa de desenvolvimento de confiança para Maria

1. Diagnóstico

Como seria o Confiançagrama de Maria? Você pode imaginar?

A energia de Maria está praticamente toda na fé — apesar da forma distorcida, pois o deus dela não a inspira avançar na vida. Então, pouca coisa sobra para a confiança nos outros e para a autoconfiança. Portanto, o Confiançagrama dela seria algo mais ou menos assim:



Nesse caso, a falta de confiança nos outros e também de autoconfiança faz com que Maria tenha uma vida limitada, inclusive na paróquia. Ela usa Deus como válvula de escape para suas inseguranças. Provavelmente o casamento dela seja apenas de aparências, pois ela e o marido já se separaram há muito

tempo e mantêm o casamento apenas por não terem coragem de enfrentar um divórcio. É comum o marido passar os finais de semana sem aparecer em casa, sob o pretexto de uma viagem de trabalho. Quando não está praticando algum esporte com os amigos, ele fica em casa com a televisão ligada, sem sequer dirigir a palavra à esposa. Conversas entre o casal são coisa inexistente, e eles não fazem nada juntos. Vivem como se não tivessem uma história em comum.

2. Análise de equilíbrio da confiança

Maria não precisa trabalhar para diminuir sua fé. Lembre-se de que, pela hipótese da constância, quando a pessoa trabalha para aumentar os indicadores que estão baixos, a energia do item que está muito alto diminui automaticamente. Portanto, ela tem dois itens para trabalhar: a confiança nos outros e a autoconfiança.

3. Plano de ação

No caso de Maria, existem diversas atitudes que ela pode tomar para voltar a ter equilíbrio nas três áreas de confiança e passar a viver melhor. Ela precisa investir mais nas áreas de autoconfiança e de confiança nos outros. Então, um programa de desenvolvimento recomendado para Maria poderia incluir atividades como:

Sair uma vez por semana com uma amiga. É importante para Maria começar a buscar companhias interessantes. Ela pode até mesmo buscar essas amizades na comunidade da igreja, mas depois de ganhar um pouco mais de segurança ela deverá buscar amizades também — e principalmente — em outros ambientes fora da igreja.

Compartilhar uma vez por semana a vida pessoal com o marido. Pode até ser que ele não esteja muito interessado em ouvi-la, mas só o fato de dividir com o marido seus anseios vai ajudá-la a ver melhor o que pode fazer para melhorar sua situação de casal.

Inscrever-se imediatamente e fazer um curso de aperfeiçoamento em sua área profissional. Participar de eventos ligados à sua profissão vai ajudar Maria a resgatar a advogada que ainda vive dentro dela.

Ler uma vez por semana um artigo ligado à sua área profissional e procurar um amigo advogado de sucesso para discutir o que leu. Isso vai ajudá-la a “namorar” a possibilidade de voltar a atuar em sua área de vocação.

Escolher um mentor e conversar com ele uma vez a cada quinze dias. É importante relacionar-se com pessoas que lhe sirvam de referência tanto na área profissional quanto na área pessoal. Mentores são pessoas que admiramos e que nos ajudam a pensar melhor sobre os fatos e sobre nossas ideias. Eles também nos servem de modelos a serem seguidos.

Conversar com o marido sobre a relação do casal pelo menos uma vez por semana. Mesmo que o relacionamento já esteja bastante deteriorado, a disposição de Maria para conversar vai abrir novas possibilidades para ela crescer.

Estes são apenas alguns exemplos de atitudes que Maria pode tomar para aumentar a confiança em si mesma e nos outros. À medida que sua energia nessas duas áreas aumentar, automaticamente diminuirá a energia que ela coloca na fé, afastando-a do fanatismo e levando-a cada vez mais para perto do equilíbrio.

Mário, o escravo do sucesso

Mário é um empresário de muito sucesso, mas vive muito angustiado. Embora tenha conseguido dar uma boa guinada na vida, profissional e financeiramente falando, não tem muita esperança de vir a ter um bom casamento e uma família feliz.

Ele nasceu pobre e foi abandonado pelos pais ainda bebê. A mãe adotiva era muito doente e ficou viúva quando ele ainda era criança. Desde muito cedo, Mário trabalhou como engraxate para ajudar no sustento da casa. Depois, foi office-boy, vendedor e tantas outras coisas mais. Fez faculdade com muita luta, cresceu sempre com muito sacrifício, até que finalmente montou a própria empresa.

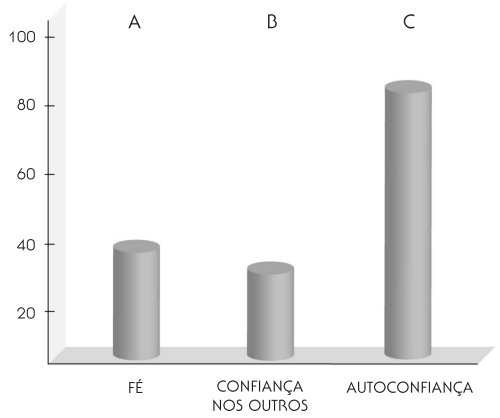
Hoje ele é um profissional reconhecido no mercado e um empresário de muito sucesso. Mas o preço que pagou por isso foi bastante alto. Com seu histórico de família não muito estimulante, e tendo de disputar cada palmo de chão na jornada de sucesso, Mário endureceu o coração e se fechou para a vida. Passou a não confiar nas pessoas, que sempre lhe pareciam querer puxar o tapete, e afastou-se de Deus porque, segundo diz, “Deus nunca ligou para ele”. Casou-se, mas não confia na relação de casal e vive sempre solitário, fechado em si mesmo.

Para Mário, a única pessoa em que pode confiar é nele mesmo.

Programa de desenvolvimento de confiança para Mário

1. Diagnóstico

Como seria o Confiançagrama de Mário? Já dá para ter uma ideia? Seu gráfico seria algo parecido com este:



Essa é a história daquele sujeito que só trabalha e que na vida aprendeu apenas a confiar nele mesmo. Tudo que conseguiu foi com muito sacrifício. Enquanto buscava suas metas, privou-se de relacionamentos mais íntimos, deixou de construir amizades e não percebeu pessoas à sua volta que se importavam e até gostavam dele de verdade.

Na realidade, Mário tornou-se escravo de sua empresa e do trabalho. Não consegue tirar férias, não confia em ninguém e não consegue fazer sua vida deslanchar porque não tem condições de delegar responsabilidades aos outros — pensa que somente ele é capaz de executar com eficiência o que é preciso.

2. Análise de equilíbrio da confiança

No caso de Mário, as atitudes que ele pode tomar, buscando o equilíbrio nas três áreas de confiança, basicamente se resumem a melhorar seus relacionamentos e sua espiritualidade. Aumentando a confiança em Deus e nas pessoas com as quais convive, rapidamente Mário passará a ter uma vida mais equilibrada e feliz.

3. Plano de ação

Um programa de desenvolvimento para Mário poderia incluir atividades como as listadas a seguir.

Sair com um amigo uma vez por semana. Criar um espaço na agenda para sair da empresa mais cedo e encontrar algum amigo para conversar — de preferência amigos que nada tenham a ver com seu ramo de atividade. O encontro precisa ter o objetivo único de jogar conversa fora.

Fazer uma oração pela manhã, ao se levantar, à noite, antes de se deitar, e sempre antes das refeições. Em todas essas oportunidades, procurar agradecer a Deus todas as bênçãos recebidas.

Sair com a família uma vez por semana, sem atender o celular — de preferência, deixar o celular em casa.

Aos sábados e domingos, e pelo menos duas noites por semana, desligar o celular e o computador quando chegar em casa e curtir a família.

Fazer reuniões semanais no trabalho para acompanhar os projetos e interagir com sua equipe.

Delegar funções de responsabilidade aos funcionários mais preparados e acompanhar os resultados apenas periodicamente. Imaginar-se preparando alguém para substituí-lo em caso de necessidade — o objetivo é quebrar a ideia de “eu sou insubstituível”, além de aprender a confiar mais nas pessoas.

Buscar relacionar-se com pessoas que lhe sirvam de modelos de bem viver. Criar relacionamento com pessoas que sabem curtir a vida e que, apesar de serem também bastante atarefadas, sempre encontram tempo para estar com os amigos, com a família e com os filhos − pessoas que saibam se divertir de verdade, sem deixar de ser responsáveis. Procurar estar com essas pessoas uma vez por semana e incluir as famílias nesses programas.

Viajar um final de semana por mês com a família.

Ir ao cinema ou a um show com a esposa, ou namorada, uma vez por semana.

Praticar um esporte uma vez por semana, de preferência com amigos bem relacionados com a família.

Procurar conversar com a esposa todos os dias e dividir com ela os anseios, as preocupações e as alegrias. Agir com romantismo e surpreender positivamente a esposa pelo menos uma vez por mês.

É importante perceber que, à medida que a energia de Mário se deslocar para as áreas da fé e da confiança nos outros, automaticamente diminuirá a energia que ele coloca em sua autoconfiança, livrando-o da arrogância e levando-o cada vez mais para perto de uma vida social mais plena e prazerosa.

Agora vamos cuidar de melhorar seu poder interior

Como você já compreendeu o que fazer para aumentar sua capacidade de realização, agora vamos cuidar mais de você.

O acompanhamento de um profissional de psicoterapia sempre ajuda a pessoa a conseguir uma melhora mais consistente, mas você também pode cuidar bem de si mesmo.

1. Faça seu diagnóstico

Vamos começar construindo seu Confiançagrama.

Antes de tudo, é importante ter consciência de quem você é e de como está sua vida nesse momento. Uma das melhores formas para isso é escrever sua história de vida.

Pegue caneta e papel — ou, se preferir, use o computador — e escreva um texto descrevendo sua vida atual, as coisas que o fazem feliz e os pontos em que você está infeliz. Depois, escreva sua história de vida, ou seja, relembre todos os acontecimentos e pessoas que o ajudaram a construir a pessoa que você é hoje.

A seguir, imagine-se avançando no futuro e vivendo cada fase de sua vida daqui a um, dois, cinco anos ou mais. Descubra quais são seus sonhos.

Agora, sente-se calmamente em um lugar onde você possa relaxar e perceber suas energias, seus sentimentos, suas emoções, seus pensamentos. Se preferir, coloque uma música suave ao fundo e feche os olhos. Procure olhar para si mesmo como se fosse um observador externo. Isto é, imagine-se pairando sobre o próprio corpo e olhando para você mesmo com atenção e amorosidade. Responda, em um papel à parte, cada uma das perguntas a seguir:

Pense em **sua fé em Deus.**

1. Como você se sente em relação a isso?

2. Como está sua conexão com Deus?
3. Você tem meditado ultimamente?
4. Tem orado com frequência?
5. Você ora com o coração ou sente que suas orações são simples repetições?
6. Tem conversado com um guia espiritual?
7. Tem conversado com outras pessoas sobre sua fé?
8. Tem dedicado algum tempo a assuntos religiosos?
9. Tem a sensação de que Deus abandonou você?
10. Observe a si mesmo e perceba como tem sido sua percepção de que tem uma alma. Como você tem alimentado sua alma?

Agora, pense em **sua confiança nos outros**.

1. Quem são as pessoas nas quais você confia?
2. Quem são seus amigos?
3. Nos momentos de angústia, você tem procurado alguém para conversar?
4. Quando se sente perdido, você procura alguém para se orientar?
5. Como são seus relacionamentos? Eles evoluem progressivamente ou existe uma tendência de terminarem abruptamente após um conflito?
6. Você desconfia muito das pessoas?
7. Você se sente muitas vezes traído pelos outros?
8. E quanto aos seus relacionamentos afetivos? São construtivos ou você se sente sempre ressentido? Como você se sente em relação a isso?
9. Há pessoas que se aproveitam de você?
10. Como é sua noite de Natal? Sozinho? Com a família? Com os amigos?

Pense agora em **sua confiança em si mesmo**.

1. Como você se sente em relação a isso?
2. Você sabe o que quer da vida?
3. Você sente que pode confiar em si mesmo?
4. Na hora em que os problemas aparecem, você tem coragem de continuar avançando?
5. Mesmo que as dificuldades se multipliquem, você batalha até conseguir o que se propôs?

6. Quando tem um momento especial na carreira, você se sente confiante ou inseguro?
7. Quando tem um momento especial na vida afetiva, você se sente confiante ou inseguro?
8. Quando atinge um objetivo, você comemora? Ou se sente vazio?
9. Quando está apaixonado por alguém, você tem coragem de abrir seu coração?
10. Você vai aos lugares que tem vontade, mesmo quando não tem companhia?

Depois de responder a essas perguntas, releia com bastante atenção cada uma delas e as respostas que você deu. Aos poucos, procure perceber o tipo de energia e de emoção que toma conta de você. Então, avalie seus níveis de energia de confiança:

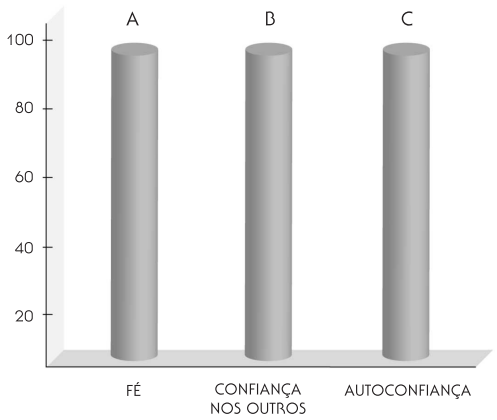
1. Numa escala de 0 a 100, que nota você daria para **sua fé**? Anote num papel.
2. Numa escala de 0 a 100, que nota você daria para **sua confiança no próximo**? Anote num papel.
3. Numa escala de 0 a 100, que nota você daria para **sua autoconfiança**? Anote num papel.

Uma vez definidas as notas para cada tipo de confiança, monte seu Confiançagrama conforme os modelos que estudamos nos exemplos deste capítulo. Use o esquema a seguir para facilitar.

Depois, procure analisar o diagrama com bastante cuidado e perceba o que ele diz a você. O primeiro ponto a observar é qual dos três itens está mais baixo − a fé, a confiança nos outros ou a autoconfiança. O que você pode fazer para aumentar esse nível de energia?

2. Sua análise de equilíbrio da confiança

Com o Confiançagrama em mãos, fica bem simples levantar quais são suas necessidades de energia para atingir o equilíbrio. A partir daí, você pode traçar um plano de ação coerente, que irá ajudá-lo a atingir seus objetivos.



A ideia é sempre buscar reforçar os níveis de energia mais baixos, que o equilíbrio se restabelecerá naturalmente. Por exemplo, se no seu Confiançagrama der que sua autoconfiança está baixa enquanto a confiança nos outros está elevada, podemos concluir que você tem tendência forte a se tornar dependente dos outros. Mas você precisa fazer alguma coisa para diminuir a confiança nos outros? Não! Basta que você apenas procure melhorar sua autoconfiança e o equilíbrio surgirá naturalmente.

Com essa ideia em mente, olhando para seu Confiançagrama, trace agora seu plano de ação, visando conseguir mais harmonia em suas energias de confiança.

3. Trace seu plano de ação

O plano de ação tem de ser específico para o seu caso, em cada momento de sua vida em que você levantar seu Confiançagrama. Então, que tal levantar um agora mesmo? Mãos à obra!

Depois trace seu plano de ação e programe-se para refazer seu Confiançagrama pelo menos uma vez a cada mês — melhor ainda seria refazê-lo uma vez por semana. Dessa maneira, você poderá acompanhar seu progresso e ajustar seu plano de ação à medida que for evoluindo em seu equilíbrio de energia.

Importante: comemore cada vitória. Você merece!

Lembre-se de que, seja qual for a área em que sua energia estiver baixa, depende apenas de sua decisão e vontade de mudar fazer com que seu equilíbrio se restabeleça e sua vida se torne mais interessante e feliz.

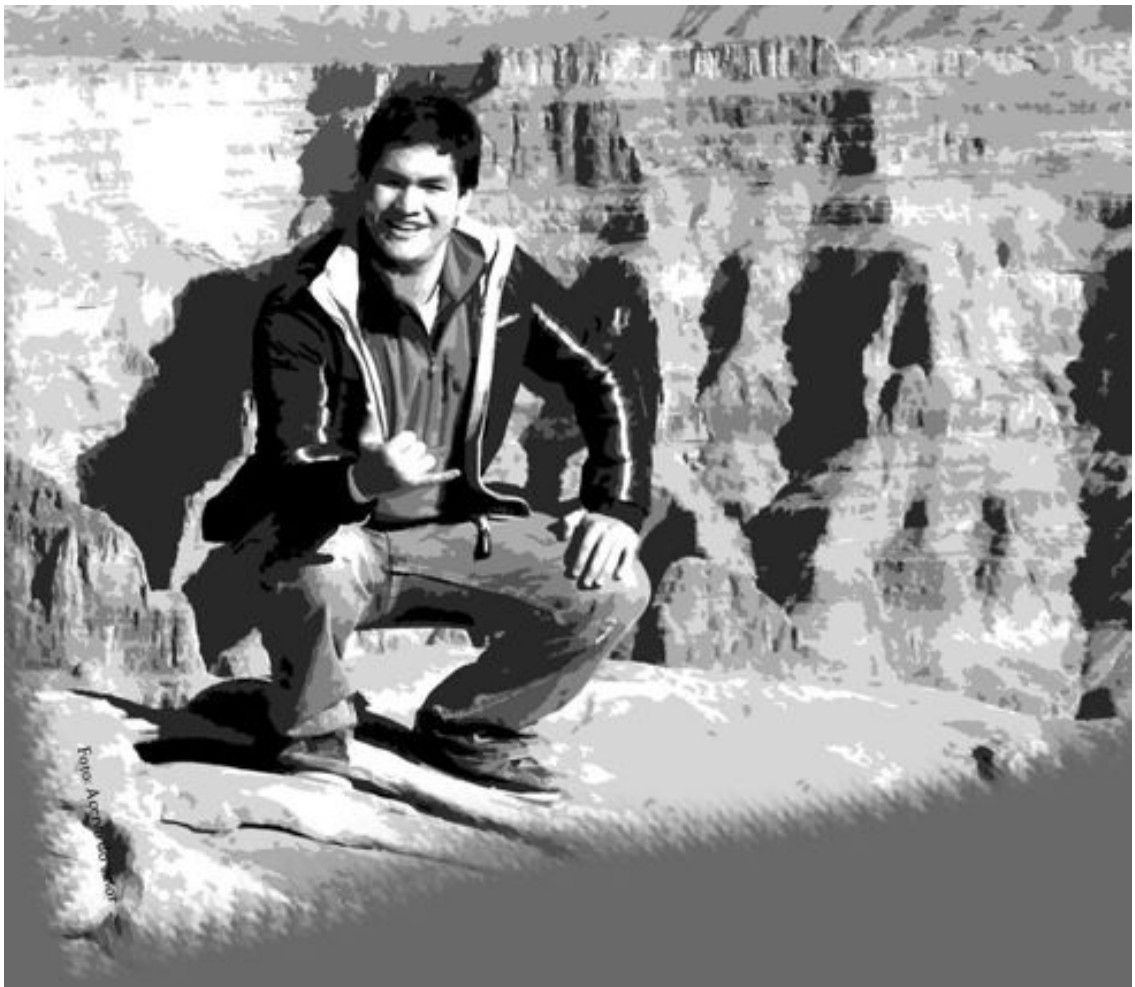


Foto Acervo Autor

O Amor é o Princípio de Tudo

Lembre-se de cuidar para que seu estado de confiança esteja alimentado o tempo todo. Isso é essencial para construir sua felicidade. Porém, existe um ponto fundamental para que o medo não se torne seu estilo de vida e para que sua vida tenha menos ameaças: criar amor no mundo em que vivemos.

Nós nos sentimos vivos quando percebemos as manifestações do amor em nosso coração, seja na alegria de receber um telefonema amigo ou na dor da saudade de alguém que se foi.

Os Beatles tinham razão: *All you need is love!* Tudo de que você precisa é amor!

O amor é a energia que existe em você, como a força de uma semente que se transforma em flores e frutos. Mas a riqueza do amor não está sendo manifestada na vida das pessoas.

Cada um de nós tem uma fonte inesgotável de amor, mas infelizmente há muitas pessoas que criaram uma estratégia de vida na qual esse sentimento não tem espaço.

Quando falamos de plenitude da vida, é fundamental dizer: VIVA INSPIRADO PELO AMOR! O primeiro sinal do amor é a vontade de se dar, de colocar-se por completo em sintonia e nos cuidados com os sentimentos do outro.

Muitos iniciantes na profissão de palestrante me perguntam como construir uma carreira de sucesso. Quando pergunto a eles o que significa sucesso, a maioria me responde: “Fazer muitas palestras e ganhar muito dinheiro”. Infelizmente, poucos respondem que sucesso é ajudar muitas pessoas a realizar

seus sonhos. Normalmente, respondo que, antes de pensar em ganhar dinheiro, é preciso fazer a seguinte pergunta a si mesmo: “Como posso ajudar o próximo?”

As pessoas estão com muitas perguntas sobre sucesso na cabeça e pouco amor no coração: essa profissão dá dinheiro? Sobre qual tema devo escrever meu livro para vender bem? Como fazer para ser promovido? Como conquistar mais mulheres?

As perguntas do coração são outras: como posso ajudar as pessoas a se realizarem? Sobre qual tema devo falar para tocar o coração das pessoas? Como faço para amar mais minha namorada?

O mundo de hoje tem muito marketing e pouco amor. Um exemplo que deixa isso muito claro é o de políticos que perguntam aos seus gurus o que têm de falar para serem eleitos, em vez de perguntarem aos seus assessores o que devem fazer para ajudar as pessoas.

Para tomar decisões com segurança, na direção correta para onde você quer ir, é muito importante saber quem você é de verdade. É preciso fazer uma viagem para dentro de si mesmo, para resgatar sua amorosidade.

As pessoas precisam voltar a valorizar o amor e o respeito ao próximo. Isso pode parecer estranho para muita gente, mas é apenas aprendendo a amar o próximo que aprendemos a amar a nós mesmos. Amar é praticar o amor. Logo, amar o próximo e amar a si mesmo passam pelo mesmo caminho.

Aquele que é respeitoso respeita o outro e respeita a si mesmo. Não existe a virtude do respeito se ela não for praticada indistintamente. Além do quê, não se pode querer o respeito do outro se não se respeita o outro. Respeito é uma via de mão dupla, com trânsito simultâneo nos dois sentidos.

Amar o próximo é a forma mais elevada de respeitá-lo. Amar o próximo é levá-lo em consideração em suas decisões e não colocar o benefício próprio acima de tudo.

Quando não se respeita o próximo, é como se construíssemos uma fortaleza sobre bases de areia. Todo sucesso conseguido ficará comprometido por uma chuva mais forte. Uma crise mais acentuada tira as bases daqueles que construíram o sucesso desrespeitando tudo e a todos. Você pode até chegar ao topo buscando unicamente seus interesses. Mas somente amando e respeitando o próximo vai se manter lá.

Sempre que falo de amor e respeito ao próximo, lembro de uma passagem que me comove muito.

Madre Teresa de Calcutá estava cuidando de uma criança que tinha sido abandonada em uma lata de lixo. A criança estava toda suja e cheia de feridas. Uma pessoa que olhava a Madre em seu trabalho carinhoso e paciente, disse:

— Eu não faria esse trabalho nem por todo dinheiro do mundo.

Ao que ela respondeu:

— Nem eu!

Não há dinheiro que pague uma ação que venha do coração, que venha da bondade da alma da pessoa. Do mesmo modo, a verdadeira bondade jamais se manifesta motivada pelo dinheiro.

Nossa vida só passa a ter sentido quando trabalhamos com amor ao próximo, respeitando princípios e procurando criar um mundo melhor para viver.

Há algum tempo, assisti a uma reportagem sobre um restaurante de 1 real criado pelo falecido sociólogo Betinho. O restaurante fica próximo a uma das maiores estações de trem do Rio de Janeiro e começa a funcionar logo cedo, pela manhã.

Formam-se filas enormes, de gente humilde, que muitas vezes tem nessa a única refeição do dia. Em geral, essas pessoas entram na fila com apenas esse 1 real no bolso ou com um pouquinho mais que isso.

Enquanto o repórter filmava o local, uma cena surpreendeu a todos. Naquela fila havia um homem que enfiou a mão nos bolsos e, após recolher todo o dinheiro que tinha, viu que somava apenas 60 centavos... Não dava para a refeição. Chateado, ele se preparava para deixar a fila, quando as outras pessoas passaram a recolher 10 centavos com um, 5 centavos com outro, até completar os 40 centavos que faltavam ao companheiro. Desse modo, um pouco mais tarde ele pôde entrar no restaurante e se reunir com todos em volta de uma mesa para fazer sua refeição.

Nem todo dinheiro do mundo o ensinará a manifestar sua solidariedade e seu respeito ao próximo se o amor não transbordar de seu coração. Lembre-se de que não é o dinheiro que nos torna generosos. Muitas pessoas enganam a si mesmas quando dizem: “Quando eu for milionário, vou ser generoso”. Pura ilusão! Quando se tem amor ao próximo, a generosidade acontece independentemente do saldo na conta bancária.

Um mendigo amoroso é generoso para dividir seu único pedaço de pão, enquanto o homem mais rico do mundo, mas que não tem amorosidade, pode ser incapaz de dividir seus restos de comida que acabarão no saco de lixo.

A grandeza e a generosidade acontecem apenas para aqueles que têm coragem de saltar no escuro, na confiança de que o universo não nos deixa faltar tudo de que precisamos e na entrega total ao amor que traz em seu coração.

“Amar o próximo como a ti mesmo.” Você com certeza já ouviu isso! Mas amar o próximo não pode ser simplesmente uma frase solta no meio de uma conversa, e, sim, precisa ser um estilo de vida. Amar o próximo é escutá-lo, é notar sua presença, é respeitá-lo como ser humano especial que ele é.

Precisamos cuidar de criar relacionamentos nos quais o amor seja a razão que nos move. Precisamos procurar fazer a outra pessoa feliz, em vez de procurar pessoas que nos façam felizes. Em nosso trabalho, auxiliar as pessoas a se realizarem deve ser nosso principal objetivo. Criar filhos é algo que deve ser feito como um presente nosso, que construímos para o engrandecimento da vida.

Deixe-me contar uma pequena passagem que aconteceu comigo e com meu filho Leandro.

Em certa ocasião, levei Leandro ao hospital por causa de um problema respiratório. Internei-o em um quarto particular e fiquei ao lado dele, aguardando os exames.

Depois de algum tempo, um médico entrou no quarto e foi direto para o leito de meu filho, sem cumprimentar nem a mim nem ao Leandro. Examinou-o, fez suas anotações e saiu em seguida, sem dizer uma palavra ou dirigir um olhar a quem estava no quarto. Fiquei chateado, não tanto por mim, mas pelo meu filho, que foi tratado como um saco de batatas.

Logo depois, o médico voltou cheio de sorrisos e veio diretamente até mim. Cumprimentou-me, dizendo:

— Então, você é o Roberto Shinyashiki! (Provavelmente alguém da enfermaria o havia informado de que eu estava ali.) Adoro seu trabalho, tenho todos os seus livros e já os li várias vezes.

— Verdade? — retruquei, procurando um sorriso em meu coração. E completei: — Você pode ter lido meus livros, mas aprendeu muito pouco com eles, pois nunca escrevi que devemos ser simpáticos apenas com as pessoas famosas!

Ele ficou sem graça e procurou me explicar que estava muito atarefado e que por isso não tinha conseguido nem ao menos nos dar um bom-dia.

É incrível como é preciso tão pouco para mostrar consideração com os outros e, no entanto, na maioria das vezes, não nos propomos a fazê-lo. Nossos pais nos ensinaram o básico do bom relacionamento e da atenção que devemos dar às pessoas. Não é difícil nem dói quando dizemos “Bom dia, boa tarde ou boa noite” quando chegamos a algum lugar, ou “Até logo” ao sair. Falar “por favor” quando pedir algo a alguém, dizer “obrigado” quando receber algum favor ou pedir desculpas quando errar. Coloque sempre uma pitada de amor e consideração pelo próximo em tudo que você faz.

Quando conseguimos amar com toda força do nosso coração, o medo desaparece como uma nuvem levada pelo vento, em direção a uma montanha bem distante!

Seja muito feliz!

Agradecimentos

Adoro escrever esta parte dos meus livros, pois nessa hora as imagens das pessoas que me alimentam a existência me vêm intensamente carregadas de amor. Sou profundamente grato à vida por todas essas pessoas e pelas oportunidades de tê-las ao meu lado.

São tantas as pessoas que meu impulso é agradecer primeiro àquele que me deu a vida e o privilégio de conhecê-las: Deus.

Depois, meu muito obrigado à equipe da Editora Gente, por toda a colaboração na minha carreira, em especial a Cláudia Elissa Rondelli e Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa, por toda a disponibilidade aos meus pedidos de ajuda.

Aos amigos queridos, em especial ao Marcos Le Pera, que leram os originais deste livro, comentaram e deram sugestões para que o texto tivesse tanta qualidade.

À minha família, por dar-me suporte nas minhas viagens espirituais.

Ao Luis Eduardo Pinheiro Lima, diretor do Esporte Clube Pinheiros, por ser um exemplo de inteligência, garra e determinação.

Às psicólogas Carla Cristina Ide, Patricia de Lima, Mara Cinthia Brandão Di Lascio e Giuliana Boschini por sua dedicação, colaboração e competência em nossos projetos de preparação mental de atletas de alta performance.

Quero agradecer a Alberto Pinto Silva, Arilson Soares e Marco Veiga e aos atletas de natação do Esporte Clube Pinheiros, pela camaradagem e por serem modelo de competência e dedicação.

Ao doutor Howard Short, quiropata de San Diego, que tratou da minha coluna com competência e atenção e me deu condições físicas de trabalhar horas a fio na conclusão deste trabalho.

A Patricia e Jim Dempsey, Winnye e Ken Heliburn, Kim e John Sway, Lisa e Bo Havlik, por serem amigos tão queridos e estarem presentes nos momentos cruciais de conclusão deste livro.

A Jeff Illingworth, por nossas conversas maravilhosas sobre a vida, que geraram inspirações para enriquecer este trabalho.

A toda família dos Pequeninos do Jóquei, que sempre me serve de modelo de responsabilidade e amor. Eles são um exemplo de que o futebol pode ser utilizado para formar cidadãos mais humanos, competentes e felizes.

A Robert Tepper, por sua amizade e consideração.

Aos amigos das livrarias de todo o Brasil, pela atenção que vocês têm dispensado aos meus livros. Sem o trabalho de vocês minha missão estaria incompleta.

Por último, e de importância infinita, um muito obrigado a você, meu querido leitor, que acompanha minha carreira há tanto tempo e dá sentido ao meu trabalho diário. Saiba que eu começo, desenvolvo e termino meus livros sempre com você na minha mente e em meu coração.

Roberto Shinyashiki
San Diego, agosto de 2009

Bibliografia

Para você que quer ir mais fundo nas ideias sobre as quais conversamos neste livro e ampliar seus horizontes de felicidade, equilíbrio e paz de espírito, abaixo está uma lista de leituras que recomendo. Porém, há um livro que quero recomendar em particular: leia a Bíblia. Ela é a maior fonte de sabedoria prática que você poderá encontrar e aplicar em sua vida.

AFFARO, Victor. Eles acreditam. Revista *Galileu*. Abril de 2009, páginas 48 e 49..

BACH, Richard. *Ilusões: as aventuras de um messias indeciso*. Rio de Janeiro: Record, 2004.

BALSEKAR, Ramesh S. *Confusion no more: for the spiritual seeker*. Londres: Watkins, 2007.

BANDURA, Albert. *Self-efficacy: the exercise of control*. Nova York: Worth Publishers, 1997.

BEAR, Mark F., CONNORS, Barry W. & PARADISO, Michael A. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BENSON, Herbert & STARK, Marg. *Medicina espiritual: o poder essencial da cura*. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

BERNE, Eric. *O que você diz depois de dizer olá?* São Paulo: Nobel, 2007.

FOLHA ONLINE. Gilberto Dimenstein. "Garota é uma lição para Ivete Sangalo". Disponível em http://www1.folha.uol.com.br/folha/pensata/gilbertodimenstein/ult508u586230.shtml. Acesso em: 13 ago. 2009. Leia também:

http://catracalivre.folha.uol.com.br/2009/06/us-15-mil-revertidos-em-instrumentos-para-heliolopolis/. Acesso em: 2 set. 2009.

FREIRE, Roberto. *Ame e dê vexame*. São Paulo: Editora Sol e Chuva, 1999.

GANDHI, Mahatma. *The way to God: Selected writing from Mahatma Gandhi*. Nova York: North Atlantic Books, 2009.

MARINO JR., Raul. *A religião do cérebro*. São Paulo: Editora Gente, 2005.

MENCONI, Darlene; SGARBI, Luciana. As razões da fé. Revista *ISTOÉ ON LINE*. 28/12/2005. Disponível em: http://www.terra.com.br/istoe/1889/ciencia/1889_as_razoes_da_fe.htm. Acesso em: 3 set. 2009.

NORTH, Douglass C. *Structure and change in economic history*. Nova York: WW Norton, 1982.

OSHO. *Vida, amor e riso*. São Paulo: Editora Gente, 2001.

PLUMB, Charles. *Insights into excellence: winning game plans from 22 masters of business success*. Harrisburg, PA: Executive Books, 1993.

RENETZKY, Larry & *wright* H. Norman. *Healing grace for hurting people: practical steps for restoring broken relationships*. Ventura (Califórnia): Regal Books, 2007.

SAGARA, Jason. Espiritualidade Corporativa? Disponível em: http://www.rh.com.br/. Acesso em 6 abril 2008. Disponível também em: http://www.rh.com.br/blog/jason/ 2008_04_01_arquivo.html. Acesso em: 3 set. 2009.

Diretor-Geral
Henrique José Branco Brazão Farinha

Gerente Editorial
Eduardo Viegas Meirelles Villela

Editora-Assistente
Cláudia Elissa Rondelli

Editora de Desenvolvimento de Texto
Juliana Nogueira Luiz

Editora de Produção Editorial
Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa

Controle de Produção
Elaine Cristina Ferreira de Lima

Produção Editorial
Ricardo Paz de Barros / Join Bureau

Preparação de Texto
Adriane Gozzo

Revisão
Tereza Gouveia

Projeto Gráfico
Neide Siqueira

Editoração
Join Bureau

Capa
Le Pera

Foto de Capa
Greg Epperson/Shutterstock

Produção do e-book
Schäffer Editorial

Copyright © 2009 by Roberto Shinyashiki
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.
Rua Pedro Soares de Almeida, 114
São Paulo, SP – CEP 05029-030
Telefone: (11) 3670-2500
Site: http://www.editoragente.com.br
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Shinyashiki , Roberto
A coragem de confiar : o medo é o seu pior inimigo / Roberto Shinyashiki. – São Paulo : Editora Gente, 2009.

Bibliografia
ISBN 978-85-7312-921-2

1. Autoconfiança 2. Confiança (Psicologia) 3. Medo 4. Realização pessoal I. Título.

09-09275

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoconfiança : Psicologia aplicada 158.1
2. Realização pessoal : Psicologia aplicada 158.1

CONTATO DO AUTOR

www.shinyashiki.com.br
roberto@institutogente.com.br


GERONIMO THEML
PRODUTIVIDADE
PARA QUEM QUER
TEMPO
Aprenda a produzir mais
sem ter que trabalhar mais
ACADEMIA DA
PRODUTIVIDADE
Gente

Produtividade para quem quer tempo

Theml, Geronimo
9788545200963
160 páginas

Compre agora e leia

TRABALHE MENOS
REALIZE MAIS

É comum ouvirmos das pessoas que o dia deveria ter 48 horas para conseguirmos dar conta dele. No entanto, a vida pode ser muito mais do que simplesmente cumprir tarefas e se sentir frustrado porque a check-list nunca acaba.
Geronimo Theml apresenta um Método de Produtividade Inteligente, que consiste em instalar no leitor o hábito de realizar seus objetivos de forma ordenada (e trabalhando menos!). Aprenda a ser produtivo e tranquilo, entenda como parar de adiar o que deve ser feito e ainda tenha tempo para começar a construir histórias incríveis, as quais você vai se orgulhar de contar no futuro. O objetivo deste livro é ensiná-lo a trabalhar menos e realizar mais, para que nenhum sonho seja grande demais, e nenhum domingo à noite se torne motivo de ansiedade. Descubra o caminho para a Produtividade Nível A de Geronimo Theml e equilibre todas as áreas da sua vida com menos esforço e muito mais felicidade.

Compre agora e leia


A youtuber mirim mais famosa do Brasil!
SE-GRE-DOS DA
BEL
PARA MENINAS
Vem comigo viver de forma mais divertida e descubra que o que importa é ser feliz
Um dos canais mais assistidos com 100 milhões de visualizações mensais

Segredos da Bel para meninas

Bel
9788567028910
128 páginas

Compre agora e leia

Se você já adora rir e se divertir com a Bel para Meninas agora vai ficar ainda mais pertinho!

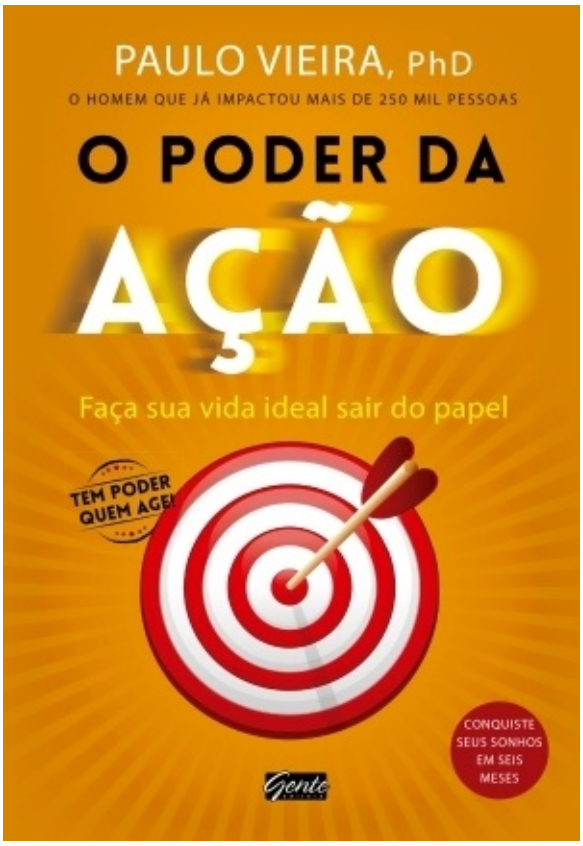
Não é preciso apresentar a Bel e a Fran, autoras deste livro, mãe e filha. Criadoras do canal Bel para Meninas e do Penteados para Meninas, encantaram o Brasil com uma forma de ver a vida de um jeito mais divertido, espalhando a felicidade e a simplicidade.

No mundo da Bel, é possível falar de brincadeiras, comidas e acontecimentos da vida cotidiana com a leveza dos olhos de uma criança. Neste livro totalmente colorido, Bel e sua mãe vão contar suas melhores ideias para estimularem pessoas de todas as idades a se divertirem juntas.

Aqui você encontra:

Uma cartela de adesivos exclusiva Bel para meninas
Um desafio inédito? Segredos nunca revelados
Páginas interativas e ilustradas
O livro oficial do Canal do YouTube que mora no coração dos brasileiros com mais de 1 milhão de seguidores e mais de 300 milhões de visualizações.

Compre agora e leia


PAULO VIEIRA, PhD
O HOMEM QUE JÁ IMPACTOU MAIS DE 250 MIL PESSOAS
O PODER DA
AÇÃO
Faça sua vida ideal sair do papel
TEM PODER QUEM AGE!
CONQUISTE SEUS SONHOS EM SEIS MESES
Gente

O poder da ação

Vieira, Paulo
9788545200475
256 páginas

Compre agora e leia

Acorde para os objetivos que quer conquistar.

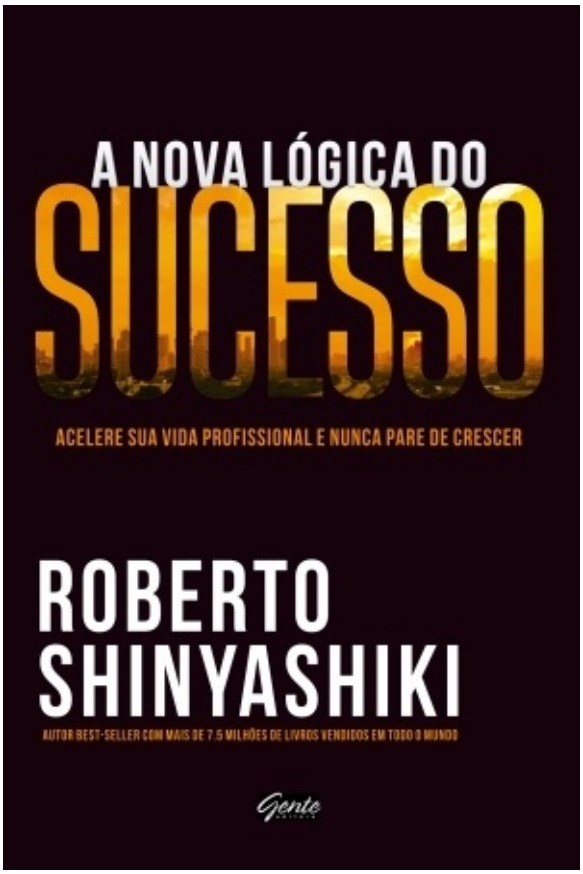
Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com frustração? De se sentir desconectado dos seus familiares, dos seus amigos? Se você acha que essas são situações normais, pense de novo! Só porque isso acontece com várias pessoas não quer dizer que a vida deva ser assim. Só porque algo se torna comum, não significa que seja normal!

Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um caminho de realização. Para isso, ele apresenta o método responsável por impactar 250 mil pessoas ao longo de sua carreira - e que pode ser a chave para o que você tanto procura. No decorrer destas páginas, o autor lhe entrega uma bússola. E para conseguir se guiar por ela você terá de assumir um compromisso com a mudança. Preparado?

Aproveite todas as provocações e os desafios propostos nesta obra para conseguir, de fato, fazer o check-up completo sobre si mesmo. Acorde, creia, comunique, tenha foco, AJA! Pare de adiar sua vida e seja quem quer ser a partir de agora.

Não existe outra opção. E está em suas mãos reescrever seu futuro.

Compre agora e leia


A NOVA LÓGICA DO
SUCESSO
ACELERE SUA VIDA PROFISSIONAL E NUNCA PARE DE CRESCER
ROBERTO
SHINYASHIKI
AUTOR BEST-SELLER COM MAIS DE 7,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS EM TODO O MUNDO
Gente

A nova lógica do sucesso

Shinyashiki, Roberto
9788545200635
192 páginas

Compre agora e leia

Você já se sentiu injustiçado na sua vida profissional?

Que atire a primeira pedra quem nunca sofreu de invisibilidade profissional. Não sabe o que é? Pois bem, imagine a sensação de trabalhar, dar o sangue em todas as horas do dia e não chegar a lugar nenhum. E pior: perceber à sua volta colegas menos competentes sendo promovidos e ganhando muito mais do que você. Parece familiar?

Esse é o drama de Carla, que, aos 29 anos, percebe que está com a vida profissional estagnada, se sente injustiçada dentro da empresa e tem a impressão de que nada que ela faz é capaz de mudar sua vida.

Depois de uma crise intensa, ela se depara com aquilo de que todo mundo precisa, mas pouca gente tem: as quatro lições que podem prevenir qualquer profissional de continuar dando murro em ponta de faca.

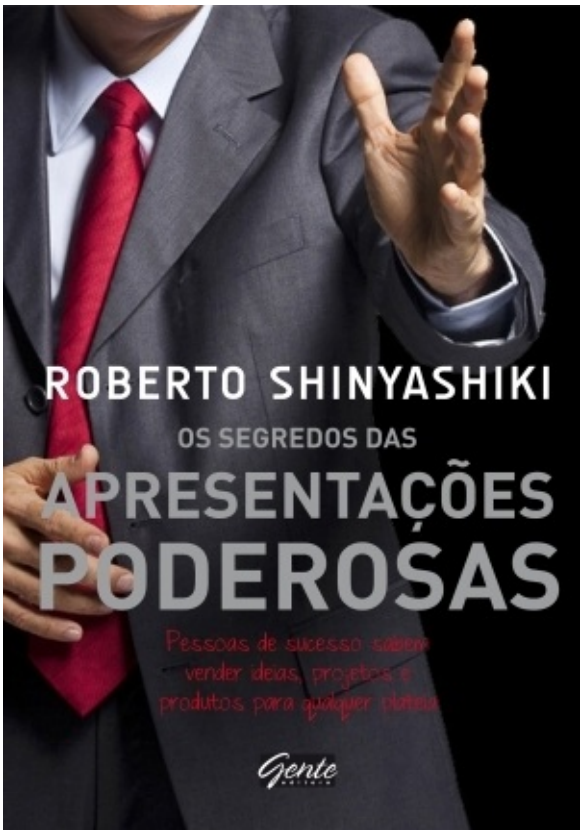
Em seu novo livro, Roberto Shinyashiki conta a história de Carla e como seus mentores lhe mostraram as portas para acelerar sua carreira.

Aprenda e se inspire a realizar todas as suas metas. E, principalmente, aprenda, muito.

Descubra a ciência do sucesso, que envolve uma alquimia cuidadosamente desenvolvida ao longo de mais de 20 anos. Encontre aquilo que faz alguém ser o profissional que todos brigam para contratar.

Desenvolva uma mente campeã.
Saiba o que faz as pessoas serem promovidas e o que as torna esquecidas.
Descubra os 4 erros fatais que matam os negócios e destroem sua carreira.
Aplique o ciclo da riqueza progressiva em seu trabalho.
Saiba como ter cabeça de empresário de sucesso.
Aprenda a cativar e influenciar uma equipe que gera resultados extraordinários.
E muito mais.
O sucesso não pode ser um ideal. Faça dele realidade. E faça agora.

Compre agora e leia


ROBERTO SHINYASHIKI
OS SEGREDOS DAS
APRESENTAÇÕES
PODEROSAS
Pessoas de sucesso sabem
vender ideias, projetos e
produtos para qualquer platéia
Gente

Os segredos das apresentações poderosas

Shinyashiki, Roberto
9788573128239
216 páginas

Compre agora e leia

Todos os dias, pessoas dentro e fora das empresas precisam fazer apresentações, seja para sua equipe, para um cliente, para vender, para fechar um negócio, para convencer sobre um ponto de vista, para passar informações fundamentais, para motivar e encantar plateias. Uma apresentação pode ser um grande problema, mostrando fraquezas de um profissional que não consegue se expor bem, ou uma grande oportunidade de se valorizar e dar um salto na carreira e de vender qualquer coisa para qualquer pessoa ou plateia.

Este livro ajuda profissionais em geral que precisam fazer apresentações sensacionais (para clientes, equipes, eventos, etc) a encantar e conquistar plateias com os segredos e a experiência do maior palestrante do Brasil, Roberto Shinyashiki.

Compre agora e leia